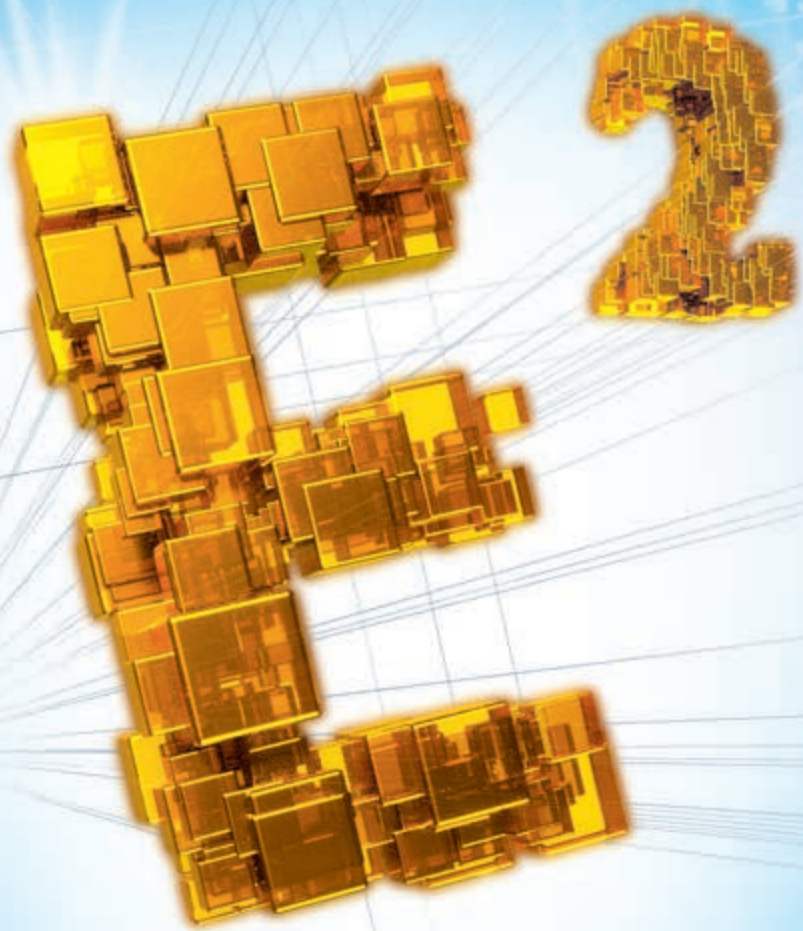


Pam Grout



ENERGIA DO KWADRATU

Dziewięć eksperymentów
udowadniających wpływ umysłu na materię



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

BESTSELLER
NEW YORK
TIMESA

ENERGIA DO KWADRATU

Pam Grout

ENERGIA DO KWADRATU

**Dziewięć eksperymentów
udowadniających wpływ umysłu na materię**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-661-6

Tytuł oryginału: „E-Squared: Nine Do-It-Yourself Energy Experiments That Prove Your Thoughts Create Your Reality”

E-SQUARED

Copyright © 2013 by Pam Grout
Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

© 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.

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

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



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
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Roosky.
Niech twoje światło lśni na wieki.*

SPIS TREŚCI

Słowa uznania dla <i>Energii do kwadratu</i>	9
<i>Przedmowa</i> autorstwa dr Joyce Barret	11
Wstęp	15
Wprowadzenie: Załamanie fali <i>Gdzie dowiadujemy się, że zostaliśmy źle poinformowani</i>	29
Czynności wstępne	49
Eksperyment nr 1: Zasada kołesia <i>Istnieje niewidzialna energia lub też pole nieskończonych możliwości</i>	53
Eksperyment nr 2: Zasada volkswagena jetta <i>Oddziałujesz na pole i czerpiesz z niego wedle swoich wierzeń i oczekiwań</i>	67
Eksperyment nr 3: Zasada Alby'ego Einsteina <i>Ty również jesteś polem energii</i>	79
Eksperyment nr 4: Zasada abrakadabra <i>Wszystko, na czym się skoncentrujesz, rozwinie się</i>	91
Eksperyment nr 5: Zasada drogiej Abby <i>Twoje połączenie z polem zapewnia dokładne i nieograniczone przewodnictwo</i>	111

Eksperyment nr 6: Zasada superbohatera	
<i>Twoje myśli i świadomość oddziałują na materię.....</i>	<i>125</i>
Eksperyment nr 7: Zasada Jenny Craig	
<i>Twoje myśli i świadomość stanowią rusztowanie dla twego ciała fizycznego.....</i>	<i>139</i>
Eksperyment nr 8: Zasada 101 dalmatyńczyków	
<i>Jesteś połączony ze wszystkim i z każdym we wszechświecie.....</i>	<i>149</i>
Eksperyment nr 9: Zasada ryby i bochenka chleba.	
<i>Wszechświat jest nieograniczony, zasobny i przyjazny.....</i>	<i>161</i>
Postowie.....	175
Podziękowania	179
O Autorce	181

SŁOWA UZNANIA DLA ENERGII DO KWADRATU

Ta książka jest nie tylko spektakularna. Jest również zabawna, zachwycająca, podnosząca na duchu i pełna głębi.

– dr Christianne Northrup

Po prostu uwielbiam tę książkę. Pam połączyła zabawny sposób pisania w stylu Ellen DeGeneres z mądrością głęboką niczym u Deepaka Chopry, by głosić tę niesamowitą wieść oraz ujawnić eksperymenty, które bezsprzecznie dowiodą, że nasze myśli naprawdę mogą kształtować rzeczywistość.

– Jack Canfield

Wydaje mi się, że jeśli pięćdziesięcioletni sceptyczny gospodarz programu radiowego ze Środkowego Zachodu uważa, że to prawdopodobnie najbardziej wnikliwa książka wyjaśniająca „jak to wszystko działa”, to lista bestsellerów jest już na wyciągnięcie ręki. Podróż, w jaką zabiera nas Pam, jej przekaz, szczerść oraz humor odnośnie do ludzkiej natury są wręcz zdumiewające.

– John St. Augustine, były producent programu Oprah i Przyjaciele

Wypiłam tę książkę niczym zimną lemoniadę w gorący dzień. Podczas czytania podkreślałam sobie fragmenty tekstu i dopisywałam na marginesie: Tak! To naprawdę cudowna książka: bezpardonowa, pełna młodości i zapału, a do tego przepelniona głęboką mądrością, która przynosi prawdziwą satysfakcję. Pam Grout nie stara się nikogo ugłaskać: możesz zgodzić się z jej spojrzeniem na sferę duchową albo nie, ale nie wierzę, że znalazłby się ktokolwiek, kto po przeczytaniu tej książki nie upewniłby się w przekonaniu

niu, iż wszystko ma jakiś wyższy, pozytywny cel. To, że jesteśmy kochani i że mamy do wykonania ważne zadania.

– **Victoria Moran**, coach życiowy

Ta książka to cudownie odświeżający przewodnik po praktycznym mistycyzmie. Uwielbiam ją za to, że nie każe mi wyzbywać się zdrowego rozsądku. Zamiast tego potrafi usatysfakcjonować tkwiącego we mnie sceptyka za pomocą prostych eksperymentów i zapoznawania się z ich wynikami. I wiecie co? To działa!

– **dr Dave Smiley**, twórca *The Inner Weigh®*, filmu o duchowości, umyśle i transformacji fizycznej

PRZEDMOWA

Pewnego razu, kiedy byłam dzieckiem, spytałam nauczycielkę z mojej szkoły niedzielnej, dlaczego cuda pojawiały się w czasach biblijnych, a współcześnie w naszym codziennym życiu jakoś ich nie widać. Nie potrafiła nic odpowiedzieć i stopniowo zaczęłam dochodzić do wniosku, że Bóg, kościół oraz wszystkie te religijne sprawy są dla mnie całkowicie nieistotne i usunęłam je ze swego życia (choć nigdy nie przestałam tęsknić za czymś nieokreślonym). Porzuciłam duchowość na rzecz nauki, która przynajmniej czyni próby wyjaśnienia, jak działa ten świat.

Odkrycie prac Pam Grout było prawdziwą przyjemnością. Wątpiącym, takim jak ja, pozwalają one bowiem wypełnić czymś swe pragnienie poszukiwania duchowości. Pam wykazuje (w zabawny, przystępny i zrozumiały sposób), że energia, siła i – tak, tak – właśnie cuda są tu i teraz dostępne dla każdego z nas. Pomysły i eksperymenty zawarte w tej książce pomogły mi pojąć wiele rzeczy, o których duchowi przywódcy nauczają od tysięcy lat.

Zdecydowanie polecam tę książkę każdemu, kto poszukuje i pragnie zrozumieć duchowe idee i to, jak oddziałują one na nas, nawet na takich niedowiarków jak ja, wątpiących w zorganizowane religie. Jak wska-

zuje Pam, kształtowanie umysłu jest trochę jak uczenie szczeniaczka załatwiania się na dworze – musisz konsekwentnie wyprowadzać go na zewnątrz i pokazywać piękno oraz prawdę. Prostymi, dziecięcymi kroczkami autorka wiedzie czytelnika ku świadomości, że cuda wciąż się zdarzają oraz że istnieje niezwykle źródło energii dostępnej dla każdego z nas.

Dr Joyce Barret
Były biolog z NASA

EKSPERYMENT NR 7

ZASADA JENNY CRAIG

*Twoje myśli i świadomość stanowią rusztowanie
dla twego ciała fizycznego*

*Twoje ciało jest po prostu żyjącym wyrażeniem twójego
punktu widzenia świata.*

– CARL FREDERICK, AUTOR KSIĄŻKI *EST PLAYING THE GAME: THE NEW WAY*

Założenie

Środowisko, w którym żyjesz, odpowiada na twoje myśli i emocje. Aby udowodnić to w sposób poddający się obserwacjom, użyjesz wagi łazienkowej. Owszem, będzie to doświadczenie, w którym poświęcisz swe ciało nauce. Ale nie martw się. Jedynie na trzy dni. A efektem będzie coś, do czego aktywnie dąży dziewięćdziesiąt procent z nas, przynajmniej jeśli wierzyć doniesieniom Cornell University, mianowicie: utrata wagi. Ci szczęśliwcy, którzy mają nadzieję przybrać na wadze, mogą oczekiwać wzrostu witalności i poprawy zdrowia.

Twoja żywność, jak wszystko inne na świecie, jest przesiąknięta energią i dzięki pracy z nią – zamiast walki (co większość czyni podczas swojej obsesji na punkcie utraty wagi) – możesz z łatwością zgubić pół kilo lub kilogram bez dokonywania jakichkolwiek zmian.

Założeniem w tym eksperymencie jest to, iż na energię dostarczaną organizmowi wraz z pokarmem możesz oddziaływać słowami oraz myślami. Wszystko, co masz na talerzu, to nie tylko statyczne bryły składników odżywczych, ale raczej kęsy dynamicznej energii, która podsłuchuje każdą naszą intencję. I chociaż specjaliści od żywienia nie mogą dokładnie zliczyć ludzkich myśli, by uwzględnić je w tabelach kalorii umieszczanych na produktach, może jednak powinni to robić, jeśli chcieliby dokładnie ocenić wpływ, jaki może wywrzeć na ludzkie zdrowie kawałek wieprzowiny lub paczka makaronu. Energia twoich myśli jest trawiona i przyswajana tak samo jak wapń lub witamina D.

Jeśli jeszcze go nie oglądałeś, wypożycz sobie film dokumentalny *I Am* Toma Shadyaca. Cały film jest niesamowity, ale dla celów naszego eksperymentu zwróć baczną uwagę na scenę, w której Shadyac, znany hollywoodzki reżyser, odwiedza Instytut HearthMatch, organizację badawczą non-profit, która prowadzi badania nad stresem i ludzką energią. Na początku Rollin McCraty, długoletni dyrektor instytutu, przymocowuje elektrody do miseczki z jogurtem.

Chociaż jogurt jest raczej uznawany za bierną masę, McCraty wykorzystuje elektrody, by wykazać, że reaguje on na myśli i emocje Shadyaca. Igła pomiarowa rejestratora bioreakcji zaczyna gwałtownie podrygiwać, kiedy Shadyac zostaje zapytany o swoje poprzednie małżeństwo. A dosłownie wyskakuje poza skalę, gdy reżyser wspomina swego prawnika, z którym, jak przyznaje, nie załatwił wszystkich spraw. Jogurt, nie będąc nijak połączony z Shadyac’kiem, był w stanie odczytać jego emocje. Kiedy mężczyzna ponownie skupił uwagę na terażniejszości, igła pozostała nieruchoma.

„Nie wiemy dokładnie jak to działa, ale mamy niezaprzeczalny dowód, że ludzkie emocje generują bardzo realne pole energetyczne, które oddziałuje na inne żywe systemy” – mówi McCraty.

A zatem pomyśl o tym. Ile razy zdarzyło ci się powiedzieć lub pomyśleć coś takiego:

- Bardzo trudno mi zrzucić wagę.
- Po prostu patrzę na kawałek ciasta czekoladowego i przybieram na wadze.
- Mam wolny metabolizm.

Takie myśli nie tylko sprawiają, że kiepsko się czujesz, ale radykalnie oddziałują na twoje ciało i to, czym je odżywisz.

W latach sześćdziesiątych Cleve Backster, były agent CIA, znalazł się na czołówkach gazet, kiedy odkrył, że rośliny odbierają ludzkie intencje. W 1966 roku zakończył pracę w CIA, przechodząc na emeryturę, i zaczął pracować w ośrodku, który do dziś uznawany jest za największe na świecie centrum wykrywania kłamstw. Pewnego wieczoru, siedząc w swoim nowojorskim biurze, postanowił podłączyć galwanometr do rośliny doniczkowej. To był w sumie przypadek, coś, czym chciał zabić trochę czasu. Jednak odkrył, że dracena, którą jego sekretarka przyniosła, by udekorować biuro, reaguje nie tylko na uszkodzenia fizyczne (oparzył jej liście gorącą kawą i przypalał je zapalkami), ale również na jego emocje oraz intencje. Był zszokowany; miał dosłownie ochotę wybiec na ulicę i krzycząc, oznajmić światu: „Rośliny potrafią myśleć”. Zamiast tego pogrążył się w badaniach nad tym, jak owa roślina reagowała na jego myśli.

Wykorzystując zaawansowany technicznie sprzęt, był w stanie wykazać, że rośliny – wszystkie rośliny – reagują na ludzkie myśli i emocje. Przebadał tuziny różnych odmian, także tych roślin, które stanowią część diety człowieka. Odkrył, iż rośliny reagują na dźwięki niesłyszalne dla ludzkiego ucha, a także na fale podczerwone i ultrafiolet, niewidzialne dla ludzkiego oka.

Wiedeński biolog, Raoul Francé, który zmarł w 1943 roku, zanim tak skomplikowana aparatura stała się dostępna, również sugerował, iż rośliny stale obserwują i rejestrują wydarzenia rozgrywające się wokół nich i że jest to zjawisko, o którym ludzie uwięzieni w swoim antropocentrycznym spojrzeniu na świat niczego nie wiedzą.

Zatem jak to wszystko ma się do naszej wagi łazienkowej? W średniej masie pożywienia, jakie konsumujemy każdego roku, znaczna część jest pochodzenia roślinnego. Niestety niejednokrotnie jest ono silnie przetworzone, tak że nie sposób go rozpoznać, jednakże znaczna część naszego pokarmu zaczyna swe życie jako czujące, żyjące rośliny. Pozostała część pokarmu pochodzi od zwierząt, które – zgadnij! – również czerpią energię z roślin. Zatem prawie całe pożywienie, napoje, także alkoholowe oraz leki pochodzą od roślin, które – co udowodnił Backster i wielu innych naukowców – są w stanie czytać nasze myśli.

Czy rozumiesz, co mam na myśli?

Wszystko, co myślisz i mówisz o sobie, swoim ciele i swoim pożywieniu jest niczym zawias, na którym wisi twoje zdrowie. Liczenie kalorii i gramów tłuszczu z nabożnym pietyzmem może stanowić główną przeszkodę na drodze do idealnej wagi.

Bitwa na jedzenie

*Im ktoś ma silniejszą obsesję na punkcie bycia szczupłym,
tym pewniejsze, iż nigdy taki nie będzie.*

– AUGUSTEN BURROUGHS, PISARZ AMERYKAŃSKI

Diety są naszym wrogiem. To one czynią cię paranoicznym, szalonym i grubym. Nie trzeba być genialnym naukowcem, żeby wiedzieć, że diety nie działają. Dlaczego zatem katujemy się nimi, skoro najwyraźniej są beznadziejne? Wyobraź sobie taką sytuację: idziesz do szefa po wypłatę, a on mówi ci: „Niestety zdecydowaliśmy, że w tym tygodniu ci nie zapłacimy”. Czy nadal byś tam pracował, tydzień po tygodniu, mając nadzieję, że coś się zmieni? Czy też taka sytuacja stanowiłaby czytelną wskazówkę odnośnie do twego dalszego losu?

Można rzec, że większość z nas ma dość skomplikowany stosunek do jedzenia. Wystarczy spytać o to dietetyczny przemysł spożywczy,

który rocznie zarabia sześćdziesiąt miliardów dolarów. Zamiast cieszyć się jedzeniem i jego wspaniałym odżywczym działaniem, boimy się go, gardzimy nim i obwiniamy o widok, który widzimy w lustrze. To relacja balansująca na granicy miłości i nienawiści.

Dopóki gromadzisz w sobie negatywną energię i spędzasz czas, *chcąc* zgubić parę kilogramów, otrzymasz jedynie negatywność i „stan wiecznego pragnienia utraty wagi”.

Ten typ myślenia jest nie tylko bezproduktywny, ale sprawia, że możesz utknąć w nim na zawsze. Twoje ciało jest barometrem twojego systemu wierzeń i poglądów. Twoje komórki chłoną wszystko, co mówisz i myślisz, a komentując złośliwie swoje wiotkie ramiona lub mieląc w umyśle stale tę samą myśl o obwodzie swego pasa, sprawiasz, iż ta myśl wtapia się w mięśnie, gruczoły i tkanki twojego ciała.

To może okazać się dla ciebie szokiem – zwłaszcza jeśli spędzasz sporo czasu, zadręczając się okropnym wyglądem swego ciała – ale normalnym stanem dla twojego ciała jest stan pełnego zdrowia. Ale jeśli obłąkańczo wciąż liczysz kalorie, to odmawiasz swemu ciału zmiany.

Dowód anegdotyczny

Nasze ciało jest niczym chodzący kryształ.

*Magazynujemy energię elektromagnetyczną. Możemy ją odbierać,
przesyłać i przechowywać.*

– DR NORMAN SHEALY, AMERYKAŃSKI LEKARZ HOLISTYCZNY I NEUROCHIRURG

Kiedy Alan Finger, znany nauczyciel jogi, był nastolatkiem, udało mu się w ciągu miesiąca zrzucić – uwaga, uwaga – aż czterdzieści pięć kilogramów.

Jego ojciec, Mani Finger, po studiach w Indiach powrócił stamtąd z niesamowitym programem jogicznego oddychania, którego następnie nauczył swojego otyłego syna.

W ciągu jednego miesiąca, stosując techniki oddechowe, potężne narzędzie do kierowania energią, Alan zrzucił czterdzieści pięć kilo.

Wiem, co sobie myślisz. To niemożliwe, to wręcz niewykonalne.

A zatem zatrzymajmy się tu na chwilę. Takie myśli, które kpią sobie z pola nieskończonych możliwości stanowią właśnie przeszkodę, która stoi ci na drodze. Aby zmienić swoją energię, musisz zmienić myślenie. Słowo *niemożliwe* powinno zniknąć z twego słownika.

Moja przyjaciółka przez około trzydzieści lat usiłowała stracić na wadze. Próbowала wszystkiego, także ćwiczeń i diety opartej o spożywanie małych ilości pokarmu. Nic nie działało. W końcu skonsultowała się ze specjalistą Techniki Emocjonalnego Wyzwolenia (ang. Emotional Freedom Technique, EFT), chociaż trudno jej było uwierzyć, że coś tak prostego jak opukiwanie meridianów, może być skuteczne w walce z nadwagą, którą toczyła od wielu lat. Ale była zdesperowana. W ciągu miesiąca odblokowywania jej zablokowanej energii straciła każdy z tych upartych, nadmiarowych kilogramów. Zdołała utrzymać wagę i dziś nadal wygląda niesamowicie.

Jeśli Alan Finger zrzucił czterdzieści pięć kilogramów w ciągu miesiąca (możesz przeczytać o tym w *Breathing Space*, książce, którą napisał wraz koleżanką, również nauczycielką jogi, Katrینą Repką), to co masz do stracenia wierząc, że to możliwe?

Równie gorąco rekomenduję książkę Bruce'a Liptona pt. *Biologia przekonania*. Autor jest biologiem komórkowym, który wykładał na Uniwersytecie Stanforda. Odkrył on, że wbrew temu, w co wierzymy, większy wpływ na nasze ciała wywierają myśli i energia niż DNA.

Lipton opowiada niesamowitą historię o grupie pacjentów ze schorzeniami kolan. Pierwsza grupa pacjentów została poddana skomplikowanym operacjom. Druga grupa wierzyła natomiast, że takie operacje przeszła. Lekarz prowadzący badanie wykonał im tylko nacięcia, ale nie przeprowadził operacji. A zatem nic w ich kolanach nie uległo zmianie. Jednakże obie grupy odczuły poprawę. Niebawem wszyscy pacjenci byli w stanie chodzić, grać w koszykówkę i robić te wszystkie rzeczy, które robili, zanim doznali uszkodzeń kolan.

To całkiem silny efekt placebo i stanowi niepodważalny dowód, że musisz postrzegać siebie jako szczupłego i pięknego, a wyzbyć się wszelkiego negatywnego myślenia. Wszystko, na czym się koncentrujesz, rozwija się, jak to wykazały poprzednie eksperymenty. Zatem jeśli skupisz się na byciu grubym, potrzebującym diety, to właśnie owa „rzeczywistość” wypełni twoje życie.

Metoda

Życie samo w sobie jest niezłą hulanką.

– JULIA CHILD, AMERYKAŃSKA PISARKA, ZNANA KUCHARKA I OSOBOWOŚĆ TELEWIZYJNA

W eksperymencie tym schowasz wszystkie urazy, jakie żywisz względem jedzenia. Zaczyniesz myśleć o każdym spożywanym kęsie jak o najlepszym przyjacielu, a przynajmniej jak o odżywczym znajomym.

Thomas Hanna, który pracuje z energią, mówi, że gdy spoglądamy na ciało człowieka, możemy zaobserwować procesy zachodzące w jego umyśle. To nasze przekonania na temat siebie samego, a nie ciasto bananowe, któremu nie jesteśmy w stanie się oprzeć, sprawiają, że przybieramy na wadze.

A zatem na początku tego eksperymentu musisz powstrzymać się od mówienia czegokolwiek negatywnego na temat swego ciała. Może to wcale nie być takie łatwe. Za każdym razem, gdy wygłosisz jakiś lekceważący komentarz, odwróć go – nawet jeśli nie na głos, to przynajmniej w myślach. Przykładowo, w rozmowie z najlepszą przyjaciółką wypalasz nagle: „Podczas oglądania filmu zjadłam wczoraj całą paczkę maślanego popcornu. Przybyło mi chyba ze trzy kilo”. Wykasuj tę wypowiedź, mówiąc coś w stylu: „W sumie połowę paczki wysypałam w chwili, gdy na ekranie Antonio Banderas zdjął koszulkę i w zasadzie myślę, że wyglądam szczuplej”. (Nie trzeba być wcale szczerym. Nie ma nic złego w tym, że przyznasz przed sobą, że jesteś super).

Jedzenie pełne jest energetycznej „mocy magicznej”, a sama czynność jedzenia powinna stanowić pozytywne doświadczenie. Tak daleko zeszedliśmy ze swej naturalnej ścieżki, że dla wielu ludzi eksperyment ten może stanowić wyzwanie trudne do udźwignięcia.

Ponieważ poczucie winy z powodu jedzenia jest tak głęboko zakorzenionym nawykiem, może się to wydawać całkowicie nienaturalne. Być może będzie wymagało nieco praktyki. Możliwe, że będziesz musiał powtórzyć ten eksperyment, jeśli zauważysz, że twoje stare wzorce zachowań wracają – że zastanawiasz się, ile kalorii lub gramów tłuszczu skonsumowałeś. Dlatego też eksperyment ten zajmuje siedemdziesiąt dwie godziny, zamiast czterdziestu ośmiu, jak większość doświadczeń w tej książce.

Będziemy starać się udowodnić, że twoje myśli i energia pozostają w wiecznym tańcu ze światem wokół ciebie.

Pamiętasz, że dawniej ludzie odmawiali modlitwę przed posiłkiem? Tak też robiła zawsze moja rodzina, nawet w restauracjach, co, kiedy byłam jeszcze w szkole, zawsze wprawiało mnie w ogromne zakłopotanie. Teraz wiem, iż owe modlitwy sprawiają, że pozytywna energia i dobre myśli wnikają w pożywienie – chociaż wcale nie jesteśmy tego wówczas świadomi. Ale muszę ci powiedzieć, że nikt w mojej rodzinie nigdy nie miał problemów z utrzymaniem wagi.

A zatem podczas tego eksperymentu zrobisz, co następuje:

1. Zaprzestasz wygłaszania niepochlebnych komentarzy na temat swego ciała. Jeśli to możliwe, powstrzymaj się od wszystkich negatywnych myśli.
2. Zanim cokolwiek zjesz, prześlij temu myśli pełne miłości, weź ten pokarm w dłonie i pobłogosław go.
3. Skoncentruj się, by spożywać z radością i w pokoju.

I to wszystko. Zważ się w dniu, w którym rozpoczniesz doświadczenie, a następnie trzy dni później.

Karta raportu laboratoryjnego

Zasada: Zasada Jenny Craig.

Teoria: Twoje myśli i świadomość stanowią rusztowanie dla twego ciała fizycznego.

Pytanie: Czy to, co myślę, oddziałuje na moje środowisko – zwłaszcza jedzenie na moje ciało?

Hipoteza: Jeśli moje myśli i świadomość pozostają w stałym kontakcie z moim otoczeniem, również jedzenie, które spożywam, podlega wpływowi moich myśli. Zmieniając to, co myślę i mówię o swoim pożywieniu, będę zdrowszy, a dzięki temu eksperymentowi zgubię przynajmniej czterdzieści pięć deko.

Wymagany czas: 72 godziny.

Dzisiejsza data:

Waga odnotowana pierwszego ranka:

Waga odnotowana rano, trzy dni później:

Intencja: Nie zmieniaj zupełnie nic w swojej diecie. W sumie podczas eksperymentu nie powinieneś nawet zwracać uwagi na tę kwestię. Jednakże za każdym razem, kiedy w ciągu tych trzech dni będziesz coś jeść, czy to jajka na miękko na śniadanie, czy też kawałek urodzinowego ciasta współpracownika, świadomie i celowo prześlij pokarmowi pozytywne, pełne miłości myśli, zanim to zjesz. Podziękuj pokarmowi za odżywienie cię i oczekuj, iż wpłynie pozytywnie na stan twego ciała.

Notatki badawcze:



Piękno tworzysz dzięki swemu umysłowi.

– AUGUSTEN BURROUGHS, PISARZ AMERYKAŃSKI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Pam Grout jest autorką szesnastu książek, trzech sztuk, serialu telewizyjnego, a nawet dwóch aplikacji na iPhone'a. Píše dla magazynu *People*, *CNNgo.com*, *The Huffington Post*, a także prowadzi bloga podróżniczego. W swojej najnowszej książce dzieli się spostrzeżeniami, które całkowicie odmienią Twoje spojrzenie na rzeczywistość.

JAK TWOJE MYŚLI MOGĄ ZMIENIĆ ŚWIAT?

Na to pytanie odpowiada Autorka prezentując dziewięć prostych eksperymentów, które może wykonać każdy z nas. Dzięki nim zrozumiesz, że rzeczywistość jest plastyczna i poddaje się sile Twojej woli, a zasady duchowe są tak samo pewne jak grawitacja i tak stałe jak prawa Newtona. To odkrycie pozwoli Ci swobodnie kształtować swoje życie za pomocą umysłu.

Autorka udowadnia, że istnieje niewidzialna energetyczna siła, będąca w rzeczywistości polem nieskończonych możliwości. Ty oddziałujesz na to pole i możesz z niego czerpać wedle swoich wierzeń i oczekiwań. Kiedy to sobie uświadomisz, wszechświat udostępni Ci swoje nieograniczone zasoby. Wszystko, czego będziesz oczekiwał lub o czym będziesz myślał, zmaterializuje się w Twoim życiu.

TWÓJ UMYŚŁ KSZTAŁTUJE TWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ.



Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-661-6



9 788373 776616