

dr Joe Dispenza

*E f e k t*

PLACEBO

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

 **Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Naukowe dowody  
na uzdrawiającą moc twojego umysłu

★  
NOWE  
WYDANIE  
★

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

## Słowa uznania dla książki

# *E f e k t* **PLACEBO**

***Efekt placebo** to instrukcja obsługi produkcji cudów w twoim ciele, zdrowiu i życiu. Jest to prostu wspaniała książka. Może stać się jedyną receptą, jakiej będziesz kiedykolwiek potrzebować.*

– dr **Christiane Northrup**,

bestsellerowa autorka *New York Timesa*, autorka książki *Wampiry energetyczne*

*Twój umysł odgrywa niezwykle znaczącą rolę w twoim sukcesie lub porażce, w dosłownie każdej dziedzinie życia, od związków, szkoły, pracy i finansów, aż do szczęścia w życiu. **Efekt placebo** to potęga, odkrywająca przed tobą twoje najważniejsze zasoby i oferująca praktyczne narzędzia do zoptymalizowania pracy twojego umysłu i osiągnięcia ogólnego sukcesu. Uwielbiam prostotę sposobu, w jaki dr Dispenza wyjaśnia skomplikowany przekaz, abyśmy wszyscy mogli go zrozumieć i na nim skorzystać.*

– dr **Daniel G. Amen**,

założyciel kliniki Amen i autor bestsellerów *Neuroplastyczność mózgu* oraz *Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności*

*Dr Joe Dispenza jest nauczycielem wybitnym, który ma dar wyjaśniania nauki w sposób na tyle prosty, by każdy mógł ją zrozumieć.*

– dr **Don Miguel Ruiz**

***Efekt placebo*** – nasza reakcja na wiarę w otrzymane remedium – od dawna był uważany w medycynie za niezwykle zjawisko. Dr Joe Dispenza w swojej książce, poddającej w wątpliwość paradygmaty, wybija nam z głowy myślenie o tym efekcie jak o anomalii.

W 12 związłych rozdziałach, które czyta się niczym dobry thriller naukowy, Dispenza daje nam solidne powody, by zaakceptować coś, co bezpowrotnie zmieni nasze życie: fakt, że efekt placebo jest częścią nas, dzięki której możemy zapewnić sobie wspaniałe możliwości leczenia, cudów i długowieczności! Ubóstwiam tę książkę i czekam na dzień, w którym sekret działania placebo stanie się częścią codziennego życia.

– **Gregg Braden,**

bestsellerowy autor *New York Timesa*, autor książek *Człowiek jako projekt*,  
*Boska matryca*, *Punkt zwrotny*

*Dr Joe Dispenza łączy ze sobą wyniki naukowych badań, by odkryć rewolucyjne podejście do użycia umysłów w leczeniu ciał. Byłam urzeczona. Bravo!*

– **dr Mona Lisa Schulz,**

współautorka bestselleru *Możesz uzdrowić swoje ciało*

*Dzięki doświadczeniu z pacjentami, cierpiącymi na choroby zagrażające ich życiu, dowiedziałam się tej samej prawdy, jaka opisana została w książce ***Efekt placebo***. Ciało doświadcza tego, w co wierzy umysł. Nauczyłam się, jak zwodzić ludzi, by dla własnej korzyści uwierzyli w zdrowie. Lekarze mogą wyleczyć lub zabić, używając słów jak broni. Wszyscy mamy potencjał samoleczenia. Kluczem jest zrozumienie, jak go osiągnąć. Przeczytaj i naucz się tego.*

– **dr Bernie Siegel**

***Efekt placebo** to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą osiągnąć optymalne zdrowie umysłu, ciała i ducha. Dr Joe Dispenza unieważnia mit, jakoby naszego zdrowia nie dało się kontrolować, i przywraca nam władzę i prawo do zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe nasze życie, poprzez pokazanie nam, jak je sobie stworzyć. Przeczytanie tej książki to jak oddanie się pod opiekę najlepszego ubezpieczenia zdrowotnego na świecie.*

– **Sonia Choquette,**

duchowa przewodniczka i bestsellerowa autorka *New York Timesa*

*E f e k t*  

---

**PLACEBO**

dr Joe Dispenza

*E f e k t*

---

PLACEBO

Naukowe dowody na uzdrawiającą moc Twojego umysłu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: dr Joe Dispenza  
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8301-781-5

Przetłumaczono z: YOU ARE THE PLACEBO  
Copyright © 2014 by Joe Dispenza  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. 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](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

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

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję mojej matce,  
Francesce*



# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa:</i> dr Dawson Church . . . . .	13
<i>Wstęp:</i> Przebudzenie . . . . .	19
<i>Wprowadzenie:</i> Triumf umysłu nad materią . . . . .	35

## **Część I: INFORMACJA**

<b><i>Rozdział 1:</i></b> Czy to możliwe? . . . . .	49
<b><i>Rozdział 2:</i></b> Krótka historia placebo . . . . .	73
<b><i>Rozdział 3:</i></b> Efekt placebo w twoim mózgu . . . . .	101
<b><i>Rozdział 4:</i></b> Efekt placebo w twoim ciele . . . . .	137
<b><i>Rozdział 5:</i></b> Jak myśli zmieniają umysł i ciało . . . . .	167
<b><i>Rozdział 6:</i></b> Podatność na sugestie . . . . .	187
<b><i>Rozdział 7:</i></b> Postawa, przekonanie i postrzeganie . . . . .	227
<b><i>Rozdział 8:</i></b> Kwantowy umysł . . . . .	257
<b><i>Rozdział 9:</i></b> Trzy opowieści o osobistej transformacji . . . . .	279
<b><i>Rozdział 10:</i></b> Od informacji do transformacji: dowód na to, że <i>jesteś</i> własnym placebo . . . . .	319

## **Część II: TRANSFORMACJA**

<b><i>Rozdział 11:</i></b> Przygotowanie do medytacji . . . . .	359
<b><i>Rozdział 12:</i></b> Medytacja zmiany przekonań i postrzegania . . . . .	379

<i>Postowie:</i> Stać się nadprzyrodzonym . . . . .	395
---	-----

<i>Aneks:</i> Skrypt medytacji zmiany przekonań i sposobu postrzegania . . . . .	401
---	-----

<i>Bibliografia</i> . . . . .	417
-------------------------------	-----

<i>Podziękowania</i> . . . . .	427
--------------------------------	-----

<i>O Autorze</i> . . . . .	430
----------------------------	-----

# PRZEDMOWA

Podobnie jak większość fanów Joego Dispenzy, ja też z przyjemnością zapoznaję się z jego prowokacyjnymi pomysłami. Łącząc solidne dowody naukowe z inspirującymi spostrzeżeniami, Joe rozciąga przed nami horyzonty możliwości poprzez poszerzenie granic poznania. Naukę traktuje poważniej niż wielu naukowców, a w tej pasjonującej książce sprowadza najnowsze odkrycia w dziedzinie epigenetyki, neuroplastyczności i psychoneuroimmunologii do logicznej konkluzji.

A konkluzja ta jest iście ekscytująca: ty, jak i każdy inny człowiek kształtujemy swój umysł i ciało za pomocą swoich myśli, odczuwanych emocji, intencji i stanów transcendentálnych, których doświadczamy. *Efekt placebo* zachęca do spożytkowania tej wiedzy w celu stworzenia dla siebie nowego ciała i nowego życia.

Nie ma to nic wspólnego z metafizyką. Joe wyjaśnia każde kolejne ogniwo procesu przyczynowego, które rozpoczyna się myślą, a skutkuje zmianą biologiczną, jak na przykład zwiększeniem liczby komórek macierzystych czy zwiększających odporność substancji, które są w twoim układzie krążenia.

Książka zaczyna się od relacji wypadku, po którym Joe miał strzaskane sześć kręgow kręgosłupa. Nagle, w obliczu śmierci, był zmuszony do sprawdzenia w praktyce teorii, w którą wierzył: w założenie, że nasze ciała posiadają wrodzoną inteligencję, zdolną do aktywowania cudownych mocy leczenia. Samodyscyplina i wysiłek, jakie włożył w proces wizualizacji odbudowującego się kręgosłupa, to inspirująca historia o determinacji.

Opowieści o spontanicznej remisji i „cudownym” ozdrowieniu uskrzydłają nas wszystkich, a to, co ukazuje Joe w swojej książce, to fakt, że wszyscy jesteśmy zdolni do doświadczania cudów

uzdrowienia. Odnawianie się jest podstawowym zadaniem naszych ciał, a degeneracja i choroba są wyjątkami, nie normą.

Gdy zrozumiemy, jak nasze ciała odbudowują się, będziemy w stanie panować nad procesami fizjologicznymi, kierując hormonami syntetyzowanymi przez nasze komórki, proteinami, które je budują i neuroprzebiegami, które produkują, oraz układami neuronów, przewodzącymi sygnały. Nasza anatomia nie jest statyczna, przeciwnie, przez cały czas kipi od zmian. Nasze mózgi są niezwykle aktywne i w każdej sekundzie toczą się w nich procesy kreacji i destrukcji naszych połączeń nerwowych. Joe mówi nam, że możemy sterować tym procesem, przejmując decydującą pozycję kierowcy pojazdu, zamiast bierną rolę pasażera.

Odkrycie, że liczba połączeń nerwowych w naszym układzie nerwowym może podwoić się poprzez regularną ich stymulację, zrewolucjonizowało biologię lat 90. XX wieku, a jego odkrywca, neuropsychiatra Eric Kandel, zdobył za nie Nagrodę Nobla. Później odkrył też, że nieużywane połączenia nerwowe zaczynają kurczyć się już po trzech tygodniach. Dzięki temu możemy kształtować swój mózg sygnałami, które przekazywane są naszą siecią neuronową.

W tej samej dekadzie, w której Kandel i inni mierzyli stopień neuroplastyczności, inni naukowcy odkryli, że niewiele z naszych genów jest statycznych. Większość z nich (oszacowana na 75-85% wszystkich genów) jest włączana i wyłączana przez sygnały pochodzące z naszego otoczenia, w tym myśli, przekonania i emocje, które rozwijają się w naszym umyśle. Jeden z typów genów, *wczesnej odpowiedzi komórkowej* (IEG), potrzebuje zaledwie trzech sekund, by osiągnąć szczyt ekspresji genu. IEG są często genami regulatorowymi, kontrolującymi ekspresję setek innych genów i tysięcy innych protein w odległych zakamarkach naszego ciała. Tego typu wszechobecna i szybka możliwość zmiany jest wiarygodnym

wyjaśnieniem niektórych radykalnych ozdowień, o których przeczytasz na kolejnych stronach.

Joe jest jednym z niewielu pisarzy-naukowców, którzy potrafią uchwycić znaczenie emocji w transformacji. Negatywne emocje mogą być tak naprawdę uzależnieniem od wysokiego poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina. Te dwa hormony, podobnie jak DHEA czy oksytocyna, mają z góry ustaloną wartość, co wyjaśnia, dlaczego czujemy się nieswojo we własnej skórze, gdy tworzy się w nas myśl lub przekonanie niezgodne z tymi hormonami i zaburzające ich równowagę. To pierwsza rzecz, jaką należy sobie uświadomić aby naukowo pojąć mechanizmy uzależnień i zachcianek.

Poprzez zmianę swojego stanu wewnętrznego możesz zmienić swoją rzeczywistość. Joe po mistrzowsku wyjaśnia łańcuch wydarzeń, który zaczyna się od intencji zrodzonej w płacie czołowym mózgu, tłumaczonej na język chemicznych przekładników zwanych neuropeptydami, które przesyłają sygnały przez twoje ciało by włączyć lub wyłączyć genetyczne przełączniki. Niektóre z tych substancji chemicznych, jak *oksytocyna*, „hormon przytulania” pobudzany przez dotyk, są związane z odczuwaniem miłości i zaufania. Ćwicząc, możesz nauczyć się szybko dostosowywać swoje przełączniki hormonów stresujących i hormonów leczących.

Pomyśl, że możesz uleczyć się poprzez zmianę myśli w emocji, z początku wydaje się być co najmniej zdumiewający. Nawet Joe nie spodziewał się takich efektów, jakie zaobserwował wśród uczestników swoich warsztatów, gdy ci w pełni przyswoili sobie ten sposób myślenia: spontaniczna remisja nowotworów, osoby wcześniej przykute do wózków chodzące o własnych siłach, znikanie bólów migrenowych. Ze szczerym zachwytem i nieskrępowaną jak u dziecka chęcią wykonywania doświadczeń, Joe zaczął przekraczać kolejne granice w swoich badaniach, zastanawiając się

przy tym, jak szybko mogłoby zająć radykalne uzdrowienie, gdyby ludzie z pełnym przekonaniem używali efektu placebo własnych ciał. Stąd też tytuł *Efekt placebo*, odzwierciedlający fakt, że to twoje własne myśli, emocje i przekonania generują cały szereg zmian fizjologicznych twojego ciała.

Czytając tę książkę, będziesz chwilami czuć się nieswojo. Ale nie przestawaj czytać. Odczuwalny dyskomfort to twoje stare „ja”, negujące konieczność zmian i zaburzące działanie twoich hormonów. Joe zapewnia, że te odczucia mogą być zwyczajną reakcją biologiczną na rozpad twojego starego „ja”.

Większość z nas nie będzie miała czasu lub chęci, by zrozumieć zawile procesy biologiczne. Tutaj z odsieczęą przychodzi nam ta książka. Joe wgryza się w naukowe fakty, jakie stoją za tymi zmianami, i prezentuje je w zrozumiałą i łatwą do przyswojenia sposób. Odwalił za czytelnika brudną robotę, wybierając i upraszczając skomplikowane fakty, aby dostarczyć zrozumiałe ich wyjaśnienie. Dzięki użyciu analogii i przytoczeniu historii swoich pacjentów demonstruje, jak możemy wykorzystać jego odkrycia w naszym codziennym życiu, i ilustruje radykalne zmiany w stanie zdrowia tych, którzy traktują je poważnie.

Następne pokolenie naukowców ochrzciło specjalnym terminem praktykę Joego: *autoneuroplastycznością* (SDN). To, co się kryje za tym słowem, to proces kierowania formacją nowych dróg neuroprzekaznikowych i zniszczenie starych poprzez poprawę jakości doświadczeń, które nam towarzyszą. Wierzę, że SDN stanie się jedną z najważniejszych koncepcji osobistej transformacji i neurobiologii następnych pokoleń, a ta książka przetrze szlaki temu nurtowi.

W drugiej części książki, zawierającej ćwiczenia medytacyjne, metafizyka staje się namacalnym objawieniem. Możesz sam wypróbować tych ćwiczeń, bezpośrednio doświadczając szerokich

---

możliwości, jakie zapewnia bycie własnym placebo. Celem jest zmiana twoich przekonań i postrzegania twojego życia na poziomie bytu biologicznego, abyś zmienił w rzeczywistość swoją wymarzoną przyszłość.

---

Rozpocznij więc tę magiczną podróż, która poszerzy horyzonty twoich możliwości, i podejmij wyzwanie zrozumienia znacznie wyższego poziomu leczenia i funkcjonowania. Nic nie tracisz, entuzjastycznie rzucając się w wir tego procesu i porzucając myśli, uczucia i biologiczne uwarunkowania, które ograniczały cię w przeszłości. Uwierz w swoją zdolność realizacji własnego potencjału i poddaj się inspirującym działaniom, a staniesz się placebo, które stworzy szczęśliwą i zdrową przyszłość dla ciebie i naszej planety.

*– dr Dawson Church*

---

# WSTĘP

## Przebudzenie

Nigdy tego nie planowałem. To praca, którą teraz wykonuję, jako mówca, autor i naukowiec odnalazła mnie, nie odwrotnie. Czasami potrzebujemy pobudki, żeby się ocknąć. Ja miałem swoją w 1986 roku. Pewnego pięknego, kwietniowego dnia w południowej Kalifornii miałem wątpliwą przyjemność zostać potrąconym przez SUV-a podczas triathlonu w Palm Springs. Tamta chwila zmieniła moje życie i rozpoczęła tę niezwykłą podróż. Miałem wtedy dwadzieścia trzy lata, odrobinę doświadczenia w zawodzie chiropraktyka zdobytego w La Jolla w Kalifornii, a za sobą miesiące treningów przygotowujących mnie do tego triathlonu.

Miałem już za sobą etap pływacki i zacząłem kolarski, gdy to się stało. Podchodziłem właśnie do trudnego zakrętu, wiedząc, że w tym momencie mam włączyć się do ruchu ulicznego. Policjant kierujący ruchem dał mi sygnał, bym skręcił i wjechał na trasę. Byłem całkowicie skupiony na wyścigu i swoim ruchu, więc nawet nie spuściłem wzroku z policjanta, by rozejrzeć się wokół. Właśnie gdy mijalem dwójkę kolarzy na tym zakręcie, czerwony Ford Bronco, jadący jakieś 90 km/h, uderzył z tyłu w mój rower. Wyrzeliłem w powietrze jak z katapulty i wylądowałem na plecach. Ze względu na prędkość pojazdu i słaby refleks staruszki, która go prowadziła, SUV dalej jechał na mnie, zmuszając mnie do spotkania z jego zderzakiem. Złapałem za niego, by uniknąć zgniecenia między asfaltem a samochodem. Zanim kobieta zorientowała się, co się dzieje, byłem jeszcze chwilę wleczony po ziemi. Gdy wreszcie nagle zahamowała, mimowolnie przeokoziółkowałem niecałe dwadzieścia metrów.

Wciąż jeszcze pamiętam świst innych rowerów i krzyki przerażenia i przekleństwa, padające z ust innych rowerzystów, którzy nie wiedzieli, czy powinni zatrzymać się i pomóc, czy kontynuować wyścig. Gdy tam leżałem, jedyne co mogłem zrobić, to się poddać.

Wkrótce dowiedziałem się, że mam złamanych sześć kręgów: miałem pęknięcia w 8., 9., 10., 11. i 12. kręgu piersiowym i w 1. kręgu odcinka lędźwiowego (czyli od łopatek do nerek). Kręgi, które stanowią oddzielne bloki, zostały ściśnięte przez siłę, z jaką uderzyłem w ziemię. 8. kręg piersiowy, najwyżej usytuowany z kręgów, które uległy złamaniu, zapadł się w 60%, a łuk tego kręgu, który ochraniał rdzeń kręgowy, był złamany i ściśnięty w taki sposób, że bardziej przypominał precel niż łuk. Gdy kręg zostaje ściśnięty i pęka, kość się przemieszcza. W moim przypadku duża ilość roztrzaskanych fragmentów wsunęła się w mój rdzeń kręgowy. To zdecydowanie nie był dobry znak.

Jakby tego było mało, następnego dnia obudziłem się z całym szeregiem symptomów neurologicznych, na które składało się kilka różnych rodzajów bólu, odrętwienia (o różnym stopniu nasilenia), mrowienie, utrata czucia w nogach, a także poważne trudności z kontrolowaniem ruchu.

Po tym, jak przeszedłem w szpitalu badania krwi, prześwietlenia, tomografię i kilka rezonansów magnetycznych, chirurg ortopeda pokazał mi wyniki badań i z poważną miną oznajmił wiadomość: aby fragmenty kości nie uszkodziły rdzenia kręgowego, muszą mi wszczepić pręt Harringtona. W praktyce oznaczało to wycięcie tylnych części kręgów nad i pod powstałymi pęknięciami, a następnie zamontowanie wzdłuż kręgosłupa dwóch trzydziestocentymetrowych prętów ze stali nierdzewnej. Potem mieli pobrać fragment kości biodrowej i umieścić ją wokół tych prętów. Operacja miała być wyjątkowo poważna, ale dawała szansę, że znów będę mógł chodzić. Mimo tego wiedziałem, że w pewnym



stopniu pozostanę niepełnosprawny i że będę musiał zmagać się z chronicznym bólem pleców do końca życia. Nie muszę chyba mówić, że nie podobała mi się taka opcja.

Jednak gdybym odmówił operacji, paraliż był w zasadzie pewniakiem. Najlepszy neurolog z okolic Palm Springs, dzieląc opinię pierwszego chirurga, powiedział mi, że nie znał żadnego pacjenta w takiej sytuacji jak moja, który by odmówił operacji. Siła uderzenia ścisnęła 8. kręgosłup na kształt klina, co uniemożliwiłoby mojemu kręgosłupowi utrzymanie ciężaru ciała w pozycji stojącej – kręgosłup by się zapadł i wepchnąłby odłamki kości w głąb rdzenia kręgowego, powodując paraliż od klatki piersiowej w dół. Więc i ta opcja była niespecjalnie atrakcyjna.

Zostałem przeniesiony do szpitala bliżej mojego domu w La Jolla, gdzie ponownie dano mi dwie możliwości do wyboru, spośród których jedna powieliała zdanie chirurga ortopedy z południowej Kalifornii. Oczywiście tutejszy lekarz również optował za operacją wstawienia pręta Harringtona. Diagnoza była prosta: odbyć inwazyjną operację albo zostać sparaliżowanym i nigdy już nie móc chodzić. Gdybym to ja był chirurgiem, powiedziałbym pacjentowi to samo, co powiedziano mi: że to najbezpieczniejsze rozwiązanie. Ale nie było to rozwiązanie, które sam wybrałem.

Może byłem wtedy po prostu młody i zuchwały, ale podjąłem decyzję wbrew rekomendacjom specjalistów. Wierzę, że w każdym z nas jest swego rodzaju inteligencja, niewidzialna świadomość, która jest źródłem naszego życia. To ona wspiera, utrzymuje, chroni i leczy nas przez cały czas. To ona tworzy ponad sto bilionów wyspecjalizowanych komórek (a zaczyna od zaledwie dwóch), sprawia, że nasze serca biją setki tysięcy razy dziennie i umożliwiają przeprowadzenie setek tysięcy chemicznych reakcji w pojedynczej komórce w ciągu sekund – a to tylko kilka z wielu niesamowitych zadań, jakie wykonuje. W tamtym okresie uważałem, że jeśli ta

inteligencja jest prawdziwa i jeśli rozmyślnie, uważnie i troskliwie demonstrowała tak niezwykle możliwości, to może i mnie udałoby się skierować moją uwagę na moje wnętrze i połączyć się z tą inteligencją, aby stworzyć z nią silny związek.

Jednak, mimo logicznego rozumienia, że organizm ma często zdolność samoleczenia, musiałem jeszcze znaleźć w sobie filozoficzne podejście, żeby przenieść tę wiedzę na kolejny poziom, a nawet dalej, aby doświadczyć prawdziwego leczenia. A, jako że i tak nigdzie się nie wybierałem i nie miałem zbyt dużo do roboty oprócz leżenia na brzuchu, postanowiłem dwie rzeczy. Pierwszą z nich było skupienie całej mojej uwagi na tej wewnętrznej inteligencji i skonstruowanie planu, wzorca, wizji, wraz ze szczegółowymi wytycznymi, a następnie poddanie się jej nieograniczonej sile, pozwalając, by wykonała za mnie całe leczenie. Drugą było powstrzymanie się od najmniejszej myśli, dopuszczającej czarny scenariusz, czy wyobrażenia czegoś, czego nie chciałem doświadczyć. Wydaje się proste, prawda?

## ***Radykalna decyzja***

Wbrew radom lekarzy opuściłem szpital, a karetka przewiozła mnie do domu dwóch bliskich przyjaciół, gdzie zatrzymałem się na następne trzy miesiące, by skupić się na samoleczeniu. Postanowiłem, że zacznę każdego dnia odbudowywać mój kręgosłup, jeden krąg po drugim i pokażę wewnętrznej świadomości, o ile dostrzegą moje wysiłki, to, czego chciałem. Wiedziałem, że będzie to wymagać ode mnie całkowitej obecności... Tak jest, obecności – czyli koncentracji na teraźniejszości, bez myślenia o przeszłości lub żalu nad minionymi wydarzeniami, bez martwienia się przyszłością i obsesyjnego myślenia o warunkach mojego życia

zewnątrznego czy też skupiania się na bólu albo symptomach. Tak samo jak w związkach międzyludzkich – odczuwamy, gdy ktoś jest przy nas lub gdy jest nieobecny, prawda? Ponieważ świadomość jest przytomnością, przytomność jest koncentracją, a koncentracja to stan obecności i uwagi – to wewnętrzna świadomość będzie wiedziała, kiedy jestem obecny, a kiedy nie. Musiałem więc być całkowicie obecny i skupiony, gdy rozwijałem połączenie z tą inteligencją; moja obecność musiała wpasować się w jej obecność, moja siła woli musiała pasować do jej, moje myślenie musiało dopasować się do jej procesów.

Tak też, każdego dnia, dwa razy po dwie godziny, wchodziłem w głąb siebie i tworzyłem obraz wyników, jakie chciałem osiągnąć: całkowicie zdrowy kręgosłup. Oczywiście zdawałem sobie sprawę z tego, jak mało świadomy i skupiony byłem. To prawdziwa ironia. Zrozumiałem wtedy, że gdy nasze życie osiąga kryzys lub trauma, poświęcamy zbyt wiele uwagi i energii na myślenie o rzeczach, których *nie chcemy*, zamiast na tych, których *pragniemy*. Przez pierwszych kilka tygodni nieustannie czułem się winny przez tę tendencję do negatywnego myślenia.

W środku medytacji o tworzeniu życia ze zdrowym kręgosłupem, którego tak pragnąłem, nagle zdałem sobie sprawę, że podświadomie wciąż myślałem o tym, co powiedzieli mi lekarze kilka tygodni wcześniej – że już nigdy nie będę mógł chodzić. Będąc w trakcie duchowego odbudowywania kręgosłupa, zaczynałem zamartwiać się, czy nie powinienem sprzedać gabinetu do chiropraktyki. Gdy w trakcie mentalnej próby uczyłem się na nowo chodzić, łąpałem się na tym, że zastanawiałem się, jak to będzie, gdy będę musiał poruszać się na wózku inwalidzkim. Stąd to poczucie winy.

Za każdym razem, gdy traciłem skupienie, a moje myśli wędrowały w złym kierunku, uciekając do zewnętrznych spraw, zaczynałem całą wizualizację od początku. To było żmudne, frustrujące i,

mówiąc szczerze, było jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakiej kiedykolwiek dokonałem. Ale tłumaczyłem sobie, że ostateczny obraz, jaki chciałem przekazać wewnętrznemu obserwatorowi, musi być czysty, niezanieczyszczony i niezakłócony. Aby wewnętrzna inteligencja mogła dokonać tego, na co liczyłem – i wiedziałem, że jest do tego zdolna – musiałem pozostać całkowicie skupiony, od początku do końca.

Nareszcie, po sześciu tygodniach walki z samym sobą i zmuszania się do pozostania obecnym przy świadomości, umiałem już odbyć cały proces wewnętrznej rekonstrukcji, bez zatrzymywania się i zaczynania od początku. Pamiętam dzień, w którym udało mi się to po raz pierwszy: to było jak strzelenie gola między rękami bramkarza. W tej precyzji było coś *właściwego*. Wreszcie zaskoczyło. Ja zaskoczyłem. I poczułem się spełniony, usatysfakcjonowany i kompletny. Po raz pierwszy byłem całkowicie zrelaksowany i obecny – ciałem i duchem. Nie było żadnych natrętnych, niechcianych myśli, analizowania, zastanawiania się, zadręczania się, próbowania; coś się we mnie podniosło – jakiś spokój i cisza zwyciężyły. To było tak, jakbym nie musiał już dłużej martwić się moją przeszłością i przyszłością.

Tamto wydarzenie sprawiło, że skryształizował się cel mojej podróży, w tamtym okresie skupiałem się na wizji tego, co pragnąłem osiągnąć – czyli odbudowy moich kręgosłupów, a z każdym dniem stawało się to coraz prostsze. Najważniejsze było to, że zacząłem dostrzegać znaczące zmiany fizyczne. W tamtej chwili zacząłem widzieć związek tego, co robię wewnątrz, z tym, co działo się na zewnątrz, czyli w moim fizycznym ciele. Z chwilą, w której dostrzegłem to powiązanie, zacząłem przykładac więcej uwagi do tego, co robiłem, i robiłem to z większym przekonaniem. I udawało mi się tego dokonywać znowu i znowu. Dzięki temu zacząłem robić to z radością i inspiracją, zamiast odczuwać zmęczenie i wysiłek.

I nagle, to co dotąd zajmowało mi dwie lub trzy godziny, byłem w stanie przeprowadzić w znacznie krótszym czasie.

Jak by nie było, miałem dużo wolnego czasu. Zacząłem więc myśleć o tym, jak to będzie, gdy znów ujrzę zachód słońca nad wodą, albo będę jeść lunch z przyjaciółmi w jakiejś restauracji, i myślałem nad tym, że do niedawna te rzeczy nie wydawały mi się niczym pewnym. Szczegółowo odtwarzałem uczucie, jakie towarzyszyło podczas brania prysznic, gdy woda spływa mi po twarzy i ciele, albo zwyczajnie myślałem o swobodnym skorzystaniu z toalety czy spacerze po plaży w San Diego i wietrze, który wieje mi w twarz. To były czynności, których przed wypadkiem nigdy w pełni nie doceniałem, ale teraz nabrały znaczenia – i nie śpiesząc się, próbowałem odtworzyć je i poczuć emocjonalnie. Robiłem to tak długo, aż czułem, jakbym naprawdę je wykonywał.

Wtedy jeszcze nie wiedziałem, co robiłem, ale teraz wiem: myślałem po prostu o wszystkich możliwościach, istniejących w polu kwantowym, i emocjonalnie odczuwałem każdą z nich. Wybrałem sobie przyszłość i połączyłem ją ze wzniosłymi uczuciami, jakie będą im wtedy towarzyszyć, a w terażniejszości moje ciało zaczęło wierzyć, że znajdzie się *w* tej przyszłości. Jako że moja zdolność do obserwacji własnych pragnień wzrosła i wyostrzyła się, moje komórki zaczęły się reorganizować. Zacząłem przywoływać nowe geny na nowe sposoby, a wtedy moje ciało zaczęło *naprawdę* zdrowieć coraz szybciej.

To, czego się uczyłem, to jedna z najważniejszych reguł fizyki kwantowej: ciało i umysł nie są oddzielnymi elementami, a nasze świadome i podświadome myśli i uczucia są wzorcami, które kontrolują nasze przeznaczenie. Wytrwałość, przekonanie i skupienie, by stworzyć jakąkolwiek potencjalną przyszłość, leżą w ludzkim umyśle i w umyśle pola kwantowego o nieskończonym potencjale. Oba te umysły muszą współdziałać, aby urzeczywistnić wybraną

przyszłość, której potencjalna możliwość i tak już istnieje. Zrozumiałem wtedy, że pod tym względem wszyscy jesteśmy boskimi stwórcami, niezależnie od rasy, płci, kultury, statusu społecznego, edukacji, wierzeń religijnych czy błędów z przeszłości. Po raz pierwszy w życiu czułem się naprawdę pobłogosławiony.

Podjąłem także kolejną kluczową decyzję o moim leczeniu. Ustanowiłem sobie reżim (szczegółowo opisany w książce *Jak przeprogramować swój mózg*), na który składała się dieta, wizyty przyjaciół praktykujących leczenie energetyczne i skomplikowany program rehabilitacji. Ale w tamtym okresie nie było dla mnie nic ważniejszego od pozostania w kontakcie z moją wewnętrzną inteligencją i używania mojego umysłu do leczenia ciała za jej pomocą.

Po dziewięciu i pół tygodniach od wypadku wstałem i dosłownie wszedłem z powrotem w swoje życie – bez żadnych gipsów i operacji. Osiągnąłem pełnię zdrowia. Wróciłem do pracy z pacjentami w dziesiątym tygodniu, a w dwunastym wróciłem do trenowania i podnoszenia ciężarów, wciąż kontynuując rehabilitację. A teraz, po ponad trzydziestu latach od wypadku, mogę uczciwie powiedzieć, że w zasadzie nigdy nie doświadczyłem już bólu pleców.

### ***Potrzeba matką wynalazku***

Jednak to nie był koniec mojej przygody. Oczywiście nie mogłem wrócić do mojego życia jako ten sam „ja”. Zmieniłem się na wiele sposobów. Zostałem wtajemniczony w rzeczywistość, której nikt, kogo znałem, nie był w stanie naprawdę zrozumieć. Nie mogłem znaleźć zrozumienia wśród wielu przyjaciół i z pewnością nie mogłem wrócić do tego samego życia. To, co kiedyś było dla mnie niesłychanie ważne, przestało mieć dla mnie znaczenie. Zacząłem

stawiać sobie wielkie pytania: „Kim jestem?”, „Jaki jest sens życia?”, „Co ja tutaj robię?”, „Jaki jest cel mojego życia?” i „Kim lub czym jest Bóg?”. Dosyć szybko opuściłem San Diego i przeprowadziłem się na Wybrzeże Północno-Zachodnie, otworzyłem w pobliżu Olympii klinikę chiropraktyki. Ale przedtem, w dużym stopniu wycofałem się ze świata i studiowałem spirytualizm.

Z czasem zainteresowałem się też zjawiskiem spontanicznej remisji, czyli przypadków, gdy ludzie wychodzili z poważnych chorób, nierzadko określanych jako śmiertelne lub nieuleczalne, bez udziału tradycyjnej medycyny (farmakologii lub operacji). W jedną z tych długich bezsennych nocy zawarłem pakt z moją świadomością, że jeśli będę mógł znowu chodzić, to spędzę resztę życia na badaniu i analizowaniu połączenia między ciałem a umysłem i koncepcji triumfu umysłu nad materią. I od tamtej chwili właśnie tym się zajmuję, od prawie trzydziestu lat.

Podróżowałem do innych krajów, szukając ludzi, u których zdiagnozowano ciężkie choroby i którzy byli leczeni metodami konwencjonalnymi lub niekonwencjonalnymi, co nie poprawiało ich stanu lub nawet go pogarszało, a którzy nagle wyzdrowieli. Prowadziłem z nimi wywiady, by odkryć, jaki był wspólny mianownik ich doświadczeń, aby zrozumieć i udokumentować przyczyny poprawy stanu ich zdrowia. Z zamiłowaniem łączyłem naukę z elementem duchowości. To, co odkryłem w każdym z przypadków, to element umysłu, od którego zależały te cudowne uzdrowienia.

Mój wewnętrzny naukowiec zaczął robić się niecierpliwy i coraz bardziej dociekliwy. Na powrót z zaangażowaniem zacząłem uczęszczać na zajęcia na uniwersytecie i badać na bieżąco kolejne odkrycia w dziedzinie neurobiologii, i wybrałem na specjalizację neuroobrazowanie, neuroplastyczność, epigenetykę i psychoneuroimmunologię. Doszedłem do wniosku, że wiem, co ci wszyscy ludzie zrobili, by poprawić swój stan i że dowiedziałem się

wszystkiego o nauce zmieniania swojego umysłu (a przynajmniej *wydawało* mi się, że wiem już wszystko), i że powinienem być w stanie odtworzyć to zjawisko. Zarówno wśród ludzi chorych, jak i zdrowych, którzy chcieli wprowadzić zmiany, by wspomóc swoje zdrowie, ale też swoje związki, życie zawodowe lub rodzinne albo ogólną jakość życia.

Wtedy wraz z trzynastoma innymi naukowcami zostałem zaproszony do wzięcia udziału w filmie dokumentalnym „What the Bleep Do We Know?!” z 2004 roku, który szybko stał się prawdziwą sensacją. Film zachęcał ludzi do kwestionowania znanej nam natury rzeczywistości, wypróbowania tego w swoim życiu i przekonania się, czy ich obserwacje mają znaczenie, albo, ujmując to dokładniej, czy ich obserwacje *stawały się* materią. Ludzie na świecie dyskutowali o tym filmie i koncepcji, jaką prezentował. Jako następstwo tego przedsięwzięcia, w 2007 roku drukiem ukazała się moja pierwsza książka, *Jak przeprogramować swój mózg*. Jakiś czas po jej ukazaniu ludzie zaczęli pytać mnie: „Jak ty to robisz? Jak zmieniasz i jak stwarzasz życie, którego pragniesz?”. Wkrótce stało się to najczęściej słyszonym przeze mnie pytaniem.

Zebrałem więc kilkoro ludzi i zacząłem prowadzić z nimi warsztaty w Stanach Zjednoczonych i poza nimi na temat tego, jak działa mózg i jak można przeprogramować swoje myślenie przy użyciu zasad neurofizjologii. Początkowo warsztaty polegały tylko na dzieleniu się informacjami. Ale ludzie chcieli czegoś więcej, więc dodałem też medytacje, by połączyć i uzupełnić informacje, dając uczestnikom praktyczne wskazówki, jak mogą zmieniać swój umysł i ciało, by w rezultacie zmienić swoje życie. Po tym jak poprowadziłem kilka wstępnych warsztatów w różnych częściach świata, ludzie zaczęli pytać mnie: „Co dalej?”. Dodałem zatem kolejny poziom do moich warsztatów, a gdy i one zostały przeprowadzone, kolejni ludzie zaczęli pytać, czy mógłbym przedstawić



następny, bardziej zaawansowany poziom. Tak działo się w większości miejsc, w których odbywałem swoje prezentacje.

Cały czas myślałem, że to już koniec – nauczyłem wszystkiego, czego byłem w stanie, ale ludzie wciąż prosili o więcej, więc uczyłem się więcej i udoskonalałem moje prezentacje i sposoby medytacji. Wszystko nabrało pędu, a ja zbierałem pozytywne opinie; uczestnicy warsztatów wyeliminowali część destrukcyjnych nawyków i prowadzili szczęśliwsze życia. Pomimo tego, że na razie ja i moi współpracownicy widzieliśmy tylko drobne zmiany – nic naprawdę znaczącego – ludziom podobały się informacje, które przekazywaliśmy i chcieli kontynuować ćwiczenia. Dlatego nadal chodziłem na kolejne spotkania, na jakie mnie zapraszano. Doszedłem do wniosku, że gdy przestaną mnie zapraszać, będzie to oznaczać, że zrobiłem już wszystko, co mogłem.

Jakieś półtora roku po pierwszych warsztatach, moja drużyna i ja zaczęliśmy dostawać maile od uczestników naszych prezentacji, w których opisywali pozytywne zmiany, jakich doświadczyli po odbywaniu regularnych medytacji. Zmiany na lepsze zdawały się zalewać życia tych ludzi, a oni byli przeszczęśliwi. Odzew, jaki otrzymaliśmy przez następny rok, przerósł oczekiwania zarówno moje, jak i moich pracowników. Nasi uczestnicy zaczęli pisać nie tylko o subiektywnym poczuciu poprawy ich zdrowia, ale także o zmianach, które zostały zmierzone obiektywnie za pomocą testów medycznych. Czasami wyniki badań ludzi chorych były absolutnie w normie! Ci ludzie byli w stanie dokładnie odtworzyć swoje stany fizyczne, mentalne i emocjonalne, które studiowałem, obserwowałem i ostatecznie opisałem w książce *Jak przeprogramować swój mózg*.

Doświadczenie tego było dla mnie niesamowicie ekscytujące, bo wiedziałem, że wszystko, co można zaobserwować regularnie, może stać się naukowym faktem. A właśnie na to wyglądało, bo

wciąż dostawaliśmy maile, które zaczynały się od tych samych słów: „Nie uwierzysz, ale...”. Zmiany w życiu tych ludzi były czymś więcej, niż tylko zbiegiem okoliczności.

Nieco później tego samego roku, podczas dwóch różnych spotkań w Seattle, zdarzyło się coś niesamowitego. Na pierwszym z nich kobieta cierpiąca na stwardnienie rozsiane, używająca chodzika do poruszania się, była w stanie iść o własnych siłach, zanim skończyły się nasze warsztaty. Na drugim inna kobieta, chorująca na stwardnienie rozsiane od dziesięciu lat, zaczęła tańczyć i twierdziła, że paraliż i odrętwienie w jej lewej stopie całkowicie zniknęły. (O tych i innych przypadkach przeczytasz w kolejnych rozdziałach). Ze względu na liczbę chętnych, w 2010 roku w Kolorado przeprowadziłem zajęcia dla bardziej zaawansowanych. Uczestnicy tamtego spotkania zmieniali swój stan zdrowia i swoje samopoczucie na moich oczach, w trakcie trwania zajęć. Wstawali, chwyтали za mikrofon i opowiadali inspirujące historie.

W tamtym okresie byłem też zapraszany na prezentacje dla ludzi biznesu, by opowiadać o biologii przemian, neurobiologii liderów i o tym, jak można zmieniać jednostki, by wpłynąć na całą kulturę. Po mowie, jaką wygłosiłem dla jednej grupy, kilkoro kierowników podeszło do mnie, żeby poprosić o pomysły na model transformacji dla całej korporacji. Stworzyłem wtedy ośmiogodzinny kurs, skrojony dla firm i organizacji, który okazał się wielkim sukcesem i wkrótce przerodził w program dla firm „Geniusz w 30 dni”. Pracowałem z taki klientami, jak Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, firmą telekomunikacyjną WOW! (wcześniej nazywaną Wide Open West) i wieloma innymi. To doprowadziło do prowadzenia prywatnych warsztatów dla zarządców wyższego szczebla.

Popyt na nasze programy dla firm był tak wielki, że musiałem wyszkolić nowych trenerów; miałem wtedy trzydziestu pracowników-trenerów, wśród których znaleźli się byli dyrektorzy generalni,

konsultanci firm, psychoterapeuci, adwokaci, lekarze, inżynierowie i osoby z tytułem doktora w różnych dziedzinach. Podróżowali po całym świecie, ucząc szefów firm modelu transformacji. (Planujemy teraz szkolić i certyfikować niezależnych trenerów, którzy będą mogli przedstawiać model zmian własnym klientom). Nawet w moich najśmielszych snach nie spodziewałem się, że tak będzie wyglądać moja przyszłość.

Napisałem drugą książkę, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, wydaną po raz pierwszy w 2012 roku, która miała stanowić praktyczny poradnik, uzupełniający książkę *Jak przeprogramować swój mózg*\*. Nie tylko wyjaśniłem dokładniej neurobiologię zmian i epigenetykę, ale załączyłem też czterotygodniowy program wskazówek, którego celem było podpowiadanie, jak wprowadzić te zmiany, bazując na warsztatach, które w tamtym okresie prowadziłem.

Później brałem udział w kolejnym spotkaniu w Kolorado, gdzie doświadczyliśmy *siedmiu* spontanicznych remisji. Wśród uczestników była kobieta, która ze względu na silne alergie pokarmowe żywiła się wyłącznie sałatą, a która po weekendzie była już zdrowa. Inni ludzie wyleczyli się z nietolerancji glutenu, choroby trzewnej, choroby tarczycy, chronicznych bólów i innych schorzeń. Nagle zacząłem dostrzegać naprawdę znaczące zmiany w zdrowiu i życiu tych ludzi, po tym, jak wycofali się z ówczesnej rzeczywistości, by stworzyć sobie nową. To działo się na moich oczach.

## ***Od informacji do transformacji***

Tamto spotkanie w Kolorado w 2012 roku było punktem zwrotnym w mojej karierze, ponieważ wreszcie widziałem ludzi, którzy

---

\* Dodajmy przypis: Obie książki do kupienia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

nie tylko zmienili swoje samopoczucie, ale na nowe sposoby przywoływali nowe geny, *tu i teraz*, podczas medytacji. Coś istotnego *musiało* się wydarzyć w umyśle i ciele osoby, latami chorującej na toczeń, aby była w stanie wyzdrowieć w trakcie godzinnej medytacji. Chciałem znaleźć sposób na obiektywny pomiar tych zmian, które miały miejsce na warsztatach, żebyśmy mogli dokładnie prześledzić ich przebieg.

Na początku 2013 roku rozpocząłem serię nowych spotkań, które przeniosły nasze warsztaty na kompletnie inny poziom. Na spotkanie, które odbywało się w Arizonie, zaprosiłem grupę naukowców. Byli wśród nich neurobiolodzy, technicy i fizycy kwantowi, którzy przychodzili z całym swoim specjalistycznym sprzętem na moje czterodniowe warsztaty, zorganizowane dla ponad dwustu uczestników. Eksperci używali swoich narzędzi, by zmierzyć otoczenie pola elektromagnetycznego w pomieszczeniu, w którym odbywały się warsztaty, aby zobaczyć, czy poziom energetyczny zmieniał się w trakcie spotkania. Mierzyli też pole energetyczne wokół ciał uczestników i ośrodków energetycznych w ich ciałach (zwanym także czakrami), aby zobaczyć, czy moi uczniowie są w stanie na nie wpłynąć.

Aby pobrać pomiary, używali zaawansowanego sprzętu, takiego jak elektroencefalogram (EEG) w celu oszacowania bioelektrycznej aktywności mózgu, kwantową elektroencefalografię (QEEG), aby stworzyć komputerową analizę wyników EEG, zmienność rytmu zatokowego (HRV), aby udokumentować zmienność przerw pomiędzy uderzeniami serca i zgodność rytmu serca (pomiar rytmu serca, który odzwierciedla zgodność pracy między sercem a mózgiem) i fotografię kirlianowską (GDV), mierzącą zmiany w polach bioenergetycznych.

Wykonaliśmy neuroobrazowanie wielu uczestników przed i po spotkaniu, abyśmy mogli zobaczyć, co w tym czasie działo się

w ludzkich mózgach. Podczas spotkania wybraliśmy także losowo uczestników, którym zrobiliśmy skanu mózgu, aby przekonać się, czy jesteśmy w stanie ustalić wzór funkcjonowania mózgu podczas trzech medytacji, odbywających się każdego dnia. To było wspaniałe spotkanie. Osoba cierpiąca na chorobę Parkinsona przestała mieć drgawki. Ktoś inny wyzdrowiał po poważnym uszkodzeniu mózgu. Ludzie, którzy mieli guzy w mózgu i ciele, zaobserwowali znikanie tych narośli. Wielu cierpiących z powodu zapalenia stawów po raz pierwszy od lat uwolniło się od bólu. Te zdarzenia to tylko kilka spośród wielu zmian, jakie miały wtedy miejsce.

Podczas tego wspaniałego spotkania wreszcie byliśmy w stanie obiektywnie zmierzyć i udokumentować wszystkie subiektywne odczucia, które relacjonowali uczestnicy. Nie będzie chyba przesadą, gdy powiem, że to, co zaobserwowaliśmy i odnotowaliśmy, przejdzie do historii. W dalszej części tej książki pokażę ci, do czego jesteś zdolny, dzieląc się z tobą niektórymi opowieściami – historiami zwykłych ludzi, którzy dokonywali niezwykłych rzeczy.

Mój zamysł rozwinięcia tych warsztatów był prosty: chciałem dać ludziom naukowe informacje i dostarczyć niezbędnych instrukcji, jak zastosować tę wiedzę, by mogli osiągnąć osobistą transformację. Nauka to w końcu współczesny język mistycyzmu. Zrozumiałem, że z chwilą, w której mówisz językiem religii czy kultury, w momencie, w którym mówisz o tradycji, zaczynasz dzielić swoich słuchaczy. Ale nauka ich jednoczy i wyjaśnia to, co mistyczne.

Odkryłem, że jeśli mogę uczyć ludzi naukowych metod transformacji (wprowadzając odrobinę teorii kwantowej, by ułatwić im naukowe zrozumienie tych możliwości); łączyć je z najnowszymi badaniami neurobiologii, neuroendokrynologii, epigenetyki i psychoneuroimmunologii; dawać im odpowiednie instrukcje i możliwość wykorzystania tych informacji, to wtedy oni będą mogli

## ***Dobre podejście to podstawa***

Istnieje wiele badań, które pokazują, że nasze podejście rzeczywistości wpływa na nasze zdrowie, a także na długość życia. Przykładowo, Klinika Mayo opublikowała w 2002 roku wyniki badań nad grupą 447 osób, których losy były śledzone przez ponad trzydzieści lat, udowadniając, że optymiści są zdrowsi fizycznie i psychicznie<sup>9</sup>. *Optymista* pochodzi od łacińskiego słowa, oznaczającego „najlepszy”, czyli że optymiści skupiają swoją uwagę na najlepszej potencjalnej przyszłości. Ściślej mówiąc, optymiści mają mniej problemów z codziennymi czynnościami ze względu na swoje zdrowie fizyczne i stan emocjonalny; doświadczają mniej bólu, mają więcej energii, z łatwością radzą sobie w sytuacjach społecznych i czują się szczęśliwsi, spokojniejsi i pokojowo nastawieni. Takie wnioski pojawiły się tuż po wcześniejszym badaniu, przeprowadzonym przez klinikę Mayo, według którego, na podstawie obserwacji ośmiuset ludzi przez trzydzieści lat, optymiści żyją dłużej od pesymistów<sup>10</sup>.

Naukowcy z Yale obserwowali przez ponad dwadzieścia trzy lata 660 osób w wieku pięćdziesięciu lat lub starszych, i odkryli, że osoby z pozytywnym nastawieniem żyją statystycznie o siedem lat dłużej niż ci, którzy bardzo negatywnie postrzegali proces starzenia się<sup>11</sup>. Nastawienie miało większy wpływ na długość życia niż ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, palenie, waga ciała czy ćwiczenia fizyczne.

Dodatkowe badania bliżej przyjrzały się związkowi między stanem serca a podejściem do życia. Mniej więcej w tym samym czasie, na Uniwersytecie Duke'a przeprowadzono obserwację 866 pacjentów z problemami z sercem. Potwierdzono że ci, którzy regularnie odczuwali pozytywne emocje, mieli o 20% większe szanse, by żyć jedenaście lat dłużej od pacjentów regularnie odczuwających negatywne emocje<sup>12</sup>. Jednak bardziej zaskakujące są wyniki badań

225 studentów medycyny z Medical College of Georgia, którym przypatrywano się przez dwadzieścia pięć lat: wśród najbardziej negatywnie nastawionych zachorowalność na choroby wieńcowe była pięciokrotnie wyższa<sup>13</sup>. Natomiast badanie Uniwersytetu Johns Hopkinsa, zaprezentowane w 2001 roku na zjeździe Amerykańskiego Stowarzyszenia Serca (AHA), wykazało, że pozytywne nastawienie może być najlepszym ze znanych nam środków profilaktycznych wśród osób dorosłych, będących w grupie ryzyka ze względu na historię chorób w rodzinie<sup>14</sup>. Wyniki badań sugerują, że pozytywne podejście może działać równie dobrze, a nawet lepiej, niż odpowiednia dieta, regularne ćwiczenia czy zachowanie idealnej masy ciała.

Jak to się dzieje, że nasze wyuczone nastawienie – to, czy jesteśmy raczej radośni i przyjaźni, czy mamy tendencję do wrogości i pesymizmu – może określać długość naszego życia? Czy możliwa jest zmiana naszego aktualnego nastawienia? A jeśli tak, czy nowo wyuczone podejście może unieważnić nasze wcześniejsze myślenie, uwarunkowane doświadczeniami z przeszłości? Czy może oczekiwanie powtórki ze złych wspomnień ma moc sprawczą, by je urzeczywistnić?

### ***Torsje przed wkluciem igły***

Według Narodowego Instytutu Raka (NCI), 29% pacjentów przyjmujących chemioterapię doświadcza *przedwczesnych nudności*, gdy czuje zapach, lub widzi przedmioty kojarzące mu się z procedurą<sup>15</sup>. Około 11% wymiotuje nawet jeszcze przed rozpoczęciem wlewu. Niektórzy czują się niedobrze w drodze do szpitala, zanim przestąpią jego próg, a inni wymiotują w poczekalni.

Badania Centrum Raka z Uniwersytetu w Rochester z 2001 roku, opublikowane w „Journal of Pain and Symptom

Management”, wywnioskowały, że spodziewanie się nudności jest najwyraźniejszym sygnałem, że chorzy rzeczywiście będą je odczuwać<sup>16</sup>. Dane przedstawione przez naukowców pokazywały, że 40% pacjentów w trakcie chemioterapii, którzy myśleli, że będą mieli nudności – ponieważ ich lekarze uprzedzili ich, że może być to jeden z częstych skutków ubocznych leczenia – zaczęli je odczuwać *przed* rozpoczęciem terapii, zanim podano im wlewy. Kolejne 13% pacjentów, którzy twierdzili, że nie są pewni, czego mają się spodziewać, też dostało nudności. Jednocześnie wśród tych, którzy nie oczekiwali mdłości, *żaden* ich nie doświadczył.

Jak to możliwe, że ludzie, którzy byli przekonani, że zrobi im się niedobrze od chemioterapii, czuli się źle przed jej rozpoczęciem? Czy to możliwe, że siła ich myśli wzbudziła w nich mdłości? Jeśli prawdą jest, że 40% pacjentów oczekiwało nudności, to czy równie dobrze 40% mogłoby *poczuć się lepiej*, zmieniając jedynie swoje oczekiwania co do swojego zdrowia, lub tego, jak spędzą kolejny dzień? Czy pojedyncza myśl, którą przyjmuje człowiek, może sprawić, że poczuje się on *lepiej*?

## ***Zniknięcie problemów trawiennych***

Nie tak dawno temu, czekając na wyjście z samolotu lądującego w Austin, spotkałem kobietę, która zwróciła moją uwagę przez książkę, którą czytała. Czekaliśmy na pozwolenie, by opuścić samolot, i wtedy ujrzałem okładkę wystającą z jej torby; w tytule padło słowo *wiara*. Uśmiechnęliśmy się do siebie i zapytałem ją, o czym jest ta książka.

„O chrześcijaństwie i wierze”, odpowiedziała. „Dlaczego pytasz?” Powiedziałem jej, że właśnie piszę nową książkę o efekcie placebo i że ona również będzie o wierze.



„Chciałabym opowiedzieć ci moją historię”, powiedziała. I zaczęła opowiadać o tym, jak kilka lat temu zdiagnozowano u niej nietolerancję glukozy, celiakię, zapalenie jelita grubego i parę innych schorzeń, a dodatkowo cierpiała z powodu bólów chronicznych. Czytała o swoich chorobach i chodziła na wizyty do różnych lekarzy. Doradzali jej unikanie określonych potraw, przyjmowanie leków na receptę, co ona skwapliwie robiła, ale wciąż cierpiała z powodu bólu przenikającego jej ciało. Dolegały jej także bezsenność, wysypka skórna, poważne zaburzenia trawienia i cała lista innych nieprzyjemnych objawów. Po kilku latach kobieta zdecydowała się pójść do innego lekarza, który wykonał u niej badania krwi. Gdy wyniki wróciły z laboratorium, okazało się, że wszystkie wykluczyły dotychczas zdiagnozowane schorzenia.

„W dniu, w którym dowiedziałam się, że wszystko jest w normie i nic mi nie dolega, pomyślałam *jestem zdrowa* i wszystkie moje dolegliwości zniknęły. Od razu poczułam się wspaniale i znów zaczęłam jeść wszystko, na co miałam ochotę”, powiedziała radośnie. Uśmiechając się, spytała: „I co powiesz na to?”.

Jeśli to prawda, że usłyszenie informacji całkowicie odmiennej, od tego, w co wierzymy, może sprawić, że wszystkie objawy znikają, co się dzieje w naszych ciałach, co pozwala tej zmianie dojść do skutku? Czy to możliwe, aby nasze wierzenia mogły rzeczywiście przeprogramować zespoły układów neuronów, determinujących nasze mniemanie o sobie i zmienić naszą ekspresję genów? Czy naprawdę stajemy się wtedy innymi ludźmi?

## ***Parkinson kontra Placebo***

Choroba Parkinsona to zaburzenie układu nerwowego, charakteryzujące się zwyrodnieniem komórek nerwowych w jądrach

podstawnych, znajdujących się w śródmózgowiu, odpowiedzialnych za motorykę ciała. Mózgi osób cierpiących na tę straszną chorobę nie produkują wystarczającej ilości dopaminy, której jądra podstawne potrzebują do prawidłowego funkcjonowania. Wczesne objawy choroby Parkinsona, na chwilę obecną uważaną za nieuleczalną, to między innymi problemy z poruszaniem się, jak na przykład sztywność mięśni, drgawki i kontrolowana zmiana chodu i mowy.

Podczas pewnego badania grupa naukowców z Uniwersytetu British Columbia w Vancouver poinformowała chorych na parkinsona, że dostaną lek, który pomoże znacznie zredukować objawy<sup>17</sup>. W rzeczywistości podano im placebo – zwyczajny zastrzyk z soli fizjologicznej. Mimo to połowa z nich, która nie przyjmowała innych leków, odzyskała większą kontrolę nad ruchem po otrzymaniu zastrzyku.

Później naukowcy przestudowali obrazowanie mózgu pacjentów, by mieć lepsze pojęcie na temat tego, jaka reakcja zaszła w ich ciałach, i odkryli, że w mózgach osób, które pozytywnie zareagowały na placebo, została wytworzona dopamina – było jej o 200% więcej niż przed zastrzykiem. Odpowiednikiem chemicznym takiej reakcji byłoby na przykład przyjęcie pełnej dawki amfetaminy – narkotyku wpływającego na nastrój i wzmagającego produkcję dopaminy.

Wygląda na to, że samo oczekiwanie na poprawę obudziło w pacjentach zdolność do spontanicznej produkcji dopaminy – substancji, której właśnie potrzebowali, by poczuć się lepiej. Jeśli to prawda, to na czym polega proces, w którym sama myśl pozwala zacząć produkcję dopaminy w mózgu? Czy to możliwe, by wprowadzenie nowego stanu wewnętrznego, na który składa się czysta intencja i podniosłe emocje, uczyniły nas niezłomnymi w niektórych sytuacjach, dzięki aktywowaniu naszego wewnętrznego

magazynu farmaceutyków i zanegowaniu genetycznych predyspozycji w trakcie choroby, które zawsze uważaliśmy za elementy znajdujące się poza naszą kontrolą?

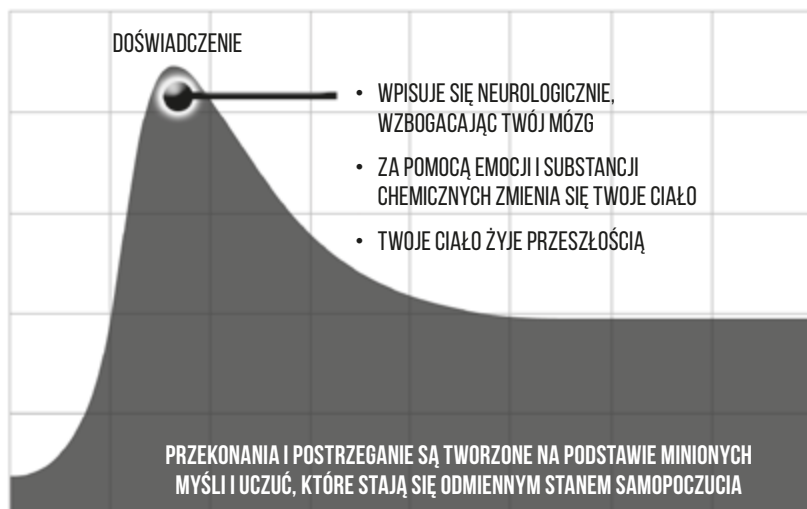
### *O zabójczych węzach i strychninie*

W niektórych obszarach Appalachów wciąż żywe są rytuały religijne o stuletniej tradycji, podczas których ma miejsce poskramianie węży<sup>18</sup>. Taka praktyka jest legalna tylko w Zachodniej Wirginii, ale mimo tego zakaz nie powstrzymuje wiernych przed odbywaniem rytuałów, a lokalne władze w innych stanach przyzymkają na nie oko. W małych i skromnych kościołach, gdy zbiorą się wierni, kaznodzieja wchodzi, wnosząc ze sobą jedną lub kilka małych drewnianych skrzynek wykonanych z przezroczystego plastiku z wieczkiem na zawiasach z małymi otworami. Ustawia je ostrożnie na podwyższeniu przed wszystkimi zgromadzonymi, tuż przed amboną. Wkrótce zaczyna rozbrzmiewać muzyka, energetyczna mieszanka zachodniej muzyki i melodii w stylu bluegrass, połączona z głęboko religijnymi tekstami o zbawieniu dusz i miłości do Jezusa. Muzycy, grający na żywo, lamentują nad klawiszami, elektrycznymi gitarami i bębnami, których nie powstydziliby się żadna nastoletnia kapela, podczas gdy parafianie w poruszeniu trzęsą tamburynami. Energia tłumu rośnie, a kaznodzieja rozpala czasem ogień i pozwala, by płomień dotykały jego wyciągniętych dłoni, zanim podniesie płomień do góry, by ten opalił jego nagie ramiona. To i tak dopiero „rozgrzewka”.

Zebrani kołyszają się, dotykają dłońmi innych wiernych, mówią i podskakują, tańcząc w rytm muzyki chwalejącej zbawiciela. Przepelnia ich duch, co nazywają „byciem namaszczoneym”. Wtedy kaznodzieja otwiera jedno z zamkniętych pudeł i wyciąga ze środka

zanim konkretne doświadczenie ma miejsce. Gdy linia gwałtownie się wznosi, oznacza to silną reakcję emocjonalną na dane wydarzenie – takie jak okropności, których kobiety doświadczyły z powodu Czerwonych Khmerów. To straszne wydarzenie napiętnowało ich mózgi pod względem neurologicznym i spowodowało chemiczne zmiany w ich ciałach, zmieniając ich samopoczucie – ich myśli, uczucia, postawy, przekonania i ostatecznie percepcję. Mówiąc dokładniej – kobiety nie chciały już dużej patrzeć na świat, więc poprzez neurologiczne zmiany i chemiczne sygnały, zmieniła się ich biologia.

### JAK DOŚWIADCZENIE ZMIENIA TWOJĄ BIOLOGIĘ



### RYC. 7.2

Doświadczenie ze świata zewnętrznego, nacechowane intensywnymi emocjami, odcisnie się na neurologicznych obwodach mózgu i emocjonalnie napiętnuje twoje ciało. W rezultacie mózg i ciało zaczną żyć przeszłością, a dane wydarzenie zmieni nasze samopoczucie, jak i sposób postrzegania rzeczywistości. Nasza osobowość została zmieniona.

Wprawdzie linia na wykresie opada i wraca na stały poziom, jednak jest on inny od poziomu początkowego – w ten sposób zaznaczając, że taka osoba została chemicznie i neurologicznie zmieniona przez swoje doświadczenie. W przypadku kambodżańskich kobiet było tak samo – wydarzenie z przeszłości bardzo mocno odbiło się na nich i zostawiło piętno w postaci neurologicznych i chemicznych zmian, odpowiadających temu wydarzeniu. Nie były już nigdy tymi samymi kobietami; wydarzenie zmieniło ich samopoczucie.

### ***Moc otoczenia***

Zmiana własnych przekonań i postrzegania tylko raz nie wystarcza. Musisz kontynuować wzmacnianie tej zmiany. Aby zrozumieć dlaczego, wróćmy na moment do pacjentów z parkinsonem, o których mówiliśmy wcześniej. Udało im się poprawić zdolności motoryczne po otrzymaniu zastrzyku z soli fizjologicznej, tylko dlatego, że myśleli, że dostają silny lek.

Jak pamiętasz, gdy poprawił się stan ich zdrowia, ich autonomiczny układ nerwowy zaczął wspierać ten nowy stan i sprawił, że mózg zaczął produkcję dopaminy. Nie stało się tak dlatego, że ci ludzie modlili się, życzyli sobie lub liczyli na to, że ich ciała zaczną produkować dopaminę; stało się tak dlatego, ponieważ *zostali* ludźmi, którzy ją produkują.

Niestety, efekt nie utrzymuje się u wszystkich osób. Tak naprawdę u niektórych osób efekt placebo działa tylko przez określony czas, bo potem powracają oni do stanu, w którym uprzednio się znajdowali. W przypadku chorych na parkinsona, pacjenci wrócili do swoich domów, zobaczyli swoich opiekunów, małżonków, spali w tych samych łóżkach, jedli to samo jedzenie, przebywali w tych samych pokojach i być może grali w szachy z tymi samymi przyjaciółmi,

którzy narzekali im na swoje bóle, a więc ich stare otoczenie przypominało im o ich starych osobowościach i starym samopoczuciu. Warunki znanego im do tej pory życia pozostały niezmienione, przypominając im tym samym to, kim byli wcześniej, więc na powrót wślizgnęli się w te same stare tożsamości, a ich problemy z poruszaniem się powróciły<sup>8</sup>. Pacjenci *na powrót zdefiniowali* się poprzez swoje otoczenie. Tak wielki ma ono na nas wpływ.

Tak samo dzieje się z uzależnionymi od narkotyków, którzy przez wiele lat byli czysti. Jeśli wrócą do tego samego środowiska, w którym zaczęli brać narkotyki, to nawet bez ich ponownego zażycia, sam pobyt tam uruchomi te same receptory w ich komórkach, które aktywowały narkotyki – to z kolei doprowadzi do fizjologicznych zmian w ich ciałach, wzmagając ich głód na kolejną porcję, tak jakby niedawno znów jakąś przyjęli<sup>9</sup>. Ich świadome umysły nie mają nad tym kontroli. To dzieje się automatycznie.

Zbadajmy dokładniej tę koncepcję. Wiesz już, że proces warunkowania stwarza silne wspomnienia skojarzeniowe. Dowiedziałeś się również, że wspomnienia skojarzeniowe stymulują podświadome funkcje fizjologiczne, aktywując autonomiczny układ nerwowy. Przypomnij sobie psy Pawłowa. Gdy Pawłow uwarunkował je tak, by kojarzyły sygnał dzwonka z karmieniem, ich ciała automatycznie odpowiedziały reakcją fizjologiczną, bez kontroli świadomego umysłu. Sygnał ze środowiska (poprzez wspomnienie skojarzeniowe) automatycznie, autonomicznie, podświadomie i fizjologicznie zmienił stan wewnętrzny psów. Zaczęły się ślinić, wzrosła produkcja soków trawiennych, ponieważ oczekiwały nagrody. Ich świadome umysły nie mogły aktywować tego procesu. To bodziec z otoczenia stworzył wspomnienia skojarzeniowe z uwarunkowanej odpowiedzi.

Skomentujmy jeszcze pacjentów z parkinsonem i byłych narkomanów. Możemy powiedzieć, że w obu przypadkach każda z takich

osób, wracając do znanego sobie środowiska sprawi, że ich ciało automatycznie i fizjologicznie powróci do starego samopoczucia – bez udziału i kontroli świadomego umysłu. W zasadzie to właśnie stare samopoczucie, na które składało się myślenie i odczuwanie tego samego przez wiele lat, uwarunkowało ciało, by stało się jego umysłem. Oznacza to, że ciało jest rozumem, który reaguje na środowisko. Właśnie dlatego każdy w takiej sytuacji ma trudności ze zmianą.

Im większe jest uzależnienie od emocji, tym silniejsza jest uwarunkowana odpowiedź na bodziec pochodzący ze środowiska. Na przykład, powiedzmy, że jesteś uzależniony od kawy i chcesz skończyć z tym nałogiem. Gdybyś mnie odwiedził, a ja zacząłbym przygotowywać sobie kawę, usłyszałbyś odgłosy ekspresu, poczuł zapach parzonych ziaren i zobaczył jak piję ten napój, a wtedy, z chwilą wychwycenia przez twoje zmysły tych sygnałów z otoczenia, twoje ciało, podobnie jak i umysł, zaczęłyby podświadomie i automatycznie reagować, bez pomocy twojego świadomego umysłu. Dlatego, że tak je uwarunkowałeś. Rozum twojego ciała pragnąłby wtedy fizjologicznej nagrody, tocząc wojnę z twoim świadomym umysłem i próbując go namówić na łyżeczka lub dwa.

Jednak gdybyś naprawdę zerwał z uzależnieniem od kawy i dopiero wtedy postawiłbym przed tobą filiżankę z kawą, mógłbyś ją wypić lub nie, ponieważ nie odczuwałbyś tej samej reakcji fizjologicznej, którą miałeś wcześniej. Nie byłbyś już uwarunkowany (twoje ciało przestałoby być twoim umysłem), a wspomnienia skojarzeniowe z twojego środowiska nie miałyby na ciebie takiego samego wpływu.

Sprawa wygląda tak samo z uzależnieniem od emocji. Na przykład, jeśli z doświadczeń z przeszłości zapamiętałeś poczucie winy i nieświadomie żyjesz z nim po dziś dzień, to oznacza, że podobnie jak większość ludzi używasz kogoś lub czegoś ze swojego środowiska dla potwierdzenia twojego uczucia. Nieważne jak bardzo

próbowałbyś to racjonalnie obejść, z chwilą, w której zobaczysz się ze swoją matką (przez którą kiedyś czułeś się winny) w domu, w którym dorastałeś, twoje ciało automatycznie, chemicznie i fizjologicznie przywróci w tobie to poczucie winy z przeszłości do chwili obecnej, bez udziału twojego świadomego umysłu. Twój organizm, który został podświadomie zaprogramowany, aby być rozumem napędzającym poczucie winy, żyje przeszłością w teraźniejszości. Wydaje ci się więc, że poczucie winy jest jak najbardziej naturalnym uczuciem, gdy przebywasz ze swoją matką. Podobnie jak u osoby uzależnionej od narkotyków, uwarunkowana reakcja sprawia, że zmienia się twój wewnętrzny stan w oparciu o twoje skojarzenie teraźniejszości z przeszłością przy użyciu zewnętrznej rzeczywistości. Musisz zerwać z uzależnieniem od poczucia winy poprzez zmianę podświadomego programu, a będziesz mógł żyć teraźniejszością w tych samych warunkach, będąc wolnym od przeszło-teraźniejszej rzeczywistości.

Badacze z Uniwersytetu Wiktorii w Wellington, w Nowej Zelandii, prześledzili zależności otoczenia na grupie stu czterdziestu ośmiu studentów zaproszonych do wzięcia udziału w eksperymencie w raczej „barowej” atmosferze<sup>10</sup>. Naukowcy powiedzieli połowie studentów, że dostaną do picia wódkę z tonikiem, a pozostałym – że będą pić sam tonik. Tak naprawdę barmani nie polali tego wieczoru ani kropli wódki; wszyscy studenci pili czysty tonik. Luźna atmosfera baru stworzona przez naukowców wyglądała bardzo przekonująco: otwierane były butelki po wódce, które tak naprawdę zawierały tonik, a barmani, dla lepszego efektu, przed podaniem drinków ozdabiali szklanki plasterkami cytryn namoczonymi w wódce, zanim zaczęły mieszać i nalewać drinki tak, jakby serwowali prawdziwy napój alkoholowy.

Badani stali się podpić i zachowywali się tak, jakby byli pijani, a niektórzy wykazywali nawet fizyczne oznaki upojenia



alkoholowego. Nie byli pijani z powodu spożycia alkoholu; spili się, ponieważ środowisko poprzez pamięć skojarzeniową stworzyło w ich mózgach i ciałach starą, znaną im reakcję.

Gdy naukowcy wreszcie powiedzieli studentom prawdę, wielu z nich nie mogło w nią uwierzyć i upierali się, że naprawdę czuli się pijani w trakcie eksperymentu. Wierzyli, że piją alkohol, a te przekonania zostały przetłumaczone na język neurochemicznych substancji, które zmieniły ich samopoczucie.

Innymi słowy ich przeświadczenia wystarczyły, aby aktywować biochemiczną zmianę w ich ciele, która była identyczna ze stanem upojenia. Stało się tak dlatego, ponieważ studenci uwarunkowali w sobie wystarczającą ilość razy kojarzenie alkoholu ze zmianą ich wewnętrznego stanu chemicznego. Gdy badani oczekiwali lub spodziewali się określonej zmiany w ich wewnętrznym stanie, bazując na skojarzeniach z piciem, środowisko pobudziło w nich tę reakcję, tak samo jak zadziało z psami Pawłowa.

Oczywiście jest też druga strona tej sytuacji. Środowisko potrafi także sygnalizować nam leczenie. Pacjenci szpitala w Pensylwanii, którzy po operacji dochodzili do siebie w pokoju z widokiem na przedmieścia i park, potrzebowali słabszych leków przeciwbólowych i zostali zwolnieni od 7 do 9 dni wcześniej niż pacjenci z pokoiów, których okna wychodziły na brukowaną ścianę<sup>11</sup>. Nasz stan umysłu tworzony przez otoczenie, w którym się znajdujemy, z całą pewnością ma wpływ na leczenie naszych umysłów i ciał.

Czy potrzebujesz więc cukrowej pigułki, albo zastrzyku z roztworu soli fizjologicznej, albo udawanej operacji, lub ładnego widoku z okna – czyli wpływu *czegoś, kogoś*, lub *jakiegoś miejsca* z twojego zewnętrznego środowiska – aby zmienić swoje samopoczucie? Czy może potrafisz to zrobić, po prostu zmieniając sposób, w jaki myślisz lub czujesz? Czy potrafisz zwyczajnie uwierzyć w nową możliwość zdrowia, bez polegania na zewnętrznych

bodźcach, i stworzyć w swoim mózgu myśl, która zapoczątkuje nowe emocjonalne doświadczenie w takim stopniu, że stanie się ono silniejsze od uwarunkowania twojego zewnętrznego otoczenia?

Jeśli tak, to tekst, który właśnie przeczytałeś sugeruje, że zmiana twojego wewnętrznego stanu każdego dnia byłaby dobrym pomysłem – zanim wstaniesz i zmierzysz się ze starym otoczeniem, aby nie pozwolić mu się wciągnąć, jak to stało się z chorymi na parkinsona, którzy wrócili do starego samopoczucia. Pamiętasz Janis Schonfeld z rozdziału pierwszego, która zaprowadziła w swoim mózgu zmiany fizyczne dzięki myśleniu, że przyjmuje antydepresanty? Powodem, dla którego zadziałał u niej efekt placebo, jest po części to, że obojętna pigułka, którą przyjmowała, była dla niej *codziennym przypomnieniem*, by zmienić swoje samopoczucie (ponieważ kojarzyła branie lekarstwa z optymistycznymi myślami i uczuciami o poprawie swojego stanu – podobnie jak robi to ponad 80% ludzi, którzy przyjmują placebo by pokonać depresję).

Gdybyś potrafił osiągnąć nowe samopoczucie poprzez medytację, dzięki połączeniu jasnej intencji ze wzniosłymi emocjami, o których pisałem już wcześniej, i potrafiłbyś każdego dnia wstać z werwą i z motywacją myśleć o tym, co stworzysz każdego dnia, w końcu zacząłbyś wychodzić ze swojego stanu spoczynku. Osiągnąłbyś nowy stan ducha, z inną postawą, przekonaniem i percepcją, przestał reagować w ten sam stary sposób, ponieważ twoje środowisko nie miałoby takiego wpływu na to, co czujesz i myślisz, jaki miało dawniej. Podejmowałbyś nowe decyzje i wykazywał nowe zachowania, które doprowadziłyby do nowych doświadczeń i nowych emocji. W końcu stworzyłbyś w sobie nową i odmienną osobowość – osobowość, która nie cierpi z powodu zapalenia stawów albo problemów z poruszaniem się spowodowanych parkinsonem, ani też bezpłodnością, czy czymkolwiek innym, co chciałbyś zmienić.

W tym momencie chciałbym zaznaczyć, że oczywiście nie każda choroba zaczyna się od naszego umysłu. Nie da się ukryć, że niektóre niemowlęta rodzą się z genetycznymi defektami i schorzeniami, których nie mogły w sobie stworzyć za pomocą myśli, uczuć, postaw i przekonań. Podobnie jak zdarzają się różne urazy i wypadki. Co więcej, wystawienie się na działanie toksyn ze środowiska z całą pewnością będzie się spustoszenie w ludzkim ciele. Takie rzeczy zdarzają się i to nie dlatego, że się o nie prosił – mimo że prawdą jest, że nasze fizyczne ciała mogą być dodatkowo osłabione przez hormony stresu i stać się bardziej podatne na choroby, gdy nasz system odpornościowy przestaje pracować. Chodzi o to, że bez względu, co jest źródłem naszej choroby, zawsze jest możliwość poprawy naszego stanu zdrowia.

## *Zmiana energii*

Teraz już wiemy, że jeśli chcemy zmienić nasze przekonania i spowodować efekt placebo w celu poprawy naszego zdrowia i życia, potrzebujemy zrobić dokładne przeciwieństwo tego, co zrobiły podświadomie wspomniane wcześniej Kambodżanki. Poprzez pielęgnowanie w sobie czystej i stabilnej intencji oraz podwyższanie naszej emocjonalnej energii, musimy stworzyć nowe *wewnętrzne* doświadczenie w naszych umysłach i ciałach, które będzie silniejsze od przeszłego *zewnątrznego* doświadczenia. Mówiąc inaczej, gdy zdecydujemy się stworzyć nowe przekonanie, amplituda lub energia tego wyboru musi być wystarczająco wysoka, by pokonać zakodowane na stałe programy i emocjonalne uwarunkowanie ciała.

Żeby zrozumieć, co się dzieje, gdy to robimy, spójrz na rycinę 7.3. Energia naszego wyboru jest nowym doświadczeniem, które jest *potężniejsze* od energii urazu, mającego miejsce w przeszłości

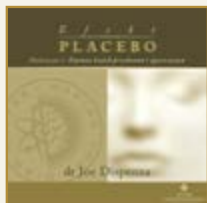


**Dr Joe Dispenza** – autor bestsellerów. Z wielką pasją naucza ludzi, jak mogą wykorzystać odkrycia neurobiologii i fizyki kwantowej, aby przeprogramować swój mózg, wyleczyć choroby i prowadzić bardziej spełnione życie. Prowadzi warsztaty i wykłady w różnych krajach świata. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com).

Dzięki tej bestsellerowej książce dowiesz się, jak świadomie wykorzystać potęgę umysłu, aby wpłynąć na swoje ciało i wprowadzić pozytywne zmiany. Znajdziesz w niej praktyczne wskazówki, w tym medytację, która pomoże ci przełamać ograniczające przekonania i spojrzeć na siebie inaczej. To właśnie pierwszy krok ku samouzdrawieniu. Krok, który pomógł wielu uczestnikom warsztatów dr. Dispenzy osiągnąć niezwykle efekty, takie jak cofnięcie chorób serca, depresji, zapalenia stawów czy objawów choroby Parkinsona.

*Efekt placebo* opiera się na najnowszych odkryciach z dziedziny neurobiologii, biologii, psychologii i fizyki kwantowej. Książka ukazuje prawdziwe historie ludzi, których życie zmieniła wiara w uzdrowienie, jak również tych, którzy pogorszyli swój stan przez negatywne przekonania. To więcej niż książka! To przewodnik, który pomoże ci odkryć, że wszystko jest możliwe, gdy nauczysz się korzystać z mocy swojego umysłu!

### Wykorzystaj moc placebo!



Odkryj medytację dr. Joe Dispenzy, która stanowi integralną część książki. Dzięki niej poszerzysz horyzonty swoich możliwości i odkryjesz wyższy poziom uzdrawiania. Zastosujesz technikę otwartej koherencji, która wprowadzi twój umysł na leczniczy poziom alfa. Uzyskasz dostęp do możliwości, jakie kryje pole kwantowe. Staniesz się świadomością, która nie ma połączenia z ciałem, środowiskiem oraz linią czasu. Staniesz się placebo, które stworzy sobie szczęśliwą i zdrową przyszłość.

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)