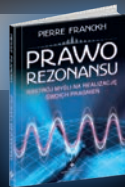


Autor bestsellera *Prawo rezonansu*

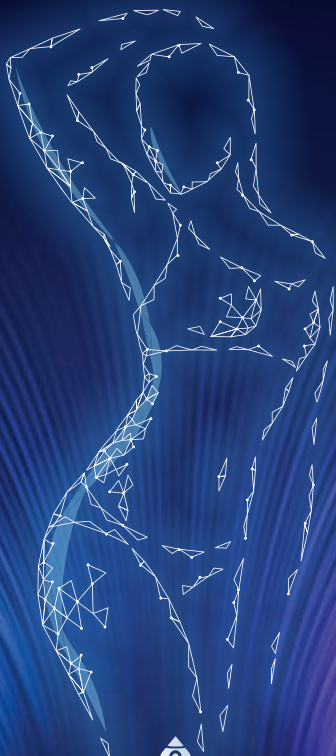


Pierre Franckh



CHUDNIJ Z PRAWEM REZONANSU

Wykorzystaj potęgę myśli i zyskaj wymarzoną sylwetkę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



CHUDNIJ Z PRAWEM
REZONANSU

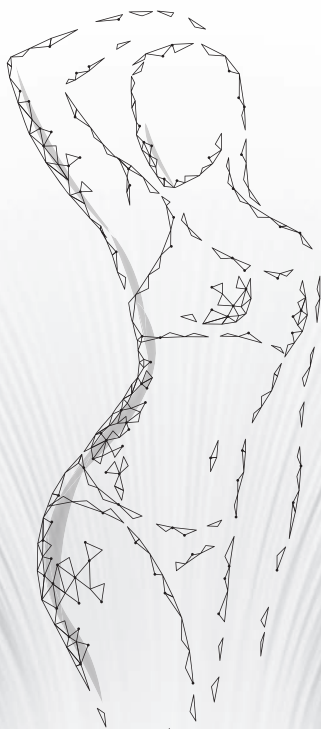
Autor bestsellera *Prawo rezonansu*

Pierre Franckh



CHUDNIJ Z PRAWEM REZONANSU

Wykorzystaj potęgę myśli i zyskaj wymarzoną sylwetkę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Przemysław Gawlik

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-341-1

Tytuł oryginału: *Wunsch dich schlank*

“Wunsch dich schlank” by Pierre Franckh,
Copyright 2010 by Koha Verlag GmbH

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Informacja zwrotna	9
Utrata wagi zaczyna się w głowie, a potem przejawia się w ciele	11
<i>Zmiana z biologicznego punktu widzenia</i>	19
<i>Wykorzystaj moc afirmacji</i>	26
Krok 1: Zamień swoje pragnienia w cele	35
<i>Utrata wagi to kwestia ustalenia właściwych celów</i>	35
<i>Znajdź właściwy czas</i>	41
Krok 2: Zwróć uwagę na to, co jesz	43
<i>Przeciwnij umysł na swoją stronę</i>	43
<i>Zapisuj wszystko, co jesz</i>	46

Krok 3: Zmień swoje stare, negatywne przekonania . . .	51
<i>Bez właściwych, pozytywnych przekonań</i>	
<i>wszystko pozostanie po staremu</i>	51
<i>Zmień swoje stare przekonania</i>	57
<i>Jakie przekonania masz na temat „odchudzania”?</i>	68
Krok 4: Myśl o sobie jak o osobie szczupłej	71
<i>Utożsamiaj się ze swoją wymarzoną figurą</i>	71
<i>Namaluj siebie takim, jakim chciałbyś być</i>	73
<i>Udawaj</i>	78
<i>Wywołaj w sobie radość z oczekiwania</i>	
<i>na upragnioną zmianę</i>	85
<i>Odkrywaj siebie w każdej szczupłej osobie</i>	90
<i>Wszystko jest połączone ze sobą</i>	92
Krok 5: Przekształć swoje stare, negatywne nawyki	97
<i>Rób przerwy podczas jedzenia</i>	100
Krok 6: Spójrz na siebie oczami miłości	111
<i>Pragnienie piękna</i>	111
<i>Ćwiczenie na piękno – medytacja przy lustrze</i>	114
Krok 7: Rozmawiaj ze swoim ciałem	
tylko w pozytywny sposób	129
<i>Porozumiewaj się ze swoim ciałem</i>	129
<i>Zdania, które przychodzą ci z trudem,</i>	
<i>są twoimi zdaniami kluczowymi</i>	135
<i>Systematyczne kształcenie w kierunku</i>	
<i>spożywania niewłaściwych pokarmów</i>	141

Krok 8: Wykorzystaj Technikę Trzech Pytań	147
<i>Pytanie 1: Czy jestem głodny?</i>	147
<i>Pytanie 2: Dlaczego jem?</i>	148
<i>Pytanie 3: Czy jestem już najedzony?</i>	149
Krok 9: Wyznacz sobie strefy bez jedzenia	151
Krok 10: Odchudź swoje otoczenie	157
<i>Jak wewnątrz, tak i na zewnątrz</i>	157
<i>Odchudź swoje mieszkanie</i>	158
Krok 11: Nie oceniaj innych ze względu na ich wagę	167
Gdy dusza głoduje, ciało się obżera	171
24 punkty prowadzące do sukcesu w odchudzaniu	177
Cieszę się z każdej nowej historii od was!	181
Wykaz źródeł	183
O Autorze	185



Utrata wagi zaczyna się w głowie, a potem przejawia się w ciele

Wszyscy mamy utrwalone poglądy na temat tego, jak pewne rzeczy powinny przebiegać. Jesteśmy wręcz przekonani, że tylko w ten sposób mogą się one wydarzyć, a nawet, że muszą się wydarzyć. A ponieważ jesteśmy nieugięci w głoszeniu swoich poglądów, to zazwyczaj nie udaje nam się zboczyć z dobrze przetartych szlaków.

Utrwalone poglądy to nic innego jak przekonania. Przekonania są z kolei prawdziwymi twórcami naszego życia.

**Za sprawą naszych przekonań
tworzymy naszą rzeczywistość.**

A co, jeśli masz błędne przekonania na temat swojego ciała, jedzenia i odchudzania?

Od wielu lat w trakcie swoich wykładów i seminariów opisuję jak w bardzo łatwy i skuteczny sposób można schudnąć

jedynie dzięki potędze swego umysłu. Przez ten czas wiele osób, stosując się do moich rad, osiągnęło swoją upragnioną wagę.

I co jeszcze ważniejsze: utrzymuje swoją wymarzoną wagę. I to długofalowo. Efekt jo-jo, którego wszyscy się obawiają u nich nie występuje.

A ponieważ nie ma nic bardziej przekonującego niż sukcesy innych, pozwolę również co jakiś czas wypowiedzieć się kilku tym osobom, które z *powodzeniem* uzyskały swoją *wymarzoną* sylwetkę.

*Drogi Pierre,
dziękuję bardzo. Byłam przekonana, że i ja zdołam
pozbyć się swojej latami nagromadzonej nadwagi. Po
niespełna roku mam 25 kilogramów mniej, których nie
muszę już ze sobą dźwigać! W międzyczasie przeczy-
tałam wszystkie Pana książki i wiem, że mogę zrzucić
kolejne pięć kilogramów. Wtedy osiągnę swój cel! Jestem
w formie, mam dużo energii i czuję się zdrowo!*

Pozdrawiam serdecznie ze Szwajcarii,

Irène

**Ty też możesz schudnąć,
łatwo i przyjemnie.**

Nie wierzysz? Być może jesteś w tej chwili przekonany, że odchudzanie poprzez samą potęgę myśli nie jest możliwe. Jest to twoje przekonanie. Nie ma w tym nic niewłaściwego ani nic stosownego, nic dobrego, ani nic złego. To po prostu twoje przekonanie. Ten utarty pogląd ma jednak swoje konsekwencje, bo to właśnie nim będzie się kierować twoje życie i zgodnie

z nim będzie się rozwijać. Ponieważ wszystko, wszystko w życiu dzieje się zgodnie z twoimi przekonaniem.

Co jednak, jeśli twoje przekonania oparte są na błędnych danych i informacjach?

W miarę czytania tej książki zauważysz z pewnością, że twój umysł częściej reaguje oporem. Nic dziwnego. Twój umysł nie wie, że można inaczej. Do tej pory miał do czynienia z zupełnie inną konstrukcją rzeczywistości. Nie zdziw się więc, jeśli na początku przejdzie do defensywy.

Rozpoznaś to po tym, że niektórych treści w tej książce albo nie rozumiesz, albo w nie wierzysz, albo je ignorujesz bądź nawet się z nich wyśmiewasz. Cokolwiek twój umysł chce ci wmówić, dawno już zostało naukowo udowodnione:

Możemy schudnąć i osiągnąć naszą wymarzoną wagę tylko dzięki sile naszych przekonań.

Oczywiście dzięki naszym przekonaniom możemy też gwałtownie przytyć. Większość z nas jest w tym mistrzem.

Pozostaje więc pytanie: jakie są twoje przekonania? I jak możesz na nie wpływać?

Dlatego w tej książce będziemy robić wiele rzeczy inaczej niż mógłbyś się spodziewać, a w trakcie jej czytania być może pozbędziesz się wielu błędnych przekonań.

Ponieważ prawdziwa utrata wagi zawsze zaczyna się najpierw w głowie, a dopiero potem pojawia się w ciele. Nie na odwrót.

Większość autorów diet chce nam wmówić, że jemy niewłaściwe rzeczy i że wszystko, co musimy zrobić, to jedynie

zmienić nasze nawyki żywieniowe, a będziemy szczupli. Niestety, to nieprawda.

Istnieją powody, dla których z czasem przybieramy na wadze tak wiele kilogramów.

Istotne powody. Jeśli się im nie przyjrzymy, nie zmienimy i nie przekształcimy starych programów, to możemy katować się tak długo jak chcemy i tracić nieskończoną ilość kilogramów – wkrótce i tak przytyjemy o wiele więcej.

Badania pokazują, że prawie co trzecia osoba była już na jednej lub kilku dietach. Bez efektu. Najczęściej osoby odchudzające się, które odbyły dietę ważą teraz więcej niż wcześniej. Są też bardziej sfrustrowane i czują się nieudacznikami o słabej woli.

**Diety nie tylko sprawiają,
że tyjemy, ale także okradają nas
z poczucia własnej wartości.**

Jakże często w ostatnich latach przychodzili do mnie przyjaciele i znajomi, i z radością na ustach oznajmiali, że znaleźli super hiper dietę. Po pół roku ważyli zwykle więcej niż przed dietą.

**To prawie tak, jakby był w nas jakiś tajemniczy program,
który chce czegoś innego.**

Wskazówki płynące z niektórych diet, aby po prostu jeść mniej, nie są więc zbyt pomocne, bo właśnie to chcielibyśmy robić – gdybyśmy tylko mogli. Ale nie możemy. Mamy wilczy apetyt, jemy nieświadomie lub zupełnie bezmyślnie i po prostu nie potrafimy się powstrzymać. To też nie jest nic dziwnego. Reagujemy na impulsy płynące z naszego mózgu.

Nasze zachowania żywieniowe są kontrolowane przez mózg.

Sugestia, by tylko jeść mniej, to zdecydowanie za mało, ponieważ jesteśmy zależni od impulsów z naszego umysłu.

**Bycie grubym nie jest wyrazem braku silnej woli,
lecz wynikiem wadliwego programu
w naszym mózgu.**

Możemy powziąć postanowienia, jakie tylko chcemy. Dopóki jednak nasz umysł ciągle torpeduje wszystkie nasze intencje, nie mamy szans na zmianę naszego ciała zgodnie z naszymi życzeniami.

Naprawdę ważną kwestią, którą powinniśmy się zająć jest to, dlaczego nasz umysł zmusza nas do jedzenia więcej niż faktycznie potrzebujemy.

**Zapomnij o wszystkich dietach i o wszystkim,
co do tej pory sądziłeś na temat odchudzania.**

Odchudzanie nic nie kosztuje, nie musisz też brać żadnych specjalnych leków, kupować przesadnie drogich tabletek, które tylko wzbogacają producenta, łykać suplementów ani uczęszczać na kursy. Nie musisz też przestawiać się na deficyt kaloryczny, wytrzymywać na 500 kaloriach i pić pięciu litrów wody dziennie. Nic z tych rzeczy. Koniec z kuracjami odchudzającymi! Nie musisz stosować diet z nudnymi daniami, nie musisz odżywiać się tylko ananasem, ryżem czy produktami odtłuszczonymi.

Od wielu lat ludzie odchudzają się zgodnie z zasadą – „Chudnij z prawem rezonansu”. A najlepsze jest to, że utrzymują swoją

wagę. Dlatego wszystko, co przeczytasz w tej książce, to nie tylko teoria, ale coś, co już sprawdziło się u wielu osób. Ściśle biorąc, ta książka powstała za namową tych ludzi, którzy prosili mnie, abym podzielił się tą wiedzą nie tylko na moich seminariach, ale także w książce.

Niezależnie więc od tego, jakie przekonania masz w tej chwili, ta książka przyniesie „nowe”, inne doświadczenia, które dojrzą w tobie, choć tak naprawdę nie są wcale takie nowe. Bo wszystko, co tu piszę, już wiesz. Tylko zapomniałeś o tym, tak jak i ja zapomniałem. Być może w przeszłości także uznawałeś błędne założenia za poprawne.

*Witaj, drogi Pierre,
jestem tak bardzo zadowolona i wdzięczna. Udało mi się
spotkać Pana w Bad Pyrmont w listopadzie! Wszystko
tam pilnie notowałam i wdrożyłam Pana sugestie. Teraz
jestem nie tylko szczęśliwa i zdrowa, ale w ciągu trzech
miesięcy schudłam 13 kilogramów bez żadnego wysiłku.*

Dziękuję, dziękuję, dziękuję!

Tatje

Ochudzanie jest łatwe.

W rzeczywistości jest to najłatwiejsza rzecz na świecie.

Trzeba tylko wiedzieć jak.

Wyobrażenie, że, aby schudnąć, musimy się katować, jest doprawdy zabawne.

W końcu nie musimy się przecież katować, kiedy przeciążamy nasz organizm, sztucznie go tucząc i pasąc.

Jeśli więc tydzień jest tak łatwy – czyli coś całkiem nienaturalnego i niezdrowego, co przychodzi nam z taką łatwością

- to chudnięcie – czyli coś, na co już teraz możemy się cieszyć
- jest znacznie prostsze i łatwiejsze.

Nie wierzysz?

I to już jest mocne, tradycyjne przekonanie. Jak się później dowiemy wszystko bez wyjątku dzieje się zgodnie z naszymi przekonaniem.

Jednak większość przekonania jest nieświadoma.

Drogi Pierre!

dwa lata temu przez wiele miesięcy leczyłam się z poważnej infekcji lekami, których skutkiem ubocznym były min. nudności i utrata mięśni. Straciłam dziesięć kilogramów. Ponieważ w zasadzie nie zmieniłam swoich nawyków żywieniowych, obawiałam się, że po wyzdrowieniu szybko przybiorę na wadze, którą straciłam. Chciałam temu zapobiec. Moim celem było utrzymanie szczupłej sylwetki, ale i odbudowanie utraconej masy mięśniowej.

Jak tylko doszłam do siebie, zaczęłam zwracać baczniejszą uwagę na swoją dietę. Szybko przybrało to dość neurotyczne formy, a osoby z mojego otoczenia zaczęły kręcić głowami na moje wysiłki.

Ale to nie wszystko: mimo diety i treningów przytyłam! Wpadłam w panikę. Byłam zupełnie zdezorientowana i złapałam się w pułapkę stresu związanego z liczeniem kalorii, ćwiczeniami, ciągłym kontrolowaniem wszystkiego.

Chciałam znów jeść z przyjemnością, mieć naturalne wyczucie tego, co jest dla mnie dobre, a co nie, umieć oszacować ilości jedzenia, żeby skończyło się liczenie kalorii i wieczne zapiski. W końcu poprosiłam wszechświat o wsparcie. Sformułowałam następujące życzenie:

„Jestem zgrabna, szczupła i zdrowa i delectuję się wszystkim, co jem”.

Dodatkowo wizualizowałam sobie, jak dobrze wyglądam w moich modnych, nowych ubraniach, zawsze wprowadzając się tym w radosny nastrój.

Mimo początkowych trudności, z każdym dniem stawałam się coraz lepsza w puszczeniu lęków i ufaniu swojemu ciału.

Straciłam dziesięć kilogramów i od roku bez problemu utrzymuję swoją wagę.

Decyzja o zwróceniu się do mojego wyższego JA była jedyną słuszną rzeczą. W ten sposób odnalazłam siebie na nowo.

Dziękuję Ci, Wszechświecie, za moją nowoodkrytą świadomość ciała!

Pozdrawiam,

Silvia

Wszystko, o czym przeczytasz w tej książce, pomogło już wielu osobom w odchudzaniu. I to na stałe. Łącznie ze mną.

A co, gdyby dla odmiany teraz przyszła kolej na ciebie?

W tej książce będziemy zajmować się:

- przeciąganiem *umysłu* bardziej na naszą stronę, żeby nam już dłużej nie szkodził,
- tropieniem starych, szkodliwych *programów* i ich transformacją oraz budowaniem nowych, przydatnych *programów*,
- tropieniem starych, szkodliwych *przekonań* i ich transformacją oraz budowaniem nowych, przydatnych *przekonań*,

- tropieniem starych, szkodliwych *przyzwyczajień* i ich transformacją oraz budowaniem nowych, przydatnych *przyzwyczajień*.

I tak – wszystko to odbywa się łatwo i przyjemnie!

AFIRMACJE:

- ☆ Odchudzanie jest łatwe i sprawia radość!
- ☆ Dzięki sile swoich myśli osiągam moją wymarzoną sylwetkę!

Zmiana z biologicznego punktu widzenia

Jak to w ogóle możliwe, że możemy schudnąć jedynie za pomocą naszych myśli?

Wszystkie komórki w naszym organizmie odnawiają się co siedem lat. W niektórych miejscach nawet znacznie częściej i szybciej. Niektóre odnawiają się co miesiąc, inne nawet codziennie. Stare komórki ciągle obumierają i powstają nowe.

Oznacza to, że najpóźniej co siedem lat nasze ciało jest w zasadzie całkowicie wymieniane. Każdy element, każdy organ, każda komórka, czy to nasza skóra, czy nasze serce, czy nasz nos – po siedmiu latach każda część naszego ciała jest zupełnie nowa.

O tym, jak nasze komórki powinny się odnawiać i z jakimi informacjami rozpoczynać swoją pracę, decydujemy zawsze tylko my sami. A czynimy to poprzez nasze myśli.

Dzięki najnowszym odkryciom fizyki kwantowej, biologii kwantowej, nowoczesnej matematyki i epigenetyki¹, staje się coraz bardziej jasne, że to zawsze siła ludzkich wzorców przekonań sprawia, że jesteśmy tym, czym myślimy, że jesteśmy: od

zdrowia do choroby, od naszego układu odpornościowego do naszej gospodarki hormonalnej, od naszych mocy samoleczenia do naszej zdolności do przeżywania szczęścia.

Badania pokazują nawet, że swoimi przekonaniem możemy nie tylko wpływać na własne życie, ale także nadawać naszemu ciału nowy kształt. Nauka dopiero niedawno udowodniła coś bardzo zaskakującego w tym kontekście.

Ludzkie uczucia i przekonania wpływają na kształt DNA.

Instytut HeartMath w Kalifornii badał wpływ uczuć i przekonań na nasz genom (DNA). Naukowcy Glen Rein i Rollin McCraty prowadzili w tym celu badania nad ludzkim DNA².

Wyniki były absolutnie imponujące i nie dało się ich zignorować. Chociaż wszyscy naukowcy wątpili do tej pory w możliwość wpływu myśli na DNA, udało im się zaobserwować coś, co według praw fizyki nie powinno w ogóle istnieć, ale już dawno stało się naukowo udowodnionym faktem:

Sila naszego umysłu ma potężny wpływ na nasze DNA.

Naszemu umysłowi trudno to pojąć. Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy uczono nas, że DNA jest niezmiennie: rodzimy się z nim i nic – poza poważnymi interwencjami – nie może na nie wpłynąć ani nawet go zmienić. A teraz udowodniono, że nasz genom jest całkiem podatny na zmiany, a nawet reaguje na bardzo subtelne wibracje energetyczne!

Hiszpańscy badacze odkryli nawet, że DNA ma znacznie bardziej złożoną strukturę, niż wcześniej zakładaliśmy.

Krok 3



Zmień swoje stare, negatywne przekonania

Bez właściwych,
pozytywnych przekonań
wszystko pozostanie po staremu

Ponieważ nasza lista wszystkiego, co jemy w ciągu dnia, wciąż rośnie, przyjrzyjmy się, dlaczego dla wielu osób utrata wagi wydaje się tak niemożliwa.

Odpowiedź na to pytanie jest ściśle związana z naszymi przekonaniami.

Kiedy nasze pragnienie szczupłego ciała lub wymarzonej sylwetki nie materializuje się, często pojawia się drugie nieświadome pragnienie, które jest silniejsze od pierwszego. To drugie pragnienie z pewnością działa wtedy przeciwko pierwszemu, i to w sposób bardziej trwały i z dużo większą siłą. To drugie, przeciwstawne pragnienie często przybiera formę wątpliwości lub innego kategorycznego przekonania.

A teraz dziwna sprawa:

**Większość naszych nieświadomych przekonań
wcale nie pochodzi od nas.**

Bardzo często są to przekonania naszych rodziców, dziadków lub naszego rodzeństwa. Czasem także naszych nauczycieli, przyjaciół i znajomych. Nierzadko są to również przekonania naszych księży, dzieci w przedszkolu czy w szkole itp. Są to ich opinie o nas. Ściśle mówiąc, każdy, kto w jakiś sposób odegrał decydującą rolę w naszym życiu, ma udział w naszym światopoglądzie. Dawno, dawno temu, kiedy przyszliśmy na świat i oczywiście na długo zanim jeszcze zaczęliśmy myśleć, uczono nas już, kim jesteśmy i jak wpływamy na innych⁸.

Bardzo wcześnie nauczyliśmy się oceniać samych siebie. I oczywiście także osądzać. To, co dziś sądzimy o sobie, w większości opiera się na opinii naszych rodziców, znajomych, nauczycieli i przyjaciół. To ich osądy, które wydali na nasz temat i którym staramy się sprostać.

**Do dziś oceniamy siebie w ten sam sposób,
w jaki robili to nasi rodzice.**

Wszystko, co w dzieciństwie powiedzieli o nas nasi rodzice lub inni opiekunowie, wchłonęliśmy jak gąbka. Wszystkie opinie o nas powtarzane niezliczoną ilość razy, w pewnym momencie stały się naszą prawdą.

W ten sposób powstały prawie wszystkie nasze przekonania. Wszystko, co dziś myślimy o sobie, ma swoje źródło. I prawie zawsze źródło to sięga daleko w przeszłość.

Wszyscy znamy zdania typu: „Jesteś za gruba. Jesz jak świnia. Ty obżartuchu. Musisz zjeść wszystko”. Albo: „Nie jestem dość ładna. Nie wolno mi tego. I tak nie mogę nic zrobić. Nie wydaje mi się, żeby to się udało. Nie jestem szczupła. Kto by mnie pokochał? Inni są znacznie lepsi, mądrzejsi, szybsi”.

Kiedy myślimy w ten lub podobny sposób, powinniśmy zadać sobie pytanie, kto od początku powtarzał nam te zdania, aż przyjęliśmy je za własną prawdę.

Być może jako dziecko doświadczyliśmy poczucia odrzucenia i dlatego wydawało się nam, że nie możemy zostać pokochani. To zranienie odcisnęło głęboki ślad w świadomości dziecka. Dziecko doświadczało tylko tego. Nie znało innej prawdy. Wiedziało tylko, że nie jest kochane takie, jakie było. Za którymś razem doszło do przekonania, że to musi być prawda, że wszystko to jego wina i że naprawdę nie da się go pokochać. W pewnym momencie samo zaczęło myśleć o sobie, że nie jest „godne miłości”.

Przyszłe zachowania dostosowały się do tego przekonania. Dziecko zaczęło nie lubić samego siebie. W dzieciństwie, w wieku młodzieńczym, w okresie dojrzewania. Rozwinęliśmy role: żartownisia, inteligenta, fajnego, tajemniczego, buntownika czy trudnego. W tych rolach przynajmniej byliśmy akceptowani. Ale w głębi duszy czuliśmy się coraz bardziej zamknięci.

**Niektórzy nawet przybierają na wadze,
aby potwierdzić sobie,
że nie mogą być kochani.**

Dziś już dawno zapomnieliśmy o prawdziwej przyczynie, ale nie o temacie.

Ja również pozwoliłem, aby wiele takich zdań stało się moją prawdą. Już pierwsze zdanie mojej mamy, gdy trzymała mnie

dopiero co urodzonego w swoich ramionach, odcisnęło na mnie piętno na wiele dziesięcioleci. Ledwo przyszedłem na świat, a mama przywitała mnie – jak mi później wyznała ze wstydem – następującymi słowami: „Najpiękniejszy to ty nie jesteś”.

To zdanie stało się moją prawdą na wiele lat i wywołało ogromne poczucie niższości. Moja matka na pewno nie miała nic złego na myśli, a jednak jej opinia stała się dla mnie wyznacznikiem. Moją prawdą. Kiedy później inni ludzie uznawali mnie za atrakcyjnego, seksownego lub mówili, że dobrze wyglądam, nie wierzyłem im. Gdyby natomiast ktoś umocnił mnie w przekonaniu, że jestem raczej człowiekiem charakterystycznym, bo przecież nie jestem szczególnie przystojny, mógłbym się z tą opinią zgodzić bez zastrzeżeń.

Oczywiście z całego serca pragnąłem być piękny i seksowny, ale moje wewnętrzne, przyjęte odczucie było całkiem inne.

**Często myśli w świadomości
i przekonania w podświadomości
są bardzo różne
lub wręcz przeciwstawne.**

Oznacza to, że mogą one stać w sprzeczności z tym, czego chcemy w życiu. W rzeczywistości prawie na pewno są sprzeczne z tym, czego chcesz. Bo gdyby w twojej podświadomości funkcjonowały inne, pozytywne przekonania, to wszystko wyglądałoby już całkiem inaczej. Ponadto nasza świadoma postawa jest bardzo wątpliwa w porównaniu do naszego nieświadomego oblicza.

**Nasza świadomość jest aktywna tylko w pięciu procentach.
Dziewięćdziesiąt pięć procent naszego życia jest kontrolowane
przez przekonania pochodzące z podświadomości.**

Jakkolwiek dziwne może się to wydawać, nasze życie jest kontrolowane przede wszystkim przez naszą podświadomość. To tam działają wszystkie programy, które nas prowadzą. A te programy powstały w większości w naszym dzieciństwie. Chłoniliśmy wszystkie opinie i oceny innych i dostosowywaliśmy swoje zachowanie do ich wypowiedzi. Nieświadomie kształtowało to całą naszą istotę. Nawet jeśli nie było to dla nas zbyt przyjemne lub nie do końca nam się to podobało. Wszystko to uwewnętrzniliśmy. Uwewnętrzniliśmy to tak bardzo, że stopniowo staliśmy się innym człowiekiem. Dostosowaliśmy się do tego, co o nas mówiono i coraz doskonalej udawaliśmy, że jesteśmy właśnie taką osobą. Dziś już dawno zapomnieliśmy, że kiedyś byliśmy inni.

**Do dzisiaj tkwimy w szufladce,
do której wsadzili nas nasi rodzice.**

Od tamtej pory ograniczamy naszą percepcję do rzeczy, w które wierzymy. A ponieważ tylko to, co postrzegamy, jest dla nas prawdziwe, czujemy się wzmocnieni w naszym przekonaniu.

Słowo „postrzeganie” oznacza, że to „ja postrzegam i pewne rzeczy uznaję za prawdę”. Wyciągam więc *swoją* prawdę ze wszystkich możliwości. Moja prawda jest określana przez mój osobisty filtr.

Tak bardzo uwewnętrzniliśmy wszystkie opinie z naszego dzieciństwa, że wciąż powtarzamy sobie tamte osądy o nas. Mamy się za złych, niewartościowych, brzydkich, leniwych, nieprzyzwoitych, nieważnych, niegrzecznych lub śmiesznych.

Nawet karzemy się tak samo, jak robili to z nami nasi rodzice, kiedy popełnimy jakiś mały „błąd”. Sami się osądzamy. Odrzucamy wszystkie elementy naszej osobowości, tak jak uczono nas tego w naszym dzieciństwie i naszej młodości.

Hormony w naszych ciałach szalały zwłaszcza w okresie dojrzewania – a koleżanki i koledzy z klasy wyrzucali z siebie najdziksze obelgi na temat swojej „ofiary”. Patrzyliśmy na siebie oczami innych i nagle nic w naszych ciałach się nie zgadzało: ręce za długie, nogi za krótkie, piersi za małe lub za duże, biodra za szerokie, a tułów za długi.

Większość naszych kompleksów niższości powstała dawno temu i jest aktualna do dziś.

Nawet określenia naszych bliźnich wypowiedane w „dobrych intencjach” mogą mieć na nas bardzo negatywny wpływ. „Moja pyza, mój grubasek, mój słodki tłuszczoszek” itp. Nasz umysł i system komórkowy zareagowały na te słowa. Słowa te stały się dogmatami i zaczęły przejawiać się jako nasze przekonania. Tak więc z czasem nabraliśmy przekonania, że właśnie tacy jesteśmy: grubi, brzydcy, nieatrakcyjni, nudni, powolni. I coraz bardziej zmienialiśmy się w tę osobę.

**Większość naszych zachowań jest nieświadoma
i została zaprogramowana przez innych.**

Jeśli więc nie jesteś taki, jaki chciałbyś być, powinieneś zadać sobie pytanie, czy przypadkiem nie sabotują cię twoje własne, nieświadome przekonania.

Jeśli tak jest, to nie pomogą żadne jadłospisy, żadne diety rozdzielne, żadne głodówki i żadne kuracje odchudzające. Dopóki twoje nieświadome programy działają inaczej niż twoje pragnienia, jesteś na przegranej pozycji.

**Zawsze zwycięży program nieświadomy,
czyli nasza utrwalona opinia o nas samych.**

Dopóki wierzysz, że jesteś gruba, brzydka lub nieatrakcyjna, zawsze będziesz nieświadomie dążyć do tego stanu.

Możesz się karcić, głodzić i trudzić do woli. Wszystko w tobie tylko czeka na moment, w którym osiągniesz stan odpowiadający twojemu przekonaniu.

Ale możemy też wyjść z tego cyklu negatywnych przekonań i stać się osobą, którą chcemy być. I możemy to zrobić szybciej niż się spodziewamy.

*Drogi Pierre,
byłam na twoim seminarium we Frankfurcie. Niby co takiego może mnie spotkać na takim seminarium – pomyślałam. Po czym przekształcaliśmy tam stare wzorce na nowe. Nie, nie my. Ja! Zmieniłam swoje stare przekonania na pozytywne. To było niesamowite. To tak jakby ktoś nagle włączył moje wewnętrzne światło.*

Wszyscy pytają mnie, czy się zakochałam. Tak. W sobie. Od tego czasu schudłam osiem kilogramów. Nie zrobiłam nic, absolutnie nic. Jadłam jak zwykle. A jednak wszystko jest inaczej. Ja jestem inna. Jak już mówiłam, jestem zakochana. W sobie.

Dziękuję. Dziękuję.

Simone

Zmień swoje stare przekonania

Po raz kolejny pomogą nam tu wyniki badań nad mózgiem. Pokazują one, że nasz mózg ma zdolność do całkowitej zmiany swoich połączeń i tworzenia nowych połączeń komórek

nerwowych (neuronów), gdy przez pewien czas robimy coś nowego lub myślimy inaczej.

**Nasz mózg reaguje na nasze myśli
i w zależności od nich kształtuje swoje obszary.**

Obszary odpowiedzialne za pozytywne lub negatywne myślenie znajdują się w różnych regionach naszego mózgu.

W prawym płacie czołowym mózgu – znajdującym się nieco powyżej skroni – ulokowany jest obszar odpowiedzialny za wszystkie negatywne myśli, uczucia i przekonania. W lewym płacie czołowym mózgu, a więc dokładnie naprzeciwko, znajduje się centrum naszych pozytywnych myśli.

Te dwa ośrodki są rozwinięte w różnym stopniu. A zależy to od tego, jak zwykliśmy myśleć o sobie.

Jeśli często myślimy o sobie negatywnie, prawy płat czołowy będzie bardzo rozwinięty.

Jeśli jesteśmy bardziej optymistyczni i lubimy myśleć pozytywnie o sobie i świecie, obszar po lewej stronie będzie większy i bardziej rozwinięty.

Zatem nasz mózg zawsze dostosowuje się do tego, co przeważnie robimy i myślimy. Powiększa potrzebne do tego obszary. W badaniach nad mózgiem nazywamy to *plastycznością mózgu*.

**Mózg rozwija się, i jest to naukowo udowodnione,
w zależności od tego, z którego obszaru częściej korzystamy.**

Za pomocą tzw. obrazowania metodą rezonansu magnetycznego medycyna może bardzo dokładnie zmierzyć, który obszar naszego mózgu jest bardziej rozwinięty. Właściwsze

powinno być stwierdzenie, że to przez nas został on rozwinięty w przeszłości.

Kiedy zrzędzimy, złorzeczymy, kłócimy się, besztamy lub wykańczamy samych siebie, powiększa się prawy obszar mózgu, który bardzo szybko sam zbombarduje nas większą ilością negatywnych myśli i będzie wspierał powstawanie automatycznych łańcuchów myśli podążających w tym kierunku.

Tymczasem lewy obszar odpowiedzialny za pozytywne myślenie będzie coraz mniejszy i będzie ulegał atrofii. Rzadko więc będziemy myśleć pozytywnie o sobie i o innych.

Jeśli natomiast będziemy myśleć przede wszystkim pozytywnie, chwalić samych siebie, być z siebie dumni, mówić miłe rzeczy o sobie i innych, to powiększy się lewy obszar i całe nasze myślenie dostosuje się do niego.

Będziemy postrzegać siebie i swoje istnienie coraz bardziej pozytywnie, a nasze życie będzie się do tego dostosowywać.

**Zawsze zależy od nas, który obszar
mózgu chcemy wykorzystać i powiększyć.**

Fascynujące jest w tej chwili dla nas to, że zawsze możemy stworzyć nową wersję rzeczywistości dla naszego życia.

Jeśli więc przez pewien czas będziemy trenować nasze leżące dotychczas odłogiem fragmenty mózgu poprzez nowe sposoby myślenia, to w przyszłości nasze doświadczenia mogą być zupełnie inne. Dosłownie usuwamy stare programy w mózgu i tworzymy nowe.

Jeśli więc teraz zaczniesz przekształcać swoje negatywne dogmaty w pozytywne i będziesz je ciągle powtarzać w myślach i je wypowiadać, to w krótkim czasie te nowe myśli lub przekonania staną się potężną prawdą dla twojego mózgu.



Pierre Franckh – jest jednym z najbardziej utytułowanych niemieckich autorów, z łącznym sprzedanym nakładem ponad 2 milionów książek. Jego publikacje ukazały się w 21 krajach. Prowadzi seminaria i wykłady dla szerokiej publiczności w wielu krajach świata. Jest trenerem biznesu, ale pomaga także wielu lekarzom, osteopatom, kinezytologom i terapeutom leczącym metodami niekonwencjonalnymi. Kierując się jego zasadami i wskazówkami, niezliczona ilość ludzi odmieniła swoje życie.



Utrata wagi zaczyna się w głowie, a potem przejawia się w ciele

Badania pokazują, że co trzecia osoba była już na jednej lub kilku dietach. Niestety, bez efektu. Najczęściej te osoby ważą teraz więcej niż wcześniej. Są też bardziej sfrustrowane i mają do siebie pretensje, że po raz kolejny nie udało im się schudnąć.

**Utrata wagi jest bardzo łatwa!
Musisz tylko wiedzieć, jak to zrobić.**

Czy możesz wpływać na swoje ciało siłą myśli? Zdecydowanie tak! Pomoże ci w tym autorska metoda z wykorzystaniem prawa rezonansu. Ciało reaguje na najmniejsze impulsy nerwowe. Nawet jedna myśl czyni cuda. Możesz wykorzystać tę siłę myśli i uważać się za osobę szczupłą – tak, aby idealna sylwetka przestała być tylko marzeniem. Kiedy dusza jest głodna, ciało je. Niewiele diet daje oczekiwany sukces, ponieważ pomija się naprawdę ważną rzecz: przekonanie. Twoje atrakcyjna waga i piękna, szczupła sylwetka teraz są do osiągnięcia. Bycie szczupłym zaczyna się w głowie!

Ty też możesz schudnąć łatwo i przyjemnie!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

