

Margaret M. Lynch
Daylle Deanna Schwartz



EFT

pukając do bram bogactwa

*Jak uzdrowić finanse
i osiągnąć sukces*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

EFT

pukając do bram bogactwa

Margaret M. Lynch

współpraca: Daylle Deanna Schwartz

EFT

pukając do bram bogactwa

*Jak uzdrowić finanse
i osiągnąć sukces*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Jolanta Kulig
Korekta: Urszula Wołos

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-694-4

Copyright © 2013 by Margaret M. Lynch and Daylle Deanna Schwartz, M.S.
Tytuł oryginału: Tapping into wealth. How Emotional Freedom Techniques (EFT)
can help you clear the path to making more money

© 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.

Wszystkie imiona, nazwiska oraz cechy charakterystyczne osób opisanych w tej publikacji zostały zmienione celem ochrony ich prywatności. Wydawca i autorki nie zajmują się indywidualnym udzielaniem profesjonalnych porad i świadczeniem usług czytelnikowi. Koncepcje, procedury i sugestie zawarte w tej publikacji nie zastępują konsultacji z lekarzem. Wszelkie kwestie zdrowotne wymagają nadzoru medycznego. Autorki i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody, rzekomo wynikające z informacji lub sugestii zawartych w tej książce. Celem publikacji jest przedstawienie dokładnych i wiarygodnych informacji dotyczących opisanego w niej tematu. Książka jest przedmiotem sprzedaży, przy czym wydawca nie zajmuje się świadczeniem usług prawnych, rachunkowych czy też innych usług profesjonalnych. Jeśli wymagana jest pomoc prawna lub jakakolwiek inna, należy zwrócić się do kompetentnego specjalisty w tej dziedzinie.



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

<i>Słowo wstępne</i>	7
<i>Wstęp</i>	11
ROZDZIAŁ 1.	
ZWIĄZEK POMIĘDZY UMYSŁEM, CIAŁEM I PIENIĘDZMI	19
ROZDZIAŁ 2.	
PODSTAWY OPUKIWANIA	29
ROZDZIAŁ 3.	
PIĘĆ KATEGORII PIENIĄDZA	39
ROZDZIAŁ 4.	
CO NAPRAWDĘ MYŚLISZ O PIENIĄDZACH? (NIE OBFITOŚCI – PIENIĄDZACH!)	57
ROZDZIAŁ 5.	
NAJWCZEŚNIEJSZY PARADYGMAT PIENIĄDZA	83
ROZDZIAŁ 6.	
TRAUMA FINANSOWA	105
ROZDZIAŁ 7.	
JAK ZADŁUŻENIE TRZYMA CIĘ W POTRZASKU	121
ROZDZIAŁ 8.	
TWOJE UKRYTE MOTYWY	141
ROZDZIAŁ 9.	
OPÓR PRZED USTALANIEM WYSOKICH CELÓW	153
ROZDZIAŁ 10.	
WYZNACZANIE NIEBOTYCZNYCH CELÓW	171
ROZDZIAŁ 11.	
TRAUMA CELOWA	193

ROZDZIAŁ 12.	
„NIE ZASŁUGUJĘ NA WIĘCEJ PIENIĘDZY”	205
ROZDZIAŁ 13.	
PRZEŁAMANIE CYKLU ZMAGAŃ BEZ KOŃCA	227
ROZDZIAŁ 14.	
BYCIE NIEWIDZIALNYM	241
ROZDZIAŁ 15.	
BYCIE WSPANIAŁYM ODBIORCĄ	255
ROZDZIAŁ 16.	
ODMAWIAM BYCIA BOGATYM!	269
ROZDZIAŁ 17.	
PIĘĆ ZASAD TWORZENIA NOWEJ WIBRACJI PIENIĘDZY	289
<i>Podziękowania</i>	299

SŁOWO WSTĘPNE

W 2004 roku, obciążony długami, zmęczony wzlotami i upadkami powodowanymi naprzemiennymi okresami dobrobytu i bankructwa, niezadowolony z mojej pracy, ja także zacząłem szukać odpowiedzi. Wiedziałem, że to, co robiłem do tej pory, po prostu nie działa i wcale nie dlatego, że się nie staram. Czytałem poradniki, uczestniczyłem w kursach finansowych, usiłowałem stać się lepszy i jednocześnie poprawić moją sytuację finansową, ale nic nie działało.

Wszystko zmieniło się w momencie, kiedy odkryłem EFT Tapping (pol. opukiwanie EFT). To właśnie wtedy zacząłem zdawać sobie sprawę z tego, że to, co zawsze uważałem za „grę zewnętrzných okoliczności” – cięższa praca, łut szczęścia, gospodarka – było tak naprawdę „grą wewnętrznych okoliczności” – mojego postrzegania, decyzji, przekonań, traum i wielu innych czynników.

To uświadomienie było pierwszym, fantastycznym krokiem w kierunku zmiany, ale nadal pozostawało pytanie: „W jaki sposób mogę się zmienić? Wiem, że posiadam kilka złych wzorców, przekonań i traum, ale co jestem w stanie

z tym zrobić?”. Tu właśnie, w niezwykle sposób przychodzi w sukurs technika opukiwania (ang. tapping).

Kiedy rozpocząłem pracę nad techniką opukiwania w 2004 roku, pomogło mi ono oczyścić stare śmieci i stworzyć dla siebie nową rzeczywistość. Nakręcenie w 2007 roku filmu dokumentalnego o EFT („The Tapping Solution”, teraz także wydany w formie książki, będącej bestsellerem „New York Timesa”), było projektem inspirowanym przez nowy sposób bycia i nową rzeczywistość, która mówiła, że wszystko jest możliwe, że mogę spełnić moje marzenia i nie tylko niesamowicie przyczynić się do rozwoju świata, ale także otrzymać za to wynagrodzenie finansowe.

Dzięki korzystaniu z techniki opukiwania w celu zmiany mojej finansowej rzeczywistości, ostatnie sześć lat mojego życia było po prostu niezwykle. Sukces ten przypisuję ilości czasu, jaki poświęciłem na gruntowne i szczere przeanalizowanie moich przekonań finansowych oraz zastosowaniu techniki opukiwania do ich zmiany. Ten prosty, naukowo potwierdzony proces stoi za wszystkimi zmianami w moim życiu i to samo może on zdziałać dla ciebie.

Gwarantuję ci, że nie istnieje na świecie potężniejsze narzędzie do wprowadzania zmian niż opukiwanie. Są jednak chwile, kiedy samo narzędzie nie wystarcza, kiedy potrzebujesz porad, opieki i troski silnego mentora, który dokładnie pokaże ci, w jakim kierunku masz iść i na co powinieneś zwrócić szczególną uwagę, aby osiągnąć jak najszybsze efekty.

I to miejsce właśnie wypełnia moja przyjaciółka i jej wspaniała książka. Oczywiście, możesz sam nauczyć się podstaw opukiwania i pracować nad tym we własnym zakresie. Jednakże wtedy prawdopodobnie zajmie to więcej czasu, będzie trudniejsze, a wyniki będą mniej wyraziste niż przy pomocy precyzyjnego prowadzenia takiego eksperta jak Margaret Lynch.

Poznałem Margaret w 2008 roku, kiedy zarówno ona jak i ja dopiero zaczynaliśmy naszą „karierę” w EFT. Jej zaraźliwy uśmiech i ujmująca osobowość natychmiast mnie do niej przyciągnęły, a spędzając z nią czas szybko dowiedziałem się, że Margaret nie tylko odnosiła sukcesy i posiadała pewność siebie, ale także dogłębnie poznała istotę pieniądza, finansów, ustalania celów i wszystkich kluczowych elementów potrzebnych do osiągnięcia trwałych sukcesów.

Obserwowałem Margaret przez kilka ostatnich lat, kiedy wprowadzała kolejne innowacje w EFT, wnosząc do tej metody nową i głęboką klarowność, entuzjazm i wyniki swojej dotychczasowej pracy, a wraz tą książką przeniosła to wszystko na kolejny poziom.

Trzymasz teraz w rękach książkę, oferującą ci możliwość bycia osobiście prowadzonym przez jedną z najinteligentniejszych kobiet jakie znam. (Wiele razy uczestniczyłam w jej indywidualnych treningach). Z niczym nie da się porównać jej wglądu i zrozumienia materiału. Dzięki nim pomoże ci szybko i skutecznie zmienić twoją finansową rzeczywistość.

Tak więc usiądź sobie wygodnie, rozluźnij się, zacznij się opukiwać i wyrusz w podróż do pełnego uwolnienia twojego twórczego potencjału, podążając za swoimi marzeniami i pasją oraz tworząc życie pełne sukcesów i obfitości!

– Nick Ortner, autor bestselleru
„New York Timesa” *The Tapping Solution*

PODSTAWY OPUKIWANIA

Chcę, abyś przestał pytać: „Dlaczego nie mam więcej pieniędzy” i zrobił coś, by zmienić swoją sytuację finansową. We wstępie wspomniałam o wykorzystaniu opukiwania do oczyszczenia blokad, powstrzymujących cię przed posiadaniem większych pieniędzy. Gdy już nauczysz się, jak to robić – a jest to bardzo proste – i rozpoznasz blokady wywołujące opór przed posiadaniem przez ciebie większej ilości pieniędzy, uzyskasz moc, która pozwoli ci ten opór oczyścić. Jeśli nigdy nie słyszałeś o opukiwaniu, przygotuj się na coś, co może wydawać się dziwaczne i odbiegać od schematów. Opukiwanie to technika nastawienia mentalnego, używana do pokonywania ograniczających przekonań, lęków, niskiej samooceny, a nawet takich spraw, jak stres pourazowy i niepokój.

Opukiwanie jest jedną z najsilniejszych i najskuteczniejszych technik w relacji ciało-umysł, służących oczyszczaniu blokad emocjonalnych, powstrzymujących cię od osiągnięcia tego, czego chcesz. Podczas gdy samo pojęcie wydaje się nie obiecywać zbyt wiele lub może być wręcz niedorzeczne, kiedy będę je wyjaśniać, szybko zmienisz zdanie, gdy zobaczysz efekty. Technika ta jest także poparta badaniami

naukowymi, obejmującymi ponad 40 prób klinicznych, potwierdzających skuteczność opukiwania w przypadku zespołu stresu pourazowego, niepokoju, a nawet fobii! Opukiwanie daje ci dostęp do podświadomości, stąd też może oczyszczać blokady, które bez twojego udziału powstrzymują cię od uzyskania tego, czego pragniesz, w tym posiadania większych pieniędzy. Daje ci ono swobodę, by dostać więcej, poprzez usunięcie oporu hamującego pełne działanie prawa przyciągania. Najlepsze potwierdzenie jego działania otrzymasz, gdy wypróbujesz je na sobie.

Po co się opukiwać?

Opukiwanie jest techniką wykorzystywaną do uzdrawiania emocji. Znane jest ono także pod nazwą EFT™ (techniki swobody emocjonalnej). Nazwa ta jest znakiem handlowym, zarejestrowanym przez Gary'ego Craiga, który przedstawił ją światu w latach 80. i 90. Opukiwanie zwane jest także TFT, na podstawie pierwotnej techniki, opracowanej przez Rogera Callahana. Początkowo została ona stworzona do leczenia fobii i ciężkiego zespołu stresu pourazowego, gdyż opukiwanie pozwala skutecznie wyłączyć niektóre wspomnienia. Jest ona używana z powodzeniem do zmniejszenia stresu pourazowego w przypadku weteranów i ofiar masowego ludobójstwa. Opukiwanie uwalnia cię od negatywnych emocji, związanych z ograniczającymi przekonaniami, lękami oraz starymi wspomnieniami, które nieświadomie blokują twoje pragnienia. Gdy je oczyścisz przy pomocy opukiwania, blokady zostaną uwolnione, a ty uzyskasz emocjonalną swobodę do tego, by tworzyć dobre rzeczy.

Sukces opukiwania został odnotowany w tysiącach przypadków z szerokim spektrum problemów. Często jest ono skuteczne w problemach i sytuacjach, gdy nic innego nie

działa. Ja specjalizuję się w wykorzystywaniu opukiwania przez ludzi dążących do osiągnięcia sukcesu, którzy chcą wyzwolić się z konkretnych blokad, powstrzymujących ich przed rozwijaniem biznesu, wypełnienia własnej misji i zgromadzenia większych pieniędzy. Wiele osób dziwi się, że, pracując z ludźmi biznesu i przedsiębiorcami, używam opukiwania. Jednakże technika ta doskonale sprawdza się w tych przypadkach, ponieważ gdy chodzi o pieniądze, ludzie ci nie działają logicznie. Można stać się niewiarygodnie emocjonalnym, nawet jeśli nie jest się świadomym tych emocji.

Opukiwanie zostało stworzone na podstawie akupunktury¹, która od tysięcy lat używana jest przez medycynę chińską do oczyszczania blokad energetycznych, co prowadzi do rozwiązania problemów zdrowotnych. Odkryto także, że kiedy użyjesz akupresury w formie delikatnego opukiwania opuszkami palców punktów akupunkturalnych, możesz dokonać zmiany nieświadomych przekonań i negatywnych emocji, powstrzymujących cię od uzyskania tego, czego pragniesz. Lekarze już teraz uznają, że nasze ciała posiadają swoisty system elektryczny, który przez nie przepływa. W filozofii Wschodu nosi on nazwę systemu meridianów, a energia nazywa się chi. Jeśli chi płynie przez meridian tak jak powinna, twoje ciało utrzymuje się w naturalnym dobrostanie. Akupunktura stymuluje punkty na całej długości meridianów, które pomagają oczyścić blokady energetyczne i udrażniają przepływ chi, tak by przywrócić dobrostan. Dzięki temu akupunktura staje się coraz bardziej popularna.

W medycynie Zachodu ten system energetyczny jest kojarzony z naszym systemem, odpowiedzialnym za mobilizację

¹ Jak korzystać z akupunktury można dowiedzieć się z książki „Akupunktura. Praktyczny przewodnik po chińskiej sztuce medycznej” autorstwa prof. Tsolmonpurev Badarchin i lek. med. Khandaa Galsan. Publikację można kupić w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

organizmu, czyli współczulnym układem nerwowym. Kiedy zaczynasz opukiwać poszczególne punkty akupunkturalne, możesz w rzeczywistości nacisnąć wyłącznik – przerwać układ elektryczny – i zgasić coś o czym myślisz, na przykład wspomnienie, coś czego się boisz, jak rachunki lub coś, co wzbudza w tobie złość czy smutek. Możesz także nacisnąć przełącznik, dotyczący uczuć związanych ze stawieniem czoła szefowi w stresującej sprawie bądź też współpracy z kimś, kogo nie lubisz. Opukiwanie odłącza myśl od reakcji autonomicznego układu nerwowego w ciele, co oznacza, że wszystkie negatywne emocje rozpraszają się i stają się spokojniejsze. Na poziomie fizjologicznym uspokojony zostaje układ współczulny, odpowiedzialny za reakcje na stres, a w jego miejsce włącza się układ przywspółczulny, odpowiedzialny za reakcje rozluźniające.

Posiadasz wiele emocji, związanych ze wszystkimi obszarami, związanych z pieniędzmi. Pracuję z ludźmi, którzy dobrze obracają cudzymi pieniędzmi – biegłymi księgowymi, doradcami finansowymi oraz innymi ekspertami do spraw pieniędzy. Pomagają oni swoim klientom efektywnie zarządzać pieniędzmi. Jednak kiedy przychodzi do ich własnych finansów, stają się emocjonalni a wszystkie ich ograniczające przekonania pojawiają się. Opukiwanie jest najlepszą techniką szybkiej zmiany stanów emocjonalnych, ograniczających przekonania oraz starych wspomnień i traum, które ludzie wiążą z własnymi pieniędzmi i odniesieniem sukcesu.

CZY OPUKIWANIE JEST DLA CIEBIE DOBRE?

Jeśli nigdy nie próbowałeś opukiwania, możesz zastanawiać się, czy w ogóle powinieneś zadawać sobie trud użycia tej techniki, zwłaszcza jeśli nigdy nie próbowałeś żadnych alternatywnych metod lub sposobów energetycznych i nie wierzysz, że może to zadziałać. Moja odpowiedź to zawsze wielkie, tubalne: „TAK!”. Nie musisz wierzyć, że to poma-

ga. Po prostu zobacz i sam sprawdź, jak dobrze to działa. Przyszna, opukiwanie wygląda dziwnie, ale klinicznie wielokrotnie udowodniono jego skuteczność; do tego jest używane przez część ludzi na najwyższych stanowiskach w obszarze rozwoju osobistego oraz sukcesu, takich jak Jack Canfield, Tony Robbins oraz T. Harv Eker, ponieważ bardzo skutecznie pozwala realizować cele.

Aprobatę dla opukiwania wyraził także Deepak Chopra. Whoopi Goldberg używała go, by pozbyć się strachu przed lataniem. Richard Branson włączył opukiwanie do programu Virgin Atlantic Fear of Flying (pol. strach przed lataniem). Poniżej kilka powodów, skłaniających do nauki opukiwania:

- Każdy może nauczyć się, jak to robić;
- Opanowanie techniki nie zabiera dużo czasu;
- Opukiwanie można stosować przez zaledwie kilka minut;
- Można robić to za darmo, choć niektórzy wolą pracować z przeszkolonym praktykiem;
- Możesz robić to wszędzie i o każdej porze;
- Opukiwanie szybko może przynieść wyniki.

W dalszej części książki poprowadzę cię przez ćwiczenia z zastosowaniem opukiwania, służące uwolnieniu blokad, powstrzymujących cię od zarabiania pieniędzy jakich byś sobie życzył. Może cię to zmusić do spojrzenia na sprawy, które nie są przyjemne, ale pomoże ci to także wyzwolić się z nich, tak byś mógł ruszyć do przodu i uzyskać większą płynność finansową.

PUNKTY OPUKIWANIA

Opukiwanie jest łatwe! Wyrażaj swoje uczucia, lekko opukując punkty akupunkturalne wskazane poniżej, używając dwóch (lub więcej) palców jednej lub drugiej ręki, lub obydwu dłoni. Dlatego właśnie opukiwanie nazywane jest akupresurą emocji. Tak długo, jak stymulujesz właściwe punkty,

TWOJE UKRYTE MOTYWY

W kolejnych dwóch rozdziałach podejmiesz kroki, aby pójść naprzód ku nowej rzeczywistości bogactwa poprzez stworzenie większych celów, które zarówno motywują jak i stanowią inspirację dla twoich pomysłów i działań. Ale najpierw trzeba zrobić coś bardzo ważnego. Musisz odkryć i oczyścić tajemne motywy, które mogą być związane z zarabianiem dużo większych pieniędzy. Składają się one z wielu rzeczy, z jakimi miałeś do czynienia i przenosisz je teraz na zarabianie większych pieniędzy – są to podstawowe powody sięgnięcia po twoje cele. Jeśli motywy te pozostaną na swoim miejscu, mogą one rozproszyć, opóźnić i zniweczyć energię, koncentrację i działania ukierunkowane na twój cel. W jaki sposób znajdziesz te tajemne motywy? Oto ćwiczenie, służące odkryciu wszystkich ich aspektów.

Zrozumienie ukrytych motywów

Ćwiczenie: Znajdowanie ukrytych motywów

W następnym rozdziale ustalisz cel dla dochodów, ale na razie, dla celów tego ćwiczenia, wybierz kwotę trzy, cztery razy większą niż twoje obecne dochody. Wyobraź sobie siebie, jak zarabiasz na tym poziomie w przyszłości, i odpowiedz na te pytania:

Kiedy będę tyle zarabiał, w końcu poczuję:

1. _____, 2. _____,
3. _____

W końcu będę wiedział, że jestem:

1. _____, 2. _____, 3. _____

W końcu udowodnię [IMIE], że jestem _____

Kilka przykładów tego, co zwykle słyszę to:

- W końcu poczuję się bezpiecznie!;
- W końcu poczuję się spokojny, radosny i silny;
- W końcu poczuje się uznany i będę wiedział, że jestem wystarczająco bystry, wystarczająco dobry, że jestem zwycięzcą;
- W końcu będę wiedział, że jestem wystarczająco dobry, aby dobrze zarabiać;
- W końcu udowodnię mojej matce/ojcu/nauczycielom, że potrafię to zrobić, że wybrałem właściwą drogę i że mogę zrobić to na własny sposób i odnieść sukces;
- W końcu wszystkim udowodnię, że się co do mnie mylili. Jestem wyjątkowy.

Dla niektórych jest to dowód na istnienie bardziej uniwersalnych i duchowych prawd:

- Bóg opiekuje się/wynagradza dobrych ludzi. Bóg naprawdę o mnie dba;
- Prawo przyciągania/wiara wbrew wszystkiemu, naprawdę działa;
- Wszechświat naprawdę jest pełen obfitości. Marzenia rzeczywiście się spełniają.

Motywy te przedstawiają małą, tajemną listę potrzeb osobistych i emocjonalnych, którą wiążemy z naszym celem w zakresie dochodów. Można je podzielić na trzy kategorie:

1. Rzeczy, które wreszcie odczujesz – jak bezpieczeństwo czy swoboda;
2. Rzeczy, które w końcu uda ci się udowodnić lub zostaną uznane – jak wartość lub inteligencja;
3. Osoba, którą w końcu się staniesz – zwycięzca, silny, szanowany.

Twoje odpowiedzi ujawniają całą listę potrzeb emocjonalnych i psychologicznych, które nieświadomie wiążesz z zarabianiem większych pieniędzy. Wywierają one na tobie dodatkową presję i dokładają znaczenie, które nie powinno być częścią twojego celu, dotyczącego większych pieniędzy. W wielu przypadkach znaczenie to pochodzi z wewnętrznej walki, trwającej całe życie – z samym sobą, rodzicami, krytykami czy Bogiem.

W JAKI SPOSÓB UKRYTE MOTYWY BLOKUJĄ TWOJE CELE

Zamiast swobody zwiększania dochodów poprzez radość dzielenia się swoimi talentami, darami czy oferowania wartościowych produktów i usług większej ilości osób, każdy ukryty motyw, wpleciony w twój cel, tworzy emocjonalny zamęt, kiedy chcesz go zrealizować. Czy kiedykolwiek pra-

cowaleś w zespole projektowym lub jakimkolwiek innym, z kimś, kto miał ukryte motywy? Jasno odczuwasz wtedy, że cel na papierze jest dużo mniej ważny niż coś, czego ten ktoś nie chce przyznać. Zaskakujące może być to, że osoby z ukrytymi motywami często sabotują cel. Dlatego tak ważne jest dostrzeżenie i oczyszczenie jakichkolwiek motywów, powiązanych z twoim celem, zanim zaczniesz cokolwiek robić.

Jeśli nie oczyścisz podstawowego motywu, stworzy on większe/nierealne oczekiwania i doprowadzi do jeszcze bardziej druzgocących chwil zwątpienia w drodze do celu. Kiedy stajesz przed normalnymi wyzwaniami, ukryte motywy sprawiają, że przyjmujesz je bardzo osobiście. Zamiast patrzeć na swój cel i stwierdzić, że realizacja opóźnia się lub wystąpiło coś, co można rozpracować i rozwiązać, możesz odczuć, że potrzeba, wynikająca z ukrytego motywu, nie została spełniona. Dlatego też staniesz się bardziej sfrustrowany, rozczarowany, smutny, niespokojny, a nawet, mając mniej energii pomagającej skupić się na pokonaniu wyzwania, możesz popaść w depresję.

Często doświadczają tego konsultanci. Z pozytywnym nastawieniem i entuzjazmem mogą oni sprostać każdemu wyzwaniu w projekcie robionym dla kogoś, ale reagują dużo bardziej emocjonalnie na wyzwania w swoim biznesie. Pomyśl ponownie o celach, jakie sobie wyznaczałeś i jak reagowałeś na wyzwania. Jeśli dobrze się przyjrzyś, być może zobaczysz, że coś pod powierzchnią dyktowało przebieg wszystkiego i toczyło batalię z twoimi celami. Na przykład kiedy dołączysz do celu motyw typu: „Gdy już to osiągnę, zostanę wreszcie uznany za wystarczająco dobrego, wartościowego, itp.”, oznacza to, że przez całe twoje życie powracają cykle, związane z brakiem uznania.

Być może podświadomie postrzegasz to jak walkę o pokonanie lub odrzucenie „prawdy”, w jaką wierzyłeś: „Nigdy

nie będę wystarczająco mądry”. Kiedy toczysz taką walkę, zawsze istnieje cykl, który odgrywany jest cały czas, z różnymi ludźmi i w różnych okolicznościach. Na przykład cykl ten może wyglądać następująco:

- Posiadasz nieświadomy nawyk działania w taki sposób, by udowodniać, że jesteś wystarczająco dobry, wystarczająco mądry, wartościowy, itd., chcąc zasłużyć na uznanie;
- Przyciągasz ludzi pasujących do twojej batalii: krytycznych, negatywnych, których ciężko jest zadowolić i którzy często podkreślają: „Nie jesteś wystarczająco dobry”;
- Przyciągasz okoliczności i sytuacje, które wydają się udowodniać, że coś ci uknęło, popełniłeś błędy lub nie zrobiłeś wystarczająco dużo;
- Następnie walczysz z ludźmi i okolicznościami, a na końcu czujesz się zraniony, zdruzgotany, rozczarowany, a nawet bezsilny;
- Gdy dochodzisz do siebie, rozpoczynasz cały cykl z czymś, co wydaje się pozornie kompletnie nowe, z nową obsadą bohaterów, ale scenariusz pozostaje bez zmian.

Być może cykl ten rozegrał się wiele razy w przeszłości. Zrobienie kroku w tył i spojrzenie na ten wzór z tego punktu widzenia może przynieść zrozumienie i przywrócić ci siłę. Jeśli nieświadomie wprowadzisz swój ukryty motyw do celu związanego z dochodem, przyciągniesz ludzi i uwarunkowania, które będą sprzyjać rozegraniu całego cyklu tej batalii i zasabotują twoje wysiłki.

Prawda jest taka, że twoje osobiste potrzeby bezpieczeństwa, wolności, uznania twojej wartości, wyborów i inteligencji są rzeczywiste i powinny zostać otwarcie uznane. Większa świadomość ich istnienia pozwoli ci podjąć działania, by je zrealizować i usunąć w ten sposób z listy ukrytych motywów. Kiedy się nimi zajmiesz, dasz sobie swobodę

pracy nad celami, związanymi z twoim dochodem, ciesząc się, że tworzysz właśnie coś niesamowitego i nie usiłujesz nic udowodnić.

IDENTYFIKACJA UKRYTYCH MOTYWÓW

Oto swego rodzaju mapa – przykłady, ułatwiające znalezienie ukrytych motywów, które przerabiałeś w przeszłości. Jeśli nie uświadomisz ich sobie i nie zmienisz tego wzorca, pojawią się po raz kolejny.

Przykład #1: „Muszę zarobić te pieniądze. Kiedy już to zrobię, poczuję się wreszcie bezpieczny”. Oznacza to, że tego poczucia zawsze ci brakowało. Jest to odzwierciedlone w twoich pieniądzach i innych obszarach twojego życia. Batalia prowadzona jest przeciwko przekonaniu, że nigdy nie będziesz bezpieczny lub nie będziesz miał wystarczających pieniędzy na utrzymanie oraz przekonaniu, że ludzie ogólnie nie posiadają takiego bezpieczeństwa. Cykl przejawia się jako niepokój o finanse, cele i relacje, co prowadzi do przepracowania lub tkwienia w strachu. Przyciągasz ludzi i sytuacje, które wzmacniają ten strach. Wraz z postępującym cyklem, czujesz coraz większy smutek, niepokój i rozczarowanie, chyba że oczyścisz podstawowy motyw.

Przykład #2: „Muszę zarobić te pieniądze. Wtedy wreszcie poczuję się uznany i udowodnię, że jestem wystarczająco dobry, mądry, wartościowy”. Oznacza to, że nigdy nie czułeś się w pełni zauważony, nagrodzony i uznany za swoje talenty. Walczysz przeciwko doświadczeniom z przeszłości, z osobami wskazującymi, że nie jesteś wystarczająco dobry i obawiasz się, że zostaniesz skompromitowany i uznany za przegranego, złego, niewystarczająco dobrego, itp. Cykl jest tak skonstruowany aby przynieść ci uznanie, jakiego łakniesz. Przyciągniesz ludzi i sytuacje, które podkreślają: „Nie jestem jeszcze wystarczająco dobry”. Wraz z postępowaniem cyklu

PIĘĆ ZASAD TWORZENIA NOWEJ WIBRACJI PIENIĘDZY

„Dlaczego nie mam więcej pieniędzy?” Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki masz do rozważenia wiele wskazówek i wnikliwych spostrzeżeń. Programowanie i paradygmaty przeszłości są nie tylko podstępne, ale i silne, ponieważ funkcjonują poniżej świadomego poziomu. Jednakże, wykonując ćwiczenia, pozwalające ci rzucić światło świadomości na nieświadome wzorce oraz używając opukiwania by je oczyścić, dajesz sobie okazję do uwolnienia się.

Droga do tej wolności zaczyna się od chwili „ośnienia”, która przychodzi po jasnym ujrzeniu i zrozumieniu wzorców i tego, w jaki sposób są one związane z twoją obecną rzeczywistością i codziennymi czynnościami. Praca kontynuowana jest w obrębie połączenia umysłu i ciała poprzez wykorzystanie opukiwania w celu uwolnienia ładunków energetycznych – emocji i ograniczających przekonań, wynikających z wzorców. Gdy ciężar ten zostanie zdjęty, zaczynasz wszystko widzieć wyraźniej. Pojawia się także nowa perspektywa otwartości oraz możliwości, które pomogą ci zacząć dokonywać nowych wyborów, jako prawdziwy ty. Dużo zostało opisane, wiele elementów od samych podstaw, aby dotrzeć do tego

punktu. Jednak, aby naprawdę stworzyć całkowicie nowy poziom bogactwa, rekomenduję przyswojenie pięciu kluczowych zasad. Są to zasady dyscyplinujące, które pomogą ci osiągnąć cele, jeśli postanowisz codziennie je praktykować.

Pięć kluczowych zasad dla osiągnięcia celów

Po pierwsze, zrób postanowienie, że będziesz regularnie siebie obserwował i „łapał siebie na gorącym uczynku”, gdy popadniesz w stare wzorce, ograniczające to, co możesz mieć lub robić, lub gdy pojawią skłonności do zwalczania siebie samego, innych albo własnych wysiłków w drodze do sukcesu. Jeśli staniesz się świadomy starych nawyków związanych z tym, co myślisz i w jaki sposób reagujesz na pieniądze, a także potencjalnych szans na zarobienie większych pieniędzy, będziesz w stanie przejąć panowanie nad wszystkim i zabierzesz starym programom możliwość kontrolowania ciebie. Za każdym razem, kiedy dostrzeżesz, że wzorce te funkcjonują w twojej rzeczywistości, znajdź w sobie siłę by od razu, w jednej chwili, stawić im czoło. Korzystaj z moich ćwiczeń i opukiwania wedle potrzeby, a przełamiś te skłonności w najszybszy możliwy sposób.

Po drugie, postanów, że codziennie będziesz w pełni zaangażowany i pełen energii! Postaraj się złapać siebie za każdym razem, kiedy nie w pełni jesteś tym co robisz albo gdy po prostu robisz coś rutynowo. Natychmiast przestań i zaangażuj się w to ponownie. Spójrz na swój cel i zapytaj siebie: „Jak bardzo tego chcę?”. Jeśli odpowiedź brzmi: „OGROMNIE!”, poświęć czas na to, by zwiększyć swoją energię. Jeśli bardzo tego chcesz, możesz wytworzyć w swoim wnętrzu więcej energii, pasji i pragnienia. Jeśli to konieczne, skacz w górę i w dół, krzycząc: „Chcę tego!”. Kiedy

staniesz się bardziej obecny, będziesz miał więcej energii i pełniej się zaangażujesz, wszystko co robisz i mówisz będzie miało dodatkowy wpływ i moc. Z tych wibracji pojawiają się zasoby, klienci, partnerzy i pieniądze, w odpowiedniej kolejności. Entuzjazm, ekscytacja i pasja to cechy, które pomogą ci przejść dużo dalej niż komuś, kto ich nie ma, nawet jeśli ma inteligencję, pomysły i zasoby.

Po trzecie, postanów działać i robić wszystko, aby plany były realizowane. Oznacza to, że powinieneś dać sobie czas na snucie marzeń i burzę mózgów, otwierając się w ten sposób na inspirujące pomysły. Obejmuje to także wymyślenie kilku pierwszych kroków i przygotowanie planu ich realizacji. Zaznacz wszystko w kalendarzu. Wpisz potrzebne działanie i stwórz dla siebie obowiązujące terminy, według których będziesz mierzyć postępy. Będzie jeszcze lepiej, jeśli znajdziesz sobie partnera do rozliczania podjętych zobowiązań, z którym możesz rozmawiać raz w tygodniu przez przynajmniej 15 minut oraz dokonywać przeglądu realizacji celów, planów działania, i ustalać dla siebie terminy. Możecie współpracować i zachęcać się wzajemnie do osiągnięcia wyznaczonych celów. Mając kogoś przy sobie, będziesz czuł się także mniej osamotniony w drodze do dużo wyższych poziomów bogactwa.

Twoja skuteczność i efektywność wzrośnie w atmosferze pozytywnego i wybranego przez ciebie z wolnej woli przeglądu zobowiązań. Wiele osób opiera się przed podejmowaniem zobowiązań i ich rozliczaniem, ponieważ jest to trochę jak podleganie kolejnemu szefowi. Jednak, jeśli wystarczająco mocno chcesz osiągnąć swoje cele, dojdiesz do nich nieporównywalnie szybciej, jeśli będziesz rozliczał sam siebie ze swoich własnych planów. Możesz wybrać ten sposób, pytając siebie: „Jak SZYBKO tego chcę?”. Jeśli odpowiedź brzmi: „Bardzo szybko!”, wybierz strategię rozliczania się z planów, dzięki której zachowasz koncentrację i determinację do wykonania koniecznych

kroków. Jest mniej prawdopodobne, że pozwolisz się kontrolować starym wzorcom, jeśli musisz opowiadać komuś o swoich postęпах. Gdy działanie w nowym paradygmacie, który stworzysz, stanie się bardziej komfortowe, będziesz coraz mniej potrzebował dodatkowej osoby do monitorowania twoich postępów i pilnowania, byś nie popadł w stare przyzwyczajenia. Jednak na razie, jeśli to możliwe, popracuj z kimś.

Po czwarte, znajdź czas na przegląd wszystkich planów i celów. Następnie zrób coś, co może wydawać się nielogiczne: daj sobie pełne przyzwolenie na decyzję o tym, by NIE osiągnąć swoich celów i o wszystkim zapomnieć. Tak, doradzam, abyś uznał, że rezygnacja z celów jest w porządku! Daj sobie pozwolenie na to, aby po prostu to rzucić i zachować poziom życia i pieniędzy dokładnie na poziomie, na jakim jest dzisiaj, oraz cieszyć się nim. Być może ta sugestia cię dziwi, ale jest to ważny krok, więc go nie lekceważ. Prawda jest taka, że nie musisz decydować się na to, aby pracować nad własnym celem. Nie musisz nic postanawiać. Nie musisz robić nic nowego lub inaczej. Uszanuj to, ponieważ musisz dać sobie pozwolenie na to, aby od tego odstąpić i zdecydować, że rezygnujesz z celu. W chwili, w której powiesz sobie: „Muszę to zrobić”, tracisz moc i stajesz się niewolnikiem swojego celu. Prawdziwy wybór polega na zrozumieniu, że nie musisz nic robić i zawsze możesz się na to zdecydować. Wtedy, jeśli świadomie postanowisz jednak coś zmienić, można naprawdę mówić o TWOIM wyborze.

Jeśli nie wybierzesz świadomie celu, związanego z nową rzeczywistością bogactwa, stanie się on tylko kolejnym obowiązkiem, który będziesz zmuszony wykonywać, który będziesz realizował, którego realizacja ma sens. W końcu stanie się on jak praca, coś co jest narzucone lub przeciw czemu buntujesz się. Aby był to prawdziwy wybór, musisz mieć opcje, pomiędzy którymi możesz go dokonać. Dlatego tak ważne jest uznanie, że



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Margaret M. Lynch jest coachem i wiodącą ekspertką EFT. Przy użyciu tej metody, pomaga ludziom oczyścić blokady emocjonalne hamujące ich przed osiągnięciem sukcesu i bogactwa. W przeciwieństwie do wielu znanych praktyków z dziedziny integracji umysłu i ciała, posiada także olbrzymie doświadczenie w biznesie.

Daylle Deanna Schwartz jest autorką, występuje publicznie oraz zajmuje się doradztwem związanym z odzyskaniem własnej mocy.

Odkryj przełomowy program, który pozwoli Ci zwiększyć Twoje dochody!

EFT znane jako opukiwanie, to także bardzo popularne narzędzie realizacji celów osobistych. Dla wielu z nas, zwiększenie własnego bogactwa jest zarówno jedną z naszych największych ambicji, jak i obszarem frustracji, w którym czujemy się bezradni. Pracując z tą metodą, opukujesz opuszkami palców punkty meridianowe i oczyszczasz wewnętrzne blokady powstrzymujące Cię od przyciągania bogactwa i zarządzania nim.

Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak:

- ✓ odkryć, co rzeczywiście myślisz o pieniądzach i w jaki sposób Twoje „emocjonalne programowanie” może sabotować Twoje bogactwo.
- ✓ poznać prawdziwy powód, który sprawia, że żyjesz od wypłaty do wypłaty i dowiedzieć się, jak szybko i łatwo możesz się z tego wzorca uwolnić.
- ✓ doświadczyć prawdziwej wewnętrznej przemiany w zakresie pewności siebie, wewnętrznego poczucia własnej wartości i przekonania o tym, jakie są prawdziwe możliwości bycia, kim chcesz oraz robienia i posiadania tego, czego pragniesz.
- ✓ przyspieszyć osiągnięcie większego bogactwa poprzez wyzwolenie Twojej naturalnej inteligencji, pasji, entuzjazmu i energii.

ZAPUKAJ PO BOGACTWO.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-694-4



9 788373 776944