

dr Laura Berman



Kwantowa miłość

Naukowy sposób na szczęśliwy związek



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kwantowa
miłość

dr Laura Berman

Kwantowa miłość

Naukowy sposób na szczęśliwy związek

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-822-1

Tytuł oryginału: QUANTUM LOVE
Copyright © 2016 by Laura Berman
Originally published in 2016 by Hay House Inc

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana za pomocą urządzeń mechanicznych, fotokopiujących, elektronicznych ani fonograficznych; nie może być również przechowywana w systemach udostępniania, transmitowana ani kopiowana w żadnej formie, zarówno do użytku publicznego, jak i prywatnego – z wyjątkiem zastosowań legalnych, takich jak cytowanie – bez wcześniejszej zgody wydawcy.

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej porady lekarskiej; zawsze należy konsultować się z lekarzem. Wszelkie praktyczne zastosowanie informacji zawartych w tej książce jest wolną decyzją czytelnika i zachodzi na jego własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za żadne szkody wynikające z zastosowania lub błędnego zastosowania zawartych tu sugestii ani niezasięgnięcia porady lekarskiej, jak również za treści zawarte na stronach internetowych stron trzecich.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

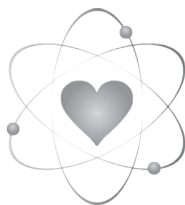
PRINTED IN POLAND

*Książkę tę dedykuję TOBIE: twojemu wewnętrznemu,
prawdziwemu ja, które zawsze i bezwarunkowo
utrzymuje cię w Kwantowej Miłości*

SPIS TREŚCI

Witaj.....	9
Rozdział 1. Co to jest Kwantowa Miłość?	13
Rozdział 2. Poznaj swojego wewnętrznego kwantowego lekarza	25
Rozdział 3. Poznaj swój profil energetyczny	53
Rozdział 4. Zobowiązanie nr 1: Wezmę odpowiedzialność za energię, którą wnoszę do mojego związku.....	95
Rozdział 5. Zakochanie a Kwantowa Miłość.....	119
Rozdział 6. Zobowiązanie nr 2: Określę, czego pragnę w miłości.....	153
Rozdział 7. Twoje ciało to elektrownia.....	189
Rozdział 8. Zobowiązanie nr 3: Wezmę odpowiedzialność za energię swojego ciała.....	225
Rozdział 9. Przeprogramuj mózg, by umysł mógł działać.....	265
Rozdział 10. Zobowiązanie nr 4: Uświadomię sobie, gdzie utknąłem, i przełączę się z mózgu na umysł.....	299
Rozdział 11. Kwantowy seks.....	345
Dziękuję	405
<i>Dodatek.....</i>	<i>409</i>
<i>Materiały źródłowe dotyczące Kwantowej Miłości</i>	<i>443</i>

<i>Przypisy</i>	451
<i>Podziękowania</i>	457
<i>O Autorce</i>	459
<i>Słowa uznania za Kwantową miłość</i>	461



WITAJ

Drogi Czytelniku,

Czy jesteś gotów na Kwantową Miłość?

Wiem, że określenie to w pierwszej chwili może kojarzyć ci się z piosenką z lat 80. albo czymś zasłyszonym na lekcji fizyki w szkole średniej. Zapewniam cię jednak, że nie chodzi ani o kapelę metalową, ani o nudny wykład. Kwantowa Miłość to termin, którego używam w odniesieniu do miłości wzbogacającej, bezwarunkowej, namiętnej, afirmującej życie, satysfakcjonującej i erotycznej. *I to wszystko?* – mógłbyś zapytać. Nie! To dopiero początek. Wierzę, że jesteśmy na tej planecie w pierwszym rzędzie dla Kwantowej Miłości. Ona nami kieruje i nas łączy. Ona nas inspiruje i to ona nas uzdrowi, jeśli tylko jej na to pozwolimy.

Jeżeli sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ masz złamane serce – rozumiem cię. Słyszę cię. Dobrze trafiłeś. Jeżeli spotykamy się, bo twój partner już cię nie kocha; bo nie wyobrażasz sobie, by pokazać mu swoje „ohydne ciało”; bo jesteś zmęczony powtarzającymi się kłótniami; bo czujesz, iż nie dość dużo się całowałeś czy romansowałeś albo myślisz, że już nigdy nie spotkasz tego jedyne; bo jesteś samotny, pogrążony w żalu, zawstydzony, przerażony lub zły – ta książka jest dla ciebie. A jeżeli jesteś szczęśliwy w związku, ale zastanawiasz się, o ile lepszy jeszcze mógłby być – też dobrze trafiłeś.

Kwantowa Miłość to nasze niezbywalne, przyrodzone prawo, a mimo to większość z nas spędza całe życie, będąc całkowicie od niej odłączonym. Prawdę mówiąc, jeszcze kilka lat temu właśnie tak żyłam. Przez 25 lat pracowałam z parami ludzi, pomagając im osiągnąć lepsze życie miłosne. Była to satysfakcjonująca, znacząca i ważna praca. Potem moje pozornie doskonałe życie zaczęło się rozpadać i w rezultacie pogрузyłam się w nieznanym. Wtedy rozpoczęłam odkrywczą podróż, wkraczając na grunt mądrości złożony z nauk ścisłych, filozofii, fizyki, a nawet metafizyki. Niesamowicie pomogło mi to w pracy, o reszcie mojego życia nie wspominając. Napisałam tę książkę, by podzielić się z tobą zdobytą wiedzą.

Pozwól, że zapoznam cię ze strukturą tej książki. Składa się ona z dwóch różnych typów rozdziałów, których głównym zadaniem jest przejście od teorii do praktyki. Znajdują się w niej rozdziały czysto teoretyczne, wyjaśniające dogłębnie, czym jest Kwantowa Miłość, jak i dlaczego działa oraz co może zrobić dla ciebie, twojego partnera i waszego związku w warstwie emocjonalnej, fizycznej i duchowej. Są one przeplatane rozdziałami omawiającymi różne zobowiązania, zatem mają wymiar praktyczny. W nich będę cię prosiła, abyś podjął zobowiązania, dzięki którym zrobisz to, co przybliży cię do Kwantowej Miłości, i nauczę cię praktycznego zastosowania zdobywanej wiedzy, byś stworzył Kwantową Miłość w swoim życiu. Od czasu do czasu poproszę cię o wykonanie ćwiczenia pisemnego albo zanotowania kluczowych kroków na ścieżce Kwantowej Miłości, więc możesz kupić sobie notatnik i uczynić z niego Dziennik Kwantowej Miłości – możesz też wejść na stronę www.drlauraberman.com/quantumlove i pobrać Dziennik Kwantowej Miłości w wersji elektronicznej, by towarzyszył ci w podróży. Niektóre kluczowe ćwiczenia znajdują się w kolejnych

rozdziałach, inne zaś w Dodatku. Więcej narzędzi i ćwiczeń znajdziesz na stronie www.drlauraberman.com/quantumlove.

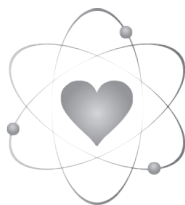
Zanim przejdziemy dalej, chciałabym zaznaczyć kilka rzeczy. Po pierwsze – Kwantowa Miłość jest dla *każdego* i stosuje się do *wszystkich* rodzajów związków: homoseksualnych, heteroseksualnych i wszystkich pomiędzy jednym a drugim. Miłość romantyczna to miłość romantyczna – jest piękna i satysfakcjonująca we wszystkich jej formach.

Single też są mile widziani! Książki tej możesz używać w celu tworzenia i praktykowania w swoim życiu Kwantowej Miłości niezależnie od twojego statusu. Większość omawianych tu przeze mnie zagadnień oraz proponowanych porad i ćwiczeń jest osadzona w kontekście związków. Kiedy zbudujesz w swoim życiu Kwantową Miłość, z całą pewnością pomoże ci przyciągnąć upragnionego partnera. Co więcej, wszystkie techniki, które poznasz dzięki tej książce, pomogą ci zbudować długotrwałą, bogatą, głęboką i satysfakcjonującą miłość, gdy już nadejdzie.

Wszystkie modele i narzędzia, które stworzyłam na potrzeby Kwantowej Miłości, powstały w oparciu o mądrość mędrców i liderów myśli, którzy byli tu przed nami wiele tysięcy lat temu i jeszcze dawniej. Zamierzam „udowodnić” naukowo, najlepiej jak potrafię, jak i dlaczego działa Kwantowa Miłość. Czasami jednak między tym, co potrafię udowodnić za pomocą danych empirycznych a tym, co w moim najgłębszym przekonaniu jest prawdą, jako że zadziałało w życiu moim i niezliczonych osób, które przychodziły do mnie na konsultację, wystąpi luka. Wszystkie imiona i dane identyfikacyjne osób pojawiających się w przytaczanych przeze mnie przykładach zostały zmienione. Zaufanie i szacunek to sprawy podstawowe we wszystkich związkach, łącznie (i przede wszystkim) z tymi dotyczącymi osób, które pojawiły się w moim życiu, by uzyskać pomoc.

Nie miej jednak złudzeń – zanurzanie się w Kwantowej Miłości to podróż. Będzie ona wymagała od ciebie otwartości na nowe idee, zakwestionowania długo podtrzymywanych przekonań, jak również wzięcia odpowiedzialności za stworzoną przez siebie rzeczywistość oraz za nową, dużo lepszą, którą możesz stworzyć. Może nie być to łatwe, ale uwierz mi – warto. W pełni zasługujesz na taką miłość, jakiej pragniesz. Ona na ciebie czeka. Nadszedł czas postawić pierwszy krok na nowej ścieżce – ścieżce Kwantowej Miłości.

Kwantowa Miłość to transformacja. Gdy nauczysz się umieszczać potężną energię w umyśle, ciele i duchu, by dla ciebie pracowała, twoje życie i związek nie będą już takie same. Kwantowa Miłość to także rekultywacja. Urodziłeś się w doskonałym stanie miłości i choć twoje doświadczenia być może oddaliły cię od prawdy i mądrości owego fundamentalnego ja, ono wciąż istnieje – nienaruszone, promienne i doskonałe. Wystarczy po prostu do niego wrócić. *Kwantowa Miłość* ukaże ci, jak tego dokonać.



ROZDZIAŁ 1

CO TO JEST KWANTOWA MIŁOŚĆ?

Kochankowie w istocie nigdzie się nie spotykają.

Przez cały czas są jedno w drugim.

– Rumi

Prosto rzecz ujmując, Kwantowa Miłość to miłość będąca wynikiem świadomego wzięcia w posiadanie energii znajdującej się w ciele, sercu i umyśle, i posługiwania się nią tak, by służyła twojemu związkowi. Polega na zastosowaniu fizyki kwantowej – nauki opisującej prawa rządzące energią – do życia uczuciowego w taki sposób, by odsłoniła ukrytą moc pozwalającą stworzyć upragniony związek.

Być może sądzisz, że najlepszy okres miłości był na samym początku twojego związku, w fazie skąpania w dopaminie, braku apetytu, bezsennych nocy i obłędnej słodczy. Kiedy motyle w brzuchu zniknęły, euforia opadła, a ty poczułeś się spokojniejszy lub silniej związany, albo – jak większość osób – martwiłeś się, że czegoś brakuje bądź coś zostało utracone.

Prawdopodobnie próbowałeś wszystkiego – od terapii dla par po *Kamasutrę*. A może – usiłując przywrócić ekscytację i dramatyzm – utknąłeś na przyprawiającej o mdłości karuzeli wybuchowych kłótni i raniących gierk umysłu. Albo po prostu przywykłeś do tego, na co – twoim zdaniem – najwyżej możesz liczyć: nijakiego seksu, powtarzających się kłótni i dręczącego uczucia nudy i niezadowolenia.

Prawdopodobnie myślałeś, że masz tylko dwa wyjścia: w jakiś sposób przywrócić początkową magię albo rozłożyć ręce w geście porażki. Jednak prawda jest taka, że istnieje lepsza, bardziej satysfakcjonująca alternatywa – wyższy poziom miłości, nakłaniający, byś szedł naprzód, a nie się cofał. Jest nią Kwantowa Miłość.

Dzięki niesamowitym postępom w dziedzinie fizyki kwantowej – badaniom nad życiem i światem na najniższym, najbardziej fundamentalnym poziomie – obecnie wiemy, że w naszym molekularnym rdzeniu wszyscy jesteśmy po prostu naczyniami energii. Szereg fascynujących badań, z których większość przytoczę w tej książce, wyjaśnił, iż rzeczywistość, w której żyjemy, tak naprawdę jest kreowana *przez nas* poprzez oczekiwania, jakie wobec niej mamy. Jest to szczególnie prawdziwe w odniesieniu do naszych najważniejszych związków. Fizyka kwantowa stwierdza, że obserwator (czyli ty) oraz przedmiot obserwacji (partner i związek) są energetycznie połączone i że możesz wpływać na przedmiot obserwacji w dowolnie wybrany sposób. W istocie fizyka kwantowa wykazała, że każdy możliwy wariant rzeczywistości jest dla nas dostępny w każdej milisekundzie, ale to nasza *osobista perspektywa* – czyli oczekiwania, jaka nasza rzeczywistość będzie – odpowiada za ich urzeczywistnianie!

Na kolejnych kartach tej książki powiem ci, co tak *naprawdę* dzieje się w twoim wewnętrznym świecie, a następnie wyjaśnię, w jaki sposób możesz świadomie posługiwać się tym czymś, by powołać do istnienia pasję, ekscytację i połączenie, o jakich nigdy nie myślałeś,

że są możliwe. Nie możesz wrócić do etapu miesiąca miodowego. I jeżeli jesteś ze sobą naprawdę szczery, to wiesz, że nie chcesz prze-handlować komfortu, zaufania ani zażyłości długotrwałego związku za ekscytację czegoś zupełnie nowego. Chcesz wszystkiego: intensywnej i satysfakcjonującej miłości, zaspokajającej twoje potrzeby i pragnienia na każdym poziomie, ale również miłości, która sięga wyżyn intymności i łączy cię z pełniejszym poczuciem celu.

Brzmi zbyt dobrze, żeby było prawdziwe?

Bzdura. Leży to całkowicie w obrębie twoich możliwości. Jako ekspertka od seksu i związków cały czas pomagam parom urzeczywistnić ten cel. Jeżeli zechcesz, ty i twój partner również będziecie mogli go urzeczywistnić, przemieniając wasz związek w manifestację waszych najgłębszych pragnień.

DLACZEGO WŁAŚNIE JA NAPISAŁAM KSIĄŻKĘ O TEJ TEMATYCE?

Jeżeli znasz moje poprzednie książki albo oglądałeś moje audycje telewizyjne, możesz odnieść wrażenie, że tą książką odbiegam od swojej dziedziny. Co sprawiło, że terapeutka od seksu i związków nagle zagłębiła się świat energii i materii? I co, do diaska, ma on wspólnego ze związkami?

Nie spodziewał się tego nikt z mojego zawodowego ani prywatnego otoczenia ani też nie studiowałam tych zagadnień w przeszłości. Miałam ogólne pojęcie o tym, jak działa wszechświat i miało to dla mnie sens. Później jednak zmieniłam i poszerzyłam swój punkt widzenia, głównie dlatego, że nie miałam innego wyjścia.

Po 41. roku życia zaczęłam kwestionować wszystko, co moim zdaniem wiedziałam. Śmierć mojej matki, która zmarła na raka, wy-

wołała w moim świecie prawdziwe trzęsienie ziemi. Po raz pierwszy w moim dorosłym życiu poczułam się niepewnie, przytłoczona i zagubiona. Nie wiedziałam, że można doświadczyć tak ogromnego bólu – miałam wrażenie, jakby ktoś wyrwał ze mnie część mojej istoty. Nie byłam już pewna, kim jestem ani jak przejść przez ten smutek. Rzecz jasna w procesie tym zasięgnęłam wielu porad i przedtem wielokrotnie doświadczyłam utraty, ale więź łącząca mnie z matką była głębsza niż prawie wszystko inne w moim życiu.

Blisko rok po utracie matki zdiagnozowano u mnie raka piersi – w tej samej piersi, w której miała go moja matka. Nigdy wcześniej nie potrzebowałam tak bardzo miłości swojej matki i nigdy dotąd nie stanęłam twarzą w twarz ze swoją śmiertelnością w tak ewidentny i obezwładniający sposób. Moja matka odeszła – czy przyszła kolej na mnie? Czy moje dzieci miałyby zmierzyć się z bólem i smutkiem, który sama ledwo udźwignęłam jako osoba dorosła?

Nie muszę mówić, że rak wywołał falę szoku w mojej rodzinie. Każdy z moich bliskich – mąż Sam, synowie Ethan, Sammy i Jackson – przeżywał to inaczej. Sam próbował być moją skałą, ale wiedziałam, że czuł się przerażony i bezradny. Przywykł do tego, by mieć wszystko pod kontrolą, odnosić sukcesy i być zawsze górą, lecz wtedy nie mógł rozwiązać najgorszego problemu, z jakim kiedykolwiek miał do czynienia. Jednocześnie moje dzieci były wystraszone i niespokojne i zachowywały się tak, jakby walczyły z przerażającą perspektywą utraty mamy. Ja natomiast czułam się załamana, chaotyczna, a nawet zła. Dlaczego mnie to spotkało? Prowadziłam zdrowy tryb życia. Ćwiczyłam jogę, nie paliłam i rzadko sięgałam po alkohol. Dlaczego moje ciało zdradziło mnie pomimo wielu wysiłków włożonych w troskę o jego dobro? Dlaczego świat był tak niepewny i niemiły? Jak mogłam czuć się pewnie i bezpiecznie, skoro stanęłam na krawędzi życia i śmierci?

Wkrótce moje pytania przestały być tylko wewnętrznym, retorycznym lamentem. Jestem urodzoną czytelniczką i badaczką, więc stałam się Nancy Drew* kryzysu egzystencjalnego. Chciałam zrozumieć, przez co przechodzę i dowiedzieć się, jak mogłabym wesprzeć organizm i umysł (o rodzinie nie wspominając) w nadchodzącym strasznym okresie. Pragnęłam zmaksymalizować swoje szanse na przeżycie i wydłużyć czas, jaki mi pozostał z rodziną. Uzbrojona jedynie w Kindle i dociekliwy umysł, byłam zdeterminowana, by stanąć oko w oko z życiem i śmiercią i uzyskać odpowiedzi na pytania.

Chyba miałam nadzieję, że gdy odkryję tajemnice życia, moja rozpacz i mój lęk nabiorą większego sensu. Miałam rację, lecz nie zdawałam sobie sprawy z tego, w jaki sposób te poszukiwania zmienią trajektorię mojego życia i kariery. Gdy spoglądałam wstecz, jedyne co odczuwam to wdzięczność. Był to najsmutniejszy okres w moim życiu, ale jednocześnie najbardziej wzbogacający, przełomny i transformacyjny.

Moje kryzysy życiowe zaczęłam nazywać KCWD-ami (skrót od Kolejne Cholerne Wzbogacające Doświadczenie), ponieważ utrata mamy i zmagania z rakiem nauczyły mnie, że nasze największe cierpienia mogą okazać się naszymi największymi darami. Gdybym nie doświadczyła silnego bólu i utraty, żyłabym nadal tak jak żyłam. Moje życie – choć wspaniałe – nie zmieniłoby się, a ja nie doszłabym do obecnego stanu jasności, wiedzy i zadziwienia. Ból to wspaniały nauczyciel i bezwzględny motywator. Zmusił mnie, bym odrobiła lekcje, które odmieniły moje życie, związki oraz metody pracy z leczonymi przeze mnie osobami i parami.

Zaczęłam od poszukiwania odpowiedzi na pytanie, jak przeżyć i rozkwitnąć w walce z rakiem. Chciałam poznać relacje osób, które przetrwały, i skorzystać z ich mądrości i siły. Ale kiedy zaczęłam

* Dziewczyna-detektyw z cyklu powieściowego dla młodzieży autorstwa Carolyn Keene (przyp. tłum.).

podążać tropem znalezionych tekstów, zdałam sobie sprawę z tego, że ich autorzy mieli do powiedzenia coś więcej niż tylko historie swej walki czy informacje na temat superżywności. Książki te wykraczały daleko poza kwestie dotyczące odżywiania i diety przeciwnowotworowej – zawierały wyniki badań naukowych w zakresie neuronauki, biofeedbacku oraz głębi powiązań naszych ciał i umysłów. Im więcej czytałam, tym większy miało to dla mnie sens – naukę stojącą za tymi zagadnieniami zaczęłam praktycznie stosować w mojej samoopiece.

I wtedy zrobiło się ciekawie.

Kiedy poznawałam publikacje na temat potęgi umysłu, natknęłam się ponownie na *Sekret*. Większość z nas słyszała o bestsellerze Rhondy Byrne z 2006 roku na temat Prawa Przyciągania. Znajdował się on na liście bestsellerów przez 146 tygodni z rzędu. Dzięki sukcesowi i popularności książki Rhondy Prawo Przyciągania weszło do codziennego słownictwa, chociaż często towarzyszy mu przewracanie oczami. Poświęcono mu nawet jeden odcinek *Saturday Night Live*^{*}. Prawo Przyciągania uczy, że „podobne przyciąga podobne”. Innymi słowy – pozytywne myśli przyciągają pozytywne wydarzenia, zaś negatywne myśli przyciągają negatywne wydarzenia. Byrne najlepiej podsumowuje to zdaniem: „Myśli są magnetyczne i odznaczają się określoną częstotliwością. Kiedy je snujesz, zostają wysiane we Wszechświat i magnetycznie przyciągają wszystkie podobne rzeczy na tej samej częstotliwości. Wszystko co wysiane, powraca do źródła – do Ciebie”^{**}.

Jak większość ludzi, coś niecoś na ten temat wiem. Zabawiałam się w to, ale nigdy skutecznie nie zastosowałam tego w praktyce. Chciałam w to wierzyć, ale zupełnie nie wierzyłam. Oczywiście pozytywne myśli są świetne i rozumiałam płynące z nich korzyści fizyczne, ale nie mogłam dokładnie zrozumieć, czym tak naprawdę

^{*} Cotygodniowy program rozrywkowy amerykańskiej sieci telewizyjnej NBC (przyp. tłum.).

^{**} Rhonda Byrne, *Sekret*, tłum. Jan Kabat, Wydawnictwo Nowa Proza, Warszawa 2010 (przyp. tłum.).

jest Prawo Przyciągania. Moje wątpliwości przerodziły się w pytania, na które nie znajdowałam odpowiedzi: Jaki mechanizm tym rządzi? I co o mnie mówi fakt, iż przyciągam do swojego życia wszystkie te utraty i choroby?

Jestem urodzonym naukowcem; żeby coś było dla mnie rzeczywiste, musi opierać się na faktach i badaniach naukowych. To jedna z przyczyn, dla których miałam tyle problemów z *Sekretem*. Potrzebowałam mniej „czucia”, a więcej „merytoryczności”. Przełączyłam się na tryb naukowca i zaczęłam drążyć głębiej. *Kto twierdzi, że to naprawdę działa i dlaczego to działa? Czy za tą „nową myślą” w postaci Prawa Przyciągania stoi jakakolwiek nauka?* Zamiast dać się ponieść frustracji z powodu dręczących mnie pytań, postanowiłam znaleźć chłodne, twarde odpowiedzi.

Na fizykę kwantową po raz pierwszy natknęłam się w tym właśnie czasie zadawania pytań. Studiując fizykę kwantową, zdałam sobie sprawę, że można ją stosować nie tylko w świecie nauki, lecz także w całości ludzkiej egzystencji. Odkryłam, że w swej istocie fizyka kwantowa *jest* nauką stojącą za Prawem Przyciągania. Wtedy wszystko zaczęło mieć sens. Kiedy poznałam wymierny aspekt tej metafizycznej idei, stała się ona dla mnie bardziej rzeczywista i namacalna. Zaczęłam bawić się informacjami i stosować je w praktyce – wkrótce odczułam zadziwiający wpływ tej nowej świadomości. Byłam oszołomiona odkryciami na temat energii mojego ciała i jej materialnym wpływem na otaczające mnie osoby.

Zdobytą wiedzę zaczęłam stosować w terapii par, które przychodziły do mnie po pomoc; byłam zdumiona pozytywnymi rezultatami. Podobnie postąpiłam w odniesieniu do moich dzieci, by pomóc im poradzić sobie z lękami i stresem. Poznane zasady zastosowałam do mojej relacji z mężem i zauważyłam, że nasza więź niemal natychmiast zaczęła się pogłębiać i dojrzewać. Zmiana objęła swym za-

sięgiem całą moją egzystencję, rozprzestrzeniając się po niej niczym fala na powierzchni stawu. Wiedziałam również, że mam światu do przekazania coś bardzo ważnego.

UJAWNIAM SIĘ

Prawda wygląda tak: poza tym, że jestem badaczką, terapeutką i na-ukowcem, po zagłębieniu się w kwantowy świat obecnie bardziej jasno i szczerze wierzę w Boga. Wiem, że dla każdego słowo to ma inne znaczenie. Ale Bóg, w którego ja wierzę, jest uniwersalny, obecny we wszystkich religiach i wierzeniach. Dla mnie Bóg nie jest religijnym, instytucjonalnym ani zewnętrznym konceptem. Niezależnie od tego, czy nazwiesz Boga Jezusem Chrystusem, Allachem, Kryszną, Gają, jakimś innymi imieniem albo nie zrobisz tego w ogóle, myślę, że prawie każda osoba wierząca w Boga zgodzi się, że Bóg w swej istocie jest niczym więcej jak tylko czystą, piękną *Miłością*.

Kiedy więc mówię o Bogu, tak naprawdę mam na myśli energię Miłości wibrującą na najwyższej częstotliwości. Nie uważam, by Bóg był od nas oddalony o miliony kilometrów. Wierzę, że wszyscy jesteśmy Bogiem i że Bóg jest w nas. Wierzę, że każdy z nas jest wspaniałą, niepowtarzalną i magiczną ekspresją i kreacją tej wszechwiedzącej i wszechogarniającej, doskonałej Miłości. Jeżeli Bóg jest słońcem, to my jesteśmy milionami wychodzących z niego promieni. Choć sprawiamy wrażenie oddzielonych, w rzeczywistości wszyscy składamy się z tego samego i wywodzimy się z jednego źródła.

Czy w książce tej religia odgrywa jakąkolwiek rolę? Nie. Niezależnie od tego, czy jesteś Żydem, muzułmaninem, chrześcijaninem, wiccanką, ateistą czy agnostykiem, zasady zawarte w tej książce można zastosować w twoim życiu. I obiecuję, że kolejne jej strony będą

dużo mniej ezoteryczne. Chcę jednak, abyś wiedział, że idee takie jak te nieuchronnie się pojawiają, gdyż nie sposób zaprzeczyć, że nasz świat przeniknięty jest nieuchwytną i tajemniczą mocą. Nauka sięga tylko do tego punktu, dalej prowadzi nas już tylko wiara. Z tego powodu, mimo iż nie jest to książka religijna, obejmuje jednak pewne duchowe reguły w takim stopniu, w jakim dotyczy to samego życia, dlatego nie mogę tych idei całkowicie wyłączyć z dyskusji.

W przeszłości klinicyści i naukowcy nie mogli zajmować się ezoteryką, przynajmniej nie oficjalnie. Jeżeli nie można czegoś ująć w czerni i bieli, nie bierzemy tego nawet pod uwagę. Dlatego mam obawy związane z „ujawnieniem” moich poglądów. Ale stawiam ten krok, ponieważ wierzę, że to, czego się nauczyłam, jest zbyt ważne, by to ukrywać. Masz prawo być sceptyczny, a nawet poirytowany – nie krępuj się. Ale błagam – nie zniechęcaj się! Jeżeli wytrzymasz, obiecuję, że nauczysz się bezcennych rzeczy i doprawdy nie ma znaczenia, w co wierzysz.

KILKA SŁÓW NA TEMAT TWOJEJ PRAWDZIWEJ ISTOTY

Książka ta mówi o twoim związku i o tym, w jaki sposób stworzyć w nim spełnienie, więź i szczęście. Chciałabym jednak poświęcić chwilę na najistotniejszy element całej układanki: *ciebie*.

Kim jesteś? Pozornie jest to łatwe pytanie. Odpowiedź mogłaby brzmieć: „Jestem matką”, „Jestem nauczycielką”, „Jestem inżynierem” albo „Jestem ojcem prowadzącym dom”. Twoja odpowiedź mogłaby też zawierać bliższe szczegóły i brzmieć: „Jestem chrześcijaninem”, „Jestem Żydówką”, „Jestem Egipcjaninem” albo „Jestem Brazylijką”. Być może odpowiedź brzmiałaby: „Jestem entu-

zjastą sportu” lub „Uwielbiam czekoladę” albo „Pokonałam raka” bądź „Jestem znakomitym golfistą”, czy też „Jestem wielbicielek Bruce’a Springsteena”. Krótka mówiąc, mógłbyś powiedzieć mi o wszystkim, co czyni cię tym, kim jesteś – o przeszłości, rodzinie, pracy, zainteresowaniach czy przekonaniach.

Problem polega jednak na tym, że nie jest to prawdziwy *ty*. To wszystko ma niewiele wspólnego z twoją prawdziwą tożsamością. To tylko informacje, które mogłabym znaleźć na Facebooku albo na stronie LinkedIn. Takich informacji mógłbyś udzielić na pierwszej randce albo przy zawieraniu nowej znajomości. Moim obowiązkiem jest powiedzieć ci, że *żadne* z powyższych nie jest *prawdziwym* tobą.

Prawdziwego ciebie nie da się sprowadzić do profilu na portalu społecznościowym. Nie da się o nim opowiedzieć na pierwszej randce. Twoje prawdziwe ja jest wieczne, niezmiennie i bezkształtne. Prawdziwy ty to światło wewnątrz ciebie, które świeci zawsze, źródło życia ukryte w głębi ciebie i obserwujące całość toczącego się życia – niezmiennie, niestarzejące się, niesłabnące i nieprzekwitające. Prawdziwego ciebie nazywam twoim *prawdziwym ja*. To właśnie ono (a nie twoje ja z poziomu ego) stworzy Kwantową Miłość.

Michael Singer w swojej cudownej książce *Nieskrępowana dusza. Twoja podróż w głąb siebie** pisze: „W prawdziwym rozwoju nie ma niczego ważniejszego ponad zrozumienie, że nie jesteś głosem swojego umysłu – jesteś tym, który go słyszy”. Innymi słowy twoje prawdziwe ja nie jest częścią twojego mózgu, która czyta te słowa. Nie jest ono nawet tą częścią, która o nich myśli. Nie jest nim również część myśląca o przygotowaniu kolacji ani ta martwiąca się o pracę, ani też pilnująca siedzącego obok dziecka. Prawdziwy ty jedynie obserwuje. Prawdziwy *ty* to ten, który *słyszy* myśl, a nie ten, który ją *przejawia*. Prawdziwy ty to ty obecny w twoim wnętrzu od

* Wydawnictwo SFAJROS, Wrocław 2012 (przyp. tłum.).

początku twojego istnienia, który był tam podczas czwartych, jak i czterdziestych urodzin.

Dlaczego uświadomienie sobie prawdziwego ja jest tak ważne? Dlatego, że gdy uświadomisz sobie, że nie jesteś matką, nauczycielem, chrześcijanką, golfistą ani czekoladoholikiem – że ty to *ty*, wiecznie, bezsprzecznie i niezmiennie – nagle łatwiej jest odpuścić. Życie już ci tak nie zagraża – czy to z powodu niemiłego słowa, kłótni, utraty pracy, sytuacji finansowej, czy też z powodu problemów z dzieckiem. Owszem – to wszystko jest ważne, lecz w ostatecznym rozrachunku nie może wpłynąć na prawdziwego ciebie ani go umniejszyć. Prawdziwy ty pozostanie tak niewzruszony i całkowity, jak gwiazda na nocnym niebie.

Fizycy twierdzą, że energii nie da się stworzyć ani zniszczyć, a fizyka kwantowa stwierdza, że nie jesteś niczym innym, jak tylko energią. Zatem rozumie się samo przez się, że ciebie również nie da się stworzyć ani zniszczyć. Na prawdziwego ciebie nie może wpłynąć nic, co istnieje na świecie. Nie można do niego niczego dodać ani niczego z niego ująć, poprawić ani w żaden sposób zmienić. Istniejesz, jesteś całkowity i nie musisz robić nic, by stać się bardziej rzeczywistym czy uroczym. Co za wspaniałe odkrycie!

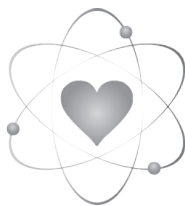
Co te wszystkie informacje mają wspólnego z twoim życiem miłosnym i związkiem? I w jaki sposób możesz zastosować w życiu zasady fizyki kwantowej w prawdziwy, trwały i potężny sposób? Pozwól, że ci to pokażę. Pamiętaj, nie ma nic złego w pytaniach ani wątpliwościach, jakie mogą pojawiać się podczas czytania tej książki. Prawdę mówiąc, byłabym zdziwiona, gdybyś ich nie miał! Akceptuj swoje wątpliwości. Kochaj je. Pozwól pytaniom istnieć bez zmuszania się do znalezienia na nie odpowiedzi.

Podróż ta zainspiruje ciebie i twojego partnera do tego, byście przenieśli istniejącą między wami fizyczną i emocjonalną intymność

na zupełnie nowy poziom. Przypuszczam, że będzie to coś, czego nigdy wcześniej nie doświadczyliście – w dobrym sensie. W kolejnych rozdziałach przeczytasz na temat energii swojego ciała, jaka jest unikalna częstotliwość twojej energii oraz w jaki sposób świadomie doświadczysz doskonałej harmonii, która już istnieje między częstotliwością twoją i twojego partnera. Nie znaczy to, że nie będzie przeszkód do pokonania ani że nie utkniecie. Będziecie raczej tak doskonale zestrojeni z samymi sobą i swoim partnerem, że będziecie wiedzieli, w jaki sposób *pozostać* zestrojonymi i przekształcić każdy kryzys w mile widzianą możliwość wspólnego rozwoju – w sferze fizycznej, emocjonalnej i seksualnej.

Nie jestem duchowym guru ani fizykiem kwantowym. Jestem klinicystą, naukowcem i szczęśliwie zamężną kobietą. Podczas mojej osobistej podróży, badań i praktyki znalazłam formułę, która pomoże ci odkryć Kwantową Miłość we wnętrzu twoim i twojego partnera. Za pomocą anegdot pochodzących z mojego życia osobistego i zawodowego, studiów przypadku oraz wyników najnowszych badań naukowych i metafizycznych nauczę cię, w jaki sposób tworzyć w swoim życiu Kwantową Miłość. Nauczysz się dokonywać fundamentalnych zmian, które mają głęboko duchowy, a jednocześnie bardzo naukowy sens.

Jestem bardzo podekscytowana tym, że odbędziesz ze mną tę podróż – nie mogę się doczekać, kiedy wyruszymy!



ROZDZIAŁ 4

ZOBOWIĄZANIE NR 1

**Wezmę odpowiedzialność za energię,
którą wnoszę do mojego związku**

Nie przyciągasz tego, czego chcesz.

Przyciągasz to, czym jesteś.

– dr Wayne Dyer

Teraz już znasz swój profil energetyczny – wiesz, w którym miejscu Mapy Kwantowej Miłości się znajdujesz, jaka dynamika energetyczna panuje w twoim związku, zarówno w odniesieniu do jednego parametru, jak i w ogóle. Rozumiesz także, jak ta dynamika się rozwinęła i w jaki sposób częstotliwość twojej energii jest determinowana przez stany emocjonalne, w których najczęściej się znajdujesz. Stało się dla ciebie jasne, że im wyższa częstotliwość, czyli kalibracja, tym bardziej pozytywne doświadczenia zauważysz i stworzysz w swoim związku i u osób z własnego otoczenia.

Postanów, że będziesz zauważał, kiedy przechodzisz z częstotliwości domowej do częstotliwości ego, i podejmuj kroki prowadzące z powrotem do stanu koherencji. W końcu twoja energia i świa-

* Publikacje autora dostępne są w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

domość stwarzają twoją rzeczywistość, *łącznie* z realiami twojego związku. Postanów robić wszystko, co konieczne, by utrzymać was oboje na ścieżce Kwantowej Miłości.

Pamiętaj – kiedy plasujesz się na skali powyżej 200 i wchodzisz w stan „Dzięki Mnie” i „Poprzez Mnie”, prawdziwie znajdujesz się w Kwantowej Miłości. Będziesz na przemian zmierzał – podlegał kontrakcji i ekspansji – w kierunku wyższych i niższych wibracji. Teraz jednak wiesz, jaką masz dynamikę oraz w jaki sposób identyfikować punkt przejściowy ku ekspansji lub kontrakcji, znajdujący się pomiędzy wyższymi a niższymi kalibracjami. W rozdziale tym zaprezentuję ci kilka sposobów na szybkie wychodzenie z niższych kalibracji energetycznych – niezależnie od tego, jak bardzo twoim zdaniem tam utkwieś – i długotrwałe pozostawanie w wyższych kalibracjach, umieszczając się w częstotliwości domowej tak mocno, jak to możliwe.

Jak już wiesz, w częstotliwości ego nie ma nic złego. Dobrze ci służy; stale z niej wychodzisz i w nią wchodzisz – jest to część twojego naturalnego opadania i wznoszenia się. Naszym celem nie jest zamknięcie twojej energii w stanie „Dzięki Mnie” czy „Poprzez Mnie”. To niemożliwe. Celem jest przesunięcie twojego WCED w górę Mapy Kwantowej Miłości. Kiedy bierzesz odpowiedzialność za swoją częstotliwość, siadasz na miejscu kierowcy. Pamiętaj – kiedy znajdujesz się w częstotliwości domowej, twój partner podąża za tobą i tworzyacie najbardziej pożądaną przez was rzeczywistość.

Poniżej przedstawiam pięć kluczowych zasad, które są niebywale skuteczne w wychodzeniu z częstotliwości ego i wchodzeniu w częstotliwość domową, bez względu na okoliczności. Większość z nich omówimy szczegółowo w kolejnych rozdziałach. Tych pięć zasad to: otwarcie serca, wykorzystanie otaczającego pola energetycznego, wdzięczność, poddanie się i uważność.

KLUCZ DO CZĘSTOTLIWOŚCI DOMOWEJ NR 1: OTWARTE SERCE TO SZYBKA DROGA DO CZĘSTOTLIWOŚCI DOMOWEJ

Otwarcie serca – które oznacza również otwarcie się na dawanie i otrzymywanie miłości – to wspaniały sposób na przejście w częstotliwość domową z kalibracji o niskiej częstotliwości, szczególnie kiedy czujesz się niespokojny albo zły. Natychmiast wejdiesz w częstotliwość domową i odczujesz tę zmianę w ciele. Kilka lat temu przeprowadziłam wywiad radiowy z Srinivasanem Pillay'em, psychiatrą z Harvardu i autorem książki *Life Unlocked*, podczas którego rozmawialiśmy o strategiach radzenia sobie z lękiem i niepokojem. To właśnie on zapoznał mnie z koncepcją wizualizacji jako sposobem aktywacji kory przedczołowej i neurologicznego wychodzenia z lęku. Od tamtej pory korzystam z tej metody w pracy z wieloma pacjentami. Gdy się lękamy, kora przedczołowa – część mózgu tworząca zorganizowane myśli, dostrzega rozwiązania i rozumie szerszą perspektywę – wyłącza się, zaś ciało migdałowate – gadzia część mózgu – przejmuje kontrolę. Omówimy ten proces w rozdziale 9, ale na razie ważne jest, abyś wiedział, że gdy twój mózg wyłącza się w taki sposób, lękasz się. Przejście od lęku do Kwantowej Miłości jest prawie niemożliwe.

Gdy wykonujesz medytację otwierającą serce, z którą zapoznałam cię w poprzednim rozdziale, w okolicy serca pojawia się uczucie poszerzania, rozprzestrzeniania, a nawet musowania. Tak jakby twoje serce rozjaśniało się i rosło. To jest właśnie wchodzenie w koherencję – stan, w którym energie twojego ciała, umysłu i ducha znajdują się w harmonii.

Najnowsze badania przeprowadzone w Institute of HeartMath wykazały, że serce to elektrownia służąca zmienianiu otaczającej nas

energii i wpływaniu na nią, co omówimy w rozdziale 7. Medytację otwierającą serce możesz we własnym zakresie praktykować regularnie, wykonywać ją, gdy czujesz się przytłoczony negatywnymi myślami albo gdy po prostu chcesz podnieść swoje wibracje z intencją utrzymania się w tym stanie, aby twój partner mógł podążyć za tobą. Jednak wspaniałą dodatkową praktyką jest korzystanie z niej jako rodzaju *energetycznego biofeedbacku**. Wówczas będziesz mógł nauczyć się wchodzić w ten potężny stan energetyczny w ułamku sekundy.

Po pierwsze – wykonaj kilkakrotnie medytację otwierającą serce i oswój się z nią, kiedy *nie jesteś* szczególnie zestresowany. Zauważysz zmiany w fizycznych odczuciach w ciele, poprawę nastroju i inne pozytywne zmiany, i prawdopodobnie te same zmiany u osób z twojego otoczenia. Po jakimś czasie będziesz w stanie osiągać stan otwartego serca bez konieczności myślenia o tym albo wprawiać umysł w piękny stan bezwarunkowej miłości. Będziesz zdolny wchodzić w częstotliwość domową, nie myśląc o tym, wiedząc, jakie są tego odczucia w ciele.

Ćwiczenie na energetyczny feedback otwartego serca

1. Uziem się i wejdź w stan otwartego serca zgodnie z instrukcjami z poprzedniego rozdziału.
2. Wejdź w coś, co cię ogranicza: Pomyśl o czymś, co mocno aktywuje twoje ciernie, co mocno cię przeraża lub złości. Pozostań z tym przez kilka chwil i zaobserwuj, jak się czujesz. Prawdopodobnie poczujesz napięcie w klatce piersiowej, na plecach i w szczęcie. Nie będziesz już czuł musowania ani światła.
3. Teraz wróć do stanu otwartego serca.

* Feedback – informacja zwrotna (przyp. tłum.).

4. Kilka razy powtórz kroki 1 i 2, a zauważysz, że będzie ci coraz łatwiej przechodzić od ograniczenia do otwartego serca. Twoje ciało i prawdziwe ja są najbardziej zharmonizowane, kiedy znajdujesz się w częstotliwości domowej. Oswoisz się z towarzyszącymi temu odczuciami i stworzysz połączenie umysł-ciało, które pozwoli ci w mgnieniu oka wchodzić w częstotliwość domową, kiedy tylko zechcesz i bez myślenia.

KLUCZ DO CZĘSTOTLIWOŚCI DOMOWEJ NR 2: WYKORZYSTAJ ENERGIĘ OTOCZENIA... NA SWOICH WARUNKACH

Jak się dowiedzieliśmy, wszyscy jesteśmy energią, która wpływa na energię otoczenia i *vice versa*. Oznacza to, że gdy nie jesteśmy świadomi własnego stanu energetycznego, możemy odkryć, że jest on poruszany przez coś, co znajduje się w naszym polu. Wszyscy doświadczamy tego w związkach. Czy kiedykolwiek poczułeś, że twój nastrój zmienia się pod wpływem nastroju partnera? Kiedy czujesz się szczęśliwy, lekki i beztroski, a ona wchodzi z kwaśną miną, możesz prawie namacalnie poczuć powstający w brzuchu nastrój grozy i złe przeczucia. „Co się stało?” – pytasz natychmiast, a twój umysł przeszukuje możliwe warianty. *Szef ją skrzyczał? Obcięli jej godziny? Dzieci były niegrzeczne w drodze do domu?* W mgnieniu oka twój pozytywny nastrój rozpadł się w drobny mak... a ty nadal nie wiesz, z jakiego powodu twoja partnerka jest zła ani czy w ogóle tak jest. Może po prostu rozboleł ją brzuch!

Dlaczego tak się dzieje? Powodem jest – jak napomknęłam w poprzednim rozdziale – przetrwanie. Większość z nas miało w dzieciństwie „górne granice” – głosy, które mówiły nam, kiedy czuliśmy

się „zbyt szczęśliwi” albo „zbyt swobodnie” i przygotowywały nas na nadejście dalszego ciągu historii (górne granice omówimy szerzej w rozdziale 9). Albo jedno z rodziców było alkoholikiem lub uzależnionym bądź żyliśmy w rodzinie, w której panowała warunkowa miłość. Jednak zdolność do odczytywania i wyczuwania energii posiadamy wszyscy, nawet jeśli zdolność ta została stłumiona albo odwróciliśmy od niej uwagę. Aby żyć bardziej w częstotliwości domowej, należy korzystać z możliwości łączenia się z energią istniejącą wewnątrz i wokół nas na *naszych* warunkach, a nie na odwrót.

Przekonałam się, że osoby, które miały bardzo trudne dzieciństwo, często mają superczułą intuicję i niezwykłą zdolność odczytywania energii panującej w pomieszczeniach. Niekoniecznie jest tak, iż mają one większą intuicję niż reszta z nas. Po prostu mają do niej łatwiejszy dostęp. Prawda jest taka, że rozwijają i ćwiczą intuicję z powodu potrzeby przetrwania. Niektóre dzieci tuż po wejściu do domu potrafią powiedzieć, czy tata jest pijany albo mama zła – wszystko dzięki odczuwaniu energii emanującej z domu. Robert Ohotto, bardzo znany intuicyjny doradca życiowy, wyznał mi, że uważa, iż świadomość darów intuicyjnych zaczęła się u niego wskutek dorastania w naznaczonym alkoholizmem, często niezapewniającym bezpieczeństwa, burzliwym domu. Doszedł do takiej wprawy, że gdy wchodził do domu, od razu wiedział, czy bezpiecznie będzie zostać, czy lepiej, aby wsiadł na rower i z całych sił popędził do parku, dopóki dom nie będzie energetycznie czysty. Dziś wykorzystuje te umiejętności w swojej karierze i pomaga innym dojść do poziomu pełni.

Niestety Ohotto należy do rzadkich przypadków. Zamiast używać własnej wrażliwości dla swoich korzyści, wiele osób odkrywa, że ich wysoko rozwinięta intuicja może działać przeciwko nim.

Zamiast wznosić osoby ze swojego otoczenia do własnych energii, mają skłonność schodzenia na niski poziom energetyczny innych ludzi, tak jak w przypadku opisanego przeze mnie w poprzednim rozdziale starego zachowania mojego syna Ethana. Mogą nawet popaść we współzależnienie. Doszłam do wniosku, że jedyną różnicą między takimi osobami a Robertem Ohotto jest świadomość oraz zdolność jej wykorzystania w celu swobodnego powrotu do częstotliwości domowej.

Ocena i dostęp do intuicji

Intuicja to bezcenny i piękny dar, którzy wszyscy posiadamy – czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Penney Peirce w książce *Twoja częstotliwość. Podręcznik wykorzystania intuicji* zawarła „test wrażliwości wibracyjnej”, pozwalający zmierzyć własną wrażliwość; przekształciłam to narzędzie, by zaproponować ci znajdujący się poniżej Quiz na Intuicję. Został tak skonstruowany, by pomóc ci określić, jakie masz nawyki uczuciowe i na ile wpływają na twój dostęp do głosu intuicji pochodzącego z twojego prawdziwego ja. Obszary, w odniesieniu do których nie pozwalamy sobie na uczucia, są prawdopodobnie również tymi, w obrębie których nosimy energię rzeczy, którymi musimy się zająć. Jeżeli quiz wskaże jakikolwiek obszar, w którym blokujesz swoją energię, zachęcam cię, abyś się nim zainteresował i ustalił źródło negatywnych uczuć, a następnie wszedł w nie i uwolnił je.

Odpowiadając na poniższe pytania, wybierz ocenę w skali od 1 do 5 (gdzie 1 to „Nigdy”, zaś 5 to „Zawsze”).

Quiz na Intuicję

Moja intuicja odnośnie do...	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
Innych:					
Nastrój innych łatwo wpływa na mój nastrój.	1	2	3	4	5
Zwykle mogę powiedzieć, czy mogę zaufać danej osobie tuż po jej poznaniu.	1	2	3	4	5
Wyczuwam, kiedy jestem okłamywany.	1	2	3	4	5
Potrafię wyczuć nastrój innych, nawet jeśli go nie werbalizują.	1	2	3	4	5
Umiem powie- dzieć, o czym myślą inni, zanim się odezwą.	1	2	3	4	5
Siebie:					
Ufam swojej intuicji.	1	2	3	4	5
Ufam swojemu wewnętrznemu kompasowi i zdol- ności do podejmo- wania decyzji.	1	2	3	4	5
Moje emocje mówią mi wiele o tym, co czuję w związku z daną rzeczą.	1	2	3	4	5

Wyczuwam, czego potrzebują moje ciało i umysł i zapewniam im to.	1	2	3	4	5
Ufam temu, co czuję w związku z daną rzeczą, kiedy podejmuję decyzję.	1	2	3	4	5
Otoczającego świata:					
Zjawiam się gdzieś i od razu wiem, czy chcę tam być, czy nie.	1	2	3	4	5
Wyczuwam, kiedy coś ważnego nadadzą w wiadomościach, pogodzie itp.	1	2	3	4	5
Wyczuwam rzeczy istniejące poza światem fizycznym.	1	2	3	4	5
Widzę aurę lub pole energetyczne, wyczuwam nie-fizyczne byty lub duchy albo widzę dusze innych.	1	2	3	4	5
Jestem bardzo wrażliwy na hałaśliwe lub burzliwe wibracje otaczającego mnie świata.	1	2	3	4	5

Teraz zsumuj odpowiedzi. Wynik między 15 a 35 wskazuje, że musisz popracować nad intuicją, a twoje kanały energetyczne są zamykane, ograniczane albo blokowane przez niską częstotliwość

przekonań właściwych dla stanu „Mi”. Jeżeli uzyskałeś wynik między 36 a 55, masz pewien dostęp do intuicji, lecz jest on niestały. Jeżeli zaś osiągnąłeś sumę między 56 a 75, masz solidne połączenie z intuicją i regularnie kierujesz się jej głosem. Pamiętaj, nie ma właściwego ani niewłaściwego poziomu wrażliwości, dlatego nie osądzaj się, jeżeli wyszedł ci niski wynik. Posłusz się tą oceną jako punktem wyjścia.

Co możesz zrobić, jeśli chcesz, by głos intuicji przemawiał do ciebie wyraźniej? Jedynym sposobem jest uciszenie paplaniny umysłu. Medytacje, a nawet coś tak prostego jak omówione wcześniej ćwiczenia na uziemienie i otwarcie serca, mogą skutecznie sprowadzić cię z powrotem do cichej, koherentnej przestrzeni, tak aby twoja intuicja mogła dojść do głosu i zostać usłyszana.

Więcej na temat korzystania z intuicji znajdziesz na stronie www.drlauraberman.com/quantumlove.

KLUCZ DO CZĘSTOTLIWOŚCI DOMOWEJ NR 3: WDZIĘCZNOŚĆ

Miałeś kiedyś taki dzień, kiedy po prostu wiedziałeś, że będzie trudny? Może obudziłeś się marudny, w drodze z domu do pracy trafiałeś ciągle na czerwone światło, a w biurze wezwano cię na niezapowiedziane zebranie zespołu, po którym w twojej skrzynce odbiorczej zaroilo się od gorączkowych e-maili „Gdzie jesteś?” od zaniepokojonego klienta. Być może w drodze do domu stałeś w korkach, chcąc już tylko sięść spokojnie na kanapie i poczytać, pooglądać TV albo pożalić się partnerce na okropny dzień. Wszedłeś do domu i nie zdążyłeś jeszcze odłożyć kluczy, a już od niej usłyszałeś: „Zapomniałeś zapłacić za kablówkę”. Tylko tego było ci trzeba. I odpowiedziałeś

gniewnie. Albo wcale. Wszystkie drobiazgi z całego dnia popsuly ci nastrój i miały zrobić to samo z twoją partnerką. Dlaczego masz wrażenie, jakby świat sprzysiął się przeciwko tobie?

A może zamiast serii małych przeszkód i przykrości zdarzyło się coś konkretnego? Jakies KCWD? Świat zdał się być wywrócony do góry nogami.

Bez względu na to, jak są wielkie czy małe albo jak frustrujące czy bolesne, trudne doświadczenia nie zjawiają się po to, aby nas dręczyć i unieszczęśliwić. Z wielkiego bólu rodzą się wielkie dary. Bardzo trudno to dostrzec, będąc w nim pogrążonym. Mimo że aktualnie nie znamy powodu tego bólu – i prawdopodobnie jeszcze przez jakiś czas nie poznamy – nie oznacza to, że on nie istnieje. Kiedy zdiagnozowano u mnie raka piersi, jako pierwsza pojawiła się myśl: „Nie mogę mieć raka. Mam rodzinę, robię karierę – nie mam czasu na raka”. Kiedy ogarnęła mnie emocjonalna powaga, moją głowę zajęły myśli o tym, czy zdołam unieść to, co mnie czeka, zarówno w wymiarze fizycznym („Jak będę się czuła po chemii? Jakie długoterminowe skutki wywoła?”), jak i emocjonalnym („Mama zmarła na raka. Nie zniosę teraz więcej bólu”). Jeżeli w bombie KCWD, która spadła na moje życie, była dla mnie jakaś lekcja do odrobienia, wówczas jej nie widziałam. Nawet jej nie szukałam.

Gdybyś mnie zapytał, czego potrzebowałam w ciągu kilku kolejnych tygodni, udzieliłabym bardzo wielu odpowiedzi: Godziny spokoju i ciszy. Uścisku od jednego z synów. Ciepłego koca i zimnego okładu. Ramienia, żeby się wypłakać. Mamy. Ale gdybyś mnie zapytał, w jaki sposób rak mi służy, wstałabym i wyszła z pokoju.

Wkrótce po zakończeniu terapii mój syn Jackson – wtedy ośmioletek – zapytał mnie: „Mamo, dobrze się bawiłaś?”. Niemal natychmiast odpowiedziałam: „Nie! Oczywiście, że nie!”. Ale po chwili zatrzymałam się i przemyślałam to. Na swój sposób – spoglądając

z drugiego brzegu – wiele rzeczy *było* w tym zabawnych. Rak, mimo że był ciężkim doświadczeniem, stanowił swego rodzaju pretekst, którego potrzebowałam, by zwolnić, skupić się na rzeczach ważnych i przyjąć miłość i pomoc, którymi inni chcieli mnie obdarzyć. Zmusiłam się, by dogłębnie przemyśleć swoje życie i zaprowadzić w nim zmiany, które poprowadziły do pełniejszego i dużo bardziej radosnego życia. Nie żebym lekceważyła bólu i znój, które towarzyszą tej chorobie. Znam to bardzo dobrze. Chcę jednak powiedzieć, że w jakiś zakręcony sposób rak może być zabawny. A co jeszcze dziwniejsze, jestem ogromnie wdzięczna rakowi za mądrość i jasność widzenia, którą zyskałam podczas podróży przez tę bolesną chorobę.

Podstawą zdolności do osiągnięcia wdzięczności jest zdolność poddania się nieznanemu (i być może niepoznawalnemu) oraz znalezienia rzeczy, za które możemy być wdzięczni, nawet jeżeli się nam wydaje, że nie ma za co. Tak jak w bólu zawsze jest jakaś lekcja, tak też w twoim życiu zawsze jest powód do wdzięczności. Nie mam na myśli tego, że masz co jeść i dach nad głową, czego nie mają miliony ludzi na świecie. Mam na myśli wdzięczność za to, że żyjesz na tym świecie i jesteś zdrowy umysłowo i silny emocjonalnie, oraz za dary znajdujące w najgorszych okolicznościach. Wdzięczność za oddech i świadomość. Za zdolność do kwestionowania swoich myśli i rozważania ich w nowym świetle. Za możliwość odbycia podróży życia i odrobienia lekcji. Kiedy znajdujesz się w stanie wdzięczności, niemal natychmiast przełączasz się na częstotliwość domową. Ego wyparowuje i zbliżasz się do swojego prawdziwego ja.

Zanim w moim życiu wydarzyły się wielkie KCWD-y, zwykle nie odczuwałam wdzięczności. Słowo to brzmiało to dla mnie dziwnie – bardziej jak coś dla mnichów niż dla matki na pełnym etacie, obciążonej zbyt wieloma stresami. Musiałam przecież zadbać o mnóstwo rzeczy, kierować nimi i je kontrolować! Jednak mój świat się zmie-

nił – z twoim będzie podobnie, jeżeli przestaniesz zadawać wciąż to samo pytanie: „Dlaczego mi się to przytrafia?, a zamiast tego zapytasz: „W jaki sensie wydarza się to *dla* mnie? Co mogę wynieść z tego doświadczenia? Do odrobienia jakiej lekcji jest to zaproszenie?”.

„Restart wdzięczności” to łatwy sposób na przejście do częstotliwości domowej. Jest skuteczny zawsze – gdy przechodzisz KCWD, kryzys albo zastój w związku, a nawet gdy po prostu masz kiepski dzień. Jest to zmiana perspektywy, która wprowadza realną zmianę w twojej energii i świadomości. Idea stojąca za restartem wdzięczności jest szokująco prosta (choć czasami wymaga nieco kreatywności): zarzuć schemat napraw-kieruj-kontroluj (NKK), poddaj się biegowi wydarzeń (choćby odrobinę) i zobowiąż się szukać rzeczy, za które możesz być wdzięczny w każdej sytuacji.

Restart wdzięczności

Podjmij zobowiązanie, że – przynajmniej przez chwilę – znajdziesz dary w tym, co cię kłopotuje, stresuje albo denerwuje. Nawet jeśli będzie to rozłożone w czasie, na przykład uczucie wdzięczności za objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego („Ta eksplozja przypomina mi, że jestem zdrowa reprodukcyjnie!”), zidentyfikujesz pewne drobne pozytywne elementy swojego doświadczenia. Być może twój komputer nie uruchamia się, gdyż powinienesz wyjść z domu i złapać nieco świeżego powietrza. Być może nie odezwali się do ciebie w sprawie pracy, o którą się starałeś, ponieważ zostanie ci zaproponowana inna, o niebo lepsza. Jeżeli nie potrafisz dostrzec pozytywnej strony czegoś, może umiałbyś pozostać otwartym na to, by odkryć, w jaki sposób to doświadczenie jest „dla ciebie”? Być może twoje dzieci kłócą się, ponieważ mają ukazać ci sposób,

w jaki podświadomie walczysz z partnerem. Wypróbuj tę postawę przez dzień, tydzień, a nawet dwa. Jeżeli dotrzesz do dwóch tygodni, będziesz zszokowany i zdumiony poziomem, na jakim jesteś w stanie utrzymać częstotliwość domową, oraz pozytywnym wpływem, jaki ma na osoby z twojego otoczenia i tworzoną przez siebie rzeczywistość.

1. Stosuj mantrę: *Poddaję się tej chwili/temu dniowi/temu tygodniowi. Nie tylko się poddaję, ale również w każdej sytuacji znajdę powód do wdzięczności.*
2. Jeżeli jesteś osobą, której trudno jest dostrzec jasną stronę, szczególnie w odniesieniu do związku, prowadź dziennik wdzięczności – na piśmie (może w Dzienniku Kwantowej Miłości) albo w smartfonie. Twórz listę małych i dużych rzeczy, za które jesteś wdzięczny w odniesieniu do swojego partnera. Może był bardzo atrakcyjny w tym, w co się ubrał. A może wyniósł śmieci – nawet jeśli robi to co wieczór, możesz być wdzięczny za to, że ty nie musisz. Może na dziesięć minut odłożyła wszystkie elektroniczne gadżety, byście mogli spędzić czas razem. Może powiedziała ci komplement. Szukaj tego, za co możesz być wdzięczny i sporządzaj listę. Zaglądaj do niej, kiedy ciężko ci będzie pozostać w częstotliwości domowej w wymiarze ogólnym, ale szczególnie w odniesieniu do partnera.

W rozdziale 6 (Zobowiązanie nr 2: Określę, czego pragnę w miłości) nauczę cię szczegółowo, w jaki sposób stosować sztukę wdzięczności do związku i jak potężna może być w tworzeniu nowej rzeczywistości w tym obszarze, przenosząc ciebie i partnera w Kwantową Miłość.

KLUCZ DO CZĘSTOTLIWOŚCI DOMOWEJ NR 4: SZTUKA PODDANIA SIĘ

Poddanie się zachodzi, gdy przestajesz szukać pewności, akceptacji i pokoju na zewnątrz siebie. Przestajesz *próbować* być godny. Przestajesz *próbować* zasłużyć na miłość. I akceptujesz – być może po raz pierwszy w życiu – że nie tylko jesteś godny miłości, ale że w tym celu zostałeś stworzony. Jesteś instrumentem, który znalazł się tu tylko po to, by kochać i być kochanym. Masz duszę stworzoną na obraz miłości oraz serce, które potrafi wysyłać miłość i jej doświadczać – nawet ponad przepaściami czasu i przestrzeni.

Nie musisz robić nic, by zasłużyć na taką miłość. Nie musisz zrzucić pięciu kilogramów, zarabiać 100 tysięcy rocznie ani być doskonałym rodzicem czy małżonkiem. Miłość już jest twoja. Prosisz o świecę, ale nie znajdujesz się w ciemności. Prosisz o przebaczenie, ale nigdy nie utraciłeś łaski. Jesteś łaską. Jesteś przebaczeniem. Jesteś świecą.

Sztuka wdzięczności, jak powiedzieliśmy wyżej, w ostatecznym rozrachunku jest lekcją wiary i poddania. Wierzysz, że w bólu musisz się czegoś nauczyć i poddajesz się dyskomfortowi, którego ta lekcja wymaga. Nie próbuj naprawiać, kierować ani kontrolować swojej drogi do stanu koherencji! Kiedy starasz się naprawiać, kierować i kontrolować wszystko swoim życiem, znajdujesz się w stanie ograniczenia i w częstotliwości ego. Twoje serce przypomina zaciśniętą pięść. Nic nie może się do niego dostać ani z niego wyjść. Ograniczenie nie jest komfortowe ani na poziomie fizycznym, ani emocjonalnym i nie pomoże ci również na poziomie energetycznym.

Niekiedy zdarza nam się utknąć w negatywności i czujemy się bezsilni: „Nic nie mogę na to poradzić. Moje życie to bałagan”. Mó-

wimy naszemu umysłowi, ciału i duchowi, by przygotowały się na najgorsze. Tkwimy w lęku, złości albo smutku i wtłaczamy się energicznie w częstotliwość ego, usiłując zapewnić sobie bezpieczeństwo. Bardzo trudno jest nam być otwartym, hojnym i w terażniejszości. Dlatego kreujemy rzeczywistość odzwierciedlającą nasze wnętrze. Nie pozwalamy sobie być w wyższej częstotliwości, która daje pożądane rezultaty. W tych okolicznościach poddanie się wydaje się niemożliwe. Często jest to trudne i wywołuje lęk. Przynajmniej w moim przypadku. Nie ma w tym jednak nic złego. Czasami sytuacja zdaje się nas przerastać, dlatego nie jesteśmy w stanie ochoczo się jej poddać.

Kiedy robi się trudno i czujemy się przytłoczeni przez wszystko, co nas otacza, kurczowe trzymanie się kontrolowania może wydawać się bezpieczniejszym i bardziej stabilnym rozwiązaniem, nawet jeśli to, czego kurczowo się trzymamy, jest negatywną historią, którą świadomie (bądź nieświadomie) w kółko odtwarzamy. Im bardziej walczymy z bólem, tym bardziej narasta i jątrzy się i tym silniejsze w nas uczucie bezsilności i beznadziei. Dopóki nie zaczniemy *poddawać się* bólowi i pozwalać sobie być z nim, nie dostrzeżemy światelka na końcu tunelu. Im bardziej się poddasz, tym bardziej się otworzysz.

Być może myślisz, że nie możesz się poddać temu, co dzieje się w twoim świecie. Ale czy uważasz, że możesz podać się temu, co *jest* w chwili obecnej? Potrafisz poddać się *właśnie tej chwili*? Kwantowa Miłość ma miejsce wtedy, gdy rzeczywiście poddajesz się *wyłącznie chwili bieżącej* – co nie oznacza, że wyrażasz jakieś szczególne oświadczenie na temat swojego partnera, związku czy czegokolwiek innego. Umiejętność poddania się chwili bieżącej z miłością i harmonią odnośnie do partnera utrzymuje cię w częstotliwości domowej. Poddajesz wówczas ego swojemu prawdziwemu ja.

Nie jest to łatwe. Jeżeli jesteś podobny do mnie, nie chcesz poddawać się złym rzeczom w życiu, ponieważ daje to poczucie przegranej.

Ale w pracy i w życiu nauczyłam się jednego: nie możesz trwać w po-koju, jeżeli znajdujesz się w stanie oporu. Jeśli przeżywasz trudności w związku, nie zmienisz niczego, dopóki nie poddasz się temu, co jest w danej chwili. Einstein powiedział słynne słowa: „Żadnego problemu nie da się rozwiązać na tym poziomie świadomości, na którym powstał”. Inaczej mówiąc, nie możesz rozwiązać problemu, będąc w tym samym stanie świadomości, który ściągnął go do twojego pola.

Poddanie się temu, co jest – po prostu bycie z rzeczywistością i ciekawość odnośnie do przyszłych wydarzeń oraz ukrytych w nich lekcji – jest zmianą świadomości transformującą wszystko. Nie oznacza to, że nie możesz pracować nad zmianą pewnych aspektów swojego życia – czy to wagi, pracy, czy też związku ze współmałżonkiem. Jednak trwale i mocne zmiany można zaprowadzać tylko wtedy, gdy zaakceptujesz się fakt, iż obecny stan jest doskonały i ma swój cel.

Buddyści mówią o pojęciu „miłującej bezstronności” – stanu, w którym potrafisz obserwować myśli, przekonania, emocje, zachowania i działania u siebie oraz innych, bez przywiązywania się do nich jako części tego, kim *jesteś*. Wspaniały buddyjski mnich i pisarz, Thich Nhat Hanh, porównuje to do góry i mówi, że nasza prawdziwa istota jest jak jej *wnętrze*. Wokół niej i na jej powierzchni może dziać się cokolwiek – sztormy, silne wiatry, lawiny błotne – ale *wnętrze* góry pozostaje nietknięte. Jedni będą przychodzili, by ją zobaczyć, i będą opiewali jej majestat, natomiast na innych robi ona mniejsze wrażenie i powiedzą, że gdzie indziej widzieli większe i piękniejsze góry. Jednak niezależnie od osądów wypowiedzianych na temat jej strony zewnętrznej, *wnętrze* góry nie zmienia się. Twoje prawdziwe ja, *wnętrze* twojej góry, jest doskonałe, silne i olśniewająco promieniuje światłem na twojej optymalnej częstotliwości. Żadne KCWD, kryzys w związku ani inna zewnętrzna siła nie są w stanie go tknąć.

Miłująca bezstronność zasadniczo ułatwia poddanie się i zdolność puszczenia długa utrzymywanych historii, przekonań i wzor-

ców myślowych. Większość z nas mimowolnie wplotła je w tkaninę własnych myśli na swój temat. Miłująca bezstronność pozwala nam przestać utożsamiać się z naszymi historiami. Jest również kluczowa w obrębie sztuki manifestowania, ponieważ gdy czegoś naprawdę chcemy, naturalną skłonnością jest przyleganie do tej rzeczy. Gdy to robimy, przechodzimy w stan braku, skąd nie mamy dostępu do Kwantowej Miłości. Obserwując przez pryzmat miłującej bezstronności nasze stare historie lub rzeczy, których naprawdę *chcemy*, możemy poddać się i powrócić do stanów „Dzięki Mnie” i „Poprzez Mnie”, w których możemy tworzyć pozytywną rzeczywistość.

Oto dwa ćwiczenia, które pomagają wyjść z NKK i poddać się.

Przywitaj się ze swoim prawdziwym ja

Twoje prawdziwe ja to niezmienna i potężna moc, nieporuszona niczym, co dzieje się w twoim życiu, nieważne, jak jest to wielkie lub złe. Jest gotowe dać ci wgląd i jasność, kiedy o nie poprosisz. Usłyszenie go pośród hałasu ego może być trudne. I tu wkracza przywitanie się ze swoim prawdziwym ja.

Michael Singer w książce *Nieskrępowana dusza* uczy, że chociaż łatwo jest wierzyć, że nasze przekonania, emocje czy stan istnienia są tym, „kim jesteśmy” i obejmują całe nasze ja, nasze prawdziwe ja zawsze jest obserwatorem, a nie uczestnikiem. Gdy witasz się ze sobą, pewna część ciebie to mówi, zaś inna – słyszy. Ten ty, który słyszy owo przywitanie, to twoje prawdziwe ja.

Celem tego ćwiczenia jest uziemienie, otwarcie serca i – dosłownie – bezgłośnie powiedzenie do siebie: „Cześć!”. Spróbuj teraz. Gdy wypowiesz w myślach to słowo, ta część ciebie, która je usłyszy, to twoje prawdziwe ja.

Poproś o miłą i bezstronność

Jeżeli utkwieś w trybie NKK i trudno ci jest się poddać, postaraj się uchwycić pryzmatu miłej bezstronności. Zacznij od stanu uzienienia i otwartego serca, a następnie zapytaj swoje prawdziwe ja, miłą i bezstronną wersję siebie: „Czym jest miła i bezstronność?”.

Przekonasz się – tak jak ja i wielu moich pacjentów – że odpowiedź przyjdzie do ciebie bardzo szybko.

KLUCZ DO CZĘSTOTLIWOŚCI DOMOWEJ NR 5: UWAŻNOŚĆ

Większość z nas spotkała się z terminem *uważność* w tym czy innym poradniku. Ale czym ona naprawdę jest i jaki ma związek z częstotliwością domową? O uważności mówimy wtedy, gdy przenosimy uwagę i świadomość na ciało i umysł, doświadczając pełnego kontaktu sensorycznego z chwilą obecną – tylko i wyłącznie z nią. Nie myślimy o tym, co wydarzyło się dwa tygodnie czy dwa lata temu, ani o tym, co ugotujemy na obiad, ani też o tym, kiedy trzeba spłacić kolejną ratę kredytu hipotecznego. Jesteśmy tu i teraz, i nic poza tym.

Chiński znak symbolizujący uważność składa się z dwóch elementów: górny oznacza „obecność”, zaś dolny – „serce” (patrz: rysunek 4). Uważność jest zatem – mówiąc najprościej – obecnością serca. Pojawia się wtedy, gdy przestajemy żyć w głowie i zgodnie z „listą rzeczy do zrobienia”, a zaczynamy żyć sercem. Więcej na temat uważności, wraz z medytacjami uważności, znajdziesz w rozdziale 10 (Zobowiązanie nr 4).



Rysunek 4. Chiński symbol oznaczający uważność

Kiedy jesteś w pełni uważny, masz świadomość wszystkich pięciu zmysłów. Jesteś w pełni zestrojony z tu i teraz, wykorzystujesz wszystkie zmysły do doświadczania tego, co *jest* w chwili obecnej. Bardzo wielu z nas tylko częściowo przebywa w swoim ciele – czy to podczas spożywania posiłków, kochania się, czy w drodze do pracy. W dzisiejszym świecie do mistrzostwa opanowaliśmy wielozadaniowość, prawie zawsze wykonując więcej niż jedną czynność naraz – czekając na autobus, piszemy na smartfonach, przygotowując obiad, pomagamy dziecku odrabiać lekcje, surfując po Internecie, gawędzimy z przyjaciółmi. To wszystko nie jest złe. W końcu dzięki wielozadaniowości możemy wiele rzeczy robić jednocześnie. Jednak wielozadaniowość istnieje w świecie ja na poziomie ego, a nie prawdziwego ja. Chociaż wykonując jednocześnie wiele zadań, możesz być w przepływie i prawdopodobnie wibrować na wyższej częstotliwości emocjonalnej, jednak tak naprawdę nie jesteś w pełni obecny w swoim ciele. Uważam, że jest to jeden z powodów, dla których tak łatwo jest nam być nieświadomymi stanów energetycznych naszego ciała, bez względu na to, czy znajdujemy się na częstotli-

ści domowej czy ego. Zachowanie uważności pozwala nam dostroić się do naszego prawdziwego samopoczucia i dokonać niezbędnych modyfikacji w częstotliwości energetycznej.

Oto kilka ćwiczeń na uważność, które pomagają wdrożyć się w tę praktykę. Więcej znajdziesz na stronie www.drlauraberman.com/quantumlove.

Uważność w chwili obecnej

Kiedy następnym razem będziesz huśtał dziecko w parku, siedł ulicą, trzymając partnerkę za rękę lub po prostu jadł jabłko, całą swoją uwagę skieruj na wszystkie zmysły: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Gdy będziesz huśtał dziecko, zwróć uwagę na odgłosy w parku oraz śmiech twojego malucha, w miarę jak huśtawka będzie wznosiła się coraz wyżej. Obserwuj wyraz twarzy dziecka i zauważaj liście na drzewach oraz otaczające cię piękne kolory. Poczuj wiatr na twarzy, kiedy łagodna bryza będzie przechodziła przez plac zabaw, i zauważ, jakie to uczucie mieć potargane przez nią włosy, a jak odczuwa się ją na skórze. Powąchaj włoski na główce dziecka w chwili, gdy będziesz chwycił huśtawkę, i złóż na tej główce pocałunek, a następnie zauważ, jak odczuwasz włosy dziecka, kiedy dotykasz ich ustami. Gdy będziesz siedł z partnerką za rękę, skieruj całą swoją uwagę na rękę, którą ją trzymasz, i wszystkimi swoimi zmysłami w pełni przeżywaj to doświadczenie. Oto uważność w chwili obecnej. Tak naprawdę kiedy skierujesz całą swoją uwagę na chwilę obecną, niemożliwe jest, byś nie znalazł czegoś, za co możesz być wdzięczny.

Uważne intencje miłosne

Kiedy się budzisz każdego dnia, ustanawiaj uważne intencje miłosne na dany dzień. Czytając kolejne rozdziały, będziesz miał okazję sprecyzować Cele Kwantowej Miłości – możesz nimi scharakteryzować intencję miłosną. Na przykład jeśli twoim celem jest czuć się bardziej romantycznie, wówczas twoją uważną intencją miłosną na dany dzień mogłoby być przyswojenie sobie energii romantycznej więzi. Uziem się i otwórz serce, a następnie wykonaj kilka głębokich oddechów i wyobraź sobie – w umyśle i na ciele – jak to by było odczuwać romantyczną więź.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, możesz wyobrazić sobie konkretny scenariusz, tak jakbyś go przeżywał w pierwszej osobie (identycznie jak ćwiczenie otwierające serce). Być może uda ci się to dzięki zadaniu sobie pytania: „W jaki sposób odczułbym za pomocą pięciu zmysłów spełnienie wszystkich pragnień dotyczących romantycznego związku?”. Pozostań w tej przestrzeni przez kilka minut, angażując w ów proces wszystkie swoje zmysły. Być może widzisz kwiaty i czujesz ich zapach albo smakujesz szampana czy niespodziewane pocałunki partnera. Być może poddajesz się masażowi albo po prostu czujesz ekscytujący, ciepły, pełen miłości dreszcz przeszywający całe twoje ciało. Kiedy zakończysz wyobrażenia, otwórz oczy i postaraj się utrzymać ten stan energetyczny najdłużej jak to możliwe. Tworzysz teraz uważną intencję w celu zbudowania najbardziej przez ciebie upragnionego rodzaju więzi miłosnej.

Uhonorowanie odpowiedzialności za własny stan energetyczny jest jedną z najbardziej pozytywnych i mających największy wpływ rzeczy, które możesz zrobić dla siebie, swojego partnera, związku i swojego życia. Niezależnie od tego, czy jesteś tego świadomy czy nie, twoja energia i świadomość kształtują wszystkie te elementy

w każdej sekundzie każdego dnia. Kreujesz swoją rzeczywistość poprzez rezonans częstotliwości wysyłanej do pola energetycznego. Z następnego rozdziału dowiesz się, że zdolność wprowadzania związku w Kwantową Miłość jest na wyciągnięcie ręki... i zaczyna się od ciebie. Właśnie dlatego tak ważne jest wzięcie odpowiedzialności za energię wnoszoną *do* związku. I zrozumienie, co kreujesz z pozycji koherentnej częstotliwości domowej, a co się zmanifestuje, kiedy wibrujesz na częstotliwości ego. Używaj tych technik, by ćwiczyć świadomość oraz zauważać, jakie to uczucie być w częstotliwości domowej, zmierzać ku kontrakcji, lecąc ku dolnemu punktowi końcowemu własnego WCED, a także by wiedzieć, gdzie znajduje się twój punkt przejściowy; stosuj te techniki w celu przekierowania swojej energii z powrotem na ścieżkę Kwantowej Miłości.

Wszystko to leży w twojej mocy. Kwantowa Miłość zaczyna się od ciebie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

*Laura Berman jest jak najlepsza dziewczyna,
którą wszyscy chcielibyśmy mieć, bo wie o miłości,
seksie i związkach więcej niż my!*

Myśli o miłości w całkowicie nowy sposób.

Kwantowa Miłość przeniesie Twój związek na zupełnie inny poziom.

- Eva Longoria

Opierając się na fizyce kwantowej Autorka wyjaśnia, jak można wykorzystać swoje wewnętrzne potrzeby w celu kreowania związku, który będzie spełniał wszelkie oczekiwania na zupełnie innym poziomie. Proponuje zarówno rozwiązania dla nękanych problemami par, jaki i singli.

Ta książka pozwoli Ci nanieść swoją unikalną częstotliwość energetyczną na Mapę Kwantowej Miłości oraz pracować świadomie z energią ciała, serca i umysłu. Podniesiesz własny profil energetyczny i zharmonizujesz częstotliwość wibracji z częstotliwością partnera, abyście mogli razem się rozwijać. Nauczysz się również uprawiać kwantowy seks, który smakuje tak samo dobrze, jak brzmi.

To nie miesiąc miodowy, ale coś o wiele lepszego!

*W „Kwantowej miłości” Laura przedstawia szereg głębokich
zobowiązań związanych z miłością do siebie,
która posiada moc transformacji zdrowia i związków.*

- dr Christiane Northrup

autorka bestsellera „New York Timesa”

Sekrety wiecznie młodych kobiet

Patroni:



DOLCEVITA
celebruje życie



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-7377-822-1



9 788373 778221

