



CHUDNIJ Z PRAWEM  
REZONANSU

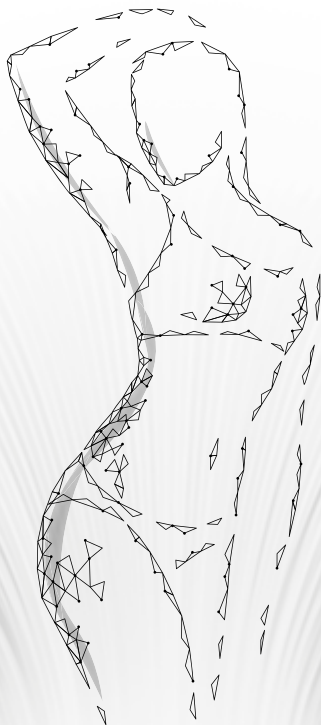
Autor bestsellera *Prawo rezonansu*

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 2020  
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](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://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
<b>Krok 1:</b> Zamień swoje pragnienia w cele . . . . .	35
<i>Utrata wagi to kwestia ustalenia właściwych celów</i> . . . . .	35
<i>Znajdź właściwy czas</i> . . . . .	41
<b>Krok 2:</b> Zwróć uwagę na to, co jesz . . . . .	43
<i>Przeciagnij umysł na swoją stronę</i> . . . . .	43
<i>Zapisuj wszystko, co jesz</i> . . . . .	46

<b>Krok 3:</b> 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
<b>Krok 4:</b> 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
<b>Krok 5:</b> Przekształć swoje stare, negatywne nawyki . . . .	97
<i>Rób przerwy podczas jedzenia . . . . .</i>	100
<b>Krok 6:</b> Spójrz na siebie oczami miłości	
<i>Pragnienie piękna . . . . .</i>	111
<i>Ćwiczenie na piękno – medytacja przy lustrze . . . . .</i>	114
<b>Krok 7:</b> Rozmawiaj ze swoim ciałem	
<i>tylko w pozytywny sposób . . . . .</i>	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

---

<b>Krok 8:</b> 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
<b>Krok 9:</b> Wyznacz sobie strefy bez jedzenia . . . . .	151
<b>Krok 10:</b> Odchudź swoje otoczenie . . . . .	157
<i>Jak wewnątrz, tak i na zewnątrz</i> . . . . .	157
<i>Odchudź swoje mieszkanie</i> . . . . .	158
<b>Krok 11:</b> 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



## Informacja zwrotna

- „Jestem niesamowicie zadowolona z tego, że schudłam o trzy rozmiary”.
- „Po czterech miesiącach ważyłam 17 kg mniej”.
- „Oszalałam z radości i biegałam nago po łazience”.
- „Utrata wagi zaczęła się bardzo szybko i cały czas się utrzymuje”.
- „Zaczęłam sobie życzyć wymarzonej wagi. Od tego momentu chudłam sama z siebie”.
- „Moje życzenie się spełniło. 44 kilo mniej!”.
- „Czasami jest to tak proste, że aż można zwariować”.
- „Po prostu dziękuję. Bo jestem taka szczęśliwa”.
- „Od tego momentu kilogramy zaczęły znikać. Kilogram po kilogramie. Czułam się nieskończenie wolna”.
- „*Chudnij z prawem rezonansu działają!*”.



## 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 przeczytałam 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 – „ZDOBĄDŹ SZCZUPLĄ SYLWETKĘ”. 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. Ścisłe 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 dojrzeją 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*

**Odchudzanie 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 przekonanych jest nieświadoma.

Drogi Pierre!

dwa lata temu przez wiele miesięcy leczyłam się z poważnej infekcji lekami, których skutkiem ubocznym były m.in. nudności i utrata mięśni. Straciłam dziesięć kilogramów. Ponieważ w zasadzie nie zmieniałam 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 baczną 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: