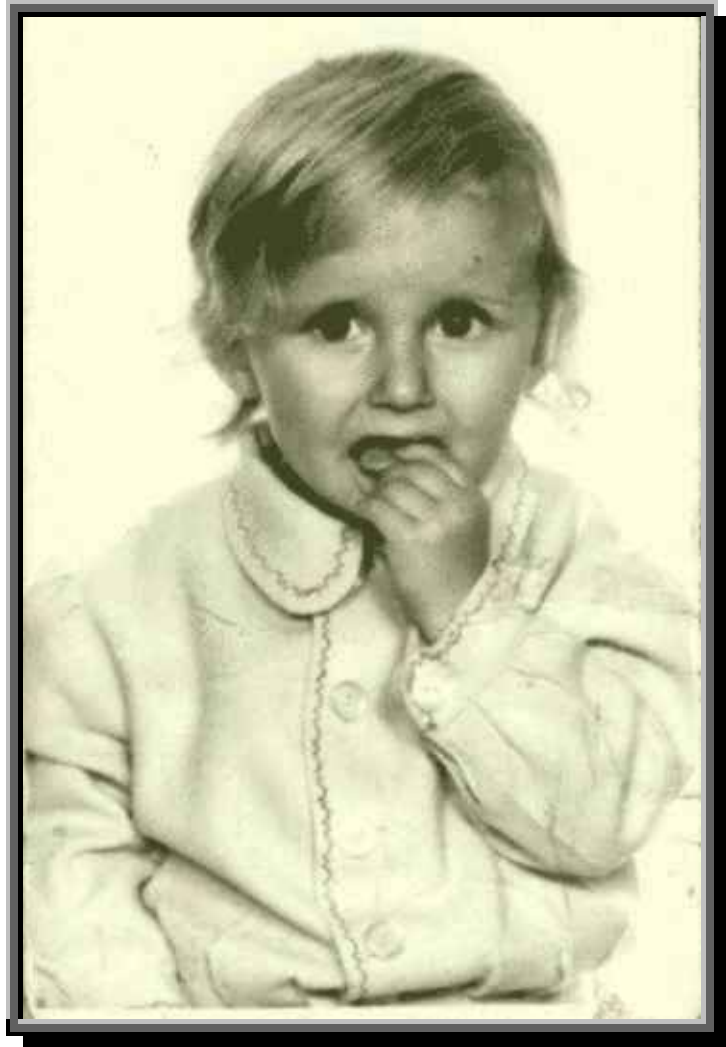


Robert Krakowiak



## **DZIECI REGRESJI**

### **UZDRAWIANIE DZIECIŃSTWA**

---

© Robert Krakowiak; Częstochowa 2002; Ilość stron: 277; Format: 15x21 cm; ISBN 83-915167-2-5;  
Projekt okładki i symbol "Duchowa wiedza": Robert Krakowiak; Konsultacja: Sylwia Wilczyńska.

---

**O tym, jak nasze dorosłe życie kształtują doświadczenia i urazy z okresu dzieciństwa  
oraz o tym, jak skutecznie uwolnić się od ich destrukcyjnego wpływu  
i podnieść jakość swojego życia.**

# DZIECI REGRESJI

są to ludzie  
narodzeni na nowo  
dzięki terapii regresywnej

Książka ta powstała na podstawie własnej pracy nad sobą, oraz na podstawie wieloletniej pracy terapeutycznej i medytacyjnej. Obrazuje negatywne wzorce psychiczne, które nie pozwalały nam szczęśliwie żyć. Znajdują się tutaj dokładne opisy, w jaki sposób na dorosłe życie człowieka wpływają przekonania wyniesione z domu rodzinnego, szkoły i podwórka. Wzbogacona jest w opisy osób, które w czasie terapii regresywnej przypomniały sobie doświadczenia ze swojego wczesnego dzieciństwa i porodu.

Książka ta jest dowodem na to, że samemu w prosty sposób możemy zmienić swoje życie, należy jednak poświęcić sobie trochę czasu, zaangażowania i energii. Zawiera ona propozycje ćwiczeń, które pomogą Ci odkryć Twoje błędne przekonania i ich wpływ na Twoje życie. Oczywiście znajdziesz tutaj odpowiedzi na pytania: jak się od owych przekonań uwolnić i jak je uzdrowić, by nie wpływały negatywnie na obecne życie, jak swoje życie zmienić w realny sposób, jak uzdrowić relacje z innymi ludźmi, oraz jak odnaleźć radość i sens swojego życia. Tak. Tutaj znajdziesz prosty sposób na to, jak odkryć radość w swoim życiu, nawet, jeśli w tej chwili uważasz, że nie masz najmniejszych powodów do tego, by się nim cieszyć. Cuda są możliwe, jeśli zainwestuje się w siebie czas, wiarę i zaangażowanie.

Książka ta choć mówi o zaawansowanych zagadnieniach, jest napisana prostym, zrozumiałym językiem. Zawiera treściwie opisany sposób pracy z afirmacjami i przygotowuje do samodzielnej pracy nad sobą. Zawiera również szereg uzdrawiających ćwiczeń i praktyk duchowych. Myślą przewodnią tej książki jest przebaczenie.

Książka ta jest poświęcona dwóm tematom, które są ze sobą ściśle powiązane. Pierwszy to uzdrawianie urazów z dzieciństwa. Ma ona za zadanie pomóc dorosłemu człowiekowi uwolnić się od przeszkadzających mu w dorosłym życiu emocji, blokad i napięć pochodzących z okresu dzieciństwa. Drugi - ukazuje jakie postępowanie rodziców wobec własnego potomstwa może na nie wpływać destrukcyjnie i w taki sposób uczy, jak je zdrowo i świadomie wychowywać, by prawidłowo się rozwijało i by w dorosłym życiu nie przejawiało napięć oraz destrukcyjnych programów niepozwalających szczęśliwie żyć.

Chociaż autor powołuje się na duchową ścieżkę, to jest to książka typowo terapeutyczna, odwołująca się jednak do naszej bosko-doskonałej natury...

---

## Spis treści:

### Wstęp

Co to jest Regresja ..... (fragment)

## **CZĘŚĆ I - WPROWADZENIE**

1. Duchowość a życie codzienne
2. Doskonałość naszego istnienia ..... (fragment)
3. Co tak naprawdę decyduje o naszym losie ..... (fragment)
4. Nie bójmy się afirmacji

Afirmacja ostateczna  
Afirmacja osobista  
Afirmacja negująca  
Afirmacja pseudopozytywna  
Afirmacje w czasie teraźniejszym i przeszłym  
Propozycje pracy z afirmacjami

## **CZĘŚĆ II - PROCEDURA I OWOCE PRZEBACZANIA**

5. Na początek trochę o sobie
6. "Ja już po prostu taki jestem"
7. Nauczyciele życia czy krzywdziciele?
8. Czy mamy co wybaczyć sobie?
9. Przyczyny lęku i bezradności
10. Przebaczyć i poddać się miłości

## **CZĘŚĆ III - OGRANICZAJĄCE WIERZENIA I PRYZYWYCZAJENIA**

11. Pierwszy kontakt ze światem ..... (fragment)
12. Genialne dzieci
13. Chorobliwe urojenia czy nadprzyrodzone dary?
14. Posłuszeństwo w imię miłości
15. "Co z ciebie wyrośnie?"
16. Skąd się biorą normy w naszym życiu
17. Być hojnym czy oszczędnym?
18. "Bezinteresowność" rodzicielska
19. Dobroczynność czy energetyczny wampiryzm?
20. Konflikty pokoleń i okres dojrzewania
21. Podatność na manipulację w sektach religijnych
22. "Na złość mamie odmrozę sobie uszy"
23. Przyjacielsko-niedźwiedzie przysługi
24. Miłość i dezaprobata
25. "Bez miłości da się żyć"
26. Miłość, seks i perwersja
27. Relacja z rodzicami a związki seksualne
28. Podsumowanie

## **CZĘŚĆ IV - SAMOUZDRAWIANIE W PRAKTYCE**

29. Przebaczyć czy nie?
30. Praca z testami skojarzeń
31. Co wybaczyć
32. Samouzdrawianie fizyczne ..... (fragment)
33. Uzdrawianie relacji z rodzicami
34. Nasze potomstwo - szczęście, czy "skaranie boskie"?
35. Poczucie własnej wartości
36. Wolność i niewinność

37. Bezpieczeństwo	
38. Miłość	
39. Pamiętaj o optymizmie .....	(fragment)
40. Na zakończenie .....	(fragmenty)
Świadectwa .....	(fragment)

# Regresja - wycieczka w głąb siebie

***Aby coś zmienić,  
najpierw należy to poznać.***

***Aby zmienić siebie,  
najpierw należy poznać siebie.***

W naszym codziennym życiu bardzo często zachowujemy się nie tak jak byśmy chcieli. Ulegamy emocjom, boimy się w różnych sytuacjach, jesteśmy często niepewni, nieśmiali, nie wierzymy we własne możliwości lub nieprawidłowo postrzegamy sytuacje, w której się znaleźliśmy itp.

Najczęstszą przyczyną takiego zachowania są nasze traumatyczne doświadczenia w przeszłości, w czasie których powstały w nas błędne decyzje i negatywne emocje. Takie nie odreagowane urazy przejawiają się więc w naszym dorosłym życiu w postaci negatywnych, nieracjonalnych wzorców zachowania oraz emocjonalnego reagowania. Uzdrawianie takich wzorców wymaga naszej konfrontacji z dawnymi, nierzadko przykrymi doświadczeniami. Taka konfrontacja z przeszłością nazywana jest stanem regresywnym.

**Regresja jest to zjawisko celowego wywołania powrotu pamięcią z obecną świadomością do wcześniejszej fazy rozwoju celem uwolnienia powstałym w owym czasie negatywnych wzorców reagowania.**

Samo słowo regresja pochodzi z języka łacińskiego i oznacza dosłownie: cofanie się, ruch wsteczny. Opisywane przeze mnie zjawisko regresji polega na cofaniu się pamięcią do pierwotnej przyczyny psychicznego urazu. Takie cofnięcie się pamięcią z obecną świadomością umożliwia nam uświadomienie dawnych doświadczeń, co za tym idzie, zrozumienie i zweryfikowanie błędnych decyzji oraz wyobrażeń powstałych w owym okresie, w rezultacie zmianę ich na przytomne i korzystne dla nas w obecnym życiu. Jest to więc konfrontacja umysłu świadomego z przetrzymywanymi przez podświadomość negatywnymi wzorcami zachowania. Regresja umożliwia nam uświadomienie przeżyć z okresów: wczesnego dzieciństwa jak również prenatalnego oraz poprzednich wcieleń.

W większości przypadków wykorzystane w tej książce przykłady wspomnień z dzieciństwa ujawniły się pod wpływem zjawiska regresji wykorzystywanego w terapii. W stan regresywny można wprowadzić poprzez głęboki relaks, w czasie którego, poddająca mu się osoba koncentruje się na pozytywnym obrazie siebie przeciwstawnym do negatywnego, psychicznego wzorca. Jeśli taka koncentracja jest wystarczająco mocna, wówczas podświadomość tej osoby uzewnętrznia wszystkie negatywne opory przed przejawianiem pozytywnych aspektów osobowości. Takie opory przejawiają się zazwyczaj w postaci odczuwanych emocji, tych samych jakie towarzyszyły danemu traumatycznemu doświadczeniu. Osoba poddana takiej terapii, czyli wprowadzona w stan regresywny, bardzo często uzewnętrznia i chwilowo wzmacnia odczuwanie owych emocji. Takie ponowne ich uzewnętrznienie umożliwia nam wgląd w przeszłe doświadczenia, co za tym idzie poznanie i zrozumienie przyczyn powstałych wówczas urazów, emocji i wzorców nieracjonalnego zachowania. Dzieje się to za pośrednictwem sugestii terapeuty, który widząc przejaw emocji u swojego klienta, sugeruje mu powrót pamięcią do pierwotnej przyczyny tych emocji, czyli do traumatycznego przeżycia. Dzięki temu ta osoba jest w stanie przyjrzeć się i zrozumieć przyczynę powstania swoich emocji oraz zaobserwować, jakie błędne decyzje podjęła pod ich wpływem i jak one pokutowały w jej dorosłym życiu. Dzięki takiemu przeglądowi możemy

łatwo zmienić błędne, bazujące na ówczesnym niezrozumieniu, wzorce myślowe, co za tym idzie uwolnić się od zaburzeń oraz napięć psychicznych.

**Regresja udowadnia, że każda dolegliwość, jak również wszelkie powstające w naszym obecnym życiu problemy, mają swoją przyczynę w błędnych i niekorzystnych dla nas wyobrażeniach i decyzjach, podjętych w przeszłości, w różnych stanach naszej świadomości i w różnym stanie emocjonalnym, co powodowało niepełny przegląd konsekwencji owych decyzji.**

Przyjrzyjmy się temu procesowi bardziej szczegółowo. Najpierw należy rozróżnić dwa rodzaje pamięci: świadomą i podświadomą.

Świadomie zapamiętujemy to, co było niedawno, natomiast łatwo zapominamy to, co jest odległe. Nasza podświadomość zapamiętuje to, co uznaje za ważne, a za ważne uznaje to, wobec czego mieliśmy stosunek emocjonalny. Wszystkie takie emocjonalne kody pozostawia w swojej pamięci dopóty, dopóki świadomie nie podejmiemy innej decyzji związanej z daną sytuacją i nie uznamy ich za niepotrzebne. Rzeczy mało istotne nie są w niej rejestrowane.

Pamięć świadoma rozwija się u dzieci od trzeciego miesiąca życia, wcześniej nie jest w niej nic rejestrowane. Pamięć podświadoma natomiast towarzyszy nam od zawsze, jednak my na co dzień mamy z nią znikomy kontakt.

Jak ma się to w praktyce i na czym polegają najczęstsze konflikty między obiema jaźniami? Główny problem polega na słabym kontakcie i braku umiejętności porozumienia się z własną podświadomością. Umysł podświadomy, by przestać podtrzymywać dawny, wyuczony, systematycznie powtarzany a niepotrzebny nam w obecnym czasie wzorzec zachowania, potrzebuje deklaracji i decyzji w tej sprawie ze strony umysłu świadomego. Jednak my świadomie nie pamiętając już zdarzenia, które doprowadziło do błędnego myślenia i postępowania, nie potrafimy zmienić podjętych wówczas decyzji. Godzimy się więc na dalszą jego realizację twierdząc: "Taki już jestem i nie wiem jak miałbym to zmienić".

Na przykładzie wygląda to tak: Jako małe dziecko usłyszeliśmy od własnej mamy, że nie możemy wchodzić sami do ciemnego pokoju, gdyż tam są "baboki, które mogą nas pożreć". Jako małe i łatwowierne dzieci uwierzyliśmy w to, gdyż w tym okresie wierzymy we wszystko, do czego przekonują nas inni, a w szczególności rodzice. Dla podświadomego umysłu to twierdzenie stało się ważne i zostało przez niego zapamiętane, co w dorosłym życiu przeradza się w ciągły i nieuzasadniony lęk przed ciemnymi pomieszczeniami.

Wydaje się to śmieszne i mało racjonalne, jednak w rzeczywistości takie, wydawałoby się, banalne wzorce z dzieciństwa sterują naszym dorosłym życiem. Nasza podświadoma jaźń, mając słaby kontakt ze średnim Ja, nie potrafi przekazać nam zapamiętanego obrazu przeszłych i obciążających nas doświadczeń, mimo to powstałe w owym okresie emocje często paraliżują funkcjonowanie całej naszej osobowości. By swój wzorzec zachowania zmienić, potrzebujemy decyzji naszego średniego Ja, które miałoby zlecić podświadomej jaźni, by ta przestała się bać ciemności tłumacząc, iż "baboków" po prostu nie ma, gdyż były one wyłącznie wymysłem naszej mamy. Jednak umysł świadomy tego nie robi, ponieważ nie pamięta już zdarzenia odpowiedzialnego za ten wzorzec zachowania.

Jedynym znanym mi skutecznym sposobem na uzdrowienie wzorców zachowania, w tym wypadku lęku przed ciemnymi pomieszczeniami, jest nawiązanie lepszego kontaktu z niższym Ja, aby przypomnieć sobie całe zdarzenie. Taka pamięć przeszłości umożliwia rozwiązanie problemu poprzez spojrzenie w dojrzały, przytomny sposób na dawną sytuację i wyciągnięcie zdrowych wniosków, oraz podjęcie odpowiednich decyzji uwalniających nas od destrukcyjnych wzorców zachowania. Takim wspomnieniom powinny towarzyszyć emocje, co jest gwarantem ich autentyczności. Ponieważ wyobrazić sobie, że byłem "księciem z bajki" nie będzie nam trudno, natomiast z rozplakaniem się na urojone wspomnienie pięknej księżniczki będziemy mieć już problem.

Ważnym czynnikiem wpływającym na nasze zachowanie są również wzorce

skojarzeniowe.

Jeśli doświadczaliśmy czegoś, co wywołało w nas silne emocje, na przykład, zostaliśmy przez kogoś skarceni, a towarzyszyło temu coś charakterystycznego, lub działo się to w charakterystycznych okolicznościach, wówczas to coś, czy takie okoliczności, będą nam się zawsze kojarzyć z odczuwaną wówczas emocją i w podobnych okolicznościach owa emocja będzie paraliżować nasze funkcjonowanie. W takiej sytuacji również potrzebujemy powrotu pamięcią do danego zdarzenia, po to, by uświadomić sobie, że przeżywane obecnie emocje są tylko na zasadzie skojarzenia z dawnym doświadczeniem i że teraz pojawienie się podobnych sytuacji nie pociąga za sobą kary, której wówczas doświadczyliśmy.

**Wyuczone w dzieciństwie, nie przeprogramowane schematy, choć nie racjonalne i nie adekwatne do obecnych sytuacji, mają na nas wpływ i paraliżują nasze funkcjonowanie.**

Regresja umożliwia nam więc zweryfikowanie dotychczasowych wyobrażeń i poglądów oraz zmianę naszego myślenia i postępowania. Czyli stwarza możliwości otwarcia się na przemiany w naszym życiu. Jest jednak skuteczna wówczas, kiedy dajemy sobie zgodę na pozytywne myślenie i koncentrujemy się na realizacji swoich celów. Terapia regresywna stawia nas w sytuacji, w której nie musimy już iść starą i błędną dla nas drogą, do której czuliśmy się przywiązani i zobowiązani. Otwiera nas ona na nowe kierunki postępowania i stwarza możliwość wybrania nowej drogi, ale gotowej receptury na zdrowe życie nam jeszcze nie podsuwa. Uczy nas jednak podejmowania w pełni korzystnych, rozsądnych i bezpiecznych dla nas decyzji, oraz jak w zdrowy i bezpieczny sposób korzystać z kryteriów, które sobie obraliśmy. Jest więc skuteczna wówczas, gdy realnie dopuszczamy możliwości pozytywnych zmian w swoim życiu. Dlatego należy łączyć regresję z innymi praktykami, które umożliwiają nam nowe i korzystne dla nas kierunki i możliwości. Regresja w połączeniu z innymi praktykami pozwala również bardziej efektywnie z nich korzystać, uwierzyć w ich realność oraz skuteczność.

**Regresja uwalnia od wszelkich zablokowań, starych wzorców myślenia i postępowania a w zamian pozwala zobaczyć nowe możliwości, ale tylko wówczas, gdy jesteśmy na nie ukierunkowani.**

Regresja jest dla osób zdrowych psychicznie. Dla osób, które samodzielnie dążą do osiągnięcia konkretnych, stawianych przez siebie celów, wykorzystując w tym celu, oprócz terapii, inne praktyki.

Regresja odwołuje się do pamięci na płaszczyźnie emocjonalnej, czyli jest to praca z emocjami i ewentualnie towarzyszącymi im wspomnieniami. Najpierw więc pojawiają się emocje, a dopiero później ewentualne obrazy związane z tymi emocjami.

Regresja jest to stan podwyższonej świadomości, w której uaktywnia się pamięć przeszłych doświadczeń. **Nie jest to więc hipnoza, ani żaden inny odmienny, nieprzytomny stan świadomości.**

Dzięki zjawisku regresji odreagować można praktycznie każdą dolegliwość i wzorzec błędnego zachowania. Jednak regresja nie działa na każdego człowieka. W stanie regresywnym cofamy się z obecną świadomością, czyli możemy świadomie, na trzeźwo i przytomnie zweryfikować błędnie podjęte, nieświadome wówczas decyzje. Jesteśmy teraz bardziej świadomi, potrafimy więc podejmować słuszne decyzje i wyciągać wnioski zgodne z rzeczywistością. Jeśli jednak osoba, która poddaje się regresji nie jest wciąż w pełni świadoma, przytomna lub ma nieczyste intencje, którymi podtrzymuje stare urazy, ewentualnie nie potrafi szczerze przyznać się do własnych intencji i programów, a także nie dąży do realizacji stawianych przez siebie celów, nie będzie mogła uwolnić się od swoich destrukcyjnych wzorców, gdyż nie zmieni błędnych decyzji i nie wyciągnie słusznych wniosków z dawnych doświadczeń.

Regresja umożliwia nam więc szczerze wejrzenie w głąb siebie, czyli jest to konfrontacja z przechowywanymi w podświadomości emocjami i myślokształtami.

**Robert Krakowiak**

**CZEŚĆ I**

## WPROWADZENIE

### **Doskonałość naszego istnienia** *(Fragment rozdziału 2)*

Czytając tę książkę, można zauważyć, że piszę głównie o negatywnych doświadczeniach, że obrazuję tylko zachowania nieprawidłowe i ich konsekwencje. Wydać się może, że zbyt mało podaję pozytywnych przykładów naszych działań i bardziej skupiam się na tym, co jest złe, a nie na tym, jakie postępowanie byłoby dobre, by można było cieszyć się życiem i nie ranić przy tym innych.

Ale pamiętaj: cokolwiek starałbym Ci się narzucić, a tym samym wskazać, jak powinienes postępować, mogłoby się to właśnie okazać dla Ciebie ograniczające. Każdy z nas jest doskonały, ale i każdy z nas jest inny, ma inne potrzeby, pragnienia, talenty i zainteresowania.

Ja wiem, co jest dobre, przyjemne i korzystne dla mnie. Natomiast to, co jest korzystne dla Ciebie, musisz odkryć sam. Ja nie wiem, co jest dobre dla Ciebie i do czego Ty masz predyspozycje, ale wiem, że na pewno masz swoje talenty i możesz je wykorzystać.

Prawda jest taka, że możesz mieć to, co jest najlepsze dla Ciebie i zawsze znajdzie się sposób na urzeczywistnienie tego.

Jeśli się nadal zastanawiasz: "Co tak naprawdę jest dla mnie najkorzystniejsze i jak do tego dojść?", to wiedz, że w momencie, gdy zaczniesz uwalniać się od ograniczających i bazujących na manipulacjach wzorców, wszystkie Twoje najlepsze predyspozycje i zdolności zaczną objawiać się same i sam znajdziesz najlepsze pomysły na to, jak je odkryć w sobie i jak je urzeczywistnić.

Pamiętaj, iż prawidłowy tok rozumowania i własne kryteria życiowe należy odkryć samemu. Twoje myślenie i postępowanie, choć w pełni pozytywne, może się zupełnie różnić od zachowania i sposobu myślenia innych ludzi.

Oznaką uwolnienia się od manipulacyjnych i ograniczających wzorców będzie brak obwiniania siebie i innych ludzi za wszystkie krzywdy i wtedy naturalne stanie się dla Ciebie intuicyjne postrzeganie świata. Wtedy przekonasz się sam o swojej doskonałości i odkryjesz swój własny sposób postrzegania prawdy na temat świata i rzeczywistości.

Teraz nasuwa się pytanie: "Skoro jestem doskonały, niewinny i zasługuję na wszystko co najlepsze, to dlaczego moje życie było do tej pory właśnie takie? Dlaczego trafili mi się tacy rodzice i ludzie, którzy ugruntowali mnie w tych ograniczeniach?"

Otóż nikt Ci się nie "trafił", a wybrałeś ich sobie wszystkich sam, bo prawda jest taka, że rodziców i warunki życiowe wybieramy sobie sami. Możesz zapytać: "Dlaczego tak się dzieje?" Dlatego, że rodząc się, przenieśliśmy na świat swoje problemy z przeszłości czyli ze swoich poprzednich wcieleń. Nieświadomie podjęte błędne decyzje i wyobrażenia w przeszłości mają wpływ na nasze obecne życie, naszą terażniejszość, nawet jeśli powstały one przed naszymi narodzinami. Dlatego przyciągamy do siebie takich ludzi, którzy odnawiają nam wszystkie stare wzorce, wierzenia i ograniczenia. Innymi słowy, odradzamy się w podobnych warunkach, w jakich umieraliśmy i przyciągamy do siebie takich ludzi, którzy nas nauczają i dają nam dokładnie to samo, co my dawaliśmy innym i czego nauczaliśmy.

Na przykład, jeśli podtrzymujesz złość do kogoś, kto Cię skrzywdził i nie chcesz tej osobie wybaczyć, to w następnym wcieleniu przyciągniesz do siebie osobę, która krzywdzi Cię w podobny sposób tak, aby odnowić w Tobie stare urazy. Wszystko to po to, byś nauczył się wybaczenia. Jeśli podjąłeś decyzję typu: "Umrę, a nie wybaczę!" to... umierasz, odradzasz się i prowokujesz otoczenie, aby dało Ci taką sytuację, która pozwoli na podjęcie tej samej decyzji. Czyli doświadczasz podobnej do wcześniej zaznanej krzywdy, aż w końcu postanowisz wybaczyć i zmienisz podjętą wcześniej decyzję.

Zastanów się! Skoro nie umiesz unicestwić swoich problemów za życia, to dlaczego miałyby one zniknąć wraz ze śmiercią Twojego ciała fizycznego?

## **Twoje ciało umiera, ale Twoje problemy nie.**

Dlatego śmierć nie rozwiązuje żadnych problemów, a jedynie przenosi je nierozwiązane na następne wcielenie. Aby otworzyć się na pozytywne zmiany w przyszłości, najpierw musisz więc uzdrowić stosunek do swojej przeszłości i uświadomić sobie, że zmienić cokolwiek możesz jedynie teraz, gdyż odkładanie na przyszłość niczego nie rozwiąże.

Oczekiwanie, że czas wszystko naprawi i wyleczy wszystkie rany, może okazać się złudne.

**Dla podświadomości zawsze istnieje tylko teraz. "Teraz", które trwało w przeszłości jest dla niej tym samym "teraz" trwającym w teraźniejszości i będzie tym samym "teraz" w przyszłości.**

Dlatego podjęta w przeszłości decyzja, na przykład: "Teraz doświadczam krzywdy" pozostaje w podświadomości i nadal się materializuje w postaci doświadczanej krzywdy (niekoniecznie w taki sam sposób jak wcześniej).

Decyzja ta pozostaje w podświadomości dopóty, dopóki jej nie przeprogramujemy. W tym wypadku, dopóki nie wybaczymy i nie uznamy jej za swoją przeszłość.

Podam prosty przykład. Powiedzmy, że nie chcesz wybaczyć swoim rodzicom zaznanych przez Ciebie krzywd. Marzysz o tym, aby wreszcie się od nich wyprowadzić i poukładać sobie życie tak, jak sam będziesz chciał. W rzeczywistości zakładasz rodzinę i przyciągasz do siebie odpowiednie osoby (na przykład partner i własne dzieci), które odnawiają Ci wszystkie żale i urazy wyniesione z domu rodzinnego. Jako dowód tych twierdzeń niech posłuży przykład kobiety, która rozczarowana swoimi związkami z mężczyznami na okrągło powtarza: "Wszyscy mężczyźni są tacy sami!" Aż się prosi, żeby dodać: "-jak tatuś". Czyli niewybaczony żal do ojca spowodował, że wszyscy mężczyźni przypominają jej o krzywdach doświadczonych z jego strony.

Jeśli na przykład w dzieciństwie nauczyłeś się: "Teraz jestem mały, nie mogę samodzielnie podejmować żadnych decyzji i muszę słuchać dorosłych", to dla Twojej podświadomości to "teraz" będzie trwać nadal. Dlatego, pomimo że będziesz czuł się już dorosły, to Twoja podświadomość będzie Cię prowokować do tego, byś znalazł sobie kogoś, kto będzie podejmował decyzje za Ciebie i będzie narzucał swoją wolę.

**Wyuczone w podświadomości wzorce postępowania pozostają tam dotąd, dopóki ich nie przeprogramujemy, a krzywdy, dopóki ich nie wybaczymy...**

**Co tak naprawdę decyduje o naszym losie** *(Fragment rozdziału 3)*

Przeznaczenie? Przypadek? Gwiazdy na niebie? Rząd? Święty Mikołaj? A może Ty sam? Moim zdaniem, zbyt dużo spraw, które dzieją się w naszym życiu przypisuje się przypadkowi. Tak naprawdę o Twoim życiu decydują programy, które zakodowałeś w swojej podświadomości w różnych sytuacjach, w różnych stanach swojego umysłu, czy pod wpływem rozlicznych emocji.

**W Twoim życiu dzieje się to, czego się o życiu nauczyłeś i na czym koncentrowałeś swoją uwagę.**

Nauczyłeś się różnych rzeczy i koncentrowałeś się na nich, nie zawsze zdając sobie sprawę z ich konsekwencji.

Należy pamiętać, że podświadomość każdego człowieka jest wyposażona w jeden program, który jest stały i niezmienny, a brzmi on: "Jestem takim samym człowiekiem, jak każdy inny, bez względu na rasę, pochodzenie i płeć". Tego programu nie da się odreagować, przeafirmować i przemedytować ani też wymazać, na przykład hipnozą, czy usunąć go w jakikolwiek inny sposób. Jednakże dzięki temu programowi możesz zorientować się, jak Twoje działanie i myślenie obecne wpływa na Twoje przyszłe życie. Możesz także dowiedzieć się, skąd się biorą problemy, które masz w obecnej chwili. Możesz również nauczyć się, jak myśleć i postępować, aby Twoje czyny i intencje wpływały pozytywnie na Twoje obecne i przyszłe życie.

Podam teraz przykład ilustrujący to zagadnienie.

Masz, powiedzmy, ochotę mieć taką moc, dzięki której będziesz mógł manipulować innymi, wykorzystywać ich i chcesz, aby uchodziło Ci to bezkarnie. W ten sposób Twoja podświadomość, pamiętając, że jesteś takim samym człowiekiem jak każdy inny, zapisuje sobie program: "Jeden człowiek może manipulować drugim człowiekiem i uchodzi mu to bezkarnie". Pamiętając również o tym, że w naszym życiu dzieje się to, w co wierzymy, na czym się koncentrujemy i czego się o życiu nauczyliśmy, zaczynasz tę opcję urzeczywistniać. Zaczynasz mieć realną moc manipulowania innymi, za co nie spotyka Cię żadna kara.

Niestety, jest jeszcze druga strona "medalu". Nieoczekiwanie zaczniesz się materializować ten program w odniesieniu do Ciebie samego. Bo jeżeli wierzysz w ten schemat działania, a wierzysz, gdyż sam tak postępujesz, to jesteś jednocześnie na podobną moc podatny. Prędzej czy później znajdzie się osoba, która zastosuje ją w stosunku do Ciebie. Padniesz ofiarą manipulacji, a osoba ta także pozostanie bezkarna.

Przyjrzyjmy się temu schematowi teraz dokładniej:

- Prowokujesz ludzi, by Tobą manipulowali,  
bo się tego boisz.
- Boisz się być manipulowany,  
bo wierzysz w taką możliwość.
- Wierzysz w taką możliwość,  
bo się kiedyś o niej przekonałeś.
- Przekonałeś się o tej możliwości,  
bo sam w nią chciałeś wierzyć.
- Chciałeś w nią wierzyć,  
bo sam chciałeś manipulować innymi.

Podobnie jest, w sytuacji gdy "rozkoszujesz" się tragediami innych ludzi. Jeśli znasz przysłowie: "Nie śmieje się dziadku z czyjegoś wypadku...", to pewnie też znasz jego dalszą część: "...Dziadek się śmiał i to samo miał". Jeśli Tobie dzieje się krzywda, przyjrzyj się swoim myślom, czy przypadkiem nie życzysz źle innym lub cieszysz się ich tragediami.

**Podświadomość materializuje nam to,  
z czym się utożsamiamy i czego życzymy innym również to, co uznajemy za  
atrakcyjne dla nas.**

Jeśli stwierdzisz, że podobał Ci się, na przykład, tragiczny film, na którym płakałeś, to Twoja podświadomość może stwierdzić, że emocje pokazane w owym filmie są warte uwagi i godne zmaterializowania się w Twoim życiu.

**To, czym zaprzątasz swój umysł,  
materializuje się w Twoim własnym życiu.**

Nie dzieje się tak od razu. Twoje nie odreagowane, destrukcyjne myśli, czekają na swoją porę i materializują się w Twoim życiu w odpowiednim czasie.

**Podświadomość ulega tylko tym mechanizmom, które zna, a zna te,  
których się nauczyła.**

Jeśli natomiast będziesz sobie i wszystkim ludziom życzył dobrze, okażesz chęć pomocy innym z czystymi intencjami, nie zapominając przy tym o sobie i będziesz wierzył, że możesz realnie pomóc sobie i innym, wówczas świat i inni ludzie będą Ci sprzyjać, a Ty przekonasz się, że oni zawsze mają Ci coś cennego do zaoferowania.

Istnieje jednak jeszcze jedna pułapka. Otóż może dojść do sytuacji, w której wytworzysz w sobie misję poświęcania się dla innych. Tym samym przyciągniesz do siebie ludzi, którzy także będą mieć misję poświęcania się dla Ciebie. Jednakże Ty możesz pozostać na pomoc z ich strony zamknięty, ponieważ program, który w sobie wtedy wypracowałeś brzmi: "Poświęcam się, czyli wyrzekam się dla innych, nie chcąc nic dla siebie." Dlatego pamiętaj, iż życząc innym dobrze, nie należy zapominać o tym, aby także życzyć dobrze sobie oraz pomagając innym, jednocześnie być otwartym na pomoc i wsparcie z zewnątrz.

Oczywiście Twój program może brzmieć: "Jestem samodzielny i samowystarczalny".

**Nasza podświadomość nie zawsze jednak  
wierzy w to samo, co aktualnie postrzega  
nasza świadomość.**

Wierzenia podświadomości mogą być ukryte i niedostrzegalne dla naszego świadomego umysłu, ale to one mają władzę nad naszym życiem. Świadomie możesz mieć wrażenie, że nic Ci nie zagraża, natomiast w podświadomości może tkwić jakiś nieujawniony lęk, który nabiera realnej mocy zmaterializowania się w Twoim życiu.

Przeszłość była i tego nie zmienimy, jednak można uwolnić się od jej negatywnego wpływu na nasze obecne życie. Wiara w moc negatywnych i obciążających nas wzorców wtedy zanika. Dowiedzieć się o tym, jakie wierzenia i programy może przechowywać Twoja podświadomość oraz jak zmienić i uzdrowić nastawienia i oczekiwania swojej podświadomości możesz poprzez pracę, między innymi, z afirmacjami...

**CZEŚĆ III**

**OGRANICZAJĄCE WIERZENIA I PRYZYWYCZAJENIA**

## Pierwszy kontakt ze światem *(Fragment rozdziału 11)*

Nowo narodzone dziecko nie ma rozwiniętego umysłu świadomego, tego, który podejmuje decyzje, weryfikuje, rozróżnia dobro od zła oraz prawdę od fałszu, natomiast ma w pełni rozwinięty umysł podświadomy, który wszystko rejestruje, bierze wszystko dosłownie i traktuje jako rzeczywisty stan.

Jednym z najistotniejszych momentów, który wywiera duży wpływ na całe nasze życie, jest więc nasze narodzenie - chwila, w której po raz pierwszy zetknęliśmy się ze światem, a w szczególności:

- w jakich warunkach się rodziliśmy i czego doświadczyliśmy w czasie porodu,
- w jakim otoczeniu czyli jaki był stosunek i wyobrażenia ludzi, którzy w tym momencie nas otaczali,
- jakie były oczekiwania rodziców w stosunku do ich przyszłego dziecka i czy zostały one spełnione (przede wszystkim chodzi o płęć oraz o zdrowie).

Oczywiście my świadomie tego nie pamiętamy, natomiast nasza podświadomość pamięta każde takie doświadczenie i realizuje je w naszym późniejszym życiu.

Narodziny stanowią dla nas nowy etap, który rozpoczynamy nie mając pojęcia, co nas w przyszłości czeka. Należy pamiętać, że rodzące się dziecko jest bardzo podatne na telepatyczne presje. Jest wręcz zachłanne na to, aby poprzez telepatię dowiedzieć się od innych czegoś na swój temat, np. co go czeka, czy na tym świecie będzie mu dobrze, czy też nie. Wbrew pozorom, przychodzący na świat noworodek zapamiętuje wszelkie impulsy z zewnątrz, których w tym momencie doświadcza i samodzielnie podejmuje decyzje związane z wyobrażeniami na swój i inne tematy. Dlatego takie dziecko bardzo łatwo chłonie wszelkie wyobrażenia innych na jego temat, a potem dąży do tego, aby to, o czym dowiedziało się w czasie porodu, zrealizować w swoim życiu.

### **Człowiek stara się realizować przez całe swoje życie pierwsze wyobrażenie na temat świata.**

Dlatego:

1. Jeśli nowo narodzone dziecko doświadczyło ciężkiego i mozolnego porodu, z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, że jego życie w większości będzie równie ciężkie i mozolne, natomiast, jeśli poród był lekki i łatwy, jego życie będzie również lekkie i łatwe.
2. Jeśli w czasie porodu wystąpiły komplikacje, w jego późniejszym życiu również mogą pojawić się problemy.
3. Jeśli dziecko po porodzie zostało szybko odizolowane od mamy i pozostawiono je samotnie, w swoim życiu może ono doświadczać samotności.
4. Jeśli pępowina została odcięta zbyt szybko, dziecko może mieć wrażenie, że wszyscy nastają na jego życie. Może również czuć się nieporadne w czasie nowych doświadczeń.
5. Jeśli mama bardzo cierpiała przy porodzie, dziecko może mieć poczucie winy za cierpienie najbliższych i samo doświadczać cierpienia w swoim dorosłym życiu.
6. Jeśli pierwsze zdanie, jakie usłyszało o sobie brzmiało, na przykład: "Jakie ono brzydkie", to będzie miało problemy z zaakceptowaniem siebie.
7. Jeśli mama rodziła z myślą, żeby ten ból mieć już za sobą, dziecko w dorosłym życiu może mieć wrażenie, że wszystkim tylko przeszkadza.
8. Jeśli przy porodzie bardzo się spieszono, dziecku w dorosłym życiu ciągle będzie brakowało czasu.
9. Jeśli urodziło się innej płci, niż oczekiwali rodzice, może mieć poczucie winy za swoją seksualność.

10. Jeśli dziecko nie było planowane i mama przy porodzie czuła niechęć do niego, może przez całe życie czuć się niechciane i niekochane przez nikogo.
11. Jeśli przy porodzie nastąpiło ułożenie pośladkowe dziecka, a otaczający je ludzie stwierdzili, że nie chce się narodzić lub, że się na wszystkich "wypięło", to dziecko może mieć problemy z zaakceptowaniem świata.
12. Jeśli w czasie porodu odeszły przedwcześnie wody płodowe, a poród był suchy, co było nieprzyjemne dla dziecka, to dziecko w swoim życiu będzie odczuwać brak ciepła, wygody i przyjemności, gdyż wychodząc z łona mamy, nie doświadczyło przyjemnego masażu. Może mieć również opór przed dotykiem ze strony drugiej osoby.
13. Jeśli dziecko przyszło na świat poprzez cesarskie cięcie, to w jego życiu wszystko będzie przychodzić łatwo, gdyż nie doświadczyło ono trudu w czasie porodu, natomiast nie będzie umiało radzić sobie z pojawiającymi się problemami.
14. Jeśli w czasie porodu wystąpiły komplikacje i wtedy lekarze nie potrafili podjąć decyzji o sposobie przyjścia na świat dziecka, to w dorosłym życiu taki człowiek będzie miał problemy z podejmowaniem ważnych decyzji.
15. Jeśli w czasie porodu dziecko miało owiniętą pępowinę wokół szyi, to w dorosłym życiu będzie miało poczucie "zduszenia" przez życie, najczęściej przejawia się ono, w sferze finansowej.

Dobrym przykładem, ilustrującym duży wpływ porodu na przyszłe życie człowieka, może być mężczyzna, który większość swojego życia spędził w mundurze, najpierw wojskowym, potem policyjnym, nie dostrzegając innych możliwości zarobkowania. Jakakolwiek próba porzucenia tego uniformu kończyła się niepowodzeniem, a gdy pracował w mundurze w życiu wszystko mu się układało.

Mężczyzna ten w stanie regresywnym przypominał sobie, że rodził się z prawą ręką przyrośniętą do głowy tak, jakby rodząc się, oddawał honor do czapki na głowie. Pierwsze wyobrażenie otaczających go ludzi było wtedy jednoznaczne: "O! Będzie mundurowy!". Mały niemowlak wprawdzie zupełnie nie rozumiał, o co tu chodzi, ale zapamiętał wibracje słowa "mundurowy". Okazało się, że od dziecka wykazywał on umiłowanie do noszenia munduru. Gdy podrośł, zaczął robić wszystko, aby jak najszybciej dostać się do wojska. Potem zmienił mundur na policyjny.

Drugim ciekawym przykładem jest młoda kobieta, która ukończyła studia plastyczne. Opowiadała mi kiedyś, że potrafi szybko wszystko w życiu realizować, a obrazy malowała najszybciej na roku. Na moje pytanie, jak wyglądał jej poród odpowiedziała: "A ja bardzo szybko się urodziłam. Tylko chlupnęło." Jak widać, pierwszy kontakt ze światem ma ogromny wpływ na całe nasze życie. Dlatego ważne jest, aby dziecko podczas porodu miało jak najlepsze warunki i aby w jego otoczeniu nie było ludzi mających do niego negatywny stosunek.

Natomiast przekonanie, że im szybciej się poród zakończy, tym mniej dziecko doświadcza cierpienia, jest niewłaściwe. Dziecko również bardzo szybko podczas takiego porodu może podjąć szereg decyzji i stworzyć wyobrażenia o sobie i swoim życiu, nie zawsze, w takiej sytuacji, najkorzystniejszych dla siebie.

Przypomina to rozumowanie kierowcy jadącego samochodem, który wjeżdżając we mgłę, ze strachu przed zagrożeniem, zaczyna przyspieszać, aby niebezpieczny kawałek drogi mieć jak najszybciej za sobą. W przypadku zagrożenia, konsekwencji można się domyśleć.

Ad. 1

- *Dla mnie życie jest lekkie, łatwe i przyjemne.*
- *Żyję dla własnej radości i przyjemności.*

Ad. 2

- *Moje życie jest dla mnie w pełni bezpieczne.*
- *Życie sprzyja mi w każdej czynności i sytuacji.*

Ad.3

- *Zawsze jestem chciany i kochany przez ludzi pełnych miłości.*
- *Zawsze doświadczam realnego wsparcia ze strony innych gdy tego potrzebuję.*

Ad.4

- *W moim otoczeniu znajdują się sprzyjające mi i życzliwe osoby.*
- *Jestem bezpieczny w każdym otoczeniu.*
- *Jestem bezpieczny i zaradny w każdej nowej sytuacji.*

Ad.5

- *Jestem niewinny.*
- *Jestem wolny od odpowiedzialności za innych.*
- *Żyję dla własnej radości i przyjemności*

Ad.6

- *Jestem chciany, kochany i w porządku bez względu na opinie innych.*
- *Akceptuję siebie takiego, jakim jestem.*

Ad.7

- *Jestem chciany, kochany i adorowany przez wszystkich w swoim otoczeniu.*
- *Jestem wartościowy taki, jaki jestem.*
- *Zawsze mam coś cennego do zaoferowania innym.*

Ad.8

- *Zawsze mam wystarczająco dużo czasu dla siebie i innych.*
- *Zawsze mam wystarczająco dużo czasu na to, co jest mi potrzebne.*
- *Zawsze znajduję czas na relaks i odpoczynek.*
- *Zawsze realizuję wszystko w swoim czasie.*

Ad.9

- *Akceptuję siebie takiego, jakim jestem.*
- *Jestem w porządku taki, jaki jestem.*
- *Akceptuję swoją męskość (kobiecość).*
- *Jestem niewinny i bezpieczny ze swoją seksualnością.*

Ad.10

- *W moim otoczeniu zawsze znajdują się ludzie, przez których jestem chciany i kochany.*
- *Zawsze znajdują się ludzie, którzy dają mi wsparcie, gdy tego potrzebuję.*
- *Jestem ważny dla samego siebie.*

Ad. 11

- *Akceptuję świat takim jaki jest.*
- *Zawsze znajduje się w najlepszym dla siebie miejscu i czasie.*

Ad. 12

- *Doświadczenie wygody i przyjemności w życiu jest dla mnie naturalne i bezpieczne.*
- *Życie jest dla mnie łatwe, radosne i wygodne.*
- *Moje życie jest pełne ciepła, przyjemności i miłości.*
- *Życie dla mnie jest przyjemne i radosne.*
- *Czułość i dotyk jest dla mnie przyjemny i naturalny.*

Ad.13

- *Zawsze radzę sobie w każdej sytuacji.*
- *Jestem bezpieczny, doświadczając nowych sytuacji.*
- *Moje życie jest spokojne i w pełni bezpieczne.*

Ad. 14

- *Jestem zdecydowany zawsze i wszędzie.*
- *Zawsze na czas podejmuję właściwe decyzje.*

- *Szybkie decyzje są dla mnie w pełni bezpieczne.*

Ad. 15

- *Jestem w pełni wolny. swobodny i zaradny.*
- *Mam pełne prawo do dostatku...*

**CZEŚĆ IV**

# SAMOUZDRAWIANIE W PRAKTYCE

## Samouzdrawianie fizyczne (*Fragment rozdziału 32*)

**"Cuda stoją w sprzeczności nie  
z prawami natury,  
lecz z tym, co o nich wiemy"**

**św. Augustyn.**

Jest naturalne, że w czasie doświadczanej krzywdy, rodzi się w nas żal do osoby, która nas skrzywdziła. Bardzo często zdarza się jednak, że nie chcemy pamiętać o swoich krzywdach, bólu i słabościach. Zdarza się tak nawet, gdy nasza krzywda jest tak silna, że mamy potrzebę wyrzucić z siebie szereg gniewnych słów w czyjąś stronę. Jednak nie pozwalamy sobie na to, nie chcąc okazać po sobie, że poczuliśmy się skrzywdzeni, gdyż nie chcemy okazywać swoich słabości. W takich sytuacjach próbujemy stłumić w sobie wszystkie żale, cierpienie, krzywdy i poniżenie.

Wkładając wysiłek w tłumienie złości, gniewu i chęci zemsty, mogliśmy dojść do sytuacji, w której nasze negatywne uczucia nie przejawiały się na planie fizycznym. W rzeczywistości stłumione, niewyrażane uczucia, gromadzą się w nas, a czasem nawet samoczynnie narastają. Jednak jak wszystko i one muszą kiedyś dać o sobie znać.

Osoba, która nie chce dostrzegać tłumionych przez siebie uczuć, powoduje, że wszystkie negatywne, emocje, decyzje i myślokształty, prędzej czy później, zaczynają przeradzać się w choroby, od drobnych dolegliwości aż do ciężkich i nieuleczalnych chorób.

Często tłumiona w nas złość i wściekłość na innych, jak również chęć zemsty na nich, w rzeczywistości, im dłużej jest tłumiona, tym bardziej narasta. Narastając zaś, przybiera postać negatywnej energii, która odkłada się w naszym ciele i przeradza się w dolegliwości fizyczne naszego ciała.

Właśnie ten psychiczny mechanizm jest sprawcą wielu naszych fizycznych niedomagań.

**Dolegliwości fizyczne są to stłumione wzorce myślowe i niewybaczone krzywdy, o których nie chcemy pamiętać.**

Również w sytuacji, gdy czujemy się winni za to, za co zostaliśmy ową krzywdą ukarani lub za popełnione przez siebie błędy, za które sami się obwinialiśmy. Jak również, gdy czujemy się winni za przejawianie emocji, których nam zabraniają. Jednym słowem za wszystko, za co czujemy się winni, wszelkie intencje zemsty i negatywne emocje wobec innych, również kierujemy w swoją stronę. Winę za własną krzywdę, w takich sytuacjach, z reguły braliśmy na siebie, wobec tego za wszystko chcemy ukarać samych siebie. Dodatkowo czując się bezradnym, nie umiając sobie poradzić z własnymi emocjami, wyrabiamy w sobie przekonanie, że nie zasługujemy na zdrowie i dobre samopoczucie.

**Czując się winni i chcąc ukarać samych siebie, oczekujemy po sobie cierpienia i złego samopoczucia.**

Do tego wszystkiego dochodzą nasze własne programy (nie w pełni świadomie podjęte decyzje, dotyczące własnego stanu zdrowia), które mogą pochodzić również z intencji zemsty, złości i niewybaczonej krzywdy.

Jeśli na przykład, podjąłeś decyzję typu: "Umrę, a nie przebaczę, nie ugnę się. Będę cierpiał, a dopnę swego", albo "Dobrze byłoby, abym trochę pochorował, to daliby mi spokój

w pracy" itp., to takie decyzje, jeśli ich nie zmienisz, mogą zaowocować nawet śmiertelnymi chorobami, a to przecież będzie tylko Twój własny wybór!

Najczęstszym przykładem niewybaczonego, a jedynie stłumionego żalu wobec konkretnej osoby jest nowotwór. Jak pewnie wiesz, nowotwory dzielą się na złośliwe i łagodne. Dlaczego? To proste! Człowiek, który ma przed oczami ciężką operację, a nawet zajrzy śmierci w oczy, często z przerażenia podejmuje decyzje: "Wolę już wszystkim wszystko odpuścić, byle bym tylko mógł dalej żyć". W tej sytuacji nowotwór okazuje się łagodny i więcej nie powraca. Natomiast u osób, które nawet w obliczu śmierci nie chcą przebaczyć zaznanych krzywd, nowotwór okazuje się złośliwy, ponieważ tłumiona złość jest tak silna i pozostaje tłumiona nadal. W ten sposób można również wytłumaczyć takie fenomenalne zjawiska, w których nowotwór ustępuje sam i znika bez śladu.

To tylko jeden z przykładów. W rzeczywistości okazuje się, że każda, nawet najdrobniejsza dolegliwość, ma swoje podłoże psychiczne, czyli jej źródłem jest jakaś negatywna myśl, decyzja, czy złość, która została stłumiona. Jakie jest wobec tego najlepsze lekarstwo na choroby? Nic nie tłumić, a jedynie PRZEBACZAĆ, PRZEBACZAĆ, PRZEBACZAĆ.

Chyba, że Twoim wyborem jest cierpienie!

Jeśli wybierasz zdrowie, ale nie wiesz jak rozpoznać psychiczną przyczynę swojej dolegliwości, możesz to zrobić w prosty sposób.

### Ćwiczenie

Przyjrzyj się swojej dolegliwości (temu miejscu, gdzie się ona znajduje), zaobserwuj, jak ona wygląda. Jeśli jest to dolegliwość wewnętrzna, pomyśl o niej, o tym, w jaki sposób Ci ona dokucza.

Następnie zamknij oczy, spróbuj ją sobie przez chwilę wyobrażać. Zwróć uwagę, jakie uczucia towarzyszą wyobrażanej dolegliwości, jakie czujesz emocje wobec niej, z jakimi emocjami i uczuciami dana dolegliwość Ci się kojarzy i o czym Ci ona przypomina. Zapamiętaj te uczucia, które Ci w czasie tej wizualizacji towarzyszą. Nie chodzi tutaj o ból, ucisk, czy inne fizyczne doznania, ale o emocjonalne wyobrażenie, typu złość, żal, wstyd, skrępowanie, niemoc, przymus, bezradność itp.

Przestań teraz koncentrować się na swojej dolegliwości, ale skupiając uwagę na zapamiętanych emocjach, pomyśl:

- W jakiej sytuacji, w jakich okolicznościach
- lub w obecności jakiej osoby, czułeś takie same
- lub podobne uczucia?
- Z jaką sytuacją lub osobą to uczucie Ci się kojarzy?
- czym lub o kim Ci ono przypomina?

Ta rzecz, ta sytuacja lub ta osoba, która skojarzyła Ci się z tym uczuciem, może być przyczyną tłumionych przez Ciebie emocji. Pomyśl więc o swoich uczuciach, wyobrażeniach i emocjach, jakie czujesz wobec danej sytuacji, rzeczy, czy osoby i o tym, skąd się one w Tobie wzięły. Masz teraz swój problem na przysłowiowej "tacy".

### Przykłady:

"Wstydzę się swoich wyprysków na twarzy tak samo, jak wstydzę się swoich zarobków."  
"Czuję się bezradny ze złamaną ręką tak samo, jak czuję się bezradny wobec swojego szefa w pracy, ale muszę udawać, że między mną a nim wszystko jest w porządku."

"Wobec swojego wrzodu na żołądku czuję taką samą antypatię, jak wobec teściowej, ale żona nie pozwala mi nic złego na jej temat mówić."

"Czuję na sobie złość, że się skaleczyłem tak samo, jak czuję się zły na swoje dziecko, któremu chętnie dałbym klapsa, ale przecież wychowuję je bezstresowo."

Jeśli już rozpoznałeś emocje, decyzje i osoby związane z uczuciem, jakie towarzyszy Twojej dolegliwości, to masz teraz do wykonania:

- Wybaczyć konkretną decyzję lub wyobrażenie, jakie podjąłeś w danej sytuacji lub w obecności, osoby o której sobie przypominałeś.
- Poczuć się bezpieczny, w porządku i niewinnym w danej sytuacji, w obecności danej rzeczy, lub osoby.
- Wybaczyć konkretną rzecz osobie, o której sobie , przypominałeś.

Zbawienna może się również okazać modlitwa o oczyszczenie intencji wobec danej sytuacji, rzeczy, czy osoby, jak również, wobec samego siebie.

Modlitwa oczyszczająca intencje:

Teraz moim celem jest oczyszczenie i uzdrowienie wszystkich moich intencji dotyczących mnie i..... (np. mojej mamy). Powierzam się Bogu, aby Bóg oczyścił wszystkie moje intencje dotyczące mnie i.....

Mocą czystej światłości, mocą Boga, wewnątrz mnie, niech teraz wszystkie moje intencje dotyczące mnie i..... zostaną oczyszczone i uzdrowione. Niech wszystkie moje nieczyste intencje zostaną teraz zastąpione czystymi i zdrowymi intencjami.

(Te dwa ostatnie zdania dobrze jest powtórzyć dwukrotnie.)

Dziękuję za oczyszczenie wszystkich moich intencji dotyczących mnie i..... Ufam, że między mną a..... teraz wszystko będzie układać się dobrze. Wiem, że mój stosunek do..... jest już w pełni zdrowy.

Czuję jak wszystkie negatywne emocje i myślokształty zostały przetransformowane w pozytywne uczucia i wyobrażenia. Potrafię to docenić i cieszyć się z uzdrowienia wszystkich moich stosunków i wyobrażeń w relacji z sobą samym i.....

Moje ciało jest już teraz w pełni wolne od wszystkiego, co nim niewłaściwie zarządzało. Jestem wolny od wszelkich negatywnych myśli, emocji żalu i pretensji. W zamian powierzam się teraz swojej nadświadomości, doskonałości, własnej życzliwości i dobroci.

Doceniam własne zdrowie, potrafię z niego umiejętnie korzystać i zawsze działać na swoją i innych korzyść.

Dodatkowe afirmacje:

- *Przebaczam sobie, że manipulowałem litością.*
- *Przebaczam sobie, że chciałem zwracać na siebie uwagę swoimi dolegliwościami.*
- *Przebaczam sobie, że ściągałem na siebie cierpienie innych.*
- *Przebaczam sobie, że brałem na siebie odpowiedzialność za innych.*
- *Przebaczam sobie, że wybierałem chorobę nie doceniając własnego zdrowia.*
- *Przebaczam sobie, że nie dopuszczałem możliwości zdrowia.*
- *Bóg, zawsze ma dla mnie coś lepszego od cierpienia.*
- *Przebaczam wszystkim, którzy mnie utwierdzali w mojej chorobie i bezradności.*
- *Przebaczam wszystkim, którzy się przyczyniali do mojej choroby.*
- *Wybaczam wszystkim, pod presją których podejmowałem błędne decyzje.*
- *Wybaczam sobie wszystkie błędne decyzje.*
- *Jestem wolny od wszelkich negatywnych emocji.*
- *Jestem niewinny i w porządku wobec innych, pozwalając sobie na zdrowie i pogodę ducha.*
- *Teraz we mnie panuje jedynie spokój, czystość, zdrowie i harmonia.*
- *Wybieram i doceniam własne zdrowie, bez względu na oczekiwania innych.*
- *Opląca mi się być w pełni zdrowym i radosnym.*
- *Moje zdrowie sprzyja mi w każdej sytuacji.*

- *Otwieram się na pełne zdrowie.*
- *Bezpiecznie i korzystnie jest być zdrowym.*
- *Potrafię cieszyć się i korzystać z własnego zdrowia.*
- *Mój organizm pracuje na moje zdrowie.*
- *Zdrowie jest moim naturalnym stanem.*
- *Jestem zdrowszy każdego dnia...*

**Pamiętaj o optymizmie** *(Fragment rozdziału 39 )*

Aby sprawdzić, na ile już teraz jesteś otwarty na optymizm w swoim życiu, proponuję Ci krótkie ćwiczenie. Spróbuj je zrobić teraz, a jeśli się nie uda, pomyśl o tym w ciągu dnia. Możesz przez cały dzień robić notatki, aby później się im przyjrzeć. Pomyśl, jakie jest pierwsze uczucie, którego doznajesz lub pierwsza myśl, która przychodzi Ci do głowy:

1. Gdy się budzisz...
2. Gdy widzisz swoją rodzinę...
3. Gdy wychodzisz ze swojego domu...
4. Gdy wracasz do swojego domu...
5. Gdy przekraczasz próg swojego zakładu pracy (szkoły)...
6. Gdy kładziesz się spać...

Spróbuj również zrobić to ćwiczenie, przenosząc się pamięcią do swojego dzieciństwa i zastanów się, jakie odczucia z tamtego okresu nadal w Tobie pozostają.

Pomyśl teraz, jak Twoje myśli i odczucia materializują się w Twoim życiu. Jeśli dostrzegasz negatywny wpływ swoich odczuć spróbuj poafirmować:

#### Ad. 1

- *Gdy się budzę zawsze odczuwam radość, przyjemność i zadowolenie.*
- *Każdy nowy dzień witam z radością, miłością i z entuzjazmem.*
- *Każdy nowy dzień przynosi mi nowe, korzystne wydarzenia i sytuacje.*

#### Ad. 2

- *Zawsze z radością witam swoją rodzinę.*
- *Moja rodzina kocha mnie i wspiera w moich sukcesach.*
- *Zawsze znajduję oparcie w swoich bliskich.*

#### Ad. 3

- *Ufam, że w życiu doświadczam jedynie tego, co jest dla mnie korzystne.*
- *Jestem otwarty na nowe i korzystne dla mnie sytuacje.*
- *Każda sytuacja w moim życiu pociąga za sobą owocne i korzystne dla mnie doświadczenia.*

#### Ad. 4

- *Zasługuję na przyjemny relaks, odpoczynek i zrozumienie.*
- *Moi bliscy witają mnie z zadowoleniem i radością.*
- *W swoim domu zawsze doświadczam spokoju i przyjemnych wrażeń.*

#### Ad. 5

- *Kocham i akceptuję swoją pracę, ponieważ zawsze jestem w niej doceniany.*
- *Zawsze mam dobre i owocne pomysły do zrealizowania.*
- *Moi przełożeni i podopieczni witają mnie z radością i akceptacją.*

#### Ad. 6

- *Zawsze kładę się spać w poczuciu pełnego zrealizowania swojego dnia.*
- *Jestem otwarty na to, by każdy następny dzień okazał się jeszcze lepszy i przyjemniejszy od poprzedniego.*
- *Wszystko realizuję w swoim czasie i zawsze mam czas na odpoczynek.*

Postaraj się nie czekać na owoce tych afirmacji, ale już teraz spróbuj wdrażać je w swoje życie. Powtarzaj sobie je zawsze w odpowiednich dla nich sytuacjach. Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu i pozytywnej afirmacji budząc się i kładąc się spać, wychodząc z domu i wracając do niego, przekraczając próg swojej pracy i gdy widzisz swoich bliskich. Twoje nastawienie realnie wpływa na otoczenie, na Twojego szefa, kolegów w pracy, rodzinę

i oczywiście na Ciebie samego. A Twoje nastawienie zależy tylko od Ciebie. Pamiętaj o tym!...

**Wielki dekret przebaczący**

Jednorazowa, kilkudniowa praca z tym dekretem może okazać się bardzo korzystna i owocna. Tekst ten może rozwiać wiele błędnych wyobrażeń na własny temat, może również pomóc Ci w uzdrowieniu Twojej relacji z sobą i otoczeniem.

Tekst ten nie jest przeznaczony do ciągłej, zbyt długiej pracy. Uważam jednak, że jest on wart przemyślenia i zastanowienia się nad zawartą w nim treścią.

*Ja (Twoje imię) wybaczam teraz wszystkim, przez których zostałem skrzywdzony, wykorzystany i oszukany. Wybaczam wszystkim, którzy mnie ogłupiali, okłamywali i manipulowali mną. Wybaczam wszystkim wszelkie kłamstwa i bzdurne przekonania. Wybaczam wszystkim, od których nie dostawałem tego, czego od nich oczekiwałem. Wybaczam wszystkim, którzy mnie skrzywdzili w jakikolwiek sposób.*

*Odpuszczam im teraz, zwracam im wszystkim wolność, uwalniam się od poczucia skrzywdzenia z ich strony, a sam poddaję się boskiemu prowadzeniu. Wiem, że wybacząc i odpuszczając, uwalniam się od podtrzymywanych w sobie wszelkich krzywd i zranień. Wybacząc i zwracając wolność innym, uwalniam się od ich dalszego destrukcyjnego wpływu na mnie. Jestem wartościowy na tyle, by dać sobie radę w życiu bez tych, którzy mnie ogłupiali, manipulowali i wykorzystywali. Doskonale daję sobie bez nich radę, więc zwracam im wolność.*

*Wybaczam teraz sobie, że działałem na szkodę swoją i innych, wybaczam wszystkim którzy mnie w tym wspierali i utwierdzali w moim negatywnym działaniu. Odpuszczam sobie wszelkie nieczyste intencje i zwracam wolność wszystkim, którzy się do nich przyczyniali. Wybaczam wszystkim, którzy prowokowali mnie swoim strachem, poczuciem winy i bezradnością. Zwracam im wolność.*

*Wybaczam wszystkim, którzy mnie krzywdzili i ograniczali. Wybaczam sobie, że ich wszystkich prowokowałem strachem, poczuciem winy i bezradnością. Wybaczam sobie, że się ich bałem i czułem się wobec nich winny i bezradny. Wybaczam sobie, że uwierzyłem swoim krzywdzicielom. Wybaczam sobie, że czułem się za nich winny i że czułem się wobec nich zobowiązany. Wybaczam sobie, że prowokowałem do tego, by mnie inni poniżali, krytykowali i lekceważyli. Wybaczam sobie wszelkie intencje manipulowania nimi.*

*Wybaczam sobie, że chciałem się na nich zemścić. Wybaczam sobie, że oprócz zemsty i manipulacji nie dostrzegałem innych możliwości. Wybaczam sobie, że podtrzymywałem żal do innych za swojej krzywdy. Wybaczam sobie, że podtrzymywałem żal do siebie za błędne decyzje i czyny. Wybaczam sobie wszelkie poczucie winy, jakie czułem wobec siebie i innych. Wybaczam sobie zachłanność na cierpienie i wiarę w pokutę. Teraz wiem, że jestem niewinny, więc nie muszę się już karać i krytykować za jakiegokolwiek czyny.*

*Wybaczam sobie, że siebie nie doceniałem, że w siebie nie wierzyłem i że odrzucałem od siebie dobro. Wybaczam sobie, że ograniczałem się wyobrażeniami innych ludzi. Wybaczam sobie całe zwięźnięcie w siebie.*

*Wybaczam wszystkim, którzy mnie ugruntowywali w bezsilności i bezradności. Wybaczam wszystkim, którzy mnie wykorzystywali w imię miłości i przyjaźni. Wybaczam sobie, że dawałem się wykorzystywać, nie widząc innych możliwości. Wybaczam sobie, że byłem zachłanny na czyjąś przyjaźń za cenę zaniżania sobie samooceny. Wybaczam wszystkim, którzy mi zaniżali samoocenę twierdząc, że jest to prawdą i że robią to dla mojego dobra. Wybaczam sobie, że pozwalałem innym, by mi zaniżali samoocenę. Wybaczam wszystkim, którzy wywierali na mnie jakiegokolwiek presje wmawiając mi poczucie winy. Wybaczam wszystkim, którzy zrzucali na mnie przyczyny swoich niepowodzeń i problemów.*

*Teraz już wiem, że nie jestem za nich odpowiedzialny. Wybaczam sobie, że czułem się za kogokolwiek odpowiedzialny. Wybaczam sobie, że wierzyłem w moc zemsty i nienawiści. Otwieram się teraz na moc przebaczenia. Jestem niewinny i bezpieczny, gdy czuję się jedynie sam odpowiedzialny za swoje życie. Jestem niewinny, gdy pozwalam sobie na radość, nawet kiedy inni cierpią. Pozwalam sobie na radość, nawet gdy inni obrażają się na mnie za to, że im nie współczuję. Jestem niewinny i bezpieczny, gdy pozwalam sobie na*

radość w każdej sytuacji.

Pozwalam sobie być sobą i odczuwać jedynie to, co sprawia mi przyjemność. Pozwalam sobie być odpowiedzialnym jedynie za siebie. Wybaczam sobie chęć pomagania innym za cenę własnego cierpienia. Wybaczam sobie przekonanie, że współczując, mógłbym komukolwiek pomóc. Wybaczam sobie, że chciałem cierpieć, aby w ten sposób innym ulżyć. Wybaczam sobie, że wzbudzałem w innych obowiązek współczucia, aby ulżyć sobie.

Wybaczam wszystkim, którzy mnie zniewalali i poniżali. Wybaczam sobie, że chciałem się dowartościować i rozwiązywać swoje problemy zniewalając i poniżając innych. Wybaczam sobie to.

Wybaczam sobie całe pomieszanie umysłowe, do jakiego się doprowadzałem i to, że wmawiałem sobie, że już nie wiem, o co mi w tym wszystkim chodzi. Wybaczam wszystkim, którzy mnie w tym ugruntowywali, ogłupiali i wmawiali niezrozumienie.

Wybaczam wszystkim, którzy twierdzili, że są mądrzejsi ode mnie, nauczając, że życie jest cierpieniem i ciężką pracą. Wybaczam sobie, że byłem zachłanny na cierpienie i ciężką pracę, aby być pochwalanym i docenianym przez innych. Wybaczam sobie dążenie do realizacji oczekiwań innych ludzi. Wybaczam sobie, że się wysilałem i męczyłem, wmawiając sobie, że to, co lekkie i łatwe jest dla mnie nie do osiągnięcia.

Wybaczam wszystkim, którzy wmawiali mi, że miłość i zaufanie wobec innych to urojenie, którego trzeba się wyzbyć. Wybaczam wszystkim, którzy mnie straszili i narzucali obowiązek ciężkiej pracy wmawiając, że spokoju doświadczę dopiero po śmierci. Wybaczam sobie, że ślepo wierzyłem we wszystko, czego mnie inni nauczali, że nie starałem się tego zrozumieć i przeanalizować, że wierzyłem, iż jest to święta prawda i traktowałem ich jako wszystkowiedzących i nieomylnych.

Wybaczam wszystkim, którzy wmawiali mi głupotę, niewiedzę i niezrozumienie, powołując się na własne ograniczenia i doświadczenia życiowe. Wybaczam wszystkim, którzy wmawiali mi, że w życiu nie ma się z czego cieszyć i żebym się nie łudził miłością, radością i szczęśliwością.

Wybaczam im to wszystko i zwracam im wszystkim wolność. Pozwalam im dalej wierzyć w ich urojenia i ograniczenia. Nie jestem za nich odpowiedzialny.

Postanawiam teraz żyć jedynie dla własnej radości, wygody i przyjemności. Jestem na tyle wartościowy, by mieć wszystko to, co mi sprzyja bez potrzeby manipulowania innymi litością, współczuciem i poczuciem winy. Mogę być szczęśliwy bez względu na cierpienie i ograniczenia innych. Nie jestem już za nich odpowiedzialny. Nie jestem odpowiedzialny za ich ograniczenia i cierpienia. Już teraz wiem, że tak naprawdę to jest ich własny wybór, a moim wyborem jest szczęście, miłość i radość.

Wybaczam wszystkim ludziom ich zaślepienia i ograniczenia. Wybaczam im, że narzucali mi obowiązek cierpienia i ograniczania się. Pozwalam sobie teraz tworzyć związki z ludźmi, oparte jedynie na miłości i zaufaniu bez względu na to, czego nauczali mnie inni ludzie.

Wybaczam wszystkim swoim nauczycielom wszelkie ograniczające mnie lekcje. Wybaczam wszystkim, którzy mnie nauczali bać się, pogardy do ludzi i że przez życie należy rozpychać się łokciami. Wybaczam wszystkim, którzy wzbudzali we mnie obowiązek traktowania ich jak świętości, jako nieomylnych, jako ważniejszych ode mnie i lepszych pod każdym względem. Wybaczam, że mnie straszili karą, powołując się na większą moc i wiedzę. Już teraz wiem, że tak naprawdę, wszyscy ludzie są sobie równi.

Wybaczam wszystkim, którzy zamydlali mi oczy, abym nie dostrzegał ich błędów i ograniczeń. Wybaczam wszystkim, którzy mną manipulowali i narzucali swoje ograniczenia, abym nie miał lepiej od nich. Wybaczam wszystkim, którzy wzbudzali we mnie poczucie winy i strach, gdy chciałem się uwolnić od ich presji i ograniczeń.

Wybaczam wszystkim, którzy mnie straszili i wmawiali, że mi się coś stanie, gdy tylko się otworzę na przyjemność i przestanę myśleć o poczuciu winy i zagrożeniach. Wybaczam wszystkim, którzy mówili mi o zagrożeniach, które rzekomo czyhały na mnie na każdym kroku. Teraz wiem, że jestem bezpieczny i nie mam się czego bać.

Wybaczam wszystkim, którzy nauczyli mnie cenić ich za wszelkie lekcje strachu i ograniczania się. Wybaczam wszystkim, którzy mi wmawiali, że życie jest ciężkie i żeby coś osiągnąć, trzeba się namęczyć i nauzerać. Wybaczam im to. Wybaczam sobie, że czułem

się na tyle słaby, że w to wszystko uwierzyłem.

*Już teraz wiem, że świat mi sprzyja, otacza mnie miłością ze wszystkich stron, więc jestem w nim bezpieczny. Teraz wiem, że świat istnieje jedynie po to, bym cieszył się radością, miłością i szczęśliwością. Już teraz wiem, że świat mi sprzyja w realizacji moich sukcesów. Zawsze wiem, czego chcę i zawsze osiągam to, co sobie zaplanuję bez względu na presję i manipulację otaczających mnie ludzi.*

*Postanawiam teraz w pełni otworzyć się na miłość, radość i szczęśliwość, cieszyć się tym i w ten sposób być przykładem dla wszystkich, również tych, którzy we mnie do tej pory nie wierzyli. Jestem wobec nich niewinny, bezpieczny i w porządku.*

*Jestem niewinny i bezpieczny, patrząc na świat z miłością, ufnością i radością. Jestem niewinny i bezpieczny, ciesząc się sobą i światem. Jestem niewinny, bezpieczny i w porządku, korzystając ze wszystkich dóbr i bogactw tego świata...*

**Medytacja uzdrawiająca**

Tekst tej medytacji jest propozycją. Nie staraj się zapamiętać samego tekstu, ale przeczytaj go i postaraj się zrozumieć jego sens. Możesz również nagrać go na kasetę i odtwarzać w czasie medytacji. Wykonaj tę medytację jednak samodzielnie tak, jak potrafisz najlepiej. Przed medytacją zrób około 20 głębokich oddechów i zrelaksuj się.

*Oddycham swobodnie, głęboko i rozluźniam się z każdym oddechem. Teraz powierzam się boskiemu prowadzeniu. Wiem, że cokolwiek się dzieje, jestem bezpieczny. Pozwalam sobie teraz na wszelkie swoje odczucia i doznania. Pozwalam sobie, bez oceniania siebie, odczuwać wszystkie emocje, uczucia i myślokształty, jakie są we mnie. Jestem świadom siebie, tego, co jest wewnątrz mnie i co wypływa ze mnie. Pozwalam sobie chwilę się poobserwować.*

*Uświadamiam sobie teraz, że to ja jestem twórcą wszystkich swoich odczuć, myślokształtów i emocji, które są we mnie. Wszystkie moje odczucia, emocje i myślokształty pochodzą ze mnie, z mojego wnętrza. Tylko ja jestem odpowiedzialny za ich przejaw, więc tylko ja mogę je zmienić i pozwolić sobie na ich pełne uzdrowienie. Wszystkie negatywne emocje, uczucia i myślokształty mogę transformować na pozytywny potencjał.*

***Teraz obserwuję, jak z każdym wdechem wpływa do mnie, do mojego wnętrza, do mojej klatki piersiowej czysta, uzdrawiająca energia, a z każdym wydechem czysta, uzdrawiająca energia rozplywa się po całym moim ciele rozluźniając mnie i relaksując mnie jeszcze bardziej.***

*Obserwuję, jak czysta energia dopływa do każdej cząstki mojego ciała, oczyszczając i rozświetlając je czystym światłem.*

*Leżę spokojnie zrelaksowany i obserwuję, jak uzdrawiają się wszystkie moje odczucia, uzdrawiają się wszystkie moje emocje i uzdrawiają się wszystkie moje myślokształty. Pozwalam, by to działało się spontanicznie. Pozwalam sobie na oczyszczenie wszystkich intencji wobec siebie i innych.*

W tym miejscu możesz zaznaczyć, co konkretnie chcesz w sobie uzdrowić wizualizując, że proces uzdrawiania tego już się rozpoczął.

*W pełnej ufności, spokojnie i bez wysiłku puszczam teraz wszystkie swoje odczucia. Nie muszę ich już tłumić. Uwalniam się od wszelkich urojeń i wszelkiego zakłamania. Odkrywam teraz swoją prawdziwą, boską istotę. Odkrywam boskość swojego istnienia tu, gdzie jestem i takiego, jaki jestem. Odkrywam teraz swoje prawdziwe wnętrze. Odkrywam, że moje wnętrze jest czyste, boskie i doskonałe takie, jakie jest.*

*Obserwuję jak spokojnie i bez wysiłku moja prawdziwa, boska istota przejmuje władzę nad moim ciałem, umysłem i sercem. Odkrywam boskość swojego ciała, odkrywam jego boską doskonałość. Odkrywam boskość swojego umysłu i serca. Odkrywam boskość swojego istnienia. Moja boska istota, moja doskonałość przejmuje teraz władzę nad wszystkim, co jest wewnątrz mnie i nad wszystkim, co mnie otacza.*

*Odczuwam teraz ulgę i spokój. Uświadamiam sobie boską, nieograniczoną moc mojego prawdziwego wnętrza. Uświadamiam sobie boską, nieograniczoną moc moich własnych, wewnętrznych zdolności.*

*Teraz obserwuję, że nie mam się już czego bać. Jestem bezpieczny. Od teraz dzieją się same pozytywne rzeczy wewnątrz mnie, w moim życiu i otoczeniu. Jestem teraz godny wszystkiego i zasługuję na wszystko co najlepsze, co mi sprzyja i co jest korzystne dla mnie i dla innych. Chcę tego, pozwalam sobie na to i otwieram się na to wszystko już teraz. Przejawiam to w swoim codziennym życiu, więc mam moc działania tu i teraz.*

*Kocham siebie za to. Dziękuję sobie i Bogu za całe uzdrowienie, które się teraz dokonało...*

**Świadectwa uczestników sesji terapeutycznych**

## **Aneta, 26 lat**

Robert jest jedną z ważniejszych postaci w moim życiu, która wywarła przeogromny wpływ na mój rozwój ku doskonałości, odkrywaniu siebie, uczeniu się swojej wartości. Jego wyjątkowa i niezwykła metoda pracy pozwoliła mi zobaczyć i poczuć efekty naszej współpracy w moim życiu.

Na terapię przyjeżdżałam do Częstochowy z Warszawy regularnie co 2 tygodnie przez około pół roku. Pracowałam ze swoją podświadomością, uczyłam się jak kochać siebie i stać się swoim kochającym bezwarunkowo rodzicem (tego nie zaznałam w dzieciństwie), pracowałam z afirmacjami, które Robert świetnie układa pod osobę, z którą pracuje. Świetnie, to znaczy, że dociera do samego sedna problemu, z jakim się do niego przychodzi. Przy systematycznym stosowaniu stworzonych dla mnie afirmacji, to czego pragnęłam, zaczęło przychodzić jedno po drugim do mojego życia.

Najpiękniejszą rzeczą jaka mnie spotkała jest mój kochany narzeczony, z którym jestem w szczęśliwym związku od ponad pół roku. Znajomi twierdzą, że nasza historia spotkania to prawdziwy cud, historia, jaką ogląda się w filmach. A to przecież moje życie! Przedtem miałam wielkie problemy w związkach, wiązałam się z osobami, które mnie nie szanowały, lub którym ja nie umiałam okazać szacunku. To stało się tak nieznośne, że postanowiłam to zmienić. Mogę powiedzieć, że w wielkim stopniu dzięki wnikliwości Roberta i oczywiście mojemu wysiłkowi, który włożyłam w zmianę swoich uwarunkowań.

Oprócz tego odnalazłam pracę swojego życia, pracuję z ludźmi i energią, aby oni odnajdywali harmonię we własnym życiu. Ostatnio, również dzięki temu, że praca z Robertem mnie na to otworzyła, pojawił się w moim życiu sposób na zarobienie poważnych pieniędzy metodą, która odpowiada mi w 100%. Mogę wykonywać zajęcie, które kocham, a oprócz tego w przyjemny sposób, nie przemęczając się, kreować swoje dochody do poziomu jaki mi odpowiada, bez górnej granicy!!

Te wszystkie marzenia i wiele innych, które mam zapisane w kalendarzu, a które zrealizuję dzięki mojemu dochodowemu zajęciu, zaczęły się spełniać dzięki temu, że odważyłam się zmienić coś w swoim życiu, także zmienić siebie, że odważyłam się poprosić życie o więcej niż miałam. To pragnienie zaprowadziło mnie do wyjątkowej, utalentowanej, skromnej i godnej zaufania osoby, jaką jest Robert. Nasza współpraca nie ma końca, ponieważ wciąż odkrywam w sobie różne blokady, które dzięki łatwej metodzie Roberta usuwam i idę dalej marząc i ufając, a moje marzenia stają się rzeczywistością w najlepszym dla mnie czasie. Czuję się niesiona przez życie na rękach. Dziękuję Robertcie!

---

## **Radek, 33 lata**

Poznałem Roberta Krakowiaka jakieś osiem lat temu. Cały ten czas widzę jak konsekwentnie, z pełną determinacją i pasją zajmuje się rozwojem duchowym i inspiruje w pracy nad sobą innych.

To co najbardziej cenię sobie u Roberta, to szczerze nastawienie na samodzielność życiową i duchową tych, którym pomaga. Nie staje jak autorytet między Tobą a Bogiem, Twoim Szczęściem, czy jakimkolwiek innym celem, jaki sobie obierzesz - jest z boku i pomaga Ci samemu bezpośrednio doświadczać kontaktu z własną intuicyjną mądrością i wewnętrzną mocą.

Sam bardzo wiele skorzystałem od Roberta, ma wspaniały kontakt ze swoim opiekunem duchowym, który udziela najprostszych i najgenialniejszych, jakie w ogóle istnieją podpowiedzi i rozwiązań - wystarczy tylko chcieć skorzystać.

---

## **Ania, 25 lat**

Zdecydowałam się na sesje u Roberta, ponieważ niewiele było rzeczy w moim życiu, z których byłam zadowolona. Moimi problemami były: brak wiary w siebie, niska samoocena i przeświadczenie, że już na pewno nie spotka mnie nic dobrego. Bałam się również podjąć pracę w obawie, że się w niej nie sprawdzę.

W czasie pierwszej sesji wydawało mi się, że Robert pokaże mi jakiś cudowny środek, który rozwiąże wszystkie moje problemy. W pewnym sensie tak było, tym cudownym lekiem okazały się świetnie dobrane afirmacje i rozmowy z terapeutą. Jednak ja też włożyłam wiele starań w zamianę starych przyzwyczajeń i ograniczeń na nowe. Nauczyłam się świadomie dobrać myśli i podnosić ich jakość.

Efektów nie dostrzegłam od razu, jednak z perspektywy kilku miesięcy widzę jak bardzo się zmieniłam. Przede wszystkim zdałam sobie sprawę, że to JA jestem odpowiedzialna za to, co mnie spotyka i dzięki temu mogę mieć wpływ na moje życie. Wyprowadziłam się od rodziców i już nie boję się samodzielności. Jestem bardziej otwarta w kontaktach z innymi, nawet moi przyjaciele zauważyli jak bardzo się zmieniłam. Ja sama czuję się teraz bardziej szczęśliwa i atrakcyjna. Co więcej znalazłam pracę dokładnie taką, jaką afirmowałam.

Cieszę się, że trafiłam do Roberta i zdecydowałam się na udział w sesjach. Polecam je każdemu, kto zamiast szukać przyczyn niepowodzeń w otaczającym go świecie, chce zmienić siebie i swoje podejście do życia.

---

## **Tomek, 18 lat**

Na Roberta trafiłem gdzieś w 2003 roku i cieszę się, że tak się stało, gdyż niedługo potem życie zrobiło mi małego psikusa i oboje moi rodzice wraz z babcią zmarli na raka, a tak prawdę mówiąc były to najbliższe mi osoby z którymi miałem dobry kontakt, lubiłem rozmawiać i które zawsze mi pomagały. Dlatego po ich śmierci całe moje obecne życie i wszystkie plany na przyszłość stanęły na włosku, który w moim przekonaniu chylił się ku upadkowi, ale dzięki wiedzy, którą przekazał mi Robert, dzięki sesjom które w miarę regularnie u niego odbywałem, na powrót odzyskałem równowagę i udało mi się znaleźć sens w życiu. Ze śmiercią najbliższych stosunkowo szybko się uporałem i ją zaakceptowałem.

Najprawdopodobniej było to najlepsze wyjście dla mnie, jak i dla nich. Teraz jestem szczęśliwy. Wiem także, że wszystko w moim życiu zależy ode mnie i że zawsze mogę liczyć na Roberta, który pomoże zobaczyć mi to, czego sam w danej sytuacji nie potrafię dostrzec, a dzięki temu szerszemu spojrzeniu na świat, którego uczę się od niego, dużo łatwiej kształtować mi siebie i swoje życie tak, aby było ono spełnieniem moich marzeń.

---

## **Jola, 41 lat**

Odbyłam u Roberta K. w przeciągu niespełna dwóch lat około 30 spotkań. Po pierwszym półroczu zdołałam się usamodzielnic. Mając 40 lat wreszcie wyprowadziłam się od "mamusi" i zaczęłam w pełni samodzielne życie. Z każdym miesiącem moje życie zyskiwało na jakości, poczułam się wreszcie bezpieczna, pojawił się spokój, radość z rzeczy codziennych i miłość bez lęku, że może się niespodziewanie zakończyć. Dzisiaj zaczynam rozumieć, że tu gdzie jestem jest to najwłaściwsze miejsce dla mnie to, co robię jest dla mnie najkorzystniejsze i wiem, że ja już w życiu nic nie muszę, ale wystarczy, że się otworzę - cały świat jest do mojej dyspozycji. Dziękuję za to Bogu, a Robertowi dziękuję, że pomógł mi doświadczyć jakie to proste.

---

## Luiza, 25 lat

Przyszłam do Roberta na pierwszą sesję z bardzo prozaicznymi dolegliwościami, które dręczyły mnie od wieków: przedłużające się stany niepokoju, lęki, depresje, czyli typowe objawy tzw. choroby cywilizacyjnej. (Tak przynajmniej sobie to tłumaczyłam.) Jednak nie chciałam szpikować się coraz to nowymi lekami uspokajającymi, czy innymi środkami uśmierzającymi ból. W zamian za to postanowiłam się dowiedzieć, gdzie leży ta najgłębsza przyczyna moich dolegliwości.

Z drugiej strony pomyślałam sobie jednak: kilka sesji i będzie po wszystkim, gdyż wydawało mi się, że właściwie w moim życiu to wszystko jest OK. Jedyńca nigdy nie sprawiająca większych kłopotów, rodzice zwyczajni, życie bez większych wzlotów, ale i upadków. W zasadzie standardowa, normalna (nie patologiczna) rodzina. Więc co ja mogę mieć za problemy?

Moją pierwszą sesję u Roberta mogę porównać z pierwszą wizytą kobiety u ginekologa. Dla niewtajemniczonych wyjaśniam, że ma się wtedy uczucie ogromnego zakłopotania, bo w imię zdrowia trzeba pokazać te rzeczy, których nie chce się odkryć nawet za wszystkie skarby świata. Nie ukrywam, było to trudne. Kolejne sesje, przynajmniej dla mnie, były (i są nadal) jak podróże po najgłębszych zakątkach duszy, w których nigdy nie byłam i o które się nawet nie podejrzewałam. Podczas sesji wyzwalają się różne uczucia takie, jak: płacz, wstyd, zakłopotanie, gniew, a w końcu niewiarygodna ulga, radość, wiara i miłość do siebie samego i świata.

Mój "staż regresingowy" to niecały rok. Jest mi bardzo trudno powiedzieć, co się w moim życiu zmieniło przez ten czas. Jest to na pewno większa wiara w siebie, lepszy nastrój, czy coraz bliższy mi spokój wewnętrzny. To wszystko prawda, ale nie obrazuje nowego stanu mojej duszy. Tych zmian po prostu nie da się ująć słowami. To czuję tylko ja i każda osoba, która stosuje tę terapię. Dlatego teraz wiem, że te kilka sesji, które początkowo chciałam odbyć przeciągnie się dłużej, znacznie dłużej.

Ja ze swojej strony polecam te spotkania każdemu kto chce zrobić coś dobrego dla siebie i swojego zdrowia. Zobaczysz Drogi Czytelniku jaką satysfakcję będziesz mieć, gdy dzięki sobie odzyskasz sens i radość życia.

I jeszcze jedno: Robert, Dziękuję Ci za pomoc.

---

## Elżbieta, 37 lat

Mój problem ma początek od momentu, kiedy otrzymałam telegram, że umiera moja siostra. To jest historia sprzed blisko 6-ciu lat. Po pogrzebie siostry (tak to oceniam teraz) byłam w jakimś "dziwnym" stanie. Nie mogłam dojść do siebie. Nawet na moment nie opuszczało mnie uczucie żalu, smutku. Ten stan pogłębił się. Ożyło we mnie dużo bolesnych zdarzeń z jej i mojego życia. Po śmierci siostry uświadomiłam sobie, że bardzo ją kochałam, że była kimś ważnym w moim życiu. Potem pojawiły się lęki, stałam się bardzo agresywna... było bardzo źle. Półtora roku później zmarł ojciec. Z bólem po jego śmierci poradziłam sobie lepiej, przyjęłam ten fakt z większym zrozumieniem i spokojem. Ale pół roku później mieliśmy wypadek... i nic nie wiem... ponad miesiąc czasu uleciało z mej pamięci zupełnie. Przeżyłam - trzeba było żyć, a ja nie miałam siły, odwagi. Było fatalnie. Kiedy to już było możliwe udałam się do neurologa, ten stwierdził, że jestem w bardzo głębokiej depresji. Jakiś czas zażywałam leki, które nie przyniosły poprawy mego stanu. Pomyślałam sobie, że może psychoterapia pomoże mi "wyjść z dołka". Niestety, po blisko półtora roku psychoterapii byłam "w cały świat". Korzystałam też z pomocy bioenergoterapeuty, ale to również nie przyniosło mi spokoju, lepszego samopoczucia. Przedstawiłam swój problem znawcy tarota. W ten sposób trafiłam do innego bioenergoterapeuty. Spotkania moje z nim trwały rok.

Czułam się lepiej ale... gdzieś głęboko... problem tkwił nadal. Nie mogliśmy sobie z tym do końca poradzić. Za radą bioenergoterapeutów trafiłam do Pana Krakowiaka.

Nie wiem, na czym polegał mój problem: depresja, psychoza, a teraz... nie wiem jak określa się mój stan ale... jestem bardziej świadoma siebie. Chyba wiem, gdzie tkwi problem, znam jego istotę, jego pochodzenie. Zmierzam się z przeszłością. To jest bardzo bolesne, ale wiem "na czym stoję", wiem, co jest co. Bardziej rozumiem, dlaczego tak, a nie inaczej czułam, myślałam. Nie "uderzam" już w szale nierozumienia w bliskie mi osoby (które z kolei rozumieją, co jest grane). Jestem już po 10-ciu sesjach u Pana Krakowiaka, podnoszę się, czuję się lepiej. Uważam, że regresja to sposób na poznanie źródła problemu. Afirmacje polecane przez Pana Krakowiaka są dla mnie ogromnym wsparciem. Inaczej myślę, czuję. Działają na mnie oczyszczająco i uspokajająco.

Osoba Pana Krakowiaka. Bardzo istotnym jest fakt, że mam do niego zaufanie, czuję się bezpiecznie i wiem, że nic złego mi nie grozi. Nawet jeśli jeszcze upadnę, to On pomoże mi się podnieść. Jesteśmy jeszcze w trakcie trwania tej terapii, ale już zaczynam stawać mocno na nogach i odzyskiwać radość i sens życia.

---

### **Gosia, 26 lat**

Chodzę na sesje oddechowe od kilku miesięcy. W tym czasie spostrzegłam jakie ważne zmiany zachodzą w mojej osobowości, w zachowaniu i w życiu. Po pierwsze: przestałam być wybuchowa. Zauważyłam to w kontaktach z moim synem, ale także z innymi osobami polepszyły się moje stosunki. Po drugie: zgubiłam gdzieś swój lęk o swoją przyszłość, o przyszłość mojego syna, ustąpiły przewlekłe depresje. Wstąpiła we mnie pogoda ducha i niewiarygodny optymizm. Dużą rolę w zaistniałych zmianach ma mój terapeuta. Pomógł mi ugruntować w sobie poczucie bezpieczeństwa i poczucie zależności mojego życia ode mnie samej. Pewnie dlatego też udało mi się zmienić pracę na dużo lepszą w krótkim czasie. Po trzecie: wróciłam na drogę rozwoju duchowego. Porzuciłam ją kilka lat temu w obawie przed wyśmianiem i odrzuceniem.

Polecam metodę wszystkim tym, którzy odczuwają dyskomfort psychiczny i którym nie układa się w życiu.

---

### **Maria, 50 lat**

Mój 16-letni syn Piotr miał silne lęki nocne, budził się w nocy. Bardzo często zdarzało się u syna moczenie w nocy. Odbywane w jego dzieciństwie częste wizyty u lekarzy nie przyniosły żadnych skutków. Lekarze oznajmili, że jest to nerwica wewnętrzna, a moczenie się w nocy pojawia się na tle nerwicowym i powinno z czasem ustąpić. Jednak syn zaczął dorastać, a jego dolegliwość nie zniknęła. Wtedy zdecydowaliśmy się na wizyty u Pana Roberta. Po odbyciu trzech spotkań stwierdziłam u syna zanik nerwicy, zniknęło również moczenie w nocy. Po tych wizytach syn stał się spokojny, bardziej pewny siebie. Po pierwszej wizycie moczenie w nocy zdarzyło się jeszcze kilkakrotnie, ale i tylko w sytuacjach, gdy następowały duże problemy stresowe w jego życiu. Syn zaraz po wizytach stał się bardziej kontaktowy, nie jest już taki zamknięty w sobie, można z nim rozmawiać, szuka rozmowy, potrafi "się wygadać". Dostrzegam w synu duże zmiany. Uniknęłam w ten sposób leków uspokajających zalecanych przez lekarzy. Po śmierci najbliższego kolegi, który zginął w wypadku samochodowym syn zamknął się w sobie, miałam problemy z dotarciem do niego, bałam się, że nastąpi nawrót jego choroby. Okazało się jednak, że mimo ciężkich przeżyć jego problemy w nocy nie pojawiają się już. Dlatego twierdzę, że choroba odeszła bezpowrotnie i jej nawrót nie nastąpi nawet w trudnych sytuacjach mojego syna. Okazuje się, że lekarstw i środków, które mogą mieć pewne skutki uboczne można uniknąć, prócz tego żadne lekarstwa nie sprawiłyby aby mój syn przestał być zamknięty w sobie.

Zupełnie nie wiem, na czym polega metoda. Być może synowi pomogła sama rozmowa, fakt, że musiał o swoich problemach rozmawiać z drugą osobą, że zrozumiał, że nie jest innym człowiekiem, że ktoś go rozumie. Ale wiem, że mój syn jest zdrowy, bardziej otwarty i ja jako mama mam z nim o wiele lepszy kontakt.

---

### **Piotr, 30 lat**

Cieszę się, że dorosłem do tego, aby wykorzystać regresję w procesie samodoskonalenia. Ten emocjonalno-wizyjny przegląd mojej przeszłości pozwolił zrozumieć i uwolnić stare, błędne, przeszkadzające w życiu terażniejszym postanowienia, przysięgi, rytuały i wiele innych głupot. Po wizytach u Roberta pozbyłem się raz na zawsze wielu lęków, zarabiam teraz w łatwiejszy sposób więcej pieniędzy niż przedtem. Odczuwam dużo mniej blokowany przyływ intuicji (idei, pomysłów, wyjaśnień, rozwiązań) od nadświadomości. Uleczył mi się także stosunek do wielu ludzi, w obecności których wcześniej nie byłem po prostu sobą. Regresja udostępniła mi rozpoznanie i zarazem pozbawienie się prawdziwych przyczyn moich życiowych tragedii i niepowodzeń. Podam jeden z wielu przykładów: podczas sesji odnowił mi się wzorzec, który doprowadził mnie półtora roku temu do wypadku samochodowego. Moje lewe kolano poddawane dwa razy zabiegowi chirurgicznemu zaczynało się trząść. Podniosłem się i chwyciłem za nie w obawie, że coś złego może mu się przytrafić. Po chwili ten wzorzec odszedł, opuścił mnie. Gdy wstałem po sesji moja noga niesprawna po wypadku, którą wcześniej z wysiłkiem zginałem ale bardzo niewiele, nagle zaczęła pracować tak jak zdrowa, z lekkością i przyjemnością zginałem ją niemal całą. Odszedł lęk, obawa, przyczyna tkwiąca w moim kolanie. Gdy piszę te słowa moje kolano jest już całkiem w porządku. Najważniejsze jest jednak to, że nie muszę się już karać w ten lub podobny sposób za posiadanie samochodu i możliwości lepszego zarobkowania. Naturalną rzeczą jest aby to co materialne nas cieszyło, a nie krzywdziło.

Dawniej należałem do ludzi tzw. zmarzluchów. Gdy temperatura na dworze wynosiła zaledwie zero stopni Celsjusza ja trząłem się jak osika. Obecnie nawet gdy na zewnątrz temperatura spada dużo poniżej zera jest mi ciepło i przyjemnie. Czuję się bezpiecznie. To ma również swoje odzwierciedlenie w mojej odporności na choroby. Dawniej byłem istnym "odkurzaczem" jeśli chodzi o podatność na przeziębienia. Teraz cieszę się doskonałym zdrowiem nawet w bezpośrednim kontakcie z ludźmi chorymi na grypę.

Korzystam i zamierzam korzystać w dalszym ciągu z regresji. Słowo "korzystać" nabiera tutaj specjalnego znaczenia, ponieważ ma bezpośredni wpływ na poprawę jakości mojego życia. Uważam regresję za błogosławieństwo XXI wieku.

---

### **Agata, 25 lat**

JAKI MIAŁAM PROBLEM? Związek partnerski, a właściwie ich brak. Ta dziedzina życia była dla mnie zupełnie obca, no ale jak mogłam stworzyć związek skoro w mojej rodzinie były same stare panny, wdowy, pozostawione przez mężczyzn kobiety? Piękny wzorzec do naśladowania. Wiedziałam, że jeżeli czegoś z tym nie zrobię, to skończę tak jak mama: jako stara panna tylko że bez dziecka.

ILE MIAŁAM SESJI? Nie pamiętam, trochę tego było. (około 9) Pewnie mogłabym kupić sobie za to coś fajnego, ale nie byłabym w stanie się tym cieszyć. Poranionej psychiki nie da się wyleczyć nowym ciuchem, szminką, czy tabliczką czekolady. Im bardziej będzie się ją zagłuszać, tym bardziej będzie ona domagać się uzdrowienia, przypominając o sobie w najmniej spodziewanym momencie.

CO MI DAŁA TERAPIA? Aż do teraz nie zdawałam sobie kompletnie sprawy, jak bardzo tęskniłam za ojcem. Takim prawdziwym kochającym ojcem, który nosiłby mnie na rękach, kupował lody, zabierał do kina lub wesołego miasteczka a wieczorem utulał do snu. Ojcem,

który pomógłby gdyby coś mi nie szło i który przytuliłby mnie kiedy było mi smutno. Ojcem, który wreszcie byłby dla mnie wzorem doskonałego, kochającego partnera, na którym mogłabym polegać. Zamiast tego próbowałam urzeczywistnić jakiś absurdalny plan. Dążyłam do sprzeczności: szukałam w partnerze ojca i jego ojcowskiej miłości i przyciągałam do siebie to co znałam, czyli samotność i odrzucenie. Bo przecież nie znałam ojca, a jedynie co od niego zdążyłam zaznać to obojętność i odrzucenie. Odszedł zanim się urodziłam i nigdy się mną ni interesował.

Trzeba było regresji żeby uwolnić się od tego programu na życie. Teraz jestem wolna. Żyje mi się o wiele lepiej. Wiem po co się jest w związku i że będę w nim we właściwym czasie, ale co najważniejsze nie boję się już zostać starą panną.

Oprócz uzdrowienia stosunku do siebie, do związku partnerskiego oraz relacji z rodziną, na konto tych wizyt mogę dopisać uwolnienie od paru "drobnych" dolegliwości, takich jak: zaparcia, częste przeziębienia i grypy, bolesne nieregularne miesiączki i napięcia przed miesiączkowe. Pod wpływem sesji z innym terapeutą zanikło u mnie również skrzywienie kręgosłupa. Jednym słowem nastąpiła ogólna poprawa zdrowia. Na dodatek wszystkiego, zaczynają się odblokowywać moje ukryte zdolności i umiejętności "mój twórczy potencjał".

CO MYŚLĘ O TERAPEUCIE? Korzystałam z pomocy wielu dobrych terapeutów. Ponadto sama zajmuję się regresją i mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć: dla mnie Robert jest najlepszym terapeutą w Polsce.

CO MYŚLĘ O TERAPII. Pomogło! To chyba wystarczy. Terapia jest dobrze opracowana i świetnie prowadzona. Nie znam lepszego sposobu na uwalnianie się od obciążeń z przeszłości. Regresja była dla mnie szansą na uwolnienie. Szansą wykorzystaną w jak najlepszy sposób. Jest nią nadal, bo tej przygody jeszcze nie skończyłam. Moja podświadomość przechowuje jeszcze różne mniej lub bardziej destrukcyjne programy na życie od których mam zamiar się uwolnić.

---