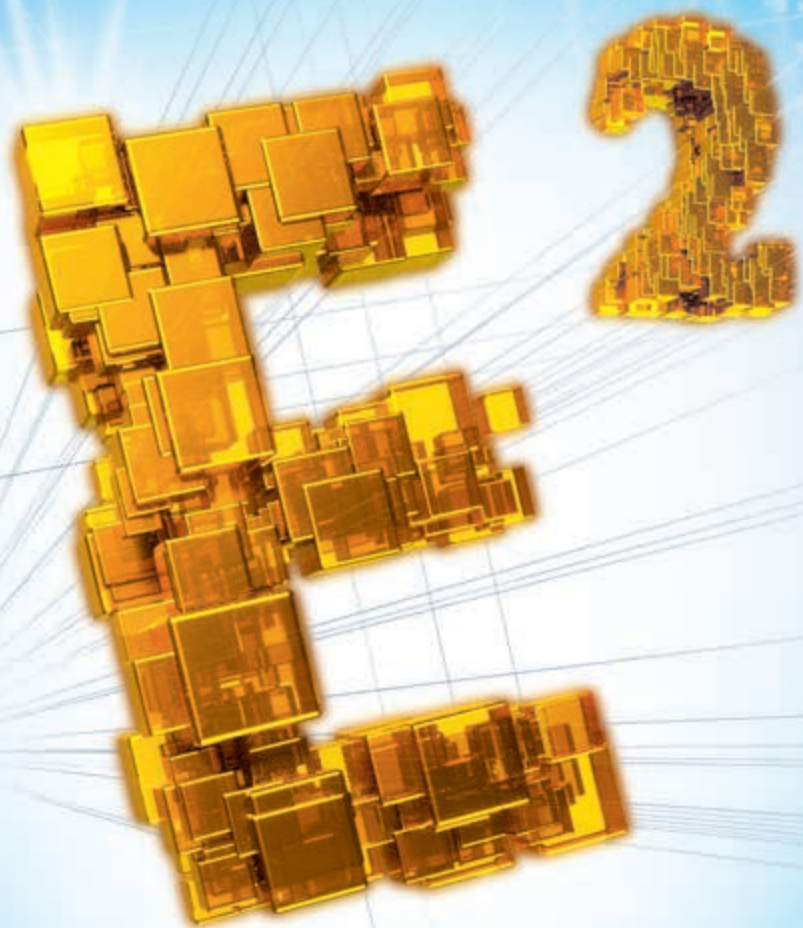


Pam Grout



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.

Sluchaj 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 poprzedniej lub po poprzedniej 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 internetowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Roosky.

B]Y\W'rk c'Y' k]Uhc'' b]bU'k]Y_]"

GD-G'HF 9 7=

G|ck U'i nbUb]U'X'U'9bYf[]] Xc' _k UXfUhi -
DfnYXa ck U'Ui h:fgfk U'Xf'>cnW'6UffYh %%
K gh d %)

Wprowadzenie: 'NU|Ja Ub]Y'ZU]

; Xn]Y'Xck]UXi 'Ya mg] 'z' Y'ncg]U'] a mi 'Y'dc]bZcfa ck Ub]'''''' &-

7mbbc W]k gh dbY (-

9_gdYfna Ybh'bf' % 'NUgUXU' _c'Yg]U

g]tb]Y'Y' b]Yk]Xn]U'bU'YbYf[]U' 'i V'hY

dc'Y' b]Yg_c V'rcb'W' 'a c']k c W])'

9_gdYfna Ybh'bf' & 'NUgUXU' j c' _gk U['YbU' 'YtU

CXXn]U|p 'Ygn' bU' dc'Y']' W]Yfd]Ygn' n' b]Y[c'

k YX'Y' gk c]W' 'k]YfnY ']' c W]Y_]k U * +

9_gdYfna Ybh'bf' . 'NUgUXU' 5'Vm]Y[c' 9]bg]Y]bU

Hmfek b]Y 'YghY ' dc'Ya 'YbYf[]] +-

9_gdYfna Ybh'bf' ('NUgUXU' UVfU_ UXUVfU

K gmng]_c'z' bU' V'ma 'g] 'g'_cbW]b]fi 'Ygn'z' fcrk]b]Y'g] - %

9_gdYfna Ybh'bf') 'NUgUXU' Xfc[]Y'^5VWm

Hk c'Y' dcp W]Yb]Y' n' dc'Ya 'nUdYk b]U' Xc_]UXbY

]b]Yc[fUb]W]cbY' dfnYk cXb]W]k c %%%

9_gdYfna Ybh'bf* . 'NUgUXU'gi dYfVc\UHfU
Hkc'Y'a m`]' k]UXca c `cXXh]Uj ^ 'bU'a UHf]%&)

9_gdYfna Ybh'bf+ . 'NUgUXU'>Ybbm7fU[
Hkc'Y'a m`]' k]UXca c `ghUbc] `fi grhck Ub]Y
X'U'hk Y[c`V]Uj`Z]mVbY[c% -

9_gdYfna Ybh'bf' . 'NUgUXU'%%\$%XU'a Uhm Vm_ek
>YghY `dcp VcbmY`k grngh_]a `]'n`_U Xna
kY`k gnYVW k]YVY%(-

9_gdYfna Ybh'bf' - . 'NUgUXU'fmVmj`VcWYb_U`W`YVU"
K gnYVW k]Uh`Yghb]Yc[fUb]Vcbn`nUgcVbm] dfmUrbm%* %

Dcg]ck]Y%+)
DcXh] _ck Ub]U%+-
C`5i hc'fW% %

GŁOSY I NIEBESNE SIŁY ENERGII DO KWADRATU

Ta książka jest nie tylko spektakularna. Jest również zabawna, zachwycająca, podnosi ducha i pełna głębi.

– **dr Christianne Northrup**

Po prostu uwielbiam tę książkę. Pamiętam, jak czyłałam zabawny sposób pisania w stylu Ellen DeGeneres z miodem i słodkimi słowami u Deepaka Chopry, by głosił niesamowite wieści oraz ujawnił eksperymenty, które bezsprzecznie dowiodły, 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 wyjątkowo „jak to wszystko działa”, to lista bestsellerów jest już niewątpliwie rękodziełem. Podróż, w jakiej zabiera nas Pam, jej przekaz, szczerota oraz humor odnośnie do ludzkiej natury są wspaniale zdumiewające.

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

Wypiłam tę książkę niczym zimną lemoniadę w gorącym dniu. Podczas czytania podkreślałam sobie argumenty tekstu i dopisywałam na marginesie: Tak! To naprawdę cudowna książka: bez pardonów, pełna miłości i zapału, a do tego przepełniona głębią i mądrością, która przynosi prawdziwą satysfakcję. Pam Grout nie stara się nikogo ugłaskać: może się zgodzić 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, i wszystko ma jaki wyszy, pozytywny cel. To, e jeste my kochani i e mamy do wykonania wa ne zadania.

– **Victoria Moran**, coach yciowy

*Ta ksi ka to cudownie od wie aj cy przewodnik po praktycznym misty-
cyzmie. Uwielbiam j za to, e nie ka e mi wyzbywa si zdrowego rozs d-
ku. Zamiast tego potra usatysfakcjonowa tkwi cego we mnie sceptyka
za pomoc prostych eksperymentów i zapoznawania si z ich wynikami.
I wiecie co? To działa!*

– **dr Dave Smiley**, twórca e *Inner Weigh®* lmu o duchowo ci,
umy le i transformacji zycznej

DF N98A CK 5

Pewnego razu, kiedy byłam dzieckiem, spytałam nauczycielkę z mojej szkoły niedzielnej, dlaczego cuda pojawiały się w czasach biblijnych, a współcześnie nie w naszym codziennym życiu jakoś ich nie widać. Nie potrafiła mi 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 prawdziwie przyjemne dla mnie. W tym, takim jak ja, pozwalają one bowiem wypełnić moje 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 poznać 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, w tym, takich 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 mu kłopoty oraz prawdy. Prostymi, dziecięcymi
kroczkami autorka wiedzie czytelnika ku wiadomości, że cuda wciąż
się zdarzają oraz że istnieje niezwykle różnorodne źródło energii dostępnej dla każdego z nas.

Dr Joyce Barret
Była biolog z NASA

9?GD9F MA 9BH'BF '+

N5G585' >9BBM7F 5⇆

Hk c'Y'a m`]]' k]UXca c`'ghUbck]'fi grtck Ub]Y
X`U'rk Y[c`V]U]U'Z]m]VbY[c

Hk c'Y V]U]c`Yghdc'dfcghi`m`W]a`k m]U Yb]Ya`rk c'Y[c
di b_hi`k]XnYb]U`k]U]U"

^`75F@': F989F-??Z`5i HCF`?G= ?=-EST PLAYING THE GAME: THE NEW WAY

N]U]c Yb]Y

rodowisko, w którym yjesz, odpowiada na twoje my li i emocje. Aby udowodni to w sposób poddaj cy si obserwacjom, u yjesz wagi lazienkowej. Owszem, b dzie to do wiadzenie, w którym po wi cisz swe ciało nauce. Ale nie martw si . Jedyne na trzy dni. A efektem b - dzie co , do czego aktywnie d y dziewi dziesi t procent z nas, przy- najmniej je li wierzy doniesieniom Cornell University, mianowicie: utrata wagi. Ci szcz liwcy, którzy maj nadziei przybra na wadze, mog oczekiwa wzrostu witalno ci i poprawy zdrowia.

Twoja ywno , jak wszystko inne na wiecie, jest przesi kni ta energii i dzi ki pracy z ni – zamiast walki (co wi kszo czyni podczas swojej obsesji na punkcie utraty wagi) – mo esz z łatwo ci zgubi pół kilo lub kilogram bez dokonywania jakichkolwiek zmian.

Zało eniem w tym eksperymencie jest to, i na energii dostarczan organizmowi wraz z pokarmem mo esz oddziaływa słowami oraz my lami. Wszystko, co masz na talerzu, to nie tylko statyczne bryły składników od ywcznych, ale raczej k sy dynamicznej energii, która podsluchuje ka d nasz intencj . I chocia specjali ci od ywienia nie mog dokladnie zliczy ludzkich my li, by uwzgl dni je w tabelach kalorii umieszczanych na produktach, mo e jednak powinni to robi , je li chcieliby dokladnie oceni wplyw, jaki mo e wywrze na ludzkie zdrowie kawalek wieprzowiny lub paczka makaronu. Energia twoich my li jest trawiona i przyswajana tak samo jak wap lub witamina D.

Je li jeszcze go nie ogl dale , wypo ycz sobie lm dokumentalny *I Am* Toma Shadyaca. Cały lm jest niesamowity, ale dla celów naszego eksperymentu zwró baczn uwag na scen , w której Shadyac, znany hollywoodzki re yser, odwiedza Instytut HearthMatch, organizacj badawcz non-pro t, która prowadzi badania nad stresem i ludzk energi . Na pocz tku Rollin McCraty, dlugoletni dyrektor instytutu, przymocowuje elektrody do miseczki z jogurtem.

Chocia jogurt jest raczej uznawany za biern mas , McCraty wykorzystuje elektrody, by wykaza , e reaguje on na my li i emocje Shadyaca. Igła pomiarowa rejestratora bioreakcji zaczyna gwałtownie podrygiwa , kiedy Shadyac zostaje zapytany o swoje poprzednie mał e stwo. A dosłownie wyskakuje poza skal , gdy re yser wspomina swego prawnika, z którym, jak przyznaje, nie załatwił wszystkich spraw. Jogurt, nie b d c nijak połączony z Shadyac'kiem, był w stanie odczyta jego emocje. Kiedy m czyzna ponownie skupił uwag na tera niejszo ci, igła pozostała nieruchoma.

„Nie wiemy dokladnie jak to dziala, ale mamy niezaprzeczalny dowód, e ludzkie emocje generuj bardzo realne pole energetyczne, które oddzialuje na inne ywe systemy” – mówi McCraty.

A zatem pomy l o tym. Ile razy zdarzylo ci si powiedzie lub pomy le co takiego:

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

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

W latach sześćdziesiątych Cleve Backster, były agent CIA, znalazł się na czołówkach gazet, kiedy odkrył, że rośliny odbierają ludzkie intencje. W 1966 roku zaczął pracować 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, co, oczywiście, nie chciał zabić trochę czasu. Jednak odkrył, że dracena, której sekretarka przyniosła, by udekorować biuro, reaguje nie tylko na uszkodzenia mechaniczne (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 krzyknąć, oznajmiwszy światu: „Rośliny potrafią myśleć”. Zamiast tego poświęcił 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 dietę człowieka. Odkrył, że 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 dostępną, również sugerował, że rośliny stale obserwują i rejestrują wydarzenia rozgrywane wokół nich i że jest to zjawisko, o którym ludzie uświadomią w swoim antropocentrycznym spojrzeniu na świat niczego nie wiedząc.

Zatem jak to wszystko ma się do naszej wagi łazienkowej? W redniej masie po ywienia, jakie konsumujemy ka dego roku, znaczna cz jest pochodzenia ro linnego. Niestety niejednokrotnie jest ono silnie przetworzone, tak e nie sposób go rozpozna , jednak e znaczna cz naszego pokarmu zaczyna swe ycie jako czuj ce, yj ce ro liny. Pozostała cz pokarmu pochodzi od zwierz t, które – zgadnij! – równie czerpi energii z ro lin. Zatem prawie całe po ywienie, napoje, tak e alkoholowe oraz leki pochodz od ro lin, które – co udowodnił Backster i wielu innych naukowców – s w stanie czyta nasze my li.

Czy rozumiesz, co mam na my li?

Wszystko, co my lisz i mówisz o sobie, swoim cieie i swoim po ywieniu jest niczym zawias, na którym wisi twoje zdrowie. Liczenie kalorii i gramów tłuszczu z nabo nym pietyzmem mo e stanowi główną przeszkod na drodze do idealnej wagi.

6]rk U'bU'YXnYb]Y

æa ' _hc 'a U'g]b]Y'gn 'cVgYg^ 'bU'di b_VW VnWU'grnW'i d]paa ž

hma 'dYk b]Y'gnYž] 'b][Xn]tU_]b]Y'V Xn]Y"

^ 5i ; I GH9B 'óI FFCI ; <GŽ'D-G5FN'5A 9FM'5 G? =

Diety s naszym wrogiem. To one czyni ci paranoicznym, szalonym i grubym. Nie trzeba by genialnym naukowcem, eby wiedzie , e diety nie działaj . Dlaczego zatem katujemy się nimi, skoro najwyra -niej s beznadziejne? Wyobra sobie tak sytuacj : idziesz do szefa po wypłat , a on mówi ci: „Niestety zdecydowali my, e w tym tygodniu ci nie zapłacimy”. Czy nadal by tam pracował, tydzie po tygodniu, maj c nadzieję , e co się zmieni? Czy te taka sytuacja stanowiłaby czytelną wskazówkę odno nie do twego dalszego losu?

Mo na rzec, e wi kszo z nas ma do skomplikowany stosunek do jedzenia. Wystarczy spyta o to dietetyczny przemysł spo ywczy,

który rocznie zarabia sze dziesi t miliardów dolarów. Zamiast cieszy si jedzeniem i jego wspaniałym od ywczym działaniem, boimy si go, gardzimy nim i obwiniamy o widok, który widzimy w lustrze. To relacja balansuj ca na granicy miło ci i nienawi ci.

Dopóki gromadzisz w sobie negatywn energii i sp dzasz czas, chc czgubi par kilogramów, otrzymasz jedynie negatywno i „stan wiecznego pragnienia utraty wagi”.

Ten typ my lenia jest nie tylko bezproduktywny, ale sprawia, e mo esz utkn w nim na zawsze. Twoje ciało jest barometrem twego systemu wierze i pogl dów. Twoje komórki chłon wszystko, co mówisz i my lisz, a komentuj c zło liwie swoje wiotkie ramiona lub miel c w umy le stale t sam my l o obwodzie swego pasa, sprawiasz, i ta my l wtapia si w mi nie, gruczoly i tkanki twego ciała.

To mo e okaza si dla ciebie szokiem – zwłaszcza je li sp dzasz sporo czasu, zadr czaj c si okropnym wygl dem swego ciała – ale normalnym stanem dla twego ciała jest stan pełnego zdrowia. Ale je li obł ka czo wci liczysz kalorie, to odmawiasz swemu ciału zmiany.

8ck èX`UbY[XchnWbom

BUgnY`VjU[c`Yghb]Vna`WcXn Vn_fngnUß

A U[Unnbi`Ya mYbYf[]`Y`Y_fca U[bYmVb`"A c Ya m^`cXV]YfU ž

dfnYgnpU`]dfnYVcknkU`"

^`8F`BCFA 5B`G<95@V`5A 9FM? 5 G?=@9?5FN`<C@GHV`NBM=B9I FC7<#I F;

Kiedy Alan Finger, znany nauczyciel jogi, był nastolatkiem, udało mu si w ci gu miesi ca zrzuci – uwaga, uwaga – a czterdzie ci pi kilogramów.

Jego ojciec, Mani Finger, po studiach w Indiach powrócił stamt d z niesamowitym programem jogicznego oddychania, którego nast pnie nauczył swojego otęłego syna.

W ciągu jednego miesiąca, stosując techniki oddechowe, potrafię narządzić 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 myślenia, które kpią sobie z polami nieskończonych możliwości, ci stanowią właśnie nie 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. Próbowala wszystkiego, także wycieczki i diety opartej o spożywanie małych ilości pokarmu. Nic nie działało. W końcu skonsultowała się ze specjalistką 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 każdą 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*, książkę, którą napisał wraz z koleżanką, również nauczycielką jogi, Katrin Repką), to co masz do stracenia wierzyc, że to może być niemożliwe?

Również 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, wiązki wpływają na nasze ciała wywierają na nie i energia ni 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. Jednak obie grupy odczuły poprawę. Niebawem wszyscy pacjenci byli w stanie chodzić, grać w koszykówkę i robić te wszystkie rzeczy, które robili, zanim doznali uszkodzenia 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 ona „rzeczywiście” wypełni twoje życie.

A YhcXU

nWY'gUa c'k'gcVjY'YghibjYnp`i`Ub_ "

^`> @5'7<@8Ž 5A 9FM'5 G?5'D=65F?5Ž NB5B5' ?I 7<5F?5' =CGC6CK C` H9@9K #NMB5

W eksperymencie tym schowasz wszystkie urazy, jakie wywiesz względem jedzenia. Zaczynasz myśleć o kładym sposobem, jak się jak o najlepszym przyjacielu, a przynajmniej jak o odwyższym znajomym.

omas Hanna, który pracuje z energią, mówi, że gdy spojrzeć 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. Zakończymy razem, gdy wygłosisz jakiś komentarz, odwróć go – nawet jeśli nie na głos, to przynajmniej w myślach. Przykładowo, w rozmowie z najlepszym przyjaciółką wypalasz nagle: „Podczas oglądania filmu zjadłam wczoraj całą paczkę maślanego popcornu. Przybyło mi chyba ze trzy kilo”. Wykasuj tę wypowiedź, mówiąc co w stylu: „W sumie połowę paczki wysypałam w chwili, gdy na ekranie Antonio Banderas zdjął koszulkę i w zasadzie myślałem, że wyglądam szczuplej”. (Nie trzeba być wcale szczupłym. 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 zeszliśmy ze swej naturalnej ścieżki, a dla wielu ludzi eksperyment ten może stanowić wyzwanie trudne do udowodnienia.

Ponieważ poczucie winy z powodu jedzenia jest tak głęboko zakorzenionym nawykiem, może się to wydawać całkowicie nienaturalne. Byłoby to dziwne, gdyby wymagało nieco praktyki. Może liwe, a może będziesz musiał powtórzyć ten eksperyment, jeżeli zauważysz, że twoje stare wzorce zachowania wracają – zastanawiasz się, ile kalorii lub gramów tłuszczu skonsumowałeś. Dlatego ten eksperyment ten zajmuje siedemdziesiąt dwie godziny, zamiast czterdziestu minut, jak wiążesz doświadczenie w tej książce.

Będziemy starać się udowodnić, że twoja miłość i energia pozostają w wiecznym tańcu ze wiatrem wokół ciebie.

Pamiętasz, że dawniej ludzie odmawiali modlitw 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, i owe modlitwy sprawiają, że pozytywna energia i dobre myśli wnikają w pożywienie – chociaż wcale nie jesteś tego wówczas świadomy. Ale musisz 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. Jeżeli to może liwe, powstrzymaj się od wszystkich negatywnych myśli.
2. Zanim cokolwiek zjesz, przełóż ten miły ci, w ten pokarm w dłoń i pobłogosław go.
3. Skoncentruj się, by spokojnie z radością i w pokoju.

I to wszystko. Zważaj w dniu, w którym rozpocznieś doświadczenie, a następnie trzy dni później.

'UfHU'fUdcfhi 'UWcfUrcfmbY[c

NUgUXU 'NUgUXU >Ybbm7fUJ["

Teoria: 'Hk c'Y'a m']]' k]UXca c 'ghUbcck] 'fi grhck Ub]Y'X'U'rk Y[c'VWUjU' Z]mVbY[c"

DnHb]Y: '7mhcZ'Vt'a m' ž cXxh]Uj'Y' bU'a c'Y' fcXck]g_c' 'rk]UgnWU' YXnYb]Y' bU'a c'Y' VUjUc3

<]dchru.' >'Y']'a c'Y'a m']]' k]UXca c 'dcncghU^'k'ghUpra 'cbfU_VWY' n'a c]a 'cfcVWYb]Ya ž fėk b]Y' 'YXnYb]Yž_hėfY'gcdc nk Ua ž dcX'Y[U'k d]pk ck]' a c]W' 'a m']]' Na]Yb]U^ WrcZ'Vt'a m']'a ěk] 'c'gk c]a 'dc nk]Yb] ž V X' nXfck gmž U'Xn] _] 'hYa i 'Y_gdYfna Ybrck] n[i V] 'dfmrbU'a b]Y^VWYfXh]Y VY d] 'XY_c"

K na U[UbriWUg'+&[cXh]brñ

8nj]Y^gn'XUHU.' wwwwwwwww"

K U[U'cXbctck UbU'd]Yfk gn]Y[c'fUb_U.' wwwwwwwww"

K U[U'cXbctck UbU'fUbcZ'hfmXb] dē b]Y^: wwwwwwwww"

hYbWU. B]Y'na]Yb]U^ni dY]b]Y'b]Wk 'gk c'Y^X]YVWY'"K 'gi a]Y'dcXWUg_Y_g- dYfna Ybhi 'b]Y'dck]b]YbY 'bUk Yh'nk fUWU 'i k U[]'bU'h' _k Ygh] "'>YXbU_Y' nU'_U Xna 'fUnYa ž _]YXmk 'VY [i 'hmV' hfnyVW' Xb] V Xn]Ygn' Vt' 'Y ž Vm' hc' 'U^_U' bU'a] _c' bU' b]UXUb]Yž Vm'hY' _Uk UjY' _i fcXh]bck Y[c' VUgHU' kgdē]pfUvčkb]_Už' k]UXca]Y']'W'ck c' dfnY']^dc_Ufa ck]' dcmhmk bYž dYjē bY'a]jē VY'a m'ž nUb]a 'hc' n'Ygn' DcXn] _i ^dc_Ufa ck]' nU'cX nk]Yb]Y' VY']'cVWY_i ž]' k d]pb]Y dcmhmk b]Y' bU'ghU'rk Y[c' VUjU'

BchUh_] VUXuk VmY.' wwwwwwwwwwwwwwwwwwwww"



D] _bc'rk cfmngn'Xn] _]gk Ya i 'i a ngjck]'

^ '5i ; I GH9B '6i FFCI ; <GŽ D-65FN '5A 9FM 5 G? =



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 MY LI MOG ZMIENI WIAT?

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, zamanifestuje się w Twoim życiu.

TWÓJ UMYŚŁ KSZTAŁTUJE TWOJ RZECZYWISTO .

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

21
WIEK
**ŚWIAT
NA DŁONI**

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-661-6



9 788373 776616