

Moritz Lohmann

PRAWO PRZYCIĄGANIA W PRAKTYCE

Usunąć wewnętrzne blokady, pokonać lęk
i zwiększyć poziom energii
dzięki codziennym energetycznym manifestacjom

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**PRAWO
PRZYCIĄGANIA
W PRAKTYCE**

Moritz Lohmann

PRAWO PRZYCIĄGANIA W PRAKTYCE

Usuń wewnętrzne blokady, pokonaj lęk
i zwiększ poziom energii
dzięki codziennym energetycznym manifestacjom



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agata Wójcik

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-967-3

Tytuł oryginału: *Das Gesetz der Anziehung in 7 Minuten täglich Mit kleinen Gewohnheiten große Ziele formulieren, manifestieren und Schritt für Schritt erreichen*

Copyright © 2025
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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 jakiegokolwiek 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.



Książce towarzyszą polskojęzyczne nagrania audio z ćwiczeniami i medytacjami w plikach mp3 do pobrania ze strony wydawnictwa <https://go.studioastro.pl/M9jcG>. Dzięki nim łatwiej wdrożysz praktykę na co dzień i możesz ćwiczyć krok po kroku w swoim tempie.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Podobne przyciąga podobne	7
Jak codziennie korzystać z Prawa Przyciągania	
w zaledwie 7 minut?	13
Znaczenie nawyków dla twojego sukcesu w manifestacji	16
Podstawy Prawa Przyciągania	23
Czym jest Prawo Przyciągania i jak działa?	23
Rola myśli i uczuć	26
Pozytywne i negatywne energie: w jaki sposób tworzą	
twoją rzeczywistość	31
Moc 7 minut: droga do twoich celów	37
Czemu wystarcza zaledwie 7 minut dziennie	37
Podłoże naukowe: jak działają nawyki	41
Pierwsze kroki: codzienne rutyny służące wykorzystaniu	
Prawa Przyciągania	45
Jasno definiuj cele: zaprojektuj swoje wymarzone życie	63
Jak prawidłowo stawiać cele	63
Siła wizualizacji	67
Użycie metody SMART do wyznaczania celów	75
Rola wdzięczności i pozytywności	81
Wdzięczność jako klucz do szczęścia i manifestacji	81
Codziennie 7-minutowe ćwiczenia wdzięczności	82
Transformacja negatywnych myśli: ćwicz pozytywne myślenie ...	87

Najsukuteczniejsze techniki manifestacji	93
Afirmacje: siła pozytywnego monologu wewnętrznego	93
Tworzenie tablicy wizualizacji: wizualne wsparcie	
w realizacji celów	99
Medytacja i uważność: manifestowanie w teraźniejszości	103
Pozbądź się blokad: przezwyciężanie wątpliwości i lęków	107
Częste blokady mentalne i jak się ich pozbyć	107
Rozpoznaj i przekształć autosabotaż	114
Zaufaj procesowi: rozwiń cierpliwość i opanowanie	119
Podnieś swoją energię: nawyki dla szczęśliwego życia	123
Ciało i duch w harmonii: ruch, odżywianie i sen	123
Małymi krokami do wielkiego sukcesu	131
Kaizen: ciągłe doskonalenie małymi krokami	131
Jak 7 minut dziennie może zmienić twoje życie	138
Utrzymanie długotrwałej motywacji	142
Prowadź szczęśliwe i spełnione życie	149
Osiągaj cele i ciesz się sukcesem	149
Równowaga między pragnieniami a akceptacją	155
Postrzeganie życia jako ciągłego procesu manifestacji	160
Dodatek: Przewodnik po Prawie Przyciągania:	
z sukcesem przez codzienność!	165
1. Prawo Przyciągania w pracy i karierze	165
2. Prawo Przyciągania w związkach i partnerstwie	173
3. Prawo Przyciągania w obchodzeniu się z pieniędzmi	
i finansami	180
4. Prawo Przyciągania dla zdrowia i dobrego samopoczucia	187
5. Prawo Przyciągania w codzienności: małe sytuacje,	
wielkie efekty	196
Źródła	203

MOC 7 MINUT: DROGA DO TWOICH CELÓW

CZEMU WYSTARCZA ZALEDWIE
7 MINUT DZIENNIE

Rola ciągłości: dlaczego regularne, małe kroki przynoszą wielkie zmiany

Jeśli chcesz wprowadzić trwałe i długofalowe zmiany do swojego życia, musisz zrozumieć jaką rolę w tym procesie ma ciągłość. Spełnianie swoich pragnień i celów wymaga stałego wysiłku, nie tylko sporadycznych lub okazjonalnych prób. W wielu obszarach, takich jak praca, sport, edukacja czy przy osiąganiu osobistych celów, konieczny jest nieprzerwany postęp, który umożliwi ci rozwój i zmianę na lepsze. Podstawą ciągłości jest powtarzanie i nawyki, czyli zachowania, czynności lub proces, który, jeśli jest wystarczająco długo powtarzany, zachodzi automatycznie i jest nieodłączną częścią twojego życia. Nawet niewielki, lecz regularny wysiłek może z czasem przynieść wielkie rezultaty. Zjawisko to, znane jako efekt kumulacji, polega na tym, że powtarzające się działania nakładają się na siebie, prowadząc do znaczących zmian.

Wyobraź sobie odsetki na koncie bankowym. Chociaż zazwyczaj na początku stanowią jedynie niewielki procent, to dzięki ciągłości, w skali roku składają się na porządną sumę. Poprzez regularne, małe kroki również nawyki i rutyny skutecznie się zakorzeniają. Jak tylko czynność staje się nawykiem, nie wymaga już tyle siły woli, ponieważ coraz częściej jest wykonywana automatycznie. Ciągłe sukcesy, wynikające z małych postępów, zwiększają motywację i wzmacniają naszą pewność siebie. Wielkie zmiany często wymagają przezwyciężenia wielu trudów, gdyż zazwyczaj wiążą się z dużym wysiłkiem. Jeśli jednak podzielisz cel na wiele mniejszych, osiągalnych celów pośrednich, jego realizacja stanie się znacznie łatwiejsza. Takie podejście pomaga także podtrzymać motywację, mimo przeszkód czy niepowodzeń, i przez to utrzymać skupienie na swoich celach.

Istotną rolę przy długofalowych zmianach odgrywa w codziennym życiu również konsekwencja, ponieważ tylko jeśli stale pracujesz nad osiągnięciem swojego celu, będziesz mógł zauważyć długotrwały sukces. Wielkie zmiany natomiast są trudniejsze do zaimplementowania, co negatywnie wpływa na naszą wytrzymałość i stabilność. Jednakże szybkie ćwiczenia, trwające jedynie 7 minut dziennie, mogą wystarczyć, żeby wywołać znaczącą zmianę. Regularne powtórzenia wzmacniają połączenia neuronowe w mózgu, w wyniku czego działania są w coraz większym stopniu automatycznie kontrolowane przez podświadomość. Codzienna rutyna, nawet jeśli zajmuje ci zaledwie 7 minut, wzmacnia uczucie spełnienia i samodyscypliny. Takie minićwiczenia łączą ze sobą konsekwentność i sprawczość. Dzięki niewielkiemu nakładowi czasu można je łatwo wprowadzić do codziennego życia, a z czasem mogą one rozwinąć się w znaczące, długofalowe zmiany. Ciągłość jest zatem kluczem do budowania nowych zachowań i sposobu myślenia umożliwiającego stały rozwój.

Neuroplastyczność: jak mózg tworzy nowe połączenia dzięki krótkim, codziennym ćwiczeniom

Neuroplastycznością nazywamy zdolność mózgu do ciągłej zmiany i dostosowywania się do nowych okoliczności. Dzięki temu mogą powstawać nowe połączenia między komórkami nerwowymi, a już istniejące mogą być wzmacniane lub osłabiane. Mózg reaguje zatem na doświadczenia i bodźce, co umożliwia nam uczenie się przez całe życie oraz tworzenie nowych nawyków. Neuroplastyczność odgrywa również decydującą rolę w przywoływaniu informacji i regeneracji po urazach mózgu. Zwłaszcza w przypadku konieczności trwałego dostosowania się szczególnie istotna jest plastyczność strukturalna, do której zaliczamy, między innymi, powstawanie nowych neuronów lub tworzenie się połączeń neuronowych, które kształtują się w wyniku intensywnego procesu uczenia się.

Ludzki mózg składa się z około 86 miliardów komórek nerwowych, zwanych neuronami. Pomiedzy neuronami, które są regularnie i jednocześnie aktywowane, powstają silniejsze i trwalsze połączenia, tak zwane synapsy. Aktywacja neuronów zachodzi w procesie uczenia się lub w wyniku często pojawiających się myśli. Gdy komórka nerwowa zostaje pobudzona, uwalnia chemiczne neuroprzekaźniki, które są przekazywane do innej komórki nerwowej przez synapsy. Im częściej dana synapsa między dwoma neuronami jest używana, tym silniejsze staje się ich połączenie, co umożliwia najbardziej efektywny transport tych neuroprzekaźników. Ten proces jest podstawą uczenia się, zapamiętywania, a tym samym tworzenia nowych nawyków i zachowań. Oprócz tego mózg wytwarza też całkowicie nowe komórki nerwowe oraz ich połączenia. Trwa zatem ciągły proces tworzenia się połączeń i ich wzmacniania, dzięki czemu powstaje sieć neuronowa, która pozwala mózgowi pracować szybciej i wydawniej. Zdolność mózgu do neuroplastyczności sprawia, że już krótkie, codzienne ćwiczenia mogą

prowadzić do strukturalnych zmian. Synapsy, które dzięki regularnemu powtarzaniu są systematycznie aktywowane, wzmacniają się, a dodatkowo mogą także powstawać nowe połączenia nerwowe. Poddawanie mózgu ciągłym ćwiczeniom może zatem aktywnie zmienić jego strukturę, a w konsekwencji również funkcjonowanie.

Siła koncentracji: mniej to często więcej

W świecie pełnym cyfrowych bodźców wielu osobom trudno jest skoncentrować się na danym celu lub zadaniu. Jeśli jednak nauczysz się wykorzystywać całą swoją uwagę w ukierunkowany i spójny sposób, możesz w pełni skierować swoje zasoby umysłowe, energię i czas na to, co najważniejsze, jednocześnie nie rozpraszając swojej uwagi. Dzięki sile koncentracji uczysz się kierować swoimi myślami i działaniami w codziennym życiu, co może znacznie wspomóc zarówno twój rozwój osobisty, jak i osiąganie celów. Jeśli jesteś skupiony na jednej rzeczy, mózg nie musi przełączać się między różnymi zadaniami, przez co pojedyncze zadania są przez nas wykonywane szybciej i skuteczniej. Jeśli do tego intensywnie skoncentrujesz się na danej informacji, jej treść zostanie lepiej przepracowana i zachowana w mózgu. Skupianie uwagi wzmacnia istniejące połączenia neuronowe i wspomaga tworzenie nowych. To z kolei ma korzystny wpływ na uczenie się i kształtowanie pamięci.

Kiedy skupiasz się na danym celu, może być ci łatwiej ustalić swoje priorytety oraz rozłożyć skomplikowane zadania na mniejsze, wykonalne kroki. Przy wprowadzaniu nowych nawyków i schematów myślenia skupienie się na kilku wybranych zadaniach lub zmianach bywa często bardziej skuteczne i trwałe, niż próby zmiany wszystkiego naraz. Jeśli skoncentrujesz się na paru zadaniach, będziesz mógł się w nie bardziej zaangażować. Dzięki temu wzrośnie zarówno twoje zrozumienie, jak i jakość pracy, ponieważ będą one wykonywane bardziej dokładnie i starannie. Ograniczenie ilości

celów lub zadań przyczynia się również do oszczędzania energii poznawczej, ponieważ poświęcasz mniej czasu i wysiłku na podejmowanie decyzji. Mniej decyzji do podjęcia oznacza więcej miejsca na klarowność i nowe, kreatywne rozwiązania, co da ci poczucie kontroli. Natomiast równoczesne koncentrowanie się na wielu rzeczach może cię przytłoczyć i doprowadzić do utraty motywacji. Jednakże koncentrując się na paru, dobrze określonych celach, zazwyczaj szybciej osiągniesz widoczne efekty. Jeśli chcesz na co dzień wykorzystywać siłę koncentracji, powinieneś wyznaczać sobie pojedyncze cele i koncentrować się na nich w zgodzie z określonymi przez siebie priorytetami. Dzięki temu skupisz uwagę na tym, co ważne i będziesz spokojniejszy, bardziej zmotywowany, a nawet bardziej kreatywny.

PODŁOŻE NAUKOWE: JAK DZIAŁAJĄ NAWYKI

Wpływ nawyków na naszą podświadomość

Prawo Przyciągania polega na założeniu, że pozytywne schematy zachowań i myślenia przyciągają sytuacje, ludzi i rezultaty o tej samej energii. Dlatego tak istotne jest, aby nauczyć się wprowadzać do codzienności pozytywne myśli, emocje i działania, by tym samym przyciągać do swojego życia więcej dobrej energii. W tym procesie rytuały i nawyki odgrywają kluczową rolę, gdyż wywierają ogromny wpływ na kształtowanie i postrzeganie rzeczywistości.

Nawykiem nazywamy sposób zachowania, który jest tak głęboko zakorzeniony w naszej podświadomości, że zachodzi automatycznie po określonym schemacie reakcji. Wiele nawyków kształtuje się już w pierwszych latach życia, ponieważ to wtedy tworzą się one szczególnie łatwo i szybko. Jednak również w późniejszym wieku

można zmienić lub wykształcić nawyki poprzez częste powtarzanie określonego sposobu zachowania lub myślenia.

Jeśli działanie lub myśl są wystarczająco często powtarzane, automatyzują się w mózgu i utrwalają w podświadomości. Dzięki temu oszczędzasz energię, ponieważ nie musisz już wykorzystywać jej do podejmowania decyzji. Gdy dane zachowanie przenosi się do sfery podświadomości, wzmacniają się odpowiadające mu połączenia neuronowe. To z kolei prowadzi do coraz bardziej automatyzowanego przebiegu działania, który nie wymaga nakładu energii poznawczej lub wymaga jej jedynie w niewielkim stopniu. Taki proces możesz zauważyć każdego dnia, jeśli przykładowo zawsze w ten sam sposób reagujesz na pewne sytuacje. Wiele osób automatycznie sięga po telefon, kiedy ten zawibruje lub wyda dźwięk. Prawdopodobnie bez zastanowienia chwytasz za klucze od domu lub samochodu przed wyjściem do pracy. Również w drodze do pracy nie musisz się zastanawiać, którądy jechać, ponieważ ta trasa jest ci już znana. Takie nawykowe działania są dowodem na istnienie funkcji autopilota w twoim mózgu, który działa w podświadomości i jest poza twoją świadomą kontrolą lub siłą woli.

Gdy dana czynność jest często powtarzana w formie rutyny, wzmacniają się połączenia neuronowe w mózgu, co w rezultacie prowadzi do większej efektywności w jej wykonywaniu. Dotyczy to również przypadku, w którym pierwotny cel czynności przestaje istnieć. Zostało to udowodnione w badaniu przeprowadzonym przez brytyjską psycholog Wendy Wood. Wraz ze swoim współpracownikiem Davidem T. Nealem opublikowała ona w roku 2007 badanie poświęcone zależnościom pomiędzy nawykami a celami. Dowiedli w nim, że nawyki przejawiają się jako automatyczne zachowania, które przebiegają nawet wtedy, kiedy motywacja lub cel nie jest już istotny. Pokazuje to, że zachowania nawykowe są wysoce niezależne od świadomego myślenia. Poza tym stwierdzili, że nawyki

są szczególnie powiązane z kontekstem, co oznacza, że można je z powodzeniem wprowadzić wtedy, gdy są regularnie wykonywane w tym samym otoczeniu lub warunkach. Jeśli więc zmieni się kontekst, czyli środowisko, na przykład w sytuacji przeprowadzki lub zmiany pracy, łatwiej będzie ci wyzbyć się zakorzenionych nawyków.

Wiele schematów myślenia i zachowania jest głęboko zakorzenionych w podświadomości, skąd wpływają na podejmowane decyzje, reakcje i schematy myślenia. Ponieważ podświadomość jest ściśle powiązana z myśleniem nawykowym ma ona istotny wpływ na nasze postrzeganie oraz zachowanie. Nawyki kształtują zatem twoją podświadomość, a przez to również sposób, w jaki postrzegasz świat i się z nim integrujesz. Podczas gdy pozytywne nawyki wzbogacają nasze życie i działają na nas korzystnie, negatywne nawyki mogą nieświadomie stawiać na naszej drodze przeszkody.

Badania dotyczące budowania nawyków: jak długo trwa wykształcenie nowego nawyku

Trwałe wprowadzenie nowego nawyku do codziennego życia to proces, który wymaga cierpliwości i ćwiczeń. Czas potrzebny na utrwalenie określonego zachowania lub sposobu myślenia różni się w zależności od osoby i rodzaju nawyku. Z książki *Psycho-cybernetyka*, autorstwa amerykańskiego chirurga plastycznego, dra Maxwella Maltza (1899–1975), wzięło się popularne założenie, że wyrobienie nowego nawyku lub pozbycie się już istniejącego zajmuje 21 dni. W roku 1950 Maltz zaobserwował, że jego pacjenci potrzebują około 3 tygodni, aby przyzwyczaić się do zmiany, takiej jak na przykład nowy wygląd lub amputowana kończyna. Inne znane badanie Philippa Lally'ego i in. z roku 2010 wykazuje jednak, że czas potrzebny do wykształcenia nowych nawyków wynosi od 18 do 254 dni i zależy w dużej mierze od rodzaju nawyku. Naukowcy oszacowali, że średni okres potrzebny do zautomatyzowania

nawyku wynosi 66 dni. W innym badaniu z roku 2015 nowicjusze musieli przez sześć tygodni (42 dni) ćwiczyć na siłowni cztery razy w tygodniu, zanim regularne treningi stały się nawykiem.

Wszystkie badania są zgodne co do faktu, że to przede wszystkim złożoność nawyku ma wpływ na długość okresu potrzebnego do jego przyswojenia. Podczas gdy proste czynności, takie jak codzienne picie szklanki wody, można wprowadzić do naszej codzienności prościej i szybciej, wyrobienie nawyku, który jest złożony lub bardziej czasochłonny, taki jak regularne ćwiczenia, jest trudniejsze. Również wtedy, gdy dany nawyk ma dla nas dużą wartość osobistą jego wprowadzenie w życie będzie często łatwiejsze. Poczucie sensu oraz świadomość płynących z niego korzyści dodatkowo wzmacnia motywację. Co więcej, czynniki psychologiczne i emocjonalne, a także otoczenie osobiste, odgrywają ważną rolę w kształtowaniu nawyków. Zachowania i myśli, które mają ładunek emocjonalny, na przykład w postaci nagród lub pozytywnych uczuć, często szybciej utrwalają się w podświadomości i ulegają automatyzacji. Wspierające otoczenie może dodatkowo przyspieszyć ten proces.

Dlaczego twój mózg kocha efektywność i wspiera rutyny

Mózg sprzyja wprowadzaniu rutyn i nawyków do naszej codzienności, ponieważ dzięki nim zmniejsza się obciążenie poznawcze i oszczędzamy energię. Choć mózg stanowi jedynie około 2% całkowitej masy ciała, jest organem o bardzo wysokim zapotrzebowaniu energetycznym, zużywającym około 20% całej energii organizmu. Zautomatyzowane czynności, sterowane przez naszą podświadomość, pochłaniają znacznie mniej energii potrzebnej na świadome skupienie i podejmowanie decyzji. Na co dzień podejmujesz wiele mniej lub bardziej istotnych decyzji. Rutyny zmniejszają tę liczbę, ponieważ wiele z nich zostaje podjętych podświadomie poprzez zautomatyzowane działania. Dzięki temu zmniejsza się uczucie

przeciążenia lub stresu, wynikającego z konieczności podjęcia decyzji. Miało to kluczowe znaczenie w czasach, kiedy ludzie nie mieli wystarczającej ilości żywności i musieli oszczędzać swoją energię. W odpowiedzi mózg wytworzył mechanizmy, które mają za zadanie redukować energochłonne procesy myślowe poprzez zautomatyzowane procesy i rutyny. Dzięki takiemu oszczędzaniu energii mózg ma więcej zasobów do wykorzystania na wypadek krytycznych lub niespodziewanych sytuacji, a ty jesteś w stanie gotowości i możesz na nie odpowiedzieć. Mózg próbuje zatem możliwie szybko rozpoznać niebezpieczeństwo, abyś mógł na nie odpowiednio zareagować. Ma to związek z ewolucyjnym przetrwaniem, gdyż kiedyś szybka reakcja mogła decydować o życiu lub śmierci. Struktura dnia zbudowana z rutyn daje poczucie bezpieczeństwa i działa uspokajająco. Dlatego mózg dąży do zaprogramowania jak największej liczby zachowań i sposobów myślenia w sposób przewidywalny, aby wiedzieć, co wydarzy się w następnej kolejności.

PIERWSZE KROKI: CODZIENNE RUTYNY SŁUŻĄCE WYKORZYSTANIU PRAWA PRZYCIĄGANIA

Stwórz 7-minutowy plan: zdefiniuj proste, możliwe do zrealizowania zadania

Aby skutecznie włączyć Prawo Przyciągania do swojej codzienności, warto najpierw sporządzić plan. Pomoże ci to świadomie praktykować pozytywne myślenie i uczucia oraz skoncentrować się na realizacji osobistych celów. Nawet codzienne, krótkie ćwiczenia trwające niespełna 7 minut mają wielki wpływ na utrwalenie twoich myśli i uczuć. Aby osiągać długofalowe cele, należy najpierw zdefiniować proste i osiągalne zadania. Podziel duże cele na małe,

łatwe do wykonania kroki. Powinny to być działania, które możesz wdrożyć od razu. Zamiast planować „godzinne zajęcia jogi”, zacznij od „10-minutowego biegu”, zamiast od razu sprzątać całe mieszkanie, posprzątaj jeden pokój. Staraj się planować zadania w możliwie jasny i precyzyjny sposób, ponieważ im klarowniejsze jest zadanie, tym łatwiej przyjdzie ci jego wykonanie. Przykładowo, zamiast mówić sobie: „Chcę uprawiać więcej sportu”, spróbuj to zawęzić do: „Chcę zacząć biegać trzy razy w tygodniu po 10 minut”. Dlatego istotne jest, żeby zwracać uwagę na swój aktualny poziom energii, na czas, jaki możesz poświęcić na realizację zadań oraz na zasoby, jakie masz do dyspozycji. Wybierz czynności, które możesz z powodzeniem włączyć do swojej codzienności i które będą ci odpowiadać, żebyś nie czuł się przytłoczony i sfrustrowany. Natomiast aby zwiększyć motywację, warto ustalić ramy czasowe na osiągnięcie celu. Zamiast mówić sobie: „Dzisiaj będę uczył się hiszpańskiego”, powiedz: „Przez następne 7 dni będę uczył się 10 słówek dziennie”. Przykładowe proste, wykonalne zadania zgodne z Prawem Przyciągania:

- **Dziennik wdzięczności** (5 minut)
Każdego ranka lub wieczoru wypisuj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
- **Pozytywne afirmacje** (2 minuty)
Po wstaniu lub wieczorem, przed pójściem spać, wypowiadaj na głos dwie lub trzy afirmacje, które są zgodne z twoimi celami.
- **Autorefleksja** (5 minut)
Zastanów się przez 5 minut nad swoim dniem, odnotowując wszelkie pozytywne doświadczenia lub kroki, które podjąłeś.
- **Wizualizacja** (2 minuty)
Poświęć 2 minuty dziennie na wyobrażenie sobie swojego upragnionego celu.

Takie drobne czynności są pomocne przy koncentrowaniu się na pozytywności i trzymaniu się obranego celu. Ponieważ są to małe, jasno określone czynności, można je łatwo włączyć do codziennej rutyny. Możesz dowolnie łączyć różne ćwiczenia według uznania lub powiązać je z już istniejącymi nawykami. Powinieneś uważać, żeby nie brać na siebie zbyt wiele, by uniknąć poczucia przytłoczenia. Codzienne 7-minutowe rutyny w zupełności wystarczą, aby utrzymać motywację i rozpoznać pierwsze postępy.

Znaczenie porannej rutyny dla pozytywnego rozpoczęcia dnia

Zdrowa poranna rutyna może mieć znaczący wpływ na przebieg dnia. Nie bez powodu mówi się: „Wstałeś dzisiaj z łóżka lewą nogą”, gdy ktoś rano sprawia wrażenie rozdrażnionego lub jest w złym humorze. Taka osoba prawdopodobnie nie rozpoczęła dnia w dobry sposób, co negatywnie wpłynęło na jej zachowanie lub nastrój. Poranna rutyna to fundament naszego nastroju, energii i wewnętrznego nastawienia, z którymi rozpoczynamy dzień. Świadome ukierunkowanie myśli i emocji na pozytywność i optymizm sprzyja dobremu nastawieniu mentalnemu oraz odpowiedniemu stanowi podświadomości. Na przykład możesz pomyśleć o swoich celach lub zamiarach na dany dzień albo wypisać trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Poza tym stała poranna rutyna zmniejsza stres, albowiem mózg preferuje stabilną strukturę, ponieważ czujemy się w niej bezpieczni i spokojni. Aby rano przygotować umysł i ciało na nadchodzący dzień, warto zacząć od ćwiczeń fizycznych lub praktyki uważności. Stretching, joga, ćwiczenia oddechowe lub medytacja, poprawiają krążenie, pobudzają metabolizm oraz zwiększają zdolność koncentracji. Dzięki temu czujesz się bardziej rozbudzony i skupiony na kolejnych zadaniach. Rozpoczynając swoją rutynę na samym początku dnia i realizując w ten sposób

pierwszy cel, wzmacniasz swoją motywację i wiarę we własne możliwości na resztę dnia – poczucie, że już coś osiągnąłeś, ma szczególnie pozytywny wpływ. Ponieważ poranki są zazwyczaj wolne od rozpraszaczy, masz więcej przestrzeni na kreatywność. Notuj rano pomysły i wizje, które głębiej zakorzeniają twój cel, w przeciwnym razie mogą one umknąć twojej uwadze w stresującej codzienności. Te wizualizacje pomagają ci w ciągu dnia kierować uwagę na pragnienia i cele.

Dobrze zaplanowana poranna rutyna przygotowuje cię fizycznie, psychicznie i emocjonalnie na nadchodzący dzień, znacznie zwiększając prawdopodobieństwo, że będzie on produktywny i pozytywny.

Ćwiczenie: 5-minutowy stretching na napięcie

Pojęcie stretching wywodzi się od angielskiego słowa „stretch”, oznaczającego rozciągać lub wyciągać. Ćwiczenia rozciągające można z łatwością wpleść w codzienną rutynę. Nie tylko zwiększają one elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł, ale także pomagają zredukować napięcie i stres. Dlatego są szczególnie skuteczne, zarówno gdy wykonujemy je przed lub po uprawianiu sportu, jak i rano po wstaniu, ponieważ zapewniają energię i mobilność na cały dzień.

Pozycja 1: Przytulanie piłki

i rozciąganie klatki piersiowej (1 minuta)

Do ćwiczenia z przytulaniem piłki ustaw stopy nieco szerzej niż biodra i lekko ugnij kolana. Unieś ramiona przed siebie w taki sposób, jakbyś obejmował dużą piłkę. W tej pozycji zaokrąglaj cały kręgosłup, robiąc tak zwany koci grzbiet, i wciągnij pępek, aż poczujesz rozciąganie w okolicy barków. Pozostań w takiej pozycji przez 30 sekund. Następnie złącz ręce za plecami, wyciągnij nogi i wypnij pierś, tak abyś poczuł rozciągnięcie w klatce piersiowej.

Uważaj, aby nie przyjąć pozycji sprzyjającej lordozie. Pozostań w takiej pozycji przez 30 sekund.



Pozycja 2: Rozciąganie boczne (1 minuta)

Stań prosto, ustawiając stopy na szerokość barków. Unieś lewą rękę w górę, pozostawiając ramię opuszczone. Następnie pochyl górną część tułowia w prawą stronę, aby poczuć rozciąganie po lewej stronie ciała. Upewnij się, że twoje plecy są proste. Pozostań w takiej pozycji przez 30 sekund, a następnie zmień stronę.

Pozycja 3: Rozciąganie szyi (1 minuta)

Stań prosto i ustaw stopy na szerokość bioder. Zwróć uwagę, aby mieć wyprostowaną sylwetkę i wydłużony kręgosłup. Nieznacznie opuść ramiona i cofnij brodę. Następnie przechyl głowę w stronę lewego barku, nie obracając jej. Jednocześnie wyciągnij prawą rękę w kierunku podłogi, aby poczuć rozciąganie po prawej stronie karku. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, a potem powoli wróć do pozycji wyjściowej. Następnie powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Pozycja 4: Wypady (1 minuta)

Stań prosto i zrób lewą nogą duży krok do przodu. Obie pięty powinny przez cały czas pozostawać na podłożu, a palce stóp powinny być skierowane do przodu. Ugnij lewe kolano, lekko pochyl tułów do przodu i oprzyj dłonie na lewym udzie. Uginaj lewe kolano do momentu, aż poczujesz rozciąganie tylnej części prawej nogi. Pozostań w takiej pozycji przez 30 sekund, a następnie zmień stronę.

Pozycja 5: Skłon (1 minuta)

Stań prosto i ustaw stopy na szerokość bioder. Trzymając nogi możliwie wyprostowane, pochyl się w przód utrzymując proste plecy. Powinieneś poczuć rozciąganie w łydkach, w tylnej części kolan oraz w dolnym odcinku pleców. Utrzymaj tę pozycję przez 45 sekund, a następnie powoli, krąg po kręgu, wróć do pozycji stojącej.

Ćwiczenie: Poranna medytacja**– energia i klarowność na cały dzień**

Poranna medytacja wprowadza umysł w stan równowagi, napełnia energią i doskonale przygotowuje na pozytywny dzień. Poniższy skrypt obejmuje około 10-minutową sesję medytacji, którą możesz włączyć do swojej codziennej porannej rutyny:

ROLA WDZIĘCZNOŚCI I POZYTYWNOŚCI

WDZIĘCZNOŚĆ JAKO KLUCZ DO SZCZĘŚCIA I MANIFESTACJI

Dlaczego wdzięczność podnosi naszą energię i wzmacnia Prawo Przyciągania

Poczucie wdzięczności oznacza świadome docenianie i radość z tego, co posiadasz lub czego doświadczyłeś. W swojej istocie polega na zauważeniu i docenieniu pozytywnych aspektów życia, takich jak dobre relacje, zdrowie, możliwości czy po prostu drobne, codzienne chwile, które przynoszą radość lub satysfakcję. Osoba, która regularnie odczuwa wdzięczność, mniej koncentruje się na brakach czy niedostatkach, a bardziej na pozytywnych stronach życia. Powoduje to aktywację systemu nagród w mózgu, a w konsekwencji uwalniane są hormony szczęścia, takie jak serotonina i dopamina. Hormony te wiążą się z dobrym samopoczuciem oraz większą motywacją. Skupienie uwagi na rzeczach, za które jesteś wdzięczny, wywołuje pozytywne emocje i dodaje energii, zarówno na poziomie psychologicznym, jak i fizjologicznym. Niższy poziom stresu, wynikający z nieskupiania się na niedostatku oznacza również mniejsze napięcie w ciele oraz mniejsze obciążenie psychiczne. Osoby, które praktykują wdzięczność są często bardziej odporne, czyli bardziej wytrzymałe w obliczu

wyzwań, i nie zniechęcają się łatwo niepowodzeniami. Poczucie dostatku i dobre samopoczucie działa niczym zastrzyk energii dla ciała i umysłu, dzięki czemu na co dzień masz poczucie równowagi.

W kontekście Prawa Przyciągania, wdzięczność odgrywa kluczową rolę, ponieważ podnosi pozytywną częstotliwość wibracji a przez to działa jak magnes na kolejne pozytywne doświadczenia i okazje. Gdy odczuwasz wdzięczność, promieniujesz wzmożoną akceptacją, optymizmem i otwartością. Ma to wpływ nie tylko na sposób, w jaki postrzegasz otoczenie, ale także na to, jak ludzie na ciebie reagują i jak wchodzą z tobą w interakcje. Ponieważ dzięki wdzięczności świadomie zwracasz uwagę na rzeczy, które są pozytywne, szybciej spostrzeżesz pojawienie się nowych możliwości. Oznacza to, że taka postawa wewnętrznej obfitości sprzyja przyciąganiu podobnych doświadczeń i ludzi. Jeśli zatem jesteś wdzięczny osobom w swoim otoczeniu, które sprawiają, że się śmiesz lub poprawiają ci nastrój, zgodnie z Prawem Rezonansu będziesz przyciągać coraz więcej osób o podobnym optymistycznym nastawieniu. Według Prawa Przyciągania wdzięczność działa niczym wzmacniacz pozytywnej energii i podnosi częstotliwość wibracji. W ten sposób zwiększa się prawdopodobieństwo, że w twoim życiu zmaterializują się rzeczy, których pragniesz.

CODZIENNE 7-MINUTOWE ĆWICZENIA WDZIĘCZNOŚCI

Codzienne rytuały wdzięczności: jak w jedynie 7 minut możesz praktykować wdzięczność

Poprzez regularne ćwiczenia i rutyny uczysz się kierować uwagę na pozytywne rzeczy w swoim życiu. Dzięki rytuałom wdzięczności rozwiniesz poczucie głębokiego docenienia i wzmocnisz świadomość

dostatku oraz wewnętrznej obfitości. Już 7 minut dziennie wystarczy, żeby praktykować wdzięczność w codziennym życiu różnymi metodami. Dobrze byłoby, gdyby twoja praktyka wdzięczności była podzielona na dwie części, gdzie jedna odbywa się rano a druga wieczorem. Wtedy będziesz świadomie zaczynać i kończyć dzień pozytywnymi myślami. Szczególnie efektywny może okazać się 7-minutowy rytuał, gdyż nie zajmuje on wiele czasu i można go wkomponować niemal w każdą codzienną rutynę. Wypróbuj różne metody i wybierz te, które najbardziej ci odpowiadają i najłatwiej wpasowują się w twój dzień. Oto kilka prostych ćwiczeń:

Prowadzenie dziennika wdzięczności: codziennie lub co tydzień wypisuj kilka rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

Medytacja wdzięczności: poświęć czas, aby świadomie poczuć wdzięczność poprzez medytację. Wyobraź sobie, jak uczucie wdzięczności i spełnienia wypełnia całe twoje ciało.

Listy lub wiadomości z podziękowaniami: regularnie pisz listy lub wiadomości do ludzi, aby podziękować im za wsparcie, przyjaźń lub inspirację. Nie musisz ich wysyłać, ponieważ samo pisanie może być satysfakcjonujące.

Słoik lub pudełko wdzięczności: weź naczynie, do którego codziennie lub co tydzień będziesz wkładać karteczki z zapisanymi rzeczami, za które jesteś wdzięczny. Pod koniec roku lub w razie potrzeby możesz przeczytać niektóre z tych karteczek i ponownie przeżyć wiele pozytywnych chwil i doświadczeń.

Wplataj chwile wdzięczności do codziennego życia: ustaw sobie małe przypomnienia, aby świadomie odczuwać wdzięczność, na przykład podczas posiłków, przed spotkaniami lub ciesząc się chwilą spędzoną na łonie natury. Dzięki temu nauczysz się świadomie odczuwać wdzięczność nawet w stresującej codzienności.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Moritz Lohmann — coach i ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego, który łączy współczesną psychologię pozytywną z ponadczasową filozofią życia. Specjalizuje się w praktycznych metodach pracy z podświadomością i tworzeniu pozytywnych nawyków wspierających realizację celów.

**Zastanawiasz się, jak skutecznie wykorzystać Prawo Przyciągania?
Jak w zaledwie kilka minut dziennie,
możesz świadomie kształtować swoją rzeczywistość?**

W książce znajdziesz jasne instrukcje, pytania do autorefleksji, przykładowe afirmacje oraz wiele innych technik, które pomogą ci utrzymać właściwy kierunek w życiu. To idealny poradnik, jeśli zaczynasz swoją przygodę z Prawem Przyciągania lub chcesz uporządkować dotychczasową praktykę. Poznasz ćwiczenia, manifestacje i praktyki pogłębiające świadomość, które wykonasz w zaledwie 7 minut dziennie.

**„Prawo Przyciągania w praktyce”
pomoże ci świadomie przyciągać to,
czego naprawdę pragniesz.**

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, dlaczego twoje myśli i słowa tworzą rzeczywistość,
- zaczniesz świadomie formułować intencje i cele,
- zastosujesz proste afirmacje, które naprawdę działają,
- usuniesz wewnętrzne blokady i ograniczające przekonania,
- pozbędziesz się negatywnej energii poprzez medytacje i wizualizacje,
- poznasz konkretne ćwiczenia, które wzmocnią twoje poczucie sprawczości.

Twoje myśli mają moc. Naucz się z niej korzystać!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY