

Uwe Albrecht

# TAK-NIE

Życie może być proste

Test długości ramion  
jako pomoc  
w podejmowaniu  
decyzji





Uwe Albrecht

GT ^ ‡ A X  
I V X `` b X ' UI ' c e b f g X

G x f g W h Z b V i e T ` \ b a ' J T ^ b ' c b ` b V  
j ' c b W X ] b j T a h ' W X V I n \



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TLUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-779-8

Tytuł oryginału: Ja/nein - So einfach kann das Leben sein: Der Armlängentest  
als Entscheidungshilfe in jeder Situation

Copyright ©2011 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Wyobra sobie, że możesz bezproblemowo rozmawiać z podwładnymi. A ona Ci odpowiada... *To właśnie test długości ramion.*

*Test długości ramion to najlepsze, co sobie przyswoiłam. Jestem bardzo samodzielna w wielu kwestiach: jakie produkty spożywcze najlepiej toleruję, jakie lekarstwa rzeczywiście ci pomagają podczas choroby, jak pomagam moim dzieciom w stresie związanym z nauką, które kosmetyki najlepiej mnie pielęgnują... w tych oraz w wielu innych sytuacjach życia codziennego mogę stosować test długości ramion. Z czasem dojdę do punktu, w którym moja własna intuicja będzie tak wyostrzona, że będzie musiała po niego sięgać tylko w wyjątkowych sytuacjach.*

*Andrea F., gra k*

Dziękuję Ci, Raphaelu van Assche, że wraz ze swoją duszą odkrywcę podarowała nam ten test.



GT ^T Ub 'A X°  
I V X 'a X 'm T 'f y j T 'u b X...:





# Fc Y'gæX V\

HghX i [ c VYfUa ]cb .....	15
HU_ 'UVc'B]Y' 'UY' UXbY' a c Y .....	15
Fcni a 'WmdcX k ]UXca c ä' 'Vt XYVtXi Y3.....	16
7]U c'cXdck ]UXU.....	17
Gn gmina ng' ' ]bhi ]MU.....	19
?]bYn'c'c [ ]Užk U\UX c ]sgd _U.....	21
→_ cXbU'Uh 'a b]Y'hghX i [ c VYfUa ]cb .....	33
HghX i [ c VYfUa ]cb' 'cXfi W' bYi fc'c [ ]WlOm.....	35
?hc'cXdck ]UXU'bUa 'dcXWUg'hgh 3.....	36
?fc'_dc'_fc_i ' 'bUi _U'hgh 'X i [ c VYfUa ]cb .....	37
Gnti UW'k m' V]ck Y'dfnmHY VY .....	47
DcWäh_ck mghYg' ]scXfölk ]Yb]Y' 'gJa cXn]Y'bY'YWYb]Y ...	52
→_ cXdck ]UXU'hghX i [ c VYfUa ]cb3.....	53
7nY [ c'b]Y'a c bU'i V'b]Y'dck ]bbc'g]ö'hghck Uä.....	58
Hghmäk s_h fmW 'nUk gnY'YghY .....	59
K U bY'dntU]U'hghck Y.....	61
ÜnVY'Ygh'U_ 'V]Ug'c' ]bU.....	61
7nna 'YghnXfck ]Y3.....	62
DcXf 'k sWUg]Y.....	63
%%\$'dfcWbhYbYf [ ]' nV]ck Y^ 'k Y 'ä'gcV]Y' .....	65
→ghYa 'gcVä .....	68
→ghYa 'nXfck m.....	69
JYghYa 'gnWö ' ]k m.....	70

>YghYa 'i WmK mik cVYWgjYV]Y' ]s]bntW	70
>YghYa [ chck nibU'na ]Ubô.....	70
CX nk ]Ua 'g]ô'nXfck c.....	71
8VUa 'csg]YV]Y.....	71
?cWUa 'g]YV]Y.....	72
>YghYa 'hY[ c'k Ufh.....	72
>YghYa 'nU'g]YV]Y'cXdck ]YXn]U'bm.....	72
@ghU'gdfUk XnU'âW'dfnYX'_U Xna 'hYghYa .....	73
NshYghYa 'X i [ c V]fUa ]cb'dfnYn'W mXn]Y .....	75
K sW'g]ô'Xn]g]U'i V]cfô3.....	75
>U_]Y'YXnYb]Y'gdfUk ]ž' Y'VôXô'Xn]g]U'^	
k sXcVfY^Zcfa ]Y3.....	77
NU_j dm.....	79
K nXU'bc ä'k sXca i ']sk s/]i fnY .....	82
; chck Ub]Y'k sa ]_fcZU' k W3 .....	83
>YXnYb]Y'k sXca i 'WmK sYghUi fUW]3.....	84
; chck Ub]Y'VYn'_g]â ]_'i WUfg_]Y^.....	86
GdfnâhUb]Y'a ]Ygn_Ub]U.....	87
<][ ]YbU'V]U U'nsk m_fnk UMYa '_ Ua g]k .....	87
K ]hUa ]bmk sLUV'Yh_UW ']sW U'fYgn]U.....	89
DfnYhYgh ^Ubhm_cbWdWô.....	90
GfYg]k s]k c]W' nôVUW .....	91
GdUb]Y' 'UY'VYn'bUd]ôV]U .....	92

H'gh'X i [ c V'fUa ]cb'k s_U XY^'gn'ti UM] ' n'V]ck Y^.....	99
CX'dcV'W'U'Xc'bUfcXn]b .....	100
Gn'V'Yd]Yb]U' 'HU_ 'V'mB]Y.....	101
?fYU'mk bY'a m'Yb]Y .....	103
K s'dfUM'nYgdc ck Y^.....	103
CX'dfnY[ `aXi 'nXfck ]U'dc'gUa c`Y'W'Yb]Y.....	104
F k b]Y `Y_UfnY'XU'a'g]o'dfnY_cbUä.....	109
>YghYa 'nU'[ fi Vm.....	112
K nmbUM'Yb]Y'Xfc[ ].....	114
BUi _U'a c Y'V'nä HU_ 'dfcghU.....	115
DfnmU ža ]c äždUf'fbYfgk c.....	117
NbU'Yn]Yb]Y'cXdck ]YXb]Y[ c'dUf'fbYfU.....	117
>YghYa 'k s'V]ä m'.....	118
DfnY[ `aX'nk ]än_i .....	118
DfnYH'Ygh' ^'gk c'ä'Xc'fnU c ä'gdc Y'V]bâ.....	119
8n'bUa ]_U'a ]öXnmfcXn]W]a ]]'sXn]Yäa ].....	122
I V'V]k c ä'dcd UM].....	123
H HU^'Ygh'ia ^'Xca .....	124
?hc'Ygh'_ca dYH'Yb]bnš.....	125
Gn'V'W' V'Y' 'gn'_Ub_U'Ygh'Xc'dc ck mdY bU .....	126
Üm'gk c]a 'dck c Ub]Ya .....	126
7nm'Ygh'Ya 'Vc[ U]mš.....	129
K n'tk UfnUb]Y'dfcXi _h k 'VYn'Y_gdYfna' Ybh k ' bU'nk ]YfnöHUW .....	129

?ca i b]_UMU'nY'nk ]YfnóhUa ].....	131
HfU_hck Ub]Y'nk ]Yfnáh.....	132
@/d]Y^k ]Xn]gn' `Yd]Y^k nf `ãXUgn.....	133
Dcnk `gcV]Y'bU'Wt `XcVfY[ c' `K Y`bYgg.....	135
Gni _Ub]Y']snbU'Xck Ub]Y.....	135
K s_c W i fcd .....	137
8i Wck c ä .....	139
Nub]a `k fni Vgn'gk ^[ cgXc'i fbm .....	141
?hc`Vm'a cfXYfVã3.....	143
?hc`bU'Wô VY^_ Ua ]Y3.....	144
HghX i [ c W]fUa ]cb'k sg_f VY .....	147
hZcfa UWW ]s_cbHU_t.....	155
Cs5i hcfnY.....	157

Gdybym był drzewem, piłbym wodę, która byłaby wszędzie, poruszałbym się na wietrze, który by mnie dotykał, od ywiałbym się słodko, kiedy by wieciało i byłbym z ranami po noży, który wrył we mnie serce.

Gdybym był wodą, dałbym się ponieść prądowi, mieszałbym się z innymi wodami, stawałbym się parą, kiedy bym się pocił, i lodem, kiedy bym marzł.

Gdybym był ptakiem, mógłbym biegać, latać, a czasem tęskniłbym. Byłbym wolny i byłbym tam, gdzie chcę być.

Ale jestem człowiekiem.

I dopóki nim jestem, mam między innymi wybór: Czy, Kiedy oraz Gdzie. W każdym momencie stoję na rozdrożu dróg i muszę zdecydować. Czasem podejmuję dobre decyzje, a czasem nie. Czasem prowadzi mnie moja intuicja, a czasem drogę wyznacza zewnętrzny głos – reszta jest wtedy przypadkiem.

Przemierzam główne ulice, kiedy chcę obrać pewną drogę, polne cięki, kiedy chcę poczuć wolność, i łęki, kiedy chcę zbierać kwiaty.

Mamy również swój wewnętrzny kompas, która może nas prowadzić. Spotykamy ją w postaci intuicji, przeczucia, wizji oraz podczas testu długości ramion. Wyraża się wtedy zmianą długości naszych ramion, gdy mówimy Tak albo Nie.



# XfgWnZ b V\et` ba

## Tak albo Nie - ale adne „mo e”

Nie mo emy by „mo e” w ci y, podczas składania zamówienia w restauracji musimy zdecydowa , co chcemy je , a przez skrzy- owanie przechodzimy dopiero wtedy, gdy wybrali my kierunek.

To nasz los jako ludzi. W ka dej sytuacji musimy podejmo- wa decyzje.

- ‡ Rano: W co si dzisiaj ubior ?
- ‡ Co zjem na niadanie?
- ‡ Czy potrzebuj dzisiaj witamin w tabletkach?
- ‡ W drodze do pracy: Czy jest dzisiaj korek? Jak dotr do pracy najszybciej?
- ‡ W pracy: Co zrobi dzi jako pierwsze?
- ‡ W sklepie: Co kupi , co z tego toleruj ?
- ‡ Jak urz dz swoje mieszkanie?
- ‡ Czy postawi wie e kwiaty w pokoju?
- ‡ Czy powinienem i do lekarza z moim bólem pleców?
- ‡ Co zrobi z moim katarem?
- ‡ Czy pójd jeszcze dzisiaj do kina?

Pytania, pytania, pytania i ci głe podejmowanie decyzji – to jest los człowieka.

Cen naszej wolno ci jest odpowiedzialno za nas samych.



## Rozum czy pod wiadomo – co decyduje?

Uważasz rozum za coś ważnego. Wierysz, że dla niego prawie wszystko jest osiągalne. Kiedy sam w to wierzyłem.

Do momentu, w którym w mojej praktyce lekarskiej u wszystkich pacjentów zacząłem przeprowadzać test długości ramion.

- Prosiłem wszystkich, aby wyobrazili sobie to samo: się zdrowi.
- Następnie prosiłem o wyobrazenie sobie czegoś przeciwnego: nadal będą chorzy.

Wynik mnie zszokował i otworzył na nowe możliwości.

Ludzie spędzali godziny w samochodzie, aby przyjechać do mnie na leczenie. Wcześniej wypróbowali już kilka terapii, byli gotowi na opłacenie ich z własnej kieszeni i wszyscy mówili, że mają tylko jedno marzenie: znowu być zdrowym.

Mimo to wszyscy, i to wszyscy bez wyjątku!, wykazywali oznaki stresu w trakcie wyobrażenia sobie zdrowia podczas testu długości ramion. Ich ciała krzychały: NIE!. Z drugiej strony wszyscy wskazywali na TAK podczas wyobrażenia sobie, że nadal będą chorzy.

Takie same rezultaty otrzymywałem w przypadku par, które starały się o dziecko: wszyscy wykazywali maksymalny stres przy wyobrażeniu sobie, że się w ciąży. Jak mogło coś z tego być, jeśli nie mogą sobie nawet tego wyobrazić?

Wypowiedzi typu: „Próbowali my już wszystkiego przez ostatnie dziesięć lat!” również nie pomagały.

Zazwyczaj w przypadku par zgłaszających się do mnie na terapię pragnienie posiadania dziecka spełnia się po dwóch tygodniach. Oczywiście działa to tylko w przypadku, gdy oboje potrafią wyobrazić sobie ciążę na poziomie podświadomości; gdy oboje podczas testu długości ramion powiedzą: Tak dla ciebie.

Ten sam problem, polegaj cy na wewn trznym sabota u, wyst -  
puje równie u osób nieszcz liwych, niespełnionych oraz w przy-  
padku osób samotnych pragn cych znale miło ... Zawsze jest to  
samo. Rozum mówi Tak, a pod wiadomo mówi Nie.

Z tego wła nie powodu zacz łem sprawdza , ile decyzji w na-  
szym yciu podejmowanych jest wiadomie przez rozum, a o ilu  
decyduje nasza pod wiadomo .

Zgodny wynik u 90% osób poddanych testowi: od 1 do 5%  
dla rozumu oraz od 95 do 99% dla pod wiadomo ci.

Zdarzały si nieliczne wyj tki. Były to zawsze dosy szczegól-  
ne osoby, których wysok wiadomo mo na było zobaczyć ju  
w wietle bij cym z ich oczu oraz w całej ich aurze.

**Stało si jasne, z kim tak naprawd musimy rozmawia  
i pracowa , je li chcemy co zmieni : z pod wiadomo ci .**

## Ciało odpowiada

Nasze ciało umie mówi , i nie kłamie. G sia skórka, zimny pot,  
wzbudzenie po dania, szybsze bicie serca przy zdenerwowaniu,  
ziewanie i kichanie jako oczyszczanie energii, wewn trzne wi-  
bracje podczas odczuwania strachu: wszystkie te objawy to jego  
sposoby na przekazanie nam czego .

Ale ciało potra jeszcze wi cej. Kiedy mówimy: „Oslabiasz  
mnie!”, słabnie nie tylko nasz opór przeciwko pokusie, ale rów-  
nie nasze mi nie.

Składamy si z wielu rytmów: z rytmu serca, rytmu odde-  
chu... i wielu innych, równie takich, które nie s wymieniane  
w podr cznikach medycyny konwencjonalnej. A te równie si  
zmieniaj .

Mamy oddech w naszej czaszce oraz w naszym kręgosłupie zwany rytmem czaszkowo-krzyżowym. Nasza tętna ma swój rytm, nasze nerki również. Każdy organ posiada swój własny rytm, swoje drgania. I nie są one stałe. W zależności od szybszego lub wolniejszego oddychania i bicia serca zmienia się również oddech czaszkowy oraz rytm we wszystkich organach naszego organizmu podczas stresu i równowagi.

Jesteś jak instrument, który – gdy jest dobrze nastrojony – brzmi harmonijnie i pięknie. Jeśli jednak jest rozstrojony, traci równowagę i brzmi po prostu okropnie.

W odniesieniu do matematyki można to opisać następująco: jeśli zachowujemy równowagę i harmonię, poruszamy się jak sinusoida.

Podczas stresu oraz w braku harmonii poruszamy się w górę i w dół – jesteśmy jak chaotycznie pociągnięte linie krzywe wyznaczające złe wartości.

Ale oprócz harmonii i braku harmonii istnieje jeszcze trzeci stan: odrętwienie.

W tym stanie wprawdzie odczuwalnie nie jesteś martwy, ale tak naprawdę wcale nie żyjesz. Funkcjonujemy tylko w trybie przetrwania.

Uważasz, że brak harmonii oraz odrętwienie to rzadkie stany? Nic z tych rzeczy!

Większość z nas żyjących na naszej planecie żyje w braku harmonii – dokładnie 59% z nich.

W stanie odrętwienia, czyli na pół martwych, lub, mówiąc łagodniej, z włączonym trybem przetrwania, jest 26% ludzi.

W takim razie pozostaje 15% ludzi żyjących na naszej planecie, którzy potrafią żyć w harmonii.

15 procent wszystkich ludzi jest wewnątrz trznie – a przy tym zazwyczaj również zewnątrz trznie – pięknych. Ładnie brzmi,

potra czu si dobrze, by szcz liwym i oraz cieszy si zdro-  
wiem na ró nych płaszczyznach: zycznej, umysłowej, emocjonal-  
nej, energetycznej.

Czy Stwórca tak to sobie wyobra a?

Raczej nie, bo 85% ludzi jest nieszcz liwych – co za  
marnotrawstwo...

Przyjrzyj si wiadomie ludziom na ulicy. Ilu z nich wygl da,  
jakby yło w harmonii?

## Szósty zmysł - intuicja

„Wydaje mi si , e przez rozmy lanie straciłem swój szósty zmysł”,  
powiedział mi kiedy przyjaciel.

Szósty zmysł to nasza zdolno do przyjmowania czego bez  
do wiadczenia tego zmysłami, takimi jak wzrok, słuch, w ch,  
smak i dotyk. Szósty zmysł jest bogaty we wra enia i formy  
wyrazu, takie jak przeczucie, uczucie i pod wiadoma wiedza,  
przyjmowanie uczu i my li innych. Nale do nich równie  
jasnowidzenie, przeczuwanie oraz telepatia\*.

To jest nasza intuicja. Zmysł cz sto uwa any za wymarły. Spa-  
lony na stosie inkwizycji.

Tak jak miło nie rdzewieje, tak i w ka dym człowieku szósty  
zmysł został zachowany. Znajduje si jedynie na wewn trznym  
wygnaniu. Zabarykadowany wszystkimi blokadami naszego ycia.

Podczas kursów pokazałem test długo ci ramion wielu oso-  
bom. Od tego czasu wszyscy si go nauczyli, nawet ci, którzy

---

\* W publikacji „Intuicja boski drogowskaz na co dzie ” dr Doreen Virtue i dr Robert Reeves udzielaj  
rad jak zwi kszy swój intuicj . Ksi k mo na kupi w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

wewn trznie okopali si elaznym pancierzem i byli przekonani, e niczego nie poczuj .

Ja ponownie odnalazlem swoj intuicj za po rednictwem testu dlugo ci ramion w wieku 32 lat. Moglem pomoc moim doroslym dzieciom na nowo j odkry , a w przypadku moich mlodszych dzieci – zapobiec jej znikni ciu. Tak wi c moje dzieci s w stanie widzie pola energii, wiedzie , co jest dla nich dobre, a co nie, wyczuwa intencje innych osob.

Intuicja mo e wplywa na systemy i pa stwa, po prostu na polityk . Pozwala odró ni klamstwo od prawdy i samemu decydowa o naszym yciu.

Nasze ciało nie ma dla szóstego zmysłu adnego oddzielnego narz du, takiego jak oczy, uszy, j zyk czy skóra. Całe ciało jest organem, który wyczuwa intuicj , nasz wewn trzn m dro .

Odczuwamy j w brzuchu, włoski na skórze staj nam d ba, zmienia si nasz stan, nasze serce bije szybciej, oddech urywa si . Dostajemy wiele znaków.

Mimo e maj one ze sob wiele wspólnego, to s bardzo indywidualne i nie zawsze dostrzegalne. Cz sto ukryte s za naszymi maskami, których nało enie uwa amy za konieczne, aby móc egzystowa w dzisiejszym wiecie. W trakcie ycia musimy wi c na nowo nauczy si otwiera zmysły naszego ciała oraz slucha subtelnych bod ców. Potrzebujemy do tego ciszy oraz wewn trznego spokoju, poniewa bod ce te s cz sto bardzo ciche.

Istnieje jednak reakcja w naszym układcie mi niowym, która wyst puje zawsze, u wszystkich jest taka sama i jest widoczna we wszystkich sytuacjach yciowych: zmiana dlugo ci naszych ramion.

## Kinezylogia, wahadło i spółka

S r ó ne mo liwo ci na uwidocznienie i wytestowanie naszej intuicji poprzez instrumenty, odruchy mi niowe i pola energetyczne. Poni ej znajduje si ich mały przegląd.

### Wahadło

Wahadło funkcjonuje w taki sposób, e w przypadku odpowiedzi Tak lub Nie zmienia si kierunek obracania pola energetycznego w dłoni osoby trzymaj cej je. W zale no ci od stanu pola energetycznego mo na zaobserwowa ruchy okr ne lub po linii.

Wahadła, ró d ki oraz ró d ki jednoramienne s subtelnymi antenami oraz uwidaczniaj zmiany kierunku ruchu tego pola. Same przedmioty, bez dłoni u ytkownika, to nic innego ni metal, drewno, nici i kamienie.



*Wahadło*

## Kto odpowiada nam podczas testu?

W pierwszym odruchu moglibyśmy powiedzieć, że nasz rozum, nasza wiadomość.

Przeczy temu kilka faktów:

1. Test może bez problemów przeprowadzać na osobach białych i czarnych w piśmie. Nikt wtedy z pewnością ci nie stwierdzi, że odpowiedzi płyną z wiadomości. Ale nie oznacza to, że *nie wiadomie*.
2. Test działa również w przypadku psów i kotów. Sądzący terapeuci, którzy stosowali go na leżących koniach.
3. Test działa na wszystkich, na ludzi i zwierzęta, jeżeli zadawane pytanie napisane jest na jednej kartce i położone na ciele lub gdy niezależny tester tylko o nim pomyśli.
4. Można go również przeprowadzać, gdy osoba testowana pisze.
5. Testowi można poddawać również małe dzieci.
6. Odpowiedzi zwykle są przeciwne niemu, co mylimy.

To wszystko świadczy o tym, że odpowiedzi nie pochodzą z wiadomości.

Jeżeli nie przyjmiemy, że to Bóg osobiście przemawia do nas przez nasze ramię, pozostaje tylko mózg, a to nasza podświadomość jest źródłem odpowiedzi, naszym partnerem do rozmowy.

Kolejne zjawisko. Wyszukani testerzy otrzymują od osoby testowanej takie same odpowiedzi na dany temat, nawet jeżeli jej nie znają.

Dotyczy to nie tylko pytań zadawanych bezpośrednio, ale również sytuacji i projektów.

Pozostaje pytanie bez odpowiedzi. Czy istnieje podświadomość u każdego człowieka do poszczególnych osób, czy też istnieje jakie

wspólne pole, na którym porusza się i miesza ze sobą pod wiadomo wszystkich ludzi, chociaż by w pewnym stopniu?

Nie mogą udzielić nitywnej odpowiedzi na pytanie, z kim rozmawiamy podczas testu długości ramion – mogą jedynie powiedzieć, że nie jest to nasz rozum.

## Krok po kroku - nauka testu długości ramion

Wykonuj poniższe ćwiczenia, możesz krok po kroku nauczyć się wykonywać test długości ramion.

---

### KROK PIERWSZY PERSPEKTYWA KULI

---

To nowy sposób patrzenia. Jest on potrzebny do uzyskania pewnych wyników testu.

Musisz nauczyć się patrzeć na coś z zewnątrz. Równie na samego siebie, ponieważ w te cię włączy nie o ciebie chodzi.

Jak długo ludzkość trwała w przekonaniu, że Ziemia jest płaska, że jest centrum wszechświata, a wokół niej krąży Słońce? Dzieje się tak, gdy patrzymy na coś tylko z własnej perspektywy, a nie niezależnie od niej.

Aby zapobiec takiemu zjawisku podczas przeprowadzania testu, co doprowadziłoby do testowania absurdów lub półprawd, musisz najpierw nauczyć się patrzeć inaczej: nauczyć się perspektywy kuli.



Najtrudniej jest spojrzeć na siebie z zewnątrz, całkowicie obiektywnie, tak jak gdyby twój własny los był Ci obojętny.

Zazwyczaj patrzymy na dany temat z własnej perspektywy i tym samym widzimy tylko część prawdy. A każdy z nas widzi coś innego.

Jeśli patrzysz w ten sposób, odpowiedzi pochodzą z testu długości ramion tylko w ok. 80% prawdziwe, a tym samym są bezwartościowe.

Możesz sobie tę wyobrazić, że stoisz w środku dużej kuli, której otoczką są twoje oczy, za pomocą których sam siebie postrzegasz.

Możesz sobie również wyobrazić, że jesteś Ziemią i widzisz siebie ze wszystkich kierunków tak, jak gdyby wszystkie gwiazdy na niebie miały oczy.

Opanowanie perspektywy kuli nie jest łatwe. Dla niektórych jest to nawet najtrudniejsza część testu długości ramion, ponieważ podczas każdego testu osoba przeprowadzająca go powinna patrzeć właśnie z tej perspektywy.

Dlatego te przy ka dym wiczeniu opisanym w tej ksi ce umiesz-  
czony został w ramach przypomnienia obraz perspektywy kuli.

*Teraz możesz już ćwiczyć ten nowy sposób patrzenia:*

- ‡ Popatrz na bukiet kwiatów. Patrz w wybrany przez siebie punkt: li , plam , kwiat, skup si tylko na tym punkcie.
- ‡ Zmie swój perspektyw . Wyobra sobie, e mo esz widzie ten bukiet kwiatów ze wszystkich kierunków: z przodu, z tyłu, z góry i z dołu, ze wszystkich perspektyw jednocze nie. Jest to mo liwe, gdy nie patrzysz bezpo rednio na dany punkt, lecz skupiasz si na przestrzeni wokół bukietu tak, jakby chciał zobaczy jego pole energetyczne.
- ‡ Zmie kilkukrotnie perspektyw i sposób patrzenia.

Tylko wtedy, gdy nauczysz si patrze w ten sposób, mo esz naprawd zaufa testowi.

Oznacza to wyl czenie własnej perspektywy i własnych ogra-  
nicze ze sposobu, w jaki patrzysz, oceniasz i porównujesz, i ro-  
bienie tego niezale nie od osobistej woli.

---

## KROK DRUGI

B 7 6 NHJ 4 A -8'>B ?B EÉ J

---

- ‡ Wyobra sobie, e masz na sobie ubranie w ró nych kolorach: liliowym, niebieskim, pomara czowym, czarnym, jasnozielonym, czerwonym, ółtym i białym.
- ‡ Poczuj, co robi z Tob te kolory, jakie emocje w tobie uwalniaj . Po wi na to kilka minut.

- ‡ Jakie kolory sprawiają, że czujesz się dobrze?
- ‡ Co zmieniają w tobie poszczególne kolory? Co wywołują?
- ‡ Spróbuj wykonać ćwiczenie jeszcze raz z zamkniętymi oczami.

---

### KROK TRZECI

J L 6 MHJ 4A 8 B 7 CB J 87 M4 > ' < A 8

---

Pomocy, moje ciało ze mną rozmawia!

- ‡ Niezależnie od tego, gdzie obecnie jesteś, wyobraź sobie, że jesteś rozluźniony, wejdź w głębię siebie i pocuj:

- swój stan,
- swój oddech,
- swoje bicie serca,
- swój aury,
- swoje pole energetyczne,
- napięcie mięśni,
- rytmy w swoim ciele.

- ‡ Pomyśl o przyjemnej sytuacji ze swojego życia i zauważ, jak czujesz się z tym twoje ciało.

- ‡ Następnie pomyśl o nieprzyjemnej lub nawet strasznej sytuacji ze swojego życia i również skup się na reakcjach ciała.

- ‡ Zauważysz w sobie wiele różnic.

- ‡ Powiedz głośno Tak i ponownie wejdź w głębię siebie.

- ‡ Powiedz głośno Nie i ponownie skup się na uczuciach.

- ‡ Czy co w tobie, z tob , zmienia si przy mówieniu Nie?
- ‡ Powtórz wiczenie kilka razy, powtarzaj c na przemian Tak i Nie, a b dziesz pewien, e to, co czujesz, równie jest prawdziwe, a nie jedynie urojone.

To wiczenie mo esz wykonywa równie na siedz co. Zalecam jednak, aby nast pnie powtórzy je w pozycji stoj cej, poniewa w przypadku niektórych osób tylko wówczas przynosi ono realne rezultaty.

---

#### KROK CZWARTY

=8FG@ 'J 4:

---

*Waga w równowadze*

# J T aX'cl gT aT 'gXfobj X

## ycie jest jak ciastolina

Co ciasto ma do tego, jak przebiega nasze ycie?

Z ciastoliny mo e powsta ka dy dowolny ksztalt. Jednak to forma okre la, jak b dzie on wygl dał. Form w naszym yciu jest nasze pole energetyczne. To w nim rozwija si nasza rzeczywisto .

Nasze pole nie jest jednak otwart przestrzeni , jest ograniczone przez nasze do wiadczenia, zranienia oraz wzorce. Jest zdeformowane, wgniezione, ma okre lone struktury, niektóre jego cz ci znikn ły. Kiedy było wolne, nieograniczone i całkowite, a do pocz tku naszego istnienia. U wi kszo ci osób ju w łonie matki pole energetyczne zostaje zaw one i wgniezione.

Wszystkie do wiadczenia naszego ycia, które nie wynikaj z miło ci i pokoju, coraz bardziej deformuj nasze pole energetyczne.

Czasami wygl da ono jak całkowicie zniszczony samochód, a rzeczywisto musi wciska si w rogi, aby znale troch wolnego miejsca.

Kiedy zdołasz uwolni swoje pole energetyczne od ogranicze , a przy tym stanesz si znów doskonały: zdrowy, kompletny, całkowity i szczery – odzyskasz wolno tworzenia swojej rzeczywisto ci oraz b dziesz mógł delektowa si brakiem ogranicze .

Aby oczyścić swoje pole energetyczne, potrzebujesz odpowiednich narzędzi, ponieważ nie osiągniesz tego za pomocą samych słów. Ani za pomocą woli, walki i manipulacji.

Dostępu do pola energetycznego leży w sercu i w podwiadomości ci. Jest on wrażliwy na dźwięki, kolory, czułość ci oraz energie.

## Czym jest zdrowie?

Zdrowie jest harmonią, którą można na sobie wyobrazić jako regularnie wahający się sinusoid.

Jednak kiedy emocjonalny lub energetyczny stres sprawia, że sinusoida staje się linią krzywą. Wpadamy w brak harmonii.

W tym stanie ciało może przetrwać, jednak tak naprawdę nie żyje. Próbuje wszystkiego, aby wyrwać się z braku harmonii: kataru, biegunki, bólu głowy, a nawet wypadku – niezależnie, jakie objawy on powoduje. Najważniejszą kwestią jest wywołanie chaosu. Jest odpowiedzią na odrzucenie. I dokładnie ten chaos nazywamy chorobą. Daje nam on szansę na uleczenie, a właściwym problemem jest wystąpienie przed nim odrzucenie.

Przy pomocy testu długości ramion możemy dokładnie ustalić, czy utraciła harmonię: podczas testu odpowiedzi jest początkowa różnica lub odrzucenie.

Jeśli praktycznie natychmiast przywrócisz w sobie stan równowagi\*, w wielu przypadkach możemy uniknąć chaosu lub przynajmniej znacznie skrócić czas jego trwania.

---

\* W książce „Uzdrowiajca metoda Body Calm” Sandy C. Newbigging opisuje system medytacyjny eliminujący stres, lęk i choroby oraz przywracający równowagę. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

## *Choroba i zdrowie*

### Podróż w czasie

**Z jej pomoc można sprawdzić, kiedy zaburzenie tak naprawdę powstało. Czy jest starsze niż myślimy.**

Pewna kobieta wyjechała na kilka dni. U przyjaciółki czuła się dobrze, przez telefon miała radosny i pełen energii głos. Następnie przez siedem godzin jechała pociągami z powrotem do domu i już podczas rozmowy telefonicznej prowadzonej w pociągu jej głos był przybity i zmęczony.

Do domu przyjechała w stanie kompletnego odrętwienia, poziom jej energii życiowej wynosił 30%. Przypuszczała, że tak podziałała na nią długa podróż pociągami. Podczas testu długości ramion jej ramiona były różnej długości, a przy wypowiedziach „Tak” i „Nie” nie było żadnej różnicy. Kobieta była w stanie odrętwienia.

W myślach cofnęła się w czasie. Wyobraziła sobie różne momenty.

Wczoraj wieczorem ok. godziny 18 test długości ramion był prawidłowy. Dzisiaj rano przed odjazdem pociągu ok. godziny

8 była w stanie odr twienia. Wczoraj o godzinie 21: prawidłowy test. Godzina 22: odr twienie. Wtedy przypomniała sobie: ogl - dała z przyjaciółk Im grozy, podczas którego odczuwała strach.

Za pomoc podró y w czasie całkiem szybko wyszła na jaw prawdziwa przyczyna odr twienia. Poci g tu nie zawinił.

Za pomoc podró y w czasie mo na cofn si wiele lat wstecz. Serce odczuwało stres u 40-letniego m czyzny.

Serce w wieku 30 lat: stres

Serce w wieku 20 lat: brak stresu

Serce w wieku 21 lat: stres.

I ju z jego ust nadeszła odpowied : wtedy zostawiła mnie partnerka i potrzebowałem wielu lat, aby sobie z tym poradzi .

Okres naszego ycia jest jak jazda wind . adna informacja z przeszło ci nie przepada, musimy tylko wystarczaj co gł boko po ni si gn .

*Miałem 65-letni pacjentk , która od 12 tygodni miała nawracaj ce problemy z oł dkiem, p cherzem, bezsenno ci oraz katarem. Poprzez test długo ci ramion zdołałem ustali , e przyczyna tkwi w pacjentce od 14. roku ycia. Opowiedziała mi, e w wieku 14 lat doznała pora enia dzieci cego<sup>3</sup>. Musiała sp dzi wiele tygodni w szpitalu w izolacji. Nast pnie potrzebowała dwóch lat, aby znów móc si normalnie porusza . Udało si – jedynie lewe rami pozostało sparali owane. Trzy miesi ce temu była na urlopie. Wanna w pokoju hotelowym stała odwrotnie ni w jej domu. Powodowało to, e nie mogła sobie samodzielnie poradzi z powodu sparali owanego ramienia i wszystkie złe wspomnienia zwi zane z pora eniem dzieci cym wróciły, a razem z nimi wiele lez. Od tego czasu znajdowała si w stanie paniki i chorowała.*

---

<sup>3</sup> Ostre nagminne pora enie dzieci ce – wirusowa choroba zaka na wywołana przez wirus polio [przyp. tłum.].



*Kocham ten test. Bez niego nigdy nie odkryłbym tych zwi zków.  
W zaledwie pi minut mogłem przywróci j do stanu równowagi  
po to, aby wszystkie objawy znikn ły.*

## 100 procent energii yciowej - we j sobie!

### *Anioł energii yciowej*

- Jak który anioł chciałby si czu ?
- A jak który anioł czujesz si obecnie?

Energia yciowa to magiczna siła zsyłana nam przez ycie.

Znana jest pod ró nymi nazwami: witalno , prana, qi, siła odcyczna, orgon czy po prostu energia yciowa.

Jej cecha szczególna: adne urz dzenie nie mo e jej zmierzy , aden bio zyk nie mo e jej opatentowa , aden podr cznik dla dzieci jej nie opisuje – a jednak ka dy j zna.

Wi kszo osób docenia j dopiero wówczas, gdy gdzie j zagubi .

Wtedy czuj si wyko czeni, bezsilni, zm czeni, niezdolni do ycia i usprawiedliwaj si sami przed sob : „To taki wiek”. To nieprawda: s dzieci, które ju utraciły swój witalno , oraz 90-latkowie o bateriach naładowanych do pełna.

ycie bez energii to katusze. Oznacza to, że trzeba ją utrzymy-  
wać. Kiedy jako dorosła osoba czujesz się o 20 lat młodszy niż  
jesteś w rzeczywistości, masz ją pod dostatkiem.

Jeśli czujesz się na swój wiek lub nawet starszej, przyszedł czas  
na ponowne naładowanie baterii.

Od zera do 100%, jak wiele masz w sobie energii życiowej?

Mówi ci wprost: przy poziomie 0% leżysz zamknięty w piwnicy,  
a przy poziomie 100% unosisz się w powietrzu.

Znajdź odpowiedź w sobie, zaufaj swojej intuicji.

Badając poziom energii życiowej u tysięcy pacjentów i na  
podstawie tych danych stworzyłem listę energii życiowej.

### **Skala energii życiowej**

- *100 procent:* To jak unoszenie się w powietrzu, jak uczucie  
zakochania.
- *80 procent:* Pełna zdolność do działania, osiągnięcie swoich  
celów.
- *70 procent:* Normalna zdolność do działania, bywało lepiej.
- *50 procent:* Utrzymywanie się, ale brak przyjemności.
- *40 procent:* Zdolność do działania od czterech do sześciu  
godzin.
- *30 procent:* Zmęczenie po dwóch godzinach pracy, częsty  
płacz.
- *25 procent:* Ciężkie zmęczenie, obojętność wobec wszystkiego.
- *20 procent:* Baterie są puste.

Możesz wykorzystać test długości ramion, aby samodzielnie  
sprawdzić, jak wiele energii życiowej posiadasz.

To całkiem proste. Tak, jakby przy butelce wody pytał: „Czy  
jest tu woda?”. Odpowiedź: Tak.

Trochę wyżej: „Czy jest tu woda?”. Odpowiedź: Tak.

I jeszcze wy ej: „Czy jest tu woda?”. Odpowied : Nie.

Oczywi cie mówisz co innego.

Powiedz:

‡ „**Mam 50 procent energii yciowej**”

i wykonaj test ramion.

Je li odpowiedzi b dzie Tak, pozostaw kciuki na tej samej wysoko ci i powiedz:

‡ „**Mam 60 procent energii yciowej**”,

i tak dalej, a uzyskasz liczb okre laj c poziom twojej energii yciowej.

Je li na przykład przy 70 procentach odpowied b dzie brzmiała „Nie”, oznacza to, e poziom twojej energii yciowej le y pomi dzy 60 a 70 procentami.

Je li ju przy 50 procentach uzyskujesz odpowied Nie – kciuki s ró nej długo ci – zadaj pytanie o 40 procent i id w dół z warto ci procentow , a z ramion uzyskasz odpowied Tak i tym samym okre lisz poziom swojej energii yciowej.

By mo e masz 30 procent energii yciowej i jeste w depresyjnym nastroju. Mo esz postrzega siebie jako o ar : „Mam tylko 30 procent. Biedny ze mnie człowieczek. Daj mi tabletki na szcz cie”.

Albo mo esz dorosn i spyta samego siebie, gdzie jest brakuj ce 70 procent.

One nie odeszły. 100 procent zawsze istnieje. Pytanie tylko, jak z nich korzystasz.

Mo esz u ywa ich zgodnie z sob i Twój drog yciow . To jest energia yciowa. Ale mo esz u ywa jej przeciwko sobie. To jest energia destrukcyjna, energia niszcza, to Twoje kompromisy i kłamstwa.

Z podej ciem „jestem o ar ” dojdiesz nie dalej ni do ta-  
bletek na szcz cie, staniem si uzale niony od przemysłu  
farmaceutycznego.

Lepsze wyj cie: doronij, we odpowiedzialno za własne y-  
cie. Zapomnij o wszystkich kompromisach, które zabieraj Ci  
energii i zmieniaj twoje ycie. We z powrotem swoj energii ,  
jeste tego wart, bo twoja dusza jest pi kna i warta miło ci\*.

Wiesz ju , ile energii u ywasz zgodnie z sob jako energii ycio-  
wej. Tej ilo ci, której brakuje Ci do 100 procent, u ywasz niezgod-  
nie z sob . To s Twoje kompromisy, którymi sam siebie niszcysz.

## Jestem sob

‡ **Jestem... (moje imi ).**

‡ **uj swoim yciem a nie kogo innego.**

Kiedy mówi „Jestem sob ”, ramiona powinny by tej samej  
długo ci, odpowiada Tak.

Jednak nie b dzie tak u połowy czytelników tej ksi ki. Od-  
powiedzi b dzie Nie. Kim zatem jeste , je li nie samym sob ?

Nic w tym dziwnego, tak si w yciu zdarza. W najlepszych rodzi-  
nach zdarza si , e gubimy swoj drog , yjemy yciem kogo innego.

S tylko dwa powody, dla których nie mamy swojej własnej  
to samo ci i otrzymujemy odpowied Nie przy stwierdzeniu  
„Jestem sob ”.

1. Wierzymy, e musimy nie ci ar innych ludzi, cierpimy na  
tzw. syndrom pomocy. Ale przecie ka dy mo e/ lub powinien

---

\* Dr David R. Hamilton w ksi ce „Nauka kochania siebie” udowadnia, e brak miło ci do siebie  
jest cz sto powodem problemów zdrowotnych i emocjonalnych oraz udziela wskazówek jak j  
odzyska . Publikacja dost pna jest w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

sam tworzy swoje do wiadczenia. Nie chcemy przecie niko-  
gu ubezłasnowolnia , prawda?

2. Istnieje wielki wiat manipulacji. James Red eld w ksi ce „Nie-  
bia ska przepowiednia” wspaniale opisał sposób, w jaki próbuje-  
my odebra energi innym ludziom. Jednym z ulubionych spo-  
sobów na stworzenie takiego przekazu energii jest podsuni cie  
komu fałszywej to samo ci. Oczywi cie prawie zawsze dzieje si  
to nie wiadomie, jednak nie jest to usprawiedliwieniem. Z dru-  
giej strony zezwolili my na wyci gni cie z nas energii.

Znasz to: czujesz si dobrze, wiedzie Ci si dobrze. Potem  
spotykasz si z innym człowiekiem i jeste odmieniony, humor  
znika, energia znika, nastrój si zmienia, twarz wygl da inaczej  
– zupełnie jak inny człowiek.

Kiedy w takiej sytuacji przeprowadzisz test długo ci ramion  
mówi c: „Jestem sob ”, otrzymasz odpowied Nie, ramiona  
b d ró nej długo ci. Drugi człowiek ukradł Twój energi ,  
Twój to samo .

Powiniene jak najszybciej sobie pomóc. Je li chcesz y we-  
dług swojej drogi yciowej, potrzebujesz z powrotem Twojej  
własnej to samo ci.

## Jestem zdrowy

- ‡ Jestem wolny od infekcji.
- ‡ Jestem wolny od alergii.
- ‡ Jestem wolny od niedoborów.

- ‡ Moje narządy pracują w harmonii.
- ‡ Mój oddech jest swobodny.
- ‡ Moje ciało jest w stanie równowagi.

## Jestem szczęśliwy

- ‡ Jestem szczęśliwy.

Oddycham swobodnie, moje oczy błyszczą, idę tanecznym krokiem przez życie.

## Jestem uczciwy wobec siebie i innych

- ‡ Jestem uczciwy.
- ‡ Mówi to, co myślę i czuję, nie zważam na konsekwencje.

## Jestem gotowy na zmianę

- ‡ Jestem gotów zmienić WSZYSTKO, aby być w zdrowiu i szczęściu.

Twój obecny stan jest rezultatem tego, jak żyjesz. Jeśli jesteś niezadowolony ze swojego stanu, musisz być gotowy bez skrupułów zmienić swoje życie.

Lub możesz cierpieć dalej – masz wybór.

