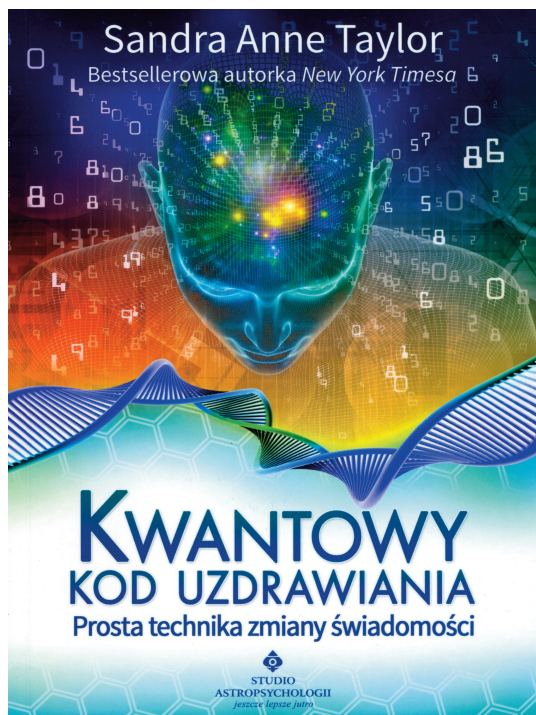




Sandra Anne Tylor

Besselerowa autorka New York Timesa

KWANTOWY KOD UZDRAWIANIA

Prosta technika zmiany świadomości

Sandra Anne Taylor autorka bestsellerów New York Timesa oraz konsultantka psychologiczna odnosząca sukcesy w eliminowaniu stanów zdenerwowania, depresji, uzależnień oraz problemów w związkach. Stworzyła własny program - Kwantowy Trening Życia - który oferuje potężne techniki połączenia duszy, umysłu i manifestacji przyczyniające się do uzdrawiania egzystencji i osobistych osiągnięć. Prowadzi w HayHouseRadio.com popularny program Living Your Quantum Success.

**NIE WIERZYSZ, ŻE COŚ CI SIĘ UDA?
A MOŻE JESTEŚ PRZEKOANY, ŻE NIE ZASŁUGUJESZ NA TO, CO NAJLEPSZE?
JESTEŚ OSOBĄ NIEŚMIAŁĄ, PEŁNĄ NIEPOKOJU LUB CIERPIĄCĄ Z
POWODU KOMPLEKSÓW?**

Jeśli choć na jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco, prawdopodobnie potrzebujesz uzdrowienia na poziomie kwantowym. Tylko dzięki niemu możesz uwolnić się od fałszywych przekonań i pozornych ograniczeń, które wpojono Ci w domu rodzinnym, szkole i na kolejnych etapach życia. Od tamtej pory nieświadomie się nimi kierujesz i pozwalasz im kreować Twoją przyszłość. Czas z tym skończyć!

Pomoże Ci w tym ta książka. Dzięki niej nadasz swojemu życiu zupełnie nowy kierunek i staniesz się kowalem własnego losu. Dowiesz się, w jaki sposób dekodować szkodliwe energie, a w ich miejsce wprowadzać wzorce nastawione na sukces i osiąganie wyznaczonych celów. Zamieszczone w niej szybkie wizualizacje i techniki afirmacyjne o natychmiastowym działaniu, pozwolą Ci osiągnąć spokój i wyciszyć się nawet w najtrudniejszych momentach Twojego życia. Staniesz się wolnym, spełnionym człowiekiem, który w każdej, nawet najgorszej sytuacji, da sobie radę.

ZAKODUJ PRZYSZŁOŚĆ O KTÓREJ ZAWSZE MARZYŁEŚ

SPIS TREŚCI

Wstęp: Głos ze snu	2
Część I: Odkrywanie królestwa kodów	
Rozdział I: Siła ukryta wewnątrz	7
Rozdział 2: Podstawowe reakcje	10
Rozdział 3: Indywidualny podpis energii	15
Część II: Cztery kroki do przełomu	
Rozdział 4: Co pragniesz zmienić?	20
Rozdział 5: Przygotuj się na dekodowanie	23
Rozdział 6: Tworzenie nowych kodów	25
Rozdział 7: Ustalanie strategii..	27
Część III: Kwantowy Kod Przełamania	
Rozdział 8: Czas na dekodowanie	30
Rozdział 9: Kod do szczęścia	33
Część IV: Siedem przełomowych sił	
Rozdział 10: Przełomowa siła duszy	37
Rozdział 11: Przełomowa siła wizji	41
Rozdział 12: Przełomowa siła ekspresji..	46
Rozdział 13: Przełomowa siła miłości	51
Rozdział 14: Przełomowa siła radości	55
Rozdział 15: Przełomowa siła działania	59
Rozdział 16: Przełomowa siła odpowiedzialności	64
Część V: Wyprawa w kodowanie	
Rozdział 17: Kodowanie nowego życia	69
Rozdział 18: Jądro szczęścia	72
Podziękowania	79
O Autorce	80

Głos ze snu

*"Kiedy nadchodzisz snu,
Nie leż bezmyślnie jak nieżywy.
Wkrocz w naturalną sferę niezłomnej uwagi,
Rozpoznaj swoje sny i Przekształć ilucję w jasność"*
TYBETAŃSKA MODLITWA BUDDYJSKA

Książka, którą trzymasz w dłoniach, stanowi dla mnie szczególnie osobisty i ekscytujący projekt ze względu na sposób, w jaki otrzymałam kluczowe informacje stanowiące podstawę do jej napisania. Niektórzy z was mogą uznać to za szaleństwo lub coś niewiarygodnego, lecz ja postanowiłam być szczerą do bólu w związku z tym przedsięwzięciem.

Prawda jest taka, że otrzymałam konkretne informacje o technikach kodowania i dekodowania podczas snu. Niektórzy powiedzą, że otrzymałam te informacje "kanałem". Inni pokuszą się o stwierdzenie, że po dwudziestu pięciu latach pracy nad fizyką kwantową i neurobiologią, informacje w jakiś sposób połączyły się w mojej podświadomości. Osobiście uważam, że to dar od Ducha św., jednak nie wiem od kogo konkretnie. Być może tym, kto tak hojnie obdarzył mnie tymi cennymi informacjami, był mój przewodnik, anioł uzdrowiciel lub sama Boska Świadomość. Niewykluczone, że nigdy nie dowiem się prawdy, lecz ktokolwiek to był, jestem mu dożywotnie wdzięczna za zmiany, jakie

ukazane techniki wprowadziły w moje życie oraz za niesamowite transformacje, jakie dokonały się w życiu innych ludzi. Metoda przedstawiona w mojej książce może wydawać się nieco ryzykowna ze względu na swój niecodzienny charakter. Pomimo to pragnę podzielić się z tobą wszystkimi informacjami i doświadczeniami.

Sen na wielką skalę

Nieco ponad dwa lata temu pracowałam z moją klientką o imieniu Peggy. Przechodziła wtedy ciężki okres w życiu i zmagala się ze starymi schematami samowątpienia i samokrytyki. Oczywiście to miało znaczący, negatywny wpływ na jej powodzenia w życiu oraz karierę zawodową. Chcąc zmienić kilka wybranych obszarów jej życia, zdecydowałyśmy się zastosować afirmacje i medytację, co poskutkowało bardzo zadowalającymi wynikami. Jednakże, kiedy nasze działania zaczynały dotyczyć obszaru pewności siebie w pracy, za każdym razem napotykałyśmy blokadę. Peggy wciąż była spięta na spotkaniach. Nieustannie ogarniało ją poczucie niższości i nieporadności wobec innych.

Często o niej myślałam i pragnęłam złagodzić jej frustracje i smutek. Pewnej nocy, kiedy już zasypiałam, myśl o Peggy ponownie pojawiła się w mojej głowie. Powiedziałam - do nikogo konkretnie "Musi być coś, co mi umyka. Musi istnieć coś prostego, co można zrobić, by przebić się przez terroryzujący nawyk samowątpienia".

Tej samej nocy miałam sen. Wydawał się tak prawdziwy, jak gdyby działo się to na jawie. Nikogo nie widziałam, lecz słyszałam męski głos dyktujący mi wskazówki krok po kroku, jak stosować procesy kodowania i dekodowania, które znajdziecie w tej książce. Głos był silny, stanowczy i wychowawczy a jednocześnie łagodny, ciepły i pełen współczucia. Otrzymałam szczegółowe informacje dotyczące pozycji, które trzeba przybrać oraz sposobu wypowiadania oświadczeń. Pod koniec snu głos powiedział: Skorzystaj z tego. Przekaż to Peggy i innym.

Kiedy się obudziłam, natychmiast spisałam wszystko, co zapamiętałam ze snu. Proces wydawał się zbyt prosty, aby mógł przynieść efekty, lecz i tak sporządziłam precyzyjne notatki opisujące działania krok po kroku. Zrobiłam, co mi kazano - zaczęłam stosować metodę na sobie oraz na mojej klientce. Teraz Peggy jest zupełnie inną osobą, a jej dogłębna transformacja jest opisana w dalszej części tej książki.

W przeciągu dwóch lat od tamtej nocy stosowałam ukazane mi techniki w pracy z wieloma klientami, nauczałam na seminariach, jak je stosować oraz korzystałam z nich osobiście, osiągając zadziwiające efekty. Szczerze mówiąc, to niesamowite jak szczęśliwszą osobą jestem od czasu, kiedy regularnie poddaję się temu procesowi. Zawsze starałam się być zadowoloną z życia, ale uważam - jak zapewne wielu innych ludzi - że moje poczucie radości może być bardzo łatwo zachwiane przez drobne przeszkody życiowe. Dlatego stosuję kodowanie za każdym razem, kiedy tylko poczuję stres, kiedy zbliża się termin oddania jakiejś pracy, kiedy przejmuję się dziećmi lub kiedy jestem zwyczajnie smutna z powodu ludzkiego cierpienia w jakimś odległym zakątku świata. Kiedy myśli o podobnych sytuacjach przepełniają moje serce smutkiem, stosuję proces kodowania. Pomimo że zewnętrzne problemy nie znikają, zmienia się moja świadomość i emocje.

Patrząc w przyszłość

Poniższa książka jest podzielona na cztery sekcje. Ich kolejność stanowi tło i podłoże przygotowawcze do techniki kodowania.

Część I – opisuje kilka moich osobistych doświadczeń, ukazując siłę techniki kodowania. Bada również fizykę umysłu i energię kryjącą się w przedstawionym procesie. Są to ważne podstawy, ponieważ ukazują istotne cechy potencjalnych zmian oraz zaangażowane w nie transformacje energetyczne.

Część II – szczegółowo opisuje cztery kroki konieczne do inicjacji Przełomowego Kodu. Jest to ważna część procesu przygotowania, zatem postaraj się wzorować na nakreślonych tam wskazówkach.

Część III – to sam Kod Przełamania. Ta technika łączy procesy dekodowania i kodowania, które różnią się nieco pozycją. (Ilustracje prezentujące wszystkie pozycje znajdują się w rozdziale 8 i 9). W tej części uwzględniłam również przykładowe oświadczenia, które pomogą ci rozpocząć pracę, odpowiedzi na najczęstsze pytania dotyczące techniki oraz propozycje, jak posłużyć się procesem, aby stworzyć szczęśliwe, spełnione życie.

Część IV – zatytułowana Siedem Przełomowych Sił, zabierze cię głębiej w tajniki procesu. W tej części uwzględniłam moje przemyślenia nad dynamicznymi siłami, które są zawsze dostępne, lecz często odrzucane w naszym dążeniu do szczęścia, chociaż każda z tych sił może znacznie pomóc nam w poszukiwaniach tych wartości.

Ta sekcja bada również blokady, które zatrzymują ludzi we wciąż powtarzających się schematycznych frustracjach. To badanie jest konieczną częścią procesu dekodowania. Każdy z rozdziałów oferuje punkty kodowania, czyli propozycje do wykorzystania podczas samego procesu.

Książkę zamyka część V, która pomoże ci żyć pełnią życia, korzystając z nowych narzędzi i tworząc długotrwałe poczucie sukcesu i pomyślności w życiu!

Czynnik szczęścia

Jestem pewna, że już zacząłeś się zastanawiać, czym jest technika kodowania. Ten przenikliwy, odmieniający życie proces jest w rzeczywistości bardzo prostą techniką opierającą się na konkretnej pozycji - umieszczeniu końców palców na czole i wypowiadaniu stanowczych oświadczeń. Być może to wydaje się zbyt proste, lecz w tej metodzie kryje się ważny cel i znaczenie. Stworzony Kod Przełamania pomaga uwolnić niechciane schematy i ustalić nowe kierunki energetyczne. Co więcej przedstawiona technika zreorganizuje twoją wewnętrzną naturę w zdrowy i świadomy sposób.

Napisałam tę książkę, aby pomóc ci przełamać blokujące cię w życiu bariery. Pierwszym krokiem do osiągnięcia tego celu jest identyfikacja starych, odrętwiających czynników, które do tej pory cię blokowały. Każdy niechciany schemat wymagający likwidacji może być odkodowany, niezależnie od tego w jakim stopniu przyczynia się do samosabotażu twoich działań. Potem możesz zabrać się za budowanie szczęśliwego i prosperującego życia, opartego na wolnym, radosnym i wzmacniającym twoją pozycję kodzie nowej świadomości.

Jak zapewne wiesz, życie większości z nas działa w nieświadomym trybie uwarunkowanym reakcjami. Jest kierowane głęboko zaszyfrowanymi kodami, których nawet nie jesteśmy świadomi. W rezultacie nieustannie doświadczamy tych samych trudnych emocji, wyrzucamy z siebie te same energie i otrzymujemy wciąż te same efekty. Ważne jest, aby odkryć czym są te ukryte kody i w jaki sposób wpływają na nasze życie.

Rozpocznij zatem szczere dochodzenie. Odkryj, co cię powstrzymuje i jak możesz dotrzeć do nowego kodu wolności, szczęścia i kontroli, który stanie się twoim głównym poglądem na życie. Wolność i szczęście osobiste są głównymi składnikami twojego energetycznego połączenia ze Wszechświatem. To kolejny powód, dlaczego proces kodowania jest tak ważny. Zrozumienie swojej energii oraz tego, jak współdziała z otaczającym cię światem, jest głęboko wyzwalającym procesem. Wszystko się zmieni, kiedy połączysz swój proces z celem - a tak się składa, że zastosowanie techniki kodowania będzie bardzo zdecydowanym działaniem nakierowanym na cel.

Za każdym razem, kiedy będziesz kodował szczęście, poczujesz zmianę świadomości. Zmieni się również harmonia z otaczającymi cię ludźmi i sytuacjami - będzie bardziej magnetyczna. Kiedy będziesz dekodował przywiązanie, strach i negatywne uczucia, utworzysz nowy, pełen życia kod, który będzie płynął w tobie czysto i swobodnie oraz będzie przepływał między tobą a wszystkimi wspaniałymi możliwościami - gdzie zawsze obecna jest harmonia i niepoznane jeszcze dobrodziejstwa.

Przedstawiony tu proces przyniesie ci najlepsze efekty, kiedy utworzysz z niego sposób na życie. Niektórzy ludzie zaobserwowali znaczące transformacje już po kilku tygodniach, pomimo to - warto ustalić technikę kodowania jako rutynową, codzienną czynność. Wyłączenie starych kodów myśli i emocji może rzeczywiście zmienić stany poddenerwowania w spokój; a niezadowolenie w radość. Czyż nie jest to sposób, w jaki już zawsze chcesz żyć?

Poszczególne części książki mają opracowany konkretny plan. Siła tej techniki jest imponująca, a wzmocni się jeszcze bardziej, jeżeli podejdziesz do niej wszechstronnie. Tj jesteś wart każdej chwili i każdej ilości energii, które włożysz w ten proces. W końcu to jest kombinacja twojego życia, twojego szczęścia i prawdziwej wolności. Skorzystaj z tego przepisu, a zachwycisz się końcową uczta!

Twoja wewnętrzna linja elektryczna

Posiadasz w sobie potężne siły przełomowe, które - kiedy obudzone - mogą znacząco zmienić twoją rzeczywistość. Te cudowne wzory energetyczne od dawna wibrują poprzez twoją historię i twoje wieczne życie. Każda z tych sił generuje potężne i skoncentrowane energie - twoją własną oraz Wszechświata. Każdą z nich możesz rozpałić do tego stopnia, aby wzniciła głęboką radość wewnętrzną.

Każda z tych potężnych sił przełomowych, omówionych w części IV, odnosi się do konkretnego centrum podstawowej energii (czakry) i każda z nich skupia niesamowitą siłę oraz głębokie kody uzdrawiania i wyzwiania, które leżą uśpione w twoim wnętrzu. Aby w pełni obudzić te siły w twoim życiu, musisz zbadać każdy z tych potężnych czynników kwantowych na trzy ważne sposoby.

Wpływ przełomowych sił

* **Moc samej siły** - czym jest ta siła i jak obudzenie jej wzmocni twoje doświadczenia życiowe.

* **Czynniki zapłonowe każdej z sił**. Są to czynności, w które się angażujesz, aby przyspieszyć objawienie się tych promiennych wibracji. Kiedy żyjesz świadomie, twoja stopniowo tworząca się świadomość lśni!

* **Schematy reakcji i negatywne kody, które mogą blokować tę siłę**, ograniczają twój dostęp do szczęścia i zamykają główne centra energii przechowujące poszczególne siły. Musisz być otwarty i szczery wobec siebie, jak i wobec swoich negatywnych nawyków, w które jesteś zaplątany. Przyjrzyj się krytycznym okiem wszystkiemu, co chci-

abyś zmienić. Dekodując niezdrowe schematy, które wydają się niemożliwe do usunięcia, przebijesz się przez niepożądane zewnętrzne blokady powstrzymujące cię od ruszenia naprzód w życiu.

To twoje życie i tylko ty możesz coś z nim zrobić. Jeżeli istnieje cokolwiek, co chciałbyś zmienić, właśnie teraz możesz przejąć kontrolę. Patrząc z perspektywy chwili obecnej, w końcu i tak znajdziesz się w przyszłości. Zatem równie dobrze możesz poświęcić ten czas na podjęcie kroków, które zaprowadzą cię w pożądanym kierunku.

Twój dziennik kodowania

Nie daj się zwieść prostocie procesu kodowania. To jest bardzo poważne przedsięwzięcie, które całkowicie może odmienić twoje życie. Jak w przypadku każdej podróży, pomocne bywa określenie punktu, w którym znajdujesz się w chwili obecnej oraz miejsca, gdzie chcesz podążać. Prowadząc dziennik kodowania, możesz ułatwić cały proces.

Książka jest tak zaprojektowana, abyś mógł z łatwością badać swoje obecne schematy i zaplanować pożądaną kierunek działań na przyszłość. Prowadzenie rejestru swoich reakcji na materiał zawarty w każdym rozdziale oraz wrażeń z procesu kodowania i dekodowania, będzie nieocenioną pomocą. Przedstawię ci teraz kilka propozycji, w jaki sposób możesz poprowadzić swój dziennik:

- * Kiedy będziesz czytał o przełomowych siłach, zapisuj niektóre oświadczenia i intencje, aby włączyć ich siłę w swoje życie.

- * Zwróć uwagę, w jaki sposób możesz uaktywnić czynnik rozbudzający każdą z sił. Ułóż plan stopniowego, codziennego angażowania się w te czynności.

- * Kiedy będziesz czytał o schematach reakcji, zapisz te, które będą przypominać twoje zachowania. Określ wyraźny zamiar dekodowania nawet najgłębiej ukrytych lub najtrudniejszych reakcji.

- * Czytając sekcje zatytułowane Punkty Kodowania, upewnij się, że dobrze rozpoznasz stwierdzenia, które najbardziej do ciebie pasują. Podkreśl je w książce lub spisz w dzienniku kodowania. Możesz również użyć ich - lub ich kombinacji - jako afirmacji do czasu, aż opanujesz techniki i pozycje opisane w rozdziałach 8 i 9.

Będziesz mógł użyć dziennika również w innym ważnym celu: aby pozbyć się jakichkolwiek niewygodnych emocji, które się pojawiają, nawet jeżeli będą to emocje zakorzenione w jakimś dawnym wydarzeniu. Wiele naszych negatywnych kodów rodzi się z bardzo traumatycznych doświadczeń. Technika kodowania nie jest zaprojektowana po to, aby zwyczajnie je odłożyć na bok lub wyprzeć. Korzystaj z dziennika i jeżeli odkryjesz, że istnieje coś głębszego, co wymaga naprawy, spróbuj poszukać pomocy profesjonalisty - kogoś, kto cię zrozumie i wesprze w wewnętrznym procesie.

Tkanie gobelinu

Część materiału książki odzwierciedla zasady energii i fizyki. Nie będę szczegółowo ich opisywać, ponieważ uważam, że to techniki kodowania i dekodowania są kluczowymi komponentami, pomimo, że są ściśle związane z nauką i energią. Jeżeli chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat zagadnień takich jak stan splątany, współzależność, teoria złożoności i kreacja świadomości (niektóre z tych zagadnień są tu wspomniane), zapraszam do moich innych prac Fizyka Sukcesu oraz Secrets of Success. Te książki głębiej analizują fizykę energii i świadomości.

W rzeczywistości życie przepełnione jest tyloma zagadkami, że im dłużej je badam, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że przede mną jeszcze wiele nauki. Pomimo że podstawa tej książki - proces techniki kodowania - nie wywodzi się bezpośrednio z moich badań, odkryłam, że w fizyce i neurobiologii istnieją zasady, które potwierdzają tę wspaniałą technikę.

Układ energii doświadczeń człowieka jest nieskończenie złożony. Prowadzę badania nad energią umysłu, układem czakr i meridianami od dziesięcioleci, ale w tym miejscu muszę podziękować jednej osobie będącej moim błogosławieństwem, niekończącym się wsparciem, przewodnikiem i inspiracją. Jest to Donna Eden, autorka książki Energy Medicine, którą gorąco polecam. Donna jest pionierką w tej dziedzinie i zbudowała od podstaw cały system uzdrawiania fizycznego obejmującego eleganckie i wszechstronne metody. Nauczyła mnie kiedyś łatwego sposobu, jak użyć sobie w moich sporadycznych problemach z płucami. Jest tak prosty, że często zapominam, by go stosować, lecz kiedy pamiętam i go użyję, moje problemy z oddychaniem zawsze znikają.

Być może to śmieszne, ale uważam, że technika kodowania działa tak samo. Jest tak łatwa, że ludzie często o niej zapominają. Bardzo proszę, nie zakładaj jednak, że z powodu swojej prostoty nie zadziała. Jest wprost przeciwnie. Najczęściej, właśnie najbardziej bezpośrednie działanie przynosi najlepsze efekty! Niektórzy z was mogą znać już EFT (Emotional Freedom Techniques - techniki emocjonalnej wolności), które obejmują oklepywanie konkretnych punktów na ciele przy jednoczesnym wypowiedaniu określonych oświadczeń. Te ćwiczenia mogą wydawać się podobne do techniki kodowania opisanej w tej książce, lecz wszelkie podobieństwo nie zostało przeze mnie celowo zaplanowane,

ani nie opiera się na założeniach EFT. Pragnę też podziękować mężowi Donny, Davidowi Feinsteinowi, który zapoznał mnie z EFT. Gorąco polecam prace Davida - między innymi *The Mythic Path* i *The Promise of Energy Psychology* (współautorstwa Donny Eden i Gary'ego Craiga). Wielu terapeutów w swojej pracy stara się leczyć schematy działań reaktywnych. Jednym z takich ludzi, który najbardziej wpłynął na moją pracę, jest dr Darren Weissman. Pomógł mi z fizycznymi reprezentacjami moich własnych schematów reakcji oraz nauczył mnie, jak takie schematy wplatają się w każdy aspekt naszego życia. Wszystkim polecam jego prace i książki, między innymi *The Power of Infinite Love & Gratitude* oraz *Awakening to the Secret Cod of Your Mind*.

Co ciekawe, niektórzy ludzie porównują technikę kodowania do jednej z form samohipnozy, której elementy faktycznie mogą się w niej zawierać. Jednakże kodowanie samo w sobie jest o wiele bardziej energetyczne, obejmuje swoim działaniem ścieżki nerwowe, przeskakuje między półkulami mózgu i pomaga wywoływać częstotliwość fal mózgowych alfa. Jest to relaksujące i jednocześnie kreatywne.

Godny uwagi jest również fakt, że sam proces skupia się na mózgu, a pomimo to prowadzi do skoncentrowanego na sercu podejścia do życia.

Korespondencja naszych serc

Wszelkie podobieństwa do innych technik są przypadkowe lub być może są zamierzonym działaniem Ducha. Nie przypisuję sobie żadnych zasług za utworzenie tej techniki. Jestem tylko posłańcem i poproszono mnie, abym ci o niej opowiedziała. Biorąc pod uwagę efekty, których doświadczyłam osobiście oraz te, którymi podzielili się ze mną inni, przekaz tych informacji jest bardzo ważnym celem.

Wszystkie przypadki kodowania przedstawione w tej książce są prawdziwe, jednak imiona i nazwiska osób zostały zmienione w celu ochrony ich prywatności. Dzięki tej technice udało nam się cofnąć kilka różnych rodzajów negatywnych schematów działań reaktywnych, od likwidacji uzależnień, takich jak papierosy czy słabość do jedzenia, do wykorzenia lęków i fobii, takich jak strach przed publicznymi wystąpieniami czy strach przed prowadzeniem samochodu. Wszystkie rezultaty były imponujące. Wielkie brawa i podziękowania należą się wszystkim, którzy podzielili się swoimi doświadczeniami i wzięli sprawy w swoje ręce, aby dokonać tak wielkich zmian w swoim życiu.

Szczególnie mocno wzruszam się, kiedy zauważam wewnętrzne zmiany, jakie zachodzą w ludziach. Są oni w stanie zbudować pewność siebie tam, gdzie wcześniej nie istniała. Potrafią stworzyć prawdziwą radość, która umykała im całe życie. Są w stanie uleczyć swoje złamane, zablokowane serca i ostatecznie przyjąć prawdziwą miłość - od siebie samych i od innych.

To emocjonalne uzdrawianie jest prawdziwie przełomowe. Kruszy blokady, z którymi tak wielu ludzi ma do czynienia na co dzień. Nawet kiedy ból został głęboko zakopany, ludzie wciąż potrafią żyć z jego konsekwencjami. Stare uczucia porzucenia, strachu, odrzucenia i wrogości pozostawiają głębokie kody, które mogą pokierować życie w bardzo negatywną stronę. Lecz nawet w przypadku najtrudniejszych historii życia, wciąż posiadamy umiejętność przebicia się przez blokady i stworzenia życia takiego, jakie chcemy wieść.

Z tego też powodu - po ponad dwóch latach badań - teraz przedstawiam tobie ten proces. Proszę, abyś podszedł do niego z otwartym sercem i nigdy się nie poddawał! Chciałabym też poznać twoje dokonania. Zawsze pamiętaj: jesteś energetycznym stworzeniem w świecie energii i posiadasz więcej mocy, niż jesteś tego świadom. Usuń swoje blokady, otwórz swoją energię na rzekę obfitości płynącą dookoła i przygotuj się na zanurzenie!

* * * * *

Część I

ODKRYWANIE KRÓLESTWA KODÓW

*“Pierwotną przyczyną jest umysł. Wszystko zaczyna się od idei.
Każde wydarzenie, stan, każda rzecz jest pierwotnie ideą istniejącą w umyśle”.*
Robert Collier

Rozdział I

SIŁA UKRYTA WEWNĄTRZ

“Istnieje coś poza przedmiotami, coś głęboko ukrytego”

PRZYPISANE ALBERTOWI EINSTEINOWI

Wszechświat jest dosłownie zalany energią. Wszystko jest energią. Energia jest obecna w ciałach stałych o wysokiej gęstości, jak i w twoim bijącym sercu. Wibracje istniejące w tobie i w otaczającym cię świecie nigdy nie ustają. Oczywiście jest wiele różnych rodzajów energii krążących dookoła nas - jedna nas łączy, inna wpływa na nas i opuszcza nasze ciało, aby po chwili ponownie do nas powrócić. Wszystko pulsuje wibracjami i synchronicznie przepływa w naturalnym, zdrowym status quo.

Świat, w którym żyjemy, jest olśniewającą rzeką niesamowitego potencjału. Czasem napotykamy wydarzenia, które wydają się całkowicie przypadkowe, innym razem zdają się mieć cel i określony kierunek - są niczym wielka, motywująca siła. W świecie fizyki kwantowej świadomość człowieczeństwa tworzy rzeczywistość, a fakt, iż twoja świadomość tworzy twoją własną, indywidualną rzeczywistość, jest niezaprzeczalną prawdą.

Ale czy wiedziałeś, że istnieją ukryte kody zasilające twoją świadomość? Kształtują twoje życie z siłą buldożera szarpiącego powierzchnię drogi, wiodąc cię w określonym kierunku. Zatem, jeżeli nie podoba ci się droga, którą podążasz, będziesz musiał przyjrzeć się kodom, które cię na nią przywiodły i postarać się je zmienić.

Nie można zaprzeczyć tym potężnym wpływom wewnętrznym lub zwyczajnie ich zignorować. Są wpisane w twoją podświadomość, w twoją codzienność i twoje odruchowe reakcje na świat zewnętrzny. Nie tylko kierują niekończącym się scenariuszem w twojej głowie, ale również przynoszą konkretną siłę popychającą cię ku twojemu przeznaczeniu.

Nawet w tym momencie, bez twojej wiedzy, głęboki, utrzymujący się kod biegnie przez twoje życie. W zależności od charakteru wiadomości, którą niesie, może być źródłem wspaniałych doświadczeń - lub może też z łatwością zablokować twoje pragnienia i zburzyć twoje usilne próby wytworzenia szczęścia w życiu. Możesz zidentyfikować sygnały swoich kodów, badając zewnętrzne schematy swojego życia. Jeżeli zauważysz powtarzające się frustracje, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że tkwi w tobie coś negatywnego i głęboko zakodowanego.

Jednak nawet najbardziej negatywny kod może zostać przełamany. Wtedy tworzą się nowe, pełne afirmacji życia kody przynoszące bezmierne szczęście i zaskakujące spełnienie twoich marzeń. Tak właśnie stało się w przypadku jednego z moich przyjaciół o imieniu Bob, który doświadczył ogromnej zmiany w swoim ubogim w miłość życiu.

Niesamowita historia Boba odkodowana

Bob był wspaniałym człowiekiem - mądrym, wrażliwym, otwartym, hojnym do bólu i na dodatek był przystojny i bogaty. Rodzaj faceta, z którym chciałaby być większość zachwyconych kobiet. Jego problem tkwił w tym, że nie stanowił obiektu pożądania większości kobiet. Nieustannie zadurzał się w kobietach samolubnych i niedostępnych emocjonalnie.

Uwierzcie lub nie - pomimo wszystkich swoich przygód z płcią przeciwną, Bob był pięćdziesięcioletnim mężczyzną, który nigdy nie zaznał prawdziwej miłości. Jego matka była wymagającą i krytyczną osobą i Bob większą część życia spędził na poddawaniu się jej woli. Pod jej dyktando został świetnym lekarzem i udziałowcem w spółce zajmującej się nieruchomościami. Niezależnie od tego jak dobrze sobie radził, nigdy nie otrzymał matczynej aprobaty. Matka wstrzymywała szczerą miłość i zawsze wymagała od syna więcej.

Kiedy Bob skończył studia, zaczął spotykać się z pewną młodą kobietą, która ustaliła formy - i kod - dla każdego następnego związku Boba. Ta młoda kobieta była bystra i inteligentna, ale - zupełnie jak matka Boba - stawiała mu wiele wymagań. Kiedy przyszedł czas na rozpoczęcie praktyki lekarskiej, obie z matką stwierdziły, że Bob musi się ożenić. Bob nie darzył tej kobiety prawdziwą miłością, jednak powłókł się ścieżką najmniejszego oporu w poszukiwaniu miłości i akceptacji, zabierając ze sobą багаż zakorzenionego kodu służalczości. Małżeństwo Boba było płytkie i bezbarwne. Miał trójkę dzieci - same dziewczynki - i każda z nich utrzymywała jego schematy jako osoby tylko ofiarowu-

jącej w związkach z kobietami.

Z czasem Bob znalazł się na ścieżce wiodącej w zupełnie innym kierunku. Rozpoczął poszukiwania nad zrozumieniem głębszego znaczenia ukrytego za przedmiotami otaczającego nas świata. Zaangażował się w studia nad duchowością, ale przede wszystkim pragnął przełamać pustkę i samotność, które przenikały jego życie osobiste.

Obecnie Bob jest wspaniałym człowiekiem i jako lekarz potrafi zrozumieć powiązania między umysłem, ciałem i duszą w poszukiwaniu dobrobytu. Kontynuował swoją praktykę lekarską, lecz również zaczął interesować się medytacją i technikami uzdrawiania alternatywnego. Za każdym razem, kiedy szedł na zajęcia, prosił żonę, aby mu towarzyszyła. Odpowiadała mu drwiną i w obecności córek lekceważąco komentowała jego poczynania.

Bob próbował kilku sposobów, w tym terapii małżeńskiej, by uleczyć chory związek, lecz sytuacja tylko się pogarszała. Po kilku latach życia jako wyrzutek we własnej rodzinie, zdał sobie sprawę, że rozwód jest niezbędnym krokiem.

Wkrótce potem Bob zaczął ponownie spotykać się z kobietami, lecz coraz bardziej uświadamiał sobie, że wszystkie jego wybranki były samolubne, interesowne i odnosiły się do niego lekceważąco. Bob był kochający i hojny, lecz kobiety, z którymi się spotykał, często wykorzystywały te cechy, aby zaspokoić swój materializm. W wielu przypadkach, zwłaszcza na początku, Bob czuł, że musi używać pieniędzy jako mechanizmu utrzymującego związek. Nie było niespodzianką, że kiedy jego córki dorosły, podały tym samym schematem i zwracały na niego uwagę tylko wtedy, kiedy mogły coś zyskać.

Bob desperacko potrzebował miłości i był gotowy zrobić prawie wszystko, żeby ją otrzymać. W głębi duszy wiedział jednak, że prawdziwa miłość nie zawita w jego progach. W rzeczywistości, w każdym kolejnym związku czuł się wykorzystany, porzucony, sfrustrowany lub zraniony przez prawie każdą kobietę pojawiającą się na jego drodze.

Raz za razem obserwowałam, jak opanowywało go beznadziejne zauroczenie pięknymi, lecz samolubnymi i wymagającymi kobietami. Pełen nadziei wciąż czekał na zmianę i na prawdziwy związek.

Niestety kobiety nigdy nie czuły z Bobem powiązania, a związek z nim nie był ich priorytetem. Istniały fizycznie, lecz emocjonalnie były nieobecne i nigdy nie okazywały zainteresowania jego pragnieniami i potrzebami.

Bob tkwił poza związkami, zawsze tylko zaglądał do środka i szukał aprobaty, lecz wciąż oczekiwał bezwarunkowej miłości i szczerego połączenia serc. Taki schemat utrzymywał się w życiu Boba od dzieciństwa i pomimo to, że jego najgłębszym pragnieniem była zmiana tego schematu, był to również jego kod, z którym jeszcze się nie zmierzył i podświadomie był przekonany, że każde staranie o miłość zakończy się bólem.

Odpowiedzią jest kod

Każde stworzenie posiada swój unikalny kod DNA. Kod ten zawiera konkretne informacje warunkujące kwestie, takie jak kolor włosów czy kolor oczu oraz markery, które określają wszystko inne - od predyspozycji do tycia, do podatności na choroby.

Do niedawna zakładano, że nasz kod DNA ustalony jest raz na całe życie i nie można go zmienić. Ostatnie badania naukowe dowodzą, że nawet unikalny, pozornie stabilny kod DNA jednostki może być zmieniony w procesie epigenetyki. Oznacza to, że poprzez nasze bezpośrednie otoczenie i zmiany stylu życia możemy zmienić kierunek, którym podąża nasze zdrowie fizyczne. To jest zadziwiające i wyzwalające odkrycie. Co więcej, nie tylko ten kod da się zmienić.

Zupełnie jak Bob posiadasz milczące kody ukryte wewnątrz ciebie. Nie przybierają kształtu podwójnej helisy DNA - w rzeczywistości nie przybierają żadnego fizycznego kształtu. Zamiast tego, kody te są zapisane głęboko w twojej naturze, emocjach, myślach, zachowaniach i energii. Mogą cię motywować, określać kierunek życia, a nawet definiować cię bez twojej wiedzy. Coś tak potężnego zasługuje na głębsze badania.

Co kryje się pod powierzchnią?

Słowo kod ma wiele definicji. Na przykład kod etyczny to zestaw zasad lub standardów przestrzeganych przez grupę lub jednostkę. Czy zdziwiłbyś się, gdybyś się dowiedział, że ty sam stworzyłeś (lub przynajmniej zaakceptowałeś) zestaw zasad lub standardów, według których żyjesz? W rzeczywistości te wskazówki przenikają prawie każdy aspekt twojej codzienności. Tak jest w przypadku każdego z nas nawet, jeśli nigdy na to nie patrzyliśmy w ten sposób.

Prawie każdy z nas komponuje całą sieć reakcji i impulsów, które zarządzają naszymi wyborami i zachowaniem. Te kody powstają w bardzo wczesnym dzieciństwie - zwykle w wieku około sześciu lub siedmiu lat. Niektóre z nich są dość oczywiste. Na przykład, jeżeli dawno temu nauczono cię nie przerywać, kiedy ktoś mówi, najprawdopodobniej jest to twój kod, którym się posługujesz w życiu do dziś. Jeżeli zostałeś nauczony, że należy zdejmować buty po we-

jściu do domu - oto kolejny kod. Obie zasady są względnie nieszkodliwe i prawdopodobnie nie mają większego wpływu na twoje życie.

Jednakże, jeżeli wpojono ci, że jesteś mało inteligentny lub niezadowolający, takie informacje mogły wytworzyć wycieńczający kod, który doszczętnie zrujnował ci życie. Jeżeli jesteś kobietą i wmawiano ci, że kobiety powinny być traktowane marginalnie i mają zazwyczaj mniej możliwości na świecie, ten zakorzeniony kod mógł poważnie ograniczyć twój stosunek do życia.

Te "wskazówki" zazwyczaj pochodzą od rodziców, czerpiemy je z kultury i od innych otaczających nas ludzi. Wiele z tych informacji jest zakodowanych w całych pokoleniach, potencjalnie stając się częścią naszych wspomnień na poziomie komórkowym oraz naszej emocjonalnej mentalności. Nawet jeżeli są niezdrowe i całkowicie nieświadome, my i tak zbyt często przyjmujemy je i żyjemy wraz z ich negatywnym tempem, niezależnie od konsekwencji.

Na szczęście zmiana niechcianych, kierujących tobą kodów nie musi być pracochłonnym przedsięwzięciem. Istnieje prosta i jednocześnie potężna technika, którą możesz stosować codziennie, aby zmieniać swoje kody, świadomość i nauczyć się życia w szczęściu, łamiąc przy tym schematy na poziomie kwantowym, gdzie żyją najgłębsze vibracje twojej życiodajnej energii. Te zmiany roztoczą przed tobą drogę ku nowym, satysfakcjonującym schematom w pracy, związkach i osobistych dążeniach, przygotowując twoje życie na prawdziwe i atrakcyjne efekty, na które zawsze czekałeś.

Uzdrowiający kod Boba

Będąc docieklwym, uduchowionym i zdeterminowanym człowiekiem, Bob stosował wiele technik w pracy nad zmianą swoich schematów w związkach. Kiedy dołączył odpowiedni proces kodowania i dekodowania opisany w tej książce, wszystkie zmiany nabrały rozpędu.

W przypadku Boba, energetyczne reperkusje tej historii były oczywiste. Wcześniej zbudował głęboki (w dużej mierze nieświadomy) kod postawy człowieka niegodnego, zmieszany z bardzo prawdziwymi oczekiwaniami, że w każdym kolejnym związku będzie tylko wykorzystywany. Ten kod wypełnił jego świadomość i zdefiniował rzeczywistość, tworząc gorzkie wzory dominujące w jego życiu.

Bob nie zdawał sobie nawet sprawy, że żył w cieniu kodu bezwartościowości, stanowiącego jego podświadome tło działań. Tęsknił za prawdziwym związkiem, lecz był nieświadomie przekonany (to zasługa niezmiennie negatywnego wkładu matki), że ze względu na to, że nic nie jest wart, Wszechświat nie obdarzy go związkiem opartym na wzajemnej trosce i szczerym uczuciu. Mając na uwadze wszystkie swoje doświadczenia, czuł, że jest skazany na ten schemat na wieki. Oto co odkryliśmy, badając jego kody wewnętrzne:

Desperacja: Życie całkowicie pozbawione miłości wytworzyło głęboką i niezaspokojoną potrzebę, naglące pragnienie, które odpychało ten właściwy rodzaj osoby, której potrzebował. To jest cecha energii intencji paradoksalnej, która mówi, że im bardziej zdesperowany jesteś, aby coś zdobyć, tym bardziej odpychasz te pragnienie. Desperacja Boba była głęboko zakodowana i ujawniała się za każdym razem, kiedy spotykał potencjalną "tę jedyną". Jednak jego naglący kod odpychał kochających i uporządkowanych ludzi, których potrzebował i zamiast tego przyciągał kobiety, które były tak zachłanne, jak on sam - tylko że w ich przypadku był to materializm.

Zastosował technikę dekodowania, aby wyswobodzić się z desperacji i po raz pierwszy od czasu rozvodu zobaczył, że może być prawdziwie szczęśliwy i spokojny jako singiel. Zaczął wychodzić z kolegami i świetnie się bawił w ich towarzystwie. Wcześniej, kiedy spotykał się z kumplami, zawsze rozglądał się za kobietami - zawsze wypatrywał kolejnej, która mogła go w końcu pokochać. Był niesamowicie uradowany, kiedy uwolnił się z okowów desperacji i w końcu mógł wieść radosne życie, wolne od smutnych potrzeb i tęsknot.

Fałszywe przekonania o pięknie i wartościach: Dzięki swoim doświadczeniom Bob sformułował opinię, że wszystkie piękne kobiety są powierzchowne i samolubne. Pomimo to wciąż pragnął związku z kimś, kto pociągałby go fizycznie. Zdekodował zatem fałszywe przekonanie, że piękno zewnętrzne to tylko opakowanie dla złośliwości i egoizmu. Zakodował umiejętność dostrzegania piękna każdego, kogo spotkał oraz umiejętność odkrywania kobiecego piękna wewnętrznego - serca i duszy.

Brak poczucia godności i samoocena: Niska samoocena Boba i jego kod poczucia własnej bezwartościowości zostały wykreowane w dzieciństwie i były chętnie przyjmowane całe życie. Bob zastosował technikę, którą poznasz w części III, aby przełamać się przez schematy, z powodu których za wszystko się obwiniął i uważał, że nie zasługuje na miłość. Stosował technikę regularnie, zdeterminowany, aby napisać dla siebie całkiem nową historię. W wieku pięćdziesięciu lat wiedział, że ma możliwość stworzyć dla siebie zupełnie nowy, zdrowy i silny kod - i nie ustawał w postanowieniu!

Bob zakodował szczere poczucie, że zasługuje na dobroć i odwzajemnienie uczuć w każdym związku. Zakodował też umiejętność rozróżniania prawdziwej miłości i świadomości, że jest wart odwzajemnionych uczuć romantycznego związku - takiego, w którym jest doceniany i szanowany przez partnerkę.

Dodatkowo zakodował następujące wartości:

- * Umiejętność życia w szczęściu nie będąc w związku.
- * Umiejętność odszukiwania spokoju w związku z samym sobą.
- * Bezwarunkową samoakceptację.
- * Szczera miłość wobec siebie.

Razem z Bobem odbyliśmy kilka sesji kodowania i wkrótce poczuł się lepiej w relacjach z sobą i w życiu. Sześć miesięcy po pierwszym spotkaniu wyznał mi, że spotkał kogoś naprawdę wyjątkowego. Nowa wybranka Boba interesowała się tymi samymi rzeczami, do których on dążył, była autentyczna i miła. Cudowna dusza w pięknym opakowaniu. Bob oznajmił, że postanowił nie spieszyć się w nowym związku, nie poganiać uczuć i całkowicie wyzbył się desperacji, która towarzyszyła mu do tej pory.

Dzięki takiej postawie związek Boba kwitł i rozwijał się. Zmieniły się jego kody wewnętrzne oraz natura doświadczeń płynących ze związku. Kiedy do mnie zadzwonił, opowiedział również wydarzenie, kiedy pewnego dnia wrócił do domu z pracy i zastał swoją nową wybrankę sprząającą mu dom i przygotowującą obiad. Dla wielu z was może wydać się to zwyczajną sytuacją, jednak Bob oznajmił z radością w głosie, że nikt nigdy nie zrobił dla niego czegoś podobnego - tylko dla niego - bez żądania czegoś w zamian.

Nareszcie Bob był szczęśliwy. Wyzwolił się ze starych kodów, które zatrzymywały go w tych samych, powtarzających się schematach związków. Uwolnił założenie, że tylko związek może przynieść mu radość i zakodował szczera radość bycia tylko ze sobą, ujarzmiając siłę ukrytą wewnątrz. Ta głęboka zmiana w jego energii otworzyła go na świat pełen nowych i radosnych wyzwań. Nawet jego córki zaczęły traktować go inaczej!

To jest prawdziwa historia. Jeżeli znałbyś Boba tak jak ja, trudno byłoby ci uwierzyć, że ktoś tak cudowny pod wieloma względami, mógł mieć tak mało szczęścia w miłości przez tak długi czas. Oczywiście w całej tej sytuacji nie chodziło o znalezienie zagubionego szczęścia, tylko o pozbycie się silnego i głęboko ukrytego kodu, który Bob nosił w sobie całe życie.

Wielu z nas znajduje się w podobnym położeniu. Jesteśmy nieświadomie zablokowani i nie mamy zielonego pojęcia, co z tym zrobić. Jednak Wszechświat stworzył całkowicie nową odpowiedź na odmieniony kod Boba i to samo może przytrafić się i tobie. Bez względu na to, przez co obecnie przechodzisz w życiu, możesz zmienić stare kody, które blokują cię do tej pory. Uwolnienie się od tych smutnych schematów jest samo w sobie cenne i całkowicie odmieni twoje życie. Wnieś energię radości i spokoju, która wypełni twój każdy kolejny dzień. Spleć siły twojego życia z całą ukrytą mocą i potencjałem, który ma do zaoferowania Wszechświat.

* * * * *

Rozdział 2

PODSTAWOWE REAKCJE

W nauce i duchowych doświadczeniach milionów znajdujemy naszą zdolność do nieskończonej ilości przebudzeń we wszechświecie nieskończonych niespodzianek”

Marilyn Ferguson

Jest w tobie magia - magia energii. Właśnie w tej chwili cały pulsujesz fizycznymi, mentalnymi, emocjonalnymi, elektromagnetycznymi i subtelными energiami. Sam twój mózg jest generatorem wszelkiego rodzaju energii i codziennych doświadczeń, produkując neuroprzekaźniki i neuropeptydy, które wpływają na (i na które wpływają) twoje stany emocjonalne. Energetyczne implikacje są znaczące. W rzeczywistości - na jeden centymetr kwadratowy twojego mózgu przypada więcej połączeń nerwowych niż wszystkich gwiazd w kosmosie. Jeżeli wszystkie neurony w twoim mózgu zadziałybyby jednocześnie, wytworzyłyby wystarczającą ilość energii do zaświecenia żarówki!

Siła twojego indywidualnego typu energii być może jest najważniejszym czynnikiem warunkującym jakość

emocjonalnej strony twojego życia. To nie wszystko. Energia twojego umysłu, ciała i ducha - innymi słowy twoja energia napędowa życia - jest potężna i realna. Przemieszcza się w tobie i wydostaje poza twoje ciało, tworząc pola vibracji i informacji, kodowania, połączenia i komunikacji z innymi i z otaczającym cię światem. Konsekwencje tych połączeń przenikają czas i przestrzeń, mkną w twoim kierunku i pragną, abyś je dostrzegł i ich doświadczył.

Wyobraź sobie siebie stojącego w samym środku sieci przewodów elektrycznych. Jesteś potężnym generatorem vibracji, które wychodzą z twojego wnętrza, przemieszczają się najpierw przez intymne związki i doświadczenia życia, następnie mkną dalej, na zewnątrz, w kierunku znanych ci ludzi oraz tych, których nigdy nie spotkałeś. Potem twoja energia przesuwa się na krańce Wszechświata. To jest niczym płynne światło, vitalność i informacje docierające do najdalszych zakątków kosmosu.

Co się dzieje, kiedy dokładnie w samym środku nastąpi przerwa w dostawie mocy i blokada energii? Energia utyka w centrum twojej elektrowni. Nie tworzą się żadne połączenia i świat - w dotkniętych kryzysem obszarach - ciemnieje.

Pamiętam sytuację, kiedy w 2003 roku jedna elektrownia w Ohio wyłączyła prąd we wszystkich północno-wschodnich stanach oraz w części Kanady. Ludzie kłębili się w kolejkach za latarkami, akumulatorami i świeczkami, ponieważ światła nie było przez kilka dni. Kiedy dzieje się coś takiego, ludzie odpowiedzialni za tę sytuację muszą dojść do źródła problemu, aby zidentyfikować, co zatrzymało energię i przywrócić dawny porządek.

To bardzo trafna metafora obrazująca ruch twojej osobistej energii w tobie oraz tej wydobywającej się na zewnątrz. To jasne, że to ty jesteś w centrum skomplikowanej sieci energii Wszechświata. Ale co jest w centrum twojej energii? Odpowiedź na to pytanie jest ważna, jeśli chcesz utrzymać otwarty kanał przepływu wspaniałości i piękna otaczającego cię świata. Jednak jeszcze większe znaczenie ma twoja chęć utrzymania przepływu radości i szczęścia w twoim życiu.

Energetyczny ty

Twoja osobista sieć energetyczna zbudowana jest z centrów energii (zwanymi również czakrami) i skomplikowanych meridianów, czyli zbiorów punktów pomagających twojej głównej sile życiowej poruszać się w tobie w taki sposób, aby zapewnić ci zdrowie fizyczne i emocjonalne. Czakry i meridiany stanowią ważne kanały prądów twojego umysłu, ciała i duszy. Kiedy kanały są otwarte i zdrowe, możesz skorzystać z tej wspaniałej energii dla własnych korzyści - w życiu osobistym oraz jako silnych intencji wydobywających się na zewnątrz w sferę energetyczną.

* Jak wprowadzić harmonię we wszystkich siedmiu czakrach można dowiedzieć się z książki autorstwa Margaret Ann Lembo "Terapia czakr", która dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Te wszystkie elementy tworzą synchroniczny układ, który reaguje na wyraźny i płynny ruch twojej energii. Jednak, aby ustawić wszystko w sprzyjający ci sposób, musisz utrzymać przepływ twojej energii. Od tego zależy twoje zdrowie fizyczne, emocjonalna równowaga, twoje siły życiowe, szczęście oraz twój osobisty sukces.

Faktem jest, że twoje dawno przebyte traumy, doświadczane emocje i wpojone przekonania mogą kumulować się w polu energii, utknąć w pamięci komórkowej i w twoim fizycznym i energetycznym ciele. Ta nagromadzona energia może zablokować otwarty kanał przepływu twoich sił życiowych, burząc równowagę w umyśle i organizmie. W konsekwencji tworzy się osobisty rezonans, który może być rozwarstwiony, gęsty lub całkiem zablokowany. Kiedy twoja wewnętrzna energia grzęźnie w negatywnych schematach działań, to samo dzieje się z twoim życiem.

Zablokowana energia może objawiać się uporczywymi schematami emocjonalnymi, takimi jak chroniczna depresja, nadpobudliwość lub niezadowolenie czy niepokój. Duża częstotliwość takich negatywnych schematów prowadzi później do nawracających trudności życiowych, takich jak ciągle przyciąganie niewłaściwych partnerów lub lądowanie w przepełnionym stresem i brakiem uznania doświadczeniach zawodowych. To tylko kilka powszechnych problemów, jakie mogą być konsekwencją zablokowanej energii. Taka negatywność staje się częścią osobistego kodu, który tworzy twoją własną energię emocjonalną i kieruje twoim życiem. To właśnie przydarzyło się Bobowi, którego historię poznałeś w poprzednim rozdziale. Jego negatywne doświadczenia ze związków odbiły się na jego szczęściu wewnętrznym.

Mapa kodów

Kody wplatają się w prawie każdy obszar naszego życia. Tworzą systemy informacji i kształtują nasze przeznaczenie w kwestii fizyczności, emocji, związków a nawet finansów. Zatem, aby pokierować odpowiednio tymi ważnymi czynnikami wpływającymi na nasze życie, konieczne jest zbadanie każdej warstwy tej ciekawej sieci oraz znaczenia każdej jej części.

1. Twój kod osobisty

Każdy posiada unikalny kod, który w dużym stopniu go definiuje. Twoje DNA to twój osobisty, pojedynczy kod genetyczny. Jednak wewnątrz tego kodu znajduje się wiele składników definiujących markery, takie jak na przykład kolor włosów, wzrost czy podatność na konkretne choroby.

Jest on podobny do twojego osobistego kodu energetycznego i emocjonalnego. To osobiwa i unikalna reprezentacja ciebie jako całości. Jednak wewnątrz tego wszechogarniającego, indywidualnego kodu są nieopisane, konkretne kody myśli, zachowań, emocji i energii i każdy z nich ukazuje schematy przeszłości i potencjalnych wydarzeń z przyszłości. Są to siły napędzające twoje życie, które jednocześnie stanowią głęboko zakodowane schematy twoich reakcji na otoczenie. Tak jak w przypadku ekspresji twojego DNA, gdzie konkretne geny są "włączane" lub "wyłączane", te energetyczne schematy mogą być zmieniane według wyborów i zachowań, w które codziennie, regularnie się angażujesz.

2. Twój wieczny kod

Wewnątrz twojego kodu osobistego istnieje część twojej tożsamości, która istniała przed twoim obecnym życiem i będzie istniała długo potem. To kod twojej duszy, istota prawdy i wibracji, które transportują twoją wieczną, duchową tożsamość. Ten kod wewnętrzny jest idealny i spokojny a jednocześnie nieskończenie potężny. Kiedy obudzimy naszą świadomość na ten kod - który jest centralnym markerem tego, kim jesteśmy i do czego jesteśmy zdolni - przesunie on naszą świadomość z poziomu ograniczonego negatywnymi kodami naszych schematów reakcji i otworzy nasze życie na cały potencjał, jaki ma nam do zaoferowania Wszechświat.

3. Twój kwantowy kod przełomowy

Twoja sieć fizycznej i energetycznej tożsamości może być odblokowana i zmieniona na wiele sposobów, zwłaszcza dzięki technice, której nauczysz się w części III, która jest kodem sama w sobie. Proces kodowania odsłania stare, niechciane schematy, które nawiedzają cię od dawna i prawie dosłownie pisze na nowo twój kod w zdrowszy i wzmacniający cię sposób. Tak jak kod binarny, który tworzy język komputera, technika formuje nowy język myśli i reakcji, abyś mógł się na nich wzorować w życiu.

Pamiętaj, że nie jest to tylko zestaw afirmacji z fizyczną wskazówką. Jest to raczej technika zmiany energii. Istnieją dwie połowy kodu przełamania. Pierwsza część to proces dekodowania. Kiedy już uwolnisz reakcje, które popychały cię w złym kierunku, będziesz mógł przejść do drugiej połowy kodu. Ta część techniki odblokowuje wszystkie wspaniałe energie i przełomowe siły, które leżą uspięne w twoim wnętrzu. To jest klucz, który otwiera drzwi do prawdziwego szczęścia i spełnienia.

Pytania zakodowane

Poza wszystkimi innymi znaczeniami słowo kod wskazuje na jakieś ukryte informacje, tajemną wiadomość przechowywaną wewnątrz. Zatem, aby nauczyć się więcej o twoich wewnętrznych kodach, zastanów się chwilę nad następującymi pytaniami. Kiedy będziesz miał czas, odpowiedz sobie na nie w dzienniku kodowania:

- * Jak myślisz, czym są tajemnicze informacje o tobie, które w sobie nosisz?
- * Jakimi myślami o sobie nie dzielisz się z innymi?
- * Które z twoich zmartwień wewnętrznych codziennie ci towarzyszą?
- * Jakich emocji najczęściej doświadczasz w ciągu dnia?

Odpowiedzi na te pytania odkrywają zakodowane przekazy ukryte wewnątrz. Wiele z nich towarzyszy ci od dzieciństwa. Jednak najważniejszym pytaniem, które musisz sobie teraz zadać, jest:

* Czy chcesz żyć dalej ze starymi kodami i wciąż doświadczać niechcianych schematów kierujących twoim życiem - czy może chcesz przełamać je i stworzyć nowy kod, który poprowadzi cię w całkowicie nowym kierunku?

Na tym pytaniu opiera się cała książka. Jak zapewne wkrótce odkryjesz, kody twojej podświadomości i świadomości rządzą twoimi emocjonalnymi doświadczeniami, twoimi reakcjami chemicznymi oraz, na wiele sposobów, twoimi uzewnętrznianymi reakcjami i ich konsekwencjami. Jeżeli nie podoba ci się to, czego doświadczasz, jeżeli chcesz zmienić mentalne i emocjonalne schematy, które popychają cię w codzienności, masz teraz szansę diametralnie zmienić swoje kody. Uwierz, że możesz przebić się przez stare schematy, które blokowały cię do tej pory i zastąpić je nowymi wspaniałymi kodami radości, energii i entuzjazmu. Niczym rycerze Okrągłego Stołu, którzy posługiwali się kodeksem rycerskim motywującym ich do działania i który nadawał ich czynom odpowiedni kierunek, twoje nowe kody magnetyczne wypełnią twoje życie radością i stworzą wspaniały stan ekscytacji wobec wszystkich czekających na ciebie przygód i przedsięwzięć.

Schematy twego życia

Natura świata kwantowego jest energetyczna i możesz być pewny, że twoja własna projekcja siły życiowej nabiera

ukierunkowanej prędkości, wzorując się na schematach świadomości chwili obecnej - nawet, jeśli te schematy są nieświadome. Być może nigdy nie zastanawiasz się nad konsekwencjami tego, w jaki sposób myślisz i żyjesz, lecz twoja świadomość i tak będzie nieustannie tworzyć twoją rzeczywistość. Tak naprawdę, jest to bardzo wyzwalający stan, ponieważ kiedy aktywują się zdrowe schematy, a uwalniają niezdrowe, zaczynają działać potężniejsze siły. Życie staje się wtedy szczęśliwsze i spokojniejsze i w efekcie, twoja świadomość przyczyni się do stworzenia radośniejszej codzienności.

Pierwszym krokiem do zmian jest zbadanie tego, co dzieje się pod powierzchnią twoich spontanicznych, często nieświadomych nawyków zwanych schematami działań reaktywnych. Wiele z nich jest niezdrowych i ciężko sobie z nimi poradzić, jednak czy chcesz je zbadać czy też nie, ważne jest, abyś wiedział, że są one głównymi czynnikami aktywującymi negatywne emocje, które mogły cię do tej pory blokować. Faktem jest, że każdego jednego dnia żyjesz tymi schematami i właśnie w nich odnajdziesz swoją dominującą energię i kody wewnętrzne.

Te uporczywe nawyki cicho budują silny pęd kierujący twoim życiem. Pomimo że często opierają się na twojej przeszłości, przejawiają się w każdej części twoich obecnych doświadczeń - w tym w zachowaniach, które okazujesz oraz w twoim postrzeganiu samego siebie i twojego poczucia siły na świecie.

To energetyczna prawda w przypadku każdego z nas. Nasze spontaniczne odpowiedzi na innych ludzi i na spotykające nas sytuacje stają się w końcu głęboko zakorzenionymi nawykami, które uwieczniają powtarzające się reakcje i kumulują trudne doświadczenia. Na przykład porażka w interesach sprzed wielu lat może stać się uwiecznionym oczekiwaniem, tworząc wszechogarniający nastrój przygnębienia lub nawet bezsilności w związku z pracą zawodową. Twój negatywny nastrój nie tylko zawładnie twoim życiem, lecz również zaciemni potencjał upragnionego sukcesu w karierze.

Jednak możesz dokonać ogromnego skoku, aby zburzyć swoje negatywne schematy i rozbudzić przełomowe siły, które zmieniają jakość twojego życia. Tu nie chodzi tylko o pozytywne myślenie, chociaż to oczywiście pomaga. Mowa tu o energetycznym procesie, który pomoże ci przebić się przez uporczywe schematy reakcji. Z czasem osiągnięcie szczęścia będzie twoim nowym schematem. Ten tętniący życiem i przynoszący korzyści rezonans przyniesie same przyjemne efekty, na które zawsze czekałeś.

Jednakże funkcja ta nie określa tylko pragnienia lepszych rzeczy. Jest kierowana potrzebą uwolnienia się od kodów kłamstw i ograniczeń, które wplotły się w teksturę twojego życia. Uwalniając się od ciężaru tych nałogowych wypaczeń, w końcu zdobędziesz wolność i odwagę, aby być autentycznym. Taka głęboka swoboda i autentyczność przesunie centrum twojej świadomości, napełniając twoje życie ogromną ilością szczęścia i radosnej energii.

W jaki sposób reagujesz

Świadome lub podświadome schematy, które podkreślają twoją emocjonalną i osobistą rzeczywistość, najczęściej można odszukać w tym, jak reagujesz na ludzi pojawiających się na twojej drodze i na doświadczenia pojawiające się w twoim życiu. Zadaj sobie zatem pytanie: Czy zazwyczaj reaguję na świat z cierpliwością i spokojem? Czy raczej moim reakcjom nieustannie towarzyszy zmartwienie, strach, złość, zniecierpliwienie, samokrytyka i inne negatywne uczucia? Zapisz swoje spostrzeżenia w dzienniku kodowania. Jeżeli twoje dni są przepełnione zdenerwowaniem, nie tylko utrwalisz atmosferę zmartwień, lecz również będziesz otrzymywał takie same negatywne rezultaty. Nie musisz się od razu poddawać. Niezależnie od tego jak bardzo zakorzeniony będzie twój negatywny schemat, możesz zdekodować stare nawyki, zwalczyć strach, porzucić uzależnienia, zmienić emocjonalne schematy i zbudować spokojny i produktywny sposób na życie!

Składniki działań reaktywnych

Identyfikacja głównych schematów działań sterujących twoim życiem nie będzie trudna. Analizując kolejne rozdziały książki, prawdopodobnie całkiem szybko je rozpoznasz. Odkryjesz i rozkodujesz je łatwiej, niż myślisz. Aby przygotować się na większe zmiany i czekającą na ciebie radość, rozważ następujące czynniki odnoszące się do twojej ukrytej (i nie tak bardzo ukrytej) sieci reakcji:

1. Silne emocje i intensywnie naładowane wydarzenia: Nasze negatywne nawyki często mają swoje źródło w niewygodnych uczuciach lub trudnych nawet traumatycznych wydarzeniach z przeszłości. Oczywiście, pozytywne schematy rodzą się z radosnych wydarzeń, lecz te wibracje nie blokują przepływu naszej energii. W rzeczywistości mogą wzmocnić pozytywne kody, które poprawiają naszą siłę życiową.

Natomiast jeżeli byłeś bity lub emocjonalnie czy słownie krzywdzony jako dziecko, istnieje większe prawdopodobieństwo, że twoje reakcje strachu, wściekłości a nawet odrazy do samego siebie, zostały głęboko zakodowane i stanowią część twojego energetycznego podpisu. Nawet teraz, jeżeli znajdujesz się w towarzystwie

szorstkiej, wrogiej czy nawet tylko silnej osoby, możesz reagować w taki sam niewygodny sposób. Takie przykre emocje nieuchronnie prowadzą do negatywnych i fałszywych wniosków, które stanowią drugi składnik twoich działań reaktywnych.

2. Fałszywe wnioski, przekonania i zamiary: Co dzieje się, kiedy w młodym wieku zakodujesz swoje negatywne emocje spowodowane sposobem, w jaki traktują cię wszyscy ludzie, którym powinienesz zaufać? Co dzieje się z twoją siłą życiową i twoim kodem osobistym? Głęboko wewnątrz ustalasz sobie silną strukturę przekonań, która dodaje mocne, lecz fałszywe wnioski do emocjonalnych składników twoich działań reaktywnych. Jesteś zdezorientowany i zraniony niesłusznym traktowaniem i kodujesz głębokie poczucie bezsilności oraz założenie, że to ty w jakimś stopniu ponosisz winę. Wierzysz we własną bezsilność; wierzysz we własną niegodność; wierzysz we własną bezwartościowość. Wszystkie te przekonania zgrywają się ze wszystkim, czego doświadczasz w życiu. Stają się częścią kodu, który nakazuje ci oczekiwać podobnych schematów.

Może jednak twoja przeszłość nie była aż tak okropna. Może byłeś tylko narażony na wypaczone przekonania rodziców na temat świata i twojej w nim roli. Przekonania typu "Świat nie jest bezpiecznym miejscem", lub "Życie jest ciężkie", lub "Udaje się tylko nielicznym szczęśliwcom" dźwięczą w twoim kodzie i podświadomie kierują twoim przeznaczeniem.

Wszystkie twoje schematyczne reakcje mogą mieć źródło w przeszłości, w konkretnych nadużyciach - lub tylko błędnych informacjach - które z czasem stworzyły pewnego rodzaju alergię - taką, która wywołuje jeden rodzaj negatywnych reakcji na konkretny typ energii, problem czy pomysł. Kiedy jednak pozbędziesz się tych starych przekonań, będziesz mógł uwolnić się od ich wpływu i ustalić nowy kod umacniający twoje życie. Będzie to szczere przekonanie o twojej sile i wartości oraz o szerokim potencjale otaczającego cię świata.

Niestety, jeżeli jesteś jak większość ludzi, twoje wypaczone wnioski tworzą sedno twojej kreacji świadomości i kierunku twoich energetycznych wibracji. Te przekonania są często wielowarstwowe i wielowymiarowe, co oznacza, że twoja wewnętrzna świadomość może zawierać duszące cię kody wykraczające daleko poza niezdrowe emocje, myśli i przekonania sięgające twoich przewlekłych zachowań, które tworzą trzeci składnik twoich działań reaktywnych.

3. Przewlekłe nawyki zażyłości i toczące się wybory: Kiedy próbujemy poradzić sobie z bólem z przeszłości i szkodliwymi dla nas przekonaniami terażniejszości, często czujemy chęć ucieczki. Angażujemy się w nawyki, które rzekomo początkowo nas pocieszą, lecz w końcu stają się kolejną warstwą działań reaktywnych. To, co wydaje nam się rozwiązywaniem problemów, jest w rzeczywistości kodowaniem nowego uzależnienia lub nawyku ucieczki, który tylko pograży nas głębiej w negatywnych schematach. Na przykład, wielu ludzi nadużywa alkoholu, aby uciec od podstawowego nawyku nienawiści do samego siebie. Z czasem zauważają, że potrzebują pić więcej, aby czuć się lepiej. Jednak to powoduje, że zaczynają siebie osądzać i czuć do siebie jeszcze większą odrazę. Początkowy schemat samokrytyki poszerza się i dołącza do niego zachowawczy schemat picia. Jak w błędnym kole te podświadome reakcje mogą całkowicie przejąć kontrolę nad twoim przeznaczeniem i pokierować nim tak, że zupełnie stracisz nad nim władzę.

Prawdą jest, że niektóre nawyki ciężko wykorzenić. Szczególnie trudne do zwalczenia są uzależnienia, lecz jak zobaczysz na przykład omówionych w kolejnych rozdziałach, techniki kodowania i dekodowania mogą aktywować mocne, energetyczne działania. Palenie i objadanie się są codziennymi formami eskapizmu, lecz nawet te działania mogą być zdekodowane. Dzięki stworzeniu nowego kodu, osiągniesz indywidualną siłę i prawdziwą wolność!

Kiedy spojrzymy pod powierzchnię, łatwo jest dostrzec, jak nasze ukryte kody i negatywne działania reaktywne mogą przeszkadzać lub całkowicie zablokować aktywację naszego prawdziwego szczęścia i magnetycznych energii. Niezależnie od tego jak głęboki i mroczny jest stary rezonans wewnętrzny i niezależnie od tego z czym jest powiązany - z zachowaniami, emocjami, stanem umysłu, twoją pozycją finansową czy nawet z twoim związkiem - może być uwolniony i napisany na nowo. Zamiast tego ukształtuje się całkiem nowa rzeczywistość i wytworzy nowa definicja twojej tożsamości.

W centrum twojego osobistego kodu kryje się nieograniczona moc. Możesz ujarzmić ją, kiedy tylko chcesz, aby wytworzyć głębokie oświecenie i radość. Kiedy obnażysz schematy blokujące cię do tej pory, sięgniesz samego środka prawdy kryjącej się wewnątrz. Niczym aktywowane jądro w reaktorze - twoje życie załśni piękną, promienną energią widoczną dla wszystkich otaczających cię ludzi.

* * * * *

Rozdział 3

INDYWIDUALNY PODPIS ENERGII

***"To, co znajduje się za nami i to, co znajduje się przed nami to drobnostka
w porównaniu z tym, co jest w nas".***

Henry Stanley Haskins

Nasze umysły nieustannie pracują, obracają myśl za myślą, przekonanie za przekonaniem, reakcję za reakcją. Schematy naszych szlaków neuronalnych są tak głęboko zakorzenione i tak spontaniczne, że czasami wydaje się, jakby naszymi zachowaniami sterował ktoś inny!

Aktywacja naszego schematu reakcji jest bardzo prosta i nie wymaga wiele wysiłku. Na przykład, jeśli w dzieciństwie ugryzł cię pies, taka sytuacja mogła być czynnikiem wywołującym strach przy każdym późniejszym spotkaniu z jakimkolwiek psem. Szlak neuronalny został wytworzony i stał się twoją dominującą reakcją na psy. Nawet gdy już dorosłeś, a twoje lęki stały się bardziej podświadome i mniej zauważalne, wciąż czujesz się nieswojo, kiedy twoje szlaki neuronalne są pobudzane obrazem psa.

W rzeczywistości wciąż tworzymy nowe myśli, emocje i energie. Czasem nie jest do końca jasne, która część wzoru pojawia się jako pierwsza, lecz niepodważalną prawdą jest fakt, iż myśl jest zawsze dominującym czynnikiem. Myśl pełni zasadniczą rolę w naszych kodach i z tego względu należy poświęcić nieco energii na schematy myślowe oraz na nowo pobudzić szlaki neuronalne.

Fale mózgowe – to co zwykle?

Dużą część mojej pracy psychologicznej stanowiła terapia kognitywna - nauczanie ludzi, jak zachować pozytywne i optymistyczne myślenie, aby zredukować zmartwienia i wytworzyć większe poczucie pomyślności. Terapia okazała się dużym sukcesem. Niezliczona ilość ludzi zdołała otrząsnąć się z wycieńczających fobii i obezwładniających depresji, stosując terapię kognitywną w połączeniu z technikami relaksacyjnymi.

Korzyści płynące z tej metody są szeroko akceptowane przez społeczność psychologów i zostały potwierdzone w badaniach uniwersyteckich przeprowadzonych na dwóch grupach wysoce niespokojnych i poddenerwowanych ludzi. Jednej grupie podano SSRI (selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny). Druga grupa została poddana intensywnej terapii kognitywnej. Po sześciu miesiącach w obu grupach poziom serotoniny wzrósł jednakowo. Serotonina jest neuroprzebieżnikiem wzmacniającym poczucie radości. Tak wielki wpływ mają twoje myśli na chemię twojego mózgu!

Mózg to cudowna maszyna. Pomimo wcześniejszych założeń ostatnio udowodniono, że w procesie neurogenezy - w ciągu naszego życia - mogą powstawać nowe komórki mózgu, zwłaszcza komórki pamięci hipokampu. Tak jak epigenetyka (lub wpływy stylu życia) może zmienić nasz kod DNA, neuroplastyczność pokazuje, że schematy naszego mózgu mogą również ulec zmianie.

Dlaczego więc usilnie trwamy w tych samych schematach myśli i reakcjach, pozwalając naszemu mózgowi powtarzać te same rutynowe zachowania naszego życia? Prawdą jest taka, że "to, co zwykle" jest głęboko zakodowane - i zamierza tam pozostać do czasu, aż sam zdecydujesz, czy coś z tym zrobić.

Wciąż ufam, że afirmacje i restrukturyzacja kognitywna są pod tym względem potężnymi narzędziami. Jednak techniki kodowania dodają jeden brakujący element: energię! Uważam, że to oczywiste, że energia wykorzystywana w tym procesie, skupia twoją uwagę, kieruje twoim mentalnym strumieniem i przyspiesza transformację. Stanowi bardzo istotny element wymagający dalszych badań.

Centrum energii

Istnieją pewne starożytne badania nad medycyną i energią ludzkiego ciała, datujące się na okres około 3000 lat temu. Dotyczą przepływu chi (siły życia) i jego wpływu na twoje zdrowie, vitalność i pomyślność. Jest siedem głównych centrów energii (lub czakr, o czym już wspomniałam w rozdziale drugim), które kierują twoimi siłami życiowymi. Przebiegają wzdłuż twojego ciała, od podstawy kręgosłupa do czubka głowy i każda z nich odnosi się do organów ciała, które otacza oraz do konkretnych ludzkich doświadczeń. Kiedy usuniesz blokujące cię zanieczyszczenia, otwierasz tym samym centra energii i rozbudzasz wielkie siły przełomowe, które aktywują wyczekiwane przez ciebie zmiany.

Pozycja kodowania wykorzystuje konkretne centra, aby transportować energię poprzez twój umysł, zmieniać obecne schematy i ustalać nowe szlaki neuronalne. Zatem ważne jest, abyś wiedział co nieco na temat

rozmieszczenia czakr i za co każda z nich jest odpowiedzialna.

Poza siedmioma głównymi centrami energii istnieje też sześć pobocznych, które znajdują się na wewnętrznych częściach twoich dłoni, na spodach stóp oraz przy uszach. Technika kodowania angażuje również czakry na końcach palców, które są częścią dwudziestu trzeciorzędnych (trzeciego poziomu) centrów energii znajdujących się przy palcach twoich dłoni i stóp.

Ten system jest wysoce zorganizowany i skorelowany oraz pozwala strumieniom twojej energii poruszać się przez wszystkie meridiany i czakry. Te płynne vibracje są wypełnione niezłomnie tętniącymi danymi i schematami, które nieustannie wpływają na twoją emocjonalną, fizyczną i mentalną rzeczywistość. Czy byłeś tego świadom czy nie, ten ciągły proces - zablokowany czy płynny – może stanowić znaczące źródło (i rozwiązanie) wielu napotyka-jących cię w życiu problemów.

Kluczem do rozwiązywania problemów jest utrzymanie sprawnego przepływu energii - w przypadku techniki kodowania energia zaczyna krążyć, kiedy przełamiemy się przez chroniczne kody niezdrowych myśli i działań reaktywnych. Negatywne nawyki uwiązują nas w rutynowych działaniach, sprawiają, że wciąż myślimy w ten sam sposób i zużywamy mnóstwo energii, do niczego w konsekwencji nie dochodząc. Z tego powodu technika ta koncentruje się na centrum energii, które zarządza twoimi myślami, wizjami i aktywnością mózgu - na czakrze między brwiami. Spójrzmy wstępnie na sam proces.

Podgląd techniki kodowania

Kwantowe Kodowanie działa na poziomie energetycznym, aby rozbić głęboko zaszyfrowane, niechciane schematy i ustalić nowe, zgodne vibracje myśli i emocji. Z tego względu mówimy tu raczej o dwóch procesach złożonych w jeden. Każdy z nich - dekodowanie i kodowanie - będzie szczegółowo wyjaśniony w następnych rozdziałach. Jednak aby zrozumieć, jak funkcjonują energetycznie, uchylę rąbka tajemnicy już teraz. To będzie niczym nurkowanie w intelektualne głębiny, zatem zaopatr się w cierpliwość. W rzeczywistości nie jest to tak skomplikowane, jak się wydaje.

Pozycja dekodowania będzie wymagać umieszczenia końców palców na czole, w pobliżu centrum energii pomiędzy brwiami. Połóż pierwsze dwa palce każdej z dłoni po obu stronach centrum zwanego również trzecim okiem. Dokładny opis tej czakry znajduje się w rozdziale ósmym, razem z ilustracją ułatwiającą przyswojenie informacji. Aby już teraz mniej więcej poradzić sobie z tą pozycją, umieść końce palców po obu stronach centrum energii znajdującym się na czole. Palce nie powinny się stykać. Ta pozycja jest tak zaprojektowana, aby kierować energię do tego centrum energii za pomocą umysłu, oczyszczając ścieżki z jakiegokolwiek negatywnej energii.

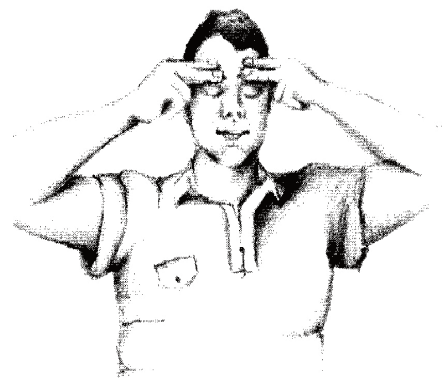
Kiedy już palce będą na właściwym miejscu, zamknij oczy. Nie otwierając ich, skieruj powoli wzrok w miejsce pomiędzy palcami. W tej pozycji możesz zacząć wypowiadać proste oświadczenia dekodujące.

Na początek wypróbuj najprostsze, które uważasz, że są dla ciebie odpowiednie, na przykład: Dekoduję strach. Dekoduję samozwątpienie. Dekoduję zmartwienia przyszłości. Dekoduję wszelkie urazy życia.

Z każdym zdaniem bierz głęboki oddech. Uwalniaj negatywne uczucia z każdym powolnym wydechem. Kiedy skończysz wypowiadać oświadczenia, zabierz dłonie z czoła i rozluźnij oczy, aby zakończyć proces dekodowania. Możesz przez jakiś czas odczuwać niewielkie napięcie na środku czoła z powodu nienaturalnej pozycji głowy i oczu. Możesz również odczuwać lekkie mrowienie w dłoniach, palcach lub na czole, lecz to wszystko są przejściowe doznania.

Prawda, że proste? Jeżeli się ze mną zgadzasz, oto technika kodowania w pigułce: Umieść końce dwóch pierwszych palców tylko prawej dłoni dokładnie na centrum energii na czole. Tym razem powinieneś dotykać samego centrum (przeciwnie do poprzedniej pozycji, kiedy palce znajdowały się tuż obok centrum). Ponownie zamknij oczy i skieruj wzrok w miejsce złączenia palców z czołem. Utrzymując tę pozycję, powoli powtarzaj następujące, przykładowe oświadczenia: Koduję spokój. Koduję wolność. Koduję zaufanie. Koduję miłość wobec siebie. Koduję ekscytację życiem.

Pamiętaj o powolnych, głębokich wdechach podczas wygodnego i spokojnego recytowania swoich oświadczeń. Możesz ponownie poczuć mrowienie w dłoniach, palcach lub w głowie, również napięcie mięśni dookoła oczu. To powinno w miarę szybko zniknąć.



Energetyczny cel procesu.

Przedstawione techniki na pierwszy rzut oka mogą wydawać się zbyt proste lub nawet nielogiczne, lecz działają w nich ważne energetyczne prawa. Szczegóły techniczne tych pozycji wytwarzają co najmniej trzy ważne zjawiska, które stymulują i przyspieszają proces zmiany:

Energia kodowania i dekodowania tworzy nowe szlaki neuronalne. Uwaga skupiona jest na szóstym centrum energii, dlatego też w proces bezpośrednio zaangażowany jest mózg, wywołując zdrowe i optymistyczne działania reaktywne. Wypowiadane oświadczenia afirmacji produkują również więcej neuroprzekazników radości. Możesz również łatwo zakodować głębokie poczucie szczęścia, jako część całego procesu.

Unoszenie oczu przy zamkniętych powiekach automatycznie ustawia twój mózg na częstotliwość fal alfa - a im więcej będziesz ćwiczył, tym większe będzie prawdopodobieństwo działania fal theta. Rozpoczynające się niewiele poniżej 14 cykli na sekundę te dwie częstotliwości zostały określone jako najproduktywniejsze stany umysłu - i najsilniejsze w programowaniu nowych myśli i wizualizacji.

Zmiana energii mentalnej dramatycznie zmienia twoją świadomość i wibracje siły życiowej. Twój nowy rezonans wytworzy zupełnie inną energię - taką, która sprzymierzy się z przepływem harmonii Wszechświata oraz wywoła zaskakująco lepsze efekty. To twoje kwantowe połączenie.

To tylko kilka z wielu wspaniałych efektów tego procesu. Korzyści energetyczne są naprawdę niezwykle, zatem przygotuj się na wielkie zmiany. Aby ułatwić ten proces, przeczytaj dokładnie całą książkę. Pomoże ci ona zrozumieć twoje schematy działań, które pragniesz zlikwidować. Lektura odkryje przed tobą dynamiczne siły przełomowe; siły te zainicjują proces. Z ich mocą stworzysz najlepsze kody i najlepsze życie.

Kwantowe połączenie.

Nasz świat jest pełen energetycznych schematów nieustannie wibrujących w nieskończonym diagramie wzajemnych ustępstw. Każdy z nas jest częścią tej ciągłej krzątaniny, dodając do całej mieszanki nasze świadomości i energie. Wszechświat i otaczający nas ludzie reagują adekwatnie do rodzaju wysyłanych przez nas projekcji sił życiowych. Niektóre schematy określające przyciągane w naszą stronę konsekwencje naszych działań, determinują funkcjonowanie Praw Powszechnych. W ostatnich latach wiele się dyskutuje na temat tych podstawowych zasad. Niestety, na wiele sposobów nadmiernie się je upraszcza, redukując jednocześnie wiele złożonych procesów przyczynowo skutkowych do jednego, prostego stwierdzenia o przyciąganiu.

Prawdą jest, że istnieje wiele warstw energetycznego procesu i Wszechświat reaguje zdecydowanie intensywniej na twoją sieć działań reaktywnych niż na pragnienia twoich wizualizacji. Z tego właśnie powodu technika kodowania jest tak ważna. Podstawowym celem energetycznym jest przełamanie dawno powstałej niedoli i osiągnięcie prawdziwego i wszechobecnego szczęścia. Przyszłe efekty opierają się na prawach natury. Twój nowy kod radości poniesie cię z prądem optymizmu, zaufania i spokoju wszystkich prawdziwie magnetycznych energii, które wywołają wspaniałe reakcje w twoim dalszym życiu. Z tego powodu uważam, że bardzo cennym krokiem będzie przyjrzenie się niektórym przydatnym Prawom Powszechnym.

1. Prawo manifestacji

Jedno z najpowszechniejszych praw natury jest związane z narodzinami wszelkich rzeczy. Aby coś mogło zaistnieć, musi najpierw narodzić się w myśli lub świadomości. W przypadku twoich własnych doświadczeń oznacza to, że twoja świadomość wytwarza twoją indywidualną rzeczywistość. Innymi słowy - informacje pojawiające się w twoich myślach i przekonaniach, które tworzysz na swój temat i na temat swojego życia, będą poruszać się w czasie i przestrzeni i tworzyć kolejne sobie podobne.

Z tego właśnie powodu zrozumienie swoich schematów działań jest tak ważne. Jeżeli uwierzyłeś, że twoje życie to porażka, twoja rzeczywistość również przybierze taki kształt. Jeśli jesteś świadom swoich braków, pustka ta rozprzestrzeni się na twoje doświadczenia życiowe. Tego typu przekonania i schematy mogą i muszą być usunięte, aby zwolnić miejsce nowej, zdrowej i pełnej optymizmu świadomości. Zakodowanie tej pozytywnej i wywołującej uczucie szacunku wobec siebie sieci przekonań, okaże się potężnym narzędziem w udanej kreacji świadomości.

2. Prawo magnetyzmu

To prawo mówi o energii i wibracji emocjonalnej. Ukazuje, że - tak jak nasza świadomość - nasza energia siły życiowej jest wysyłana we Wszechświat. Ale w miejscu, gdzie świadomość tworzy naszą rzeczywistość, nasz indywidualny rezonans przyciąga ludzi i sytuacje, kierując się sposobem połączenia ich wibracji z naszymi.

Ta energia życiowa jest wypełniona schematami naszych emocjonalnych zachowań. Tak naprawdę jest to twoja decydująca energia emocjonalna, która łączy się ze Wszechświatem, dostarczając ci jeszcze więcej podobnych doznań. Na szczęście, również negatywne emocje można zdekodować, zastępując je pozytywnymi, dodającymi sił odczuciami.

To nie są tylko puste słowa. Nawet w tej chwili, kiedy to piszę, te wszystkie emocje dają mi znać o sobie. Przed chwilą odbyłam krótką, lecz niepokojącą rozmowę, która mnie nieco przytłoczyła. Odwróciła moją uwagę od pisania i zburzyła moją radość. Zezwoliłam temu negatywnemu wstrząsowi opanować mnie przez ponad godzinę, po czym zdałam sobie sprawę, że przecież mogę zatrzymać ten schemat. Zdekodowałam konflikt, smutek i wszelkie powiązanie z tym, co mi się przydarzyło. Następnie zakodowałam szczęście, wolność i radość chwili obecnej. Efekty były natychmiastowe i niesamowite. Nie czułam już zmartwienia i wypełniła mnie ekscytacja. Mogłam się ponownie spokojnie skupić na pracy. Za każdym razem, kiedy zmieniasz negatywne emocje w radosne lub spokojne vibracje, zmienia się twój rezonans, który wysyłasz światu. Weseli ludzie i pozytywne sytuacje dostrajające się do ciebie wypełnią twoje życie wzrastającą harmonią i dobrą wolą.

3. Prawa intencji i pragnienia

Te prawa ukazują moc siły i jasność twoich zamiarów. Im przejrzystsze i mniej skomplikowane są twoje pragnienia, tym większe istnieje prawdopodobieństwo ich spełnienia. Jednak, jeżeli twoje zamiary przepełnia desperacja, ta toksyczna świadomość i energia pełna zdenerwowania odepchną twoje marzenia. Również tym razem wszystko sprowadza się do kreacji świadomości i pozytywnych vibracji. Desperacja opiera się na świadomości lęku i braku a niedola, jaką tworzy, utrwała emocje smutku i szorstkie, nieprzystępne vibracje.

Istnieje kilka czynników, które można zastosować w procesie kodowania. Po pierwsze, należy wiedzieć, kiedy twoje uczucie pragnienia stało się najsilniejsze. W ten sposób pozbędziesz się negatywnych emocji i zbliżysz się do celu lub problemu ze spokojem i stabilną pozycją emocjonalną. Desperacja sama w sobie jest działaniem reaktywnym i zawsze wywoła w tobie poczucie lęku i bezsilności. Po drugie, jeżeli przypiecztujesz to zakodowaniem spokojnego bytu, zaufania do samego siebie i determinacji, twoja koncentracja będzie czysta i spokojna. Wreszcie na koniec, twój zamiar i kod prawdziwego szczęścia na chwilę obecną nie tylko się urzeczywistnią, lecz również wytworzą nieodparte vibracje, które wniosą radość w twoje życie.

Niewyobrażalna siła wszystkich tych praw jest stymulowana siedmioma siłami przełomowymi omówionymi szczegółowo w części IV. Kiedy inicjujesz te dynamiczne strumienie, równoważysz i sprzymierzasz ze sobą swoje centra energii, otwierając kanał na przepływ Wszechświata.

To odzwierciedla schematy mechaniki kwantowej, charakteru fal i cząsteczek, kiedy wpływają na coś znajdującego się w dużej odległości. Twoje fizyczne, mentalne i emocjonalne vibracje są obecne nie tylko w twoim wnętrzu. Wydobywają się, aby wytworzyć niezliczoną ilość możliwości w twoim życiu i ogólnie na świecie. Wpływ twojej siły życiowej jest niewyobrażalnie wzmacniany, kiedy angażujesz siedem sił przełomowych.

Między innymi tworzą się w nich energetyczne powiązania.

Na przykład, trzy kwestie - wizja, ekspresja i miłość wobec siebie - które są zlokalizowane w centrach między brwiami, na gardle i przy sercu, są wszystkie ściśle ze sobą połączone. Podczas pracy z jednym centrum pracujesz ze wszystkimi, a nowe kody, które tworzysz w którymkolwiek z nich, poszerzają się na zewnątrz i łączą z vibracjami pozostałych.

Tak dzieje się w przypadku większości procesów kodowania.

To działa jak efekt domina, który otwiera nowe ścieżki neuronalne i oczyszcza inne ważne i silne centra energii. Nie przejmuj się zbyt tym, na czym powinieneś się na początku skoncentrować. Zajmij się jedną kwestią, następnie przejdź do kolejnych. Korzystaj z oświadczeń, które zgodzą się z twoimi potrzebami i otworzą przepływ indywidualnej energii od dawna wibrującej wewnątrz ciebie. Zmiana może być zaskakująca. Efekty wprawiają cię w osłupienie. Tak było w moim przypadku!

Zakoduj powrót do szczęścia

Kilka lat temu, kiedy rozpoczął się mój okres przedmenopauzalny, zaczęłam doświadczać nowych i bardzo niepokojących objawów. Potrafiłam mniej więcej radzić sobie ze zjawiskami fizycznymi, takimi jak uderzenia gorąca. Najciężej jednak znosiłam reakcje emocjonalne: wahania nastrojów, poirytowanie i - najgorsze ze wszystkich - stany przygnębienia, które przyprawiły mnie o prawdziwe zmartwienie. To były bardzo niewygodne emocje i wtedy wydawały się niemożliwe do opanowania. Nawracającym uczuciom kryzysu towarzyszyło zwykle dziwne, chemiczne uczucie przepływające przez całe ciało i wyczerpujące cały organizm. Często chowałam się pod kołdrę, chlipiąc w

pozycji płodowej. To nie była moja prawdziwa natura. Co więcej, w moim życiu nie działo się nic, co mogłoby wywołać stany tak poważnej depresji, dlatego też stwierdziłam, że przyczyną są hormony. Nie chciałam się jednak poddawać terapii hormonalnej. Z polecenia przyjaciółki, której poszczęściło się, gdy zastosowała antydepresanty, zdecydowałam, że i ja spróbuję. Niestety, leki wywołały mnóstwo efektów ubocznych i żadnej poprawy nastroju.

Wszystko stało się nie do wytrzymania. Nie byłam przyzwyczajona do takiej dawki stanów depresyjnych, które zaczęły pojawiać się bez ostrzeżenia i prowokacji z mojej strony. Czasem trwało to tylko kilka godzin, innym razem kilka dni, tygodni a nawet miesięcy. Każdemu epizodowi towarzyszyło dziwne poczucie braku wewnętrznej równowagi, które nigdy nie było powiązane z żadnym smutnym wydarzeniem mojego życia. Wiedziałam, że muszę coś zrobić, więc skorzystałam ze wszystkich zabiegów naprawczych, jakie do tej pory stosowałam w życiu - tym razem bardziej agresywnie. Afirmacje, głębokie oddychanie, ćwiczenia oraz prowadzenie dziennika - to wszystko wydawało się działać, lecz pomimo to depresja czasem była wciąż nie do zniesienia. W końcu pewnego dnia oświeciło mnie i zastosowałam techniki dekodowania i kodowania. Między innymi zdekodowałam depresję i towarzyszącą jej zachwianą równowagę chemiczną. Zakodowałam równowagę, szczęście i radość chwili obecnej, niezależnie od tego co działo się wewnątrz mnie.

Natychmiast zauważyłam kilka małych zmian, lecz nie mogłam od razu zrezygnować z dalszej walki. Depresja na przemian opuszczała mnie i wracała. Powtarzałam technikę wiele razy dziennie - chociaż za każdym razem trwało to tylko minutę lub dwie. W końcu zauważyłam, że moje "epizody" stają się coraz rzadsze. Stopniowo wracała radość, a większość uporczywie nawracających zjawisk leczyłam krótkimi sesjami kodowania, aż zniknęły całkowicie!

Moje dzieci również zauważyły różnicę. Mówiły często: "Czemu mama chodzi z palcami na głowie?"; a po jakimś czasie: "Dlaczego mama ciągle śpiewa i się wygłupia?". Nawet moja sekretarka zauważyła, że zaczęłam się częściej śmiać i kiedy zwróciła mi na to uwagę, pomyślałam, że to dobry pomysł, aby zakodować również śmiech.

Czułam się uwolniona od czegoś, co istniało poza moim rozumieniem i całkowicie poza moją kontrolą. Po kodowaniu byłam ponownie szczęśliwa i za każdym razem, kiedy miało się to popsuć, posiadałam już odpowiednie narzędzia do natychmiastowej naprawy negatywnego stanu rzeczy. Technika kodowania podziałała lepiej niż antydepresanty, które przyjmowałam. Mogłam ją stosować tak często, jak chciałam, a jedynym efektem ubocznym była radość!

Bez zobowiązań

Zachwiana równowaga, której doświadczyłam, była bardzo niepokojąca. Zanim zaczęłam stosować mój Kod Przełamania, czułam, jak zamyka się moje serce, ściska się gardło, a łzy zbierają się w oczach. Pokłady mojej energii były na wyczerpaniu i ogarniało mnie poczucie beznadziejności, krępując moje ruchy. Przed zastosowaniem techniki kodowania samo opanowanie depresji kosztowało mnie dużo pracy, aby dojść do znośnego stanu. Jednak po dodaniu kodowania wszystko zmieniło się szybko, łatwo i bardzo silnie. Jestem bardzo wdzięczna!

Energia Boba również została zablokowana w centrum serca i wydawało się, że już tak pozostanie. Jego doświadczenie opierało się na ogromnej rozpaczyci ciągnącej się przez całe jego życie, a jego głęboko tkwiący kod tęsknoty i samoodrzucenia tylko utrzymywał jeszcze większą ilość traum serca, gromadząc ból i blokady, przez które musiał się przebić. Dzięki kodowaniu i dekodowaniu Bob był w stanie skruszyć nawet najmroczniejsze fragmenty swojej smutnej historii. Oczywiście nie wydarzyło się to w jeden dzień, jednak rzeczywiście miało miejsce. Bob stworzył swój nowy kod, nową energię radości, która przesunęła się na wyższe i przejrzyste poziomy kreacji świadomości. Jego nowa indywidualna energia przepływała niezakłócona i sprzymierzała się ze Wszechświatem i właśnie ta jedność sprowadziła mu osobę, na którą czekał całe życie.

To więcej niż pewne, że twoja indywidualna, charakterystyczna dla twojej osoby energia wymyka się na zewnątrz, lecz punkt wyjścia znajduje się zawsze wewnątrz ciebie. Twoje centra energii są niczym włączniki instalacji energetycznej w twoim domu. Jeśli jedno lub więcej centrów energii jest zablokowane od lat skrywanym bólem lub niepowodzeniami, stajesz się nieszczęśliwy, a twój rezonans może ogarnąć mrok, tworząc skupisko opornych wibracji utrudniających dalsze życie. Zaskakująco duży procent ludzi uczy się żyć w stanie chronicznego nieszczęścia, pozbawieni satysfakcji, nie zdając sobie nawet sprawy, że istnieje wyjście z takiej sytuacji!

Przełączenie włączników w twoim życiu jest tak samo proste, jak pstryknięcie tych w domu. Niezależnie od tego jak długo otaczają cię mury blokad, twoje stare schematy mogą zostać uwolnione, a stare kody zamienione nowymi i zdrowymi. Nieistotne jest również, przez co przeszedłeś w życiu. Energia w twojej sieci kanałów może zacząć ponownie krążyć. Zatem przygotuj się na kolejną część książki. Otwórz się na informacje inicjujące cały proces. Kiedy uruchomisz swoją energię, siła twojego promiennego życia uniesie cię razem z nią!

* * * * *

Część II

CZTERY KROKI DO PRZEŁOMU

“Musimy nauczyć się tolerować zmiany, jako naturalne zjawisko – przewidywać je i się do nich przygotować. Naszym zadaniem jest skierować przyszłość w kierunku, w którym chcemy... Wciąż na nowo musimy zadawać sobie pytanie... “Jak tego dokonać?”

Lisa Taylor

Rozdział 4

CO PRAGNIESZ ZMIENIĆ?

“Niezbadane życie nie jest warte życia”

Sokrates

Każdy z nas z pewnością znalazłby w swoim życiu coś wartego poprawy. Wszyscy posiadamy uporczywe schematy działań, z którymi chcielibyśmy skończyć raz na zawsze. Jesteśmy całkowicie odpowiedzialni, by dokonać zmian, których pragniemy. Naszych problemów nie rozwiążą zewnętrzne transformacje. Prawdziwym rozwiązaniem jest spokój wewnętrzny.

Nie istnieją żadne magiczne pociski ani doskonałe pigułki, a pomimo to masz przed sobą względnie łatwy proces, który jeśli rzetelnie będziesz go powtarzał - przyczyni się do niesamowitych zmian w twoim życiu. Pomoc, jaką stanowi ten proces, będzie dla ciebie zaskakująca. Jest tak wzmacniający emocjonalnie, że z niecierpliwością będziesz czekał na kolejną, codzienną sesję. Przygotuj się na nadejście wspaniałych zmian!

Przedstawiane tu techniki kodowania i dekodowania mają na celu kilka ważnych rzeczy, w tym rozpięcie od nowa twoich reakcji, zmiana "okablowania" mózgu i utworzenie nowych szlaków neuronalnych. Z początku możesz w ogóle tego nie odczuwać, lecz będziesz początkowo coraz to nowe, istotne zmiany w swoich zachowaniach i reakcjach kognitywnych. Z czasem zauważysz obecność radości i siły, a kiedy zbliży się do ciebie coś, co potencjalnie będzie mogło zburzyć nowy ład, będziesz miał narzędzia, dzięki którym utrzymasz pozytywny kurs.

Wiemy już, że mózg jest zdolny do zmian. Stare kody mogą być wyeliminowane i zastąpione nowymi, jednocześnie wytwarzając nowe aktywności ścieżek neuronalnych. Proces, którego opis znajdziesz w tej sekcji, w połączeniu z Kodem Przełamania z sekcji następnej, da ci moc stworzenia zmian. Z początku może wydawać się to trudne, lecz nie zniechęcaj się. Kiedy już przyzwyczaisz się do procesu, stanie się bardzo, bardzo łatwe. Właściwie zajmuje on tylko kilka minut i może (i powinien) być stosowany codziennie. Ta wyzwająca metoda naprawdę pomaga burzyć nasze blokady i łączy nas ze świadomością radości i ogromnych możliwości. Następnie kodując zdrowe czynniki wyzwające siły przełomowe omówione w części IV, aktywujemy realne i praktyczne źródło spokoju i radości. Nasze indywidualne, wewnętrzne uporządkowanie harmonizuje ze Wszechświatem i daje nam siłę zmienić również rzeczywistość.

Poszczególne etapy w tej sekcji są opisane w konkretnym porządku, jednak podczas nauki kodowania możesz stosować raz jeden raz drugi lub przeskakiwać między sekcjami. Oczywiście najprawdopodobniej będziesz musiał wielokrotnie powtórzyć proces, aby uporać się ze wszystkimi swoimi negatywnymi schematami. Bez paniki! Na pewno zdołasz odnieść się do każdego z nich, więc nie martw się, jeśli nie znikną za pierwszym podejściem. W tak ekspresywny sposób nie wytworzyłeś swojej obecnej rzeczywistości, zatem poświęć nieco czasu, aby stworzyć sobie nową. Stara rzeczywistość składa się z głęboko zakorzenionych schematów, lecz masz siłę, aby je naprawić od wewnątrz. Zauważalne zmiany w doświadczeniach twojego zewnętrznego życia w końcu się ujawnią.

Dostrzeganie sygnałów

Pierwszym krokiem do stworzenia całkiem nowego sposobu życia jest określenie, co chcesz (lub potrzebujesz) zmienić w samym sobie. Takie działanie wymaga szczerego dochodzenia. Musisz odkryć swoją indywidualną energię nadającą pęd całemu twojemu życiu, aby upewnić się, że zajmujesz się najważniejszymi - jednak subtelnie objawiającymi się - hańbiącymi lub samosabotującymi blokadami. Część IV pomoże ci dogłębnie zbadać schematy, które mogły hamować każdą z twoich przełomowych sił. Omawiając każdy ze schematów, podzielę się z tobą szczegółowo rozpisany punktami kodowania. Rozpocznijmy zatem w tej chwili i przyjrzyjmy się głównym sygnałom pojawiającym się w twoim życiu, które mogą poprowadzić cię w kierunku najkorzystniejszego dla ciebie dekodowania. Skorzystaj

z dziennika kodowania i opisz w nim swoje reakcje na poniżej przedstawione przykłady.

1. Sygnały nawykowe

Sygnały nawykowe są powtarzającymi się zachowaniami, które są niezdrowe, toksyczne lub hańbiące. Pomimo to wciąż działają, często bez twojej świadomości. Mogą to być schematy ucieczki, takie jak uzależnienia, dystrakcje czy zbytnia pobłażliwość. Podsumowując - każdy schemat, który wydaje się pozostawać poza twoją kontrolą, jest samosabotażem lub sygnałem nawykowym. Możesz zdekodować emocjonalne przyczyny tych nawyków (takie jak upór, strach czy smutek) oraz pozbyć się samego nawyku.

Aby przygotować się do pierwszej sesji dekodowania, odpowiedz na następujące pytania w swoim dzienniku kodowania:

- * Które ze swoich nawyków uważasz za umniejszające twoją godność?
- * Czy potrafisz zidentyfikować niektóre z emocji towarzyszących tym nawykom? Nazwij je odpowiednio w oświadczeniach dekodowania, które sformułujesz, czytając kolejny rozdział.

2. Sygnały emocjonalne

Emocje naszego życia to sygnały tego, co dzieje się pod powierzchnią. To szczyt eksperymentalnej góry lodowej. Pozytywne emocje wskazują na korzystne wydarzenia i myśli uznania. Trudne uczucia mogą wymagać dalszego badania. Na przykład, kiedy doświadczamy emocji smutku, gniewu, złości, wstydu, przygnębiaenia czy strachu, zazwyczaj wskazuje to na atmosferę negatywnego myślenia o jakiejś sytuacji. Konkretnie okoliczności lub ludzie mogą wywołać w nas lęk lub bezsilność, lecz możemy zdekodować te uczucia i jakiegokolwiek istniejące z nimi powiązania.

Zapisz w dzienniku odpowiedzi na następujące pytania. To pomoże ci uporządkować najważniejsze emocjonalne schematy, od których się chcesz uwolnić.

- * Wypisz wszystkie utrzymujące się negatywne emocje, które chcesz wyeliminować.
- * Wypisz sytuacje lub ludzi, którzy wywołują te emocje. (To pomoże ci zbadać następny sygnał).

3. Sygnały kognitywne

Przez nasze życie przewija się cała, wielka sieć myśli i przekonań w sposób, jakby kierowała nią odrębna inteligencja. Przesadne zmartwienia, ciągła analiza, porównywanie siebie do innych, strach przed przyszłością, nieprzychylność w stosunku do samego siebie w obliczu otoczenia - to tylko niektóre z kognitywnych kolein, w które wpadają ludzie.

Niezależnie od tego, jak głęboko wpojony jest dany schemat, można go zdekodować i zastąpić nową, zdrową, spokojną i radosną perspektywą. Prawie wszystkie działania reaktywne, które będą szczegółowo opisane w części IV, są napędzane ujmującymi godności myślami i katastroficznymi założeniami.

Skorzystaj z dziennika kodowania i zanotuj odpowiedzi na następujące zagadnienia:

- * Przeanalizuj swoje przekonania w świetle potencjalnej zmiany - co sądzisz o sobie, ludziach, których spotykasz i okolicznościach, w jakich się znalazłeś?
- * Wypisz wszystkie negatywne lub zakłócające schematy myśli, które chcesz uwolnić i zdekodować. Uwzględnij każdą negatywną myśl o sobie, przyszłości i otaczającym cię świecie.

Nie martw się, jeśli trochę się tego nabiera. Nie musisz dekodować wszystkiego na raz. Na pierwszy ogień weź najważniejsze dla ciebie problemy. Większość z nich i tak jest w jakiś sposób połączona i kiedy będziesz pracował nad pozbyciem się jednego, zauważysz, że inne również się rozprósza. Daj sobie czas i poczuć się wygodnie z tą techniką. Powoli dostrzeżesz, jak nabierają kształtu nowe procesy poznawcze.

4. Toksyczne przywiązanie

Toksyczne przywiązania można często znaleźć w związkach, które są dla jednego z partnerów upokarzające lub obezwładniające. Być może porzuciłeś kogoś takiego w przeszłości, lecz nadal przechowujesz w sobie energię i wnioski, które narodziły się z tego doświadczenia. Na przykład, gdy ktoś cię lekceważył, mogłeś uznać, że zasłużyłeś na takie traktowanie. Być może nawet popadłeś w nawyk negowania i ignorowania własnej osoby. Innym przykładem toksycznego przywiązania jest tęsknota za dawno utraconym związkiem. Być może wciąż trzymasz się przeszłości, nawet w przypadku, kiedy nie widziałeś byłego partnera lub partnerki już od dłuższego czasu. Twoje emocjonalne przywiązanie zamyka cię na nową miłość. Być może wciąż jesteś w związku z kimś, kto stymuluje trujące schematy twoich zachowań, takie jak zadowalanie innych lub zamykanie się w sobie i uległość. Nie tylko z ludźmi możesz się wiązać toksycznie. Takie więzy mogą stworzyć również szkodliwe substancje, nawyki, przekonania i emocje.

Bezwiednie przywiązujemy się do nawet najbardziej niezdrowych schematów. Zmartwienia, lęki czy perfekcjonizm mogą stać się uzależnieniem - fundamentalną częścią postrzegania nas samych. Sygnały nawykowe, takie jak palenie lub zbyt długie oglądanie telewizji, również mogą stać się toksycznymi przywiązaniami, które bardzo ciężko przełamać.

Poświęć trochę czasu na przeanalizowanie tych kwestii w swoim dzienniku.

* Wypisz wszystkich toksycznych ludzi, od których chciałbyś się uwolnić. Zanotuj trudne wrażenia lub emocje, które się z nimi wiążą. Takie powiązanie jest ważne, ponieważ pomimo że nie da się odkodować związku, można zwalczyć przywiązanie i toksyczne schematy, jakie się z nim łączą. (Na przykład twoje oświadczenie dekodowania dotyczące tej kwestii może brzmieć następująco: Dekoduję wszelką tęsknotę za Jimem lub Dekoduję strach przed ojcem lub Dekoduję myśli bezwartościowości, które pojawiają się w towarzystwie mojej mamy).

* Wypisz wszelkie inne schematyczne przywiązania, których chciałbyś się pozbyć - w tym toksyczne substancje, negatywne sposoby myślenia o sobie i wszystko inne, co uważasz, że jest poza twoją kontrolą.

5. sygnały zewnętrzne

Badając zewnętrzne sygnały twojego życia, możesz głębiej zrozumieć swoje schematy. Na przykład, jeżeli wciąż żyjesz w niedostatku lub nie potrafisz znaleźć miłości, może to wskazywać na problemy wewnętrzne, takie jak świadomość biedy lub uraza do samego siebie, które przenikają twoje pole energii. Jeżeli jednak dostrzegasz te problemy w świecie zewnętrznym, nie obwiniaj siebie. Poszukaj zamiast tego jakichkolwiek utrzymujących się negatywnych myśli i zastanów się, jak możesz zmienić swoje nastawienie na produktywnie i pełne miłości. Zdekoduj strach przed biedą lub nawet przywiązanie do niego. (Tak, możesz być przywiązany do czegoś - lub kogoś - czego nie chcesz). Zdekoduj wszelkie negatywne interpretacje swojej osoby lub sytuacji. Na każdym obszarze zakoduj pomyślne postrzeganie samego siebie. Zakoduj poczucie bezpieczeństwa w finansach i miłości lub inne kwestie, które wydają ci się zablokowane. To zmieni twoje wewnętrzne źródła tak, abyś mógł zmienić swoją zewnętrzną rzeczywistość.

Skorzystaj z dziennika, aby zbadać następujące tematy:

* Jakie zewnętrzne schematy pragniesz zmienić? Przeanalizuj pracę zawodową, związki i zainteresowania.

* Spisz emocje lub wnioski, które towarzyszą każdej trudnej sytuacji.

Nie będziesz w stanie zdekodować zewnętrznych okoliczności, lecz uda ci się pozbyć długo utrzymywane wobec nich oczekiwania. Możesz również zdekodować wszelkie tęsknoty za miłością i pieniędzmi lub innymi rzeczami. Nie spiesz się. Kiedy będziesz zmieniał kody, odnajdziesz spokój wewnętrzny, który nie będzie przywiązany do świata zewnętrznego, jednak pomoże ci zmienić zewnętrzne sytuacje.

Metodyczne wyjście z szaleństwa

To wszystko może z początku wydawać się nieco zniechęcające, lecz z pewnością jest warte czasu i wysiłku. Przetestowałam to na sobie i sporządziłam listę rzeczy, które chciałam ponownie zakodować. Następnie rozpoczęłam pracę z najważniejszymi moim zdaniem sprawami. Z upływem czasu jednak, wybierałam je losowo lub zwyczajnie stosowałam technikę w odpowiedzi na pojawiające się konkretne sytuacje.

Podejdź do tego najlepszym dla siebie sposobem. Twoje przygotowanie jest ważną częścią procesu, co wstępnie omawiam w tym rozdziale. Nawet jeżeli zanotujesz tylko kilka szczegółów, możesz przejść do kolejnych etapów związanych z problemami, które wybrałeś, tworząc w ten sposób tło dla głębszej analizy problemów podczas technik kodowania i dekodowania.

Taką metodę zastosowała moja klientka Claire. Jej największym problemem, nad którym pragnęła pracować, były dwie kwestie. Po pierwsze, nie potrafiła przestać myśleć o dawno utraconym związku. Po drugie, bardzo chciała schudnąć, ponieważ zjadała swoją depresję spowodowaną poprzednim problemem. Próbowała zdekodować schemat nadmiernego jedzenia, lecz nie potrafiła się przez niego przebić. Zabrała się zatem za starą historię byłego związku. Zdekodowała stare przywiązanie do mężczyzny, którego wciąż pozornie kochała oraz przekonanie, że aby być szczęśliwą, musi być w związku. Zamiast tego zakodowała wolność i miłość wobec siebie oraz umiejętność czerpania radości z chwili obecnej.

Czas mijał, a Claire myślała o mężczyźnie coraz mniej. Powoli przestawała tęsknić za jego obecnością i zastanawiać się nad tym, co mógłby teraz robić. Odkryła, że coraz częściej potrafi odczuwać radość. Skupiła się na sobie i stała się bardziej towarzyska. W końcu zapomniała o mężczyźnie całkowicie. Wciąż pracuje nad utratą wagi. Zauważyła jednak, że jej stare nawyki objadania się wyraźnie się zredukowały od czasu pozbycia się jednego z problemów. Teraz jest szczęśliwa z tego powodu, że jest szczęśliwa i wie, że jest w stanie przełamać pozostałe schematy.

Zacznij od prostych rzeczy. Wybierz kilka ważnych kwestii, a następnie sprawdź, co stanowi dla ciebie największy problem. Podobnie jak Claire odkryjesz, że wszystkie są ze sobą połączone. Pokochaj siebie dzięki temu procesowi.

Możesz również zakodować udaną technikę kodowania. Zmieszaj z tym radość, a twoje życie stanie się wielką ucztą.

* * * * *

Rozdział 5

PRZYGOTUJ SIĘ NA DEKODOWANIE

“Wszystko gotowe, gdy umysł gotowy”

William Shakespeare

Kolejnym krokiem w tym spójnym procesie jest spisanie zamiarów dekodowania. Są to konkretne oświadczenia zaprojektowane tak, aby skorzystać z nich przy zastosowaniu pozycji opisanej w rozdziale 8. Przeanalizuj swoje wrażenia z poprzednich rozdziałów i według nich ustal priorytety - określ, które kwestie chcesz zmienić najpierw. Określ, które z nich są bardziej pilne lub emocjonalne z natury.

Na przykład, pracowałam kiedyś z klientką, którą męczyła ogromna trema przed publicznymi wystąpieniami. Przez całe życie unikała rozwiązania tego problemu. Pewnego dnia dowiedziała się, że niedługo czeka ją w pracy publiczna przemowa. Pomimo, że nie był to schemat emocjonalny, który pragnęła zmienić, ten problem był w tamtej chwili najpilniejszy. Przez kilka tygodni traktowała go jako swój priorytet. W dniu wystąpienia pomyślnie zdekodowała strach i zakodowała szczerzy komfort. Spotkanie poszło jak po maśle i moja klientka mogła ponownie zająć się swoimi bardziej emocjonalnymi problemami życiowymi.

To są podstawy celów dekodowania: nazwanie emocji, myśli i schematów, których chcesz się pozbyć. Zalecam skorzystanie z notatek z twojego dziennika kodowania i zastosowanie opisanego procesu, aby zacząć formułować własne, skrojone na miarę oświadczenia dekodowania.

Język dekodowania

- * Rozpocznij pełnymi, konkretnymi zdaniami mówiącymi o tym, co chcesz zdekodować. Te pierwsze oświadczenia zachęca silną, pojedynczą intencję, precyzując schemat, przez który chcesz się przedrzeć.

- * Następnie zawęż pole działania, skoncentruj się nie na konkretnych szczegółach, lecz na emocjach.

- * Uwzględnij kilka oświadczeń dekodujących powiązane kwestie.

- * Teraz podziel swoje oświadczenia na krótsze, silniejsze i ogólniejsze słowa i wyrażenia. To wytworzy szybsze i spontaniczne powtórzenia i uwolni stary kod.

Stara mentalność Emmy

Przjrzyjmy się teraz niektórym oświadczeniom dekodowania stworzonym przez Emmę. Emma była klientką, która chciała zrzucić nieco kilogramów. Bardzo męczyła się ze schematem nocnego podjadania. W związku z tym - jej dwa pierwsze oświadczenia odnosiły się bezpośrednio do tego problemu:

Dekoduję toksyczne nawyki nocnego podjadania. Dekoduję bezsilność wobec jedzenia - zwłaszcza w nocy.

Następnie, ponieważ dużo jadła również przed telewizorem, dodała następne zdanie.

Dekoduję toksyczne schematy podjadania podczas oglądania telewizji.

Potem zawężyła swoje oświadczenia do podstawowej kwestii.

Dekoduję wszelkie toksyczne przywiązania do jedzenia. Dekoduję głód emocjonalny i podświadome podjadanie.

Kiedy zdała sobie sprawę, że jej podjadanie to przykład schematu ucieczki, postanowiła również i to usunąć, dodając następujące oświadczenia:

Dekoduję schematy ucieczki.

Dekoduję wszelki strach przed samotnością, który sprawi, że będę pragnąć ucieczki.

Dekoduję wszelką potrzebę ucieczki.

Jej końcowe oświadczenia były szybkimi intencjami.

Dekoduję bezmyślne wybory. Dekoduję bezsilność. Dekoduję samotność. Dekoduję tęsknotę. Dekoduję potrzebę. Uwalniam to wszystko.

To tylko pierwsza część procesu. Po wszystkich tych oświadczeniach dekodowania będą następować pozytywne intencje kodowania zaprojektowane tak, aby odwrócić energię. Nie przejmuj się więc, że brzmi to trochę negatywnie. Pamiętaj o połączeniu kwantowym. Jeżeli żyjesz tymi negatywnymi schematami, ich trudna energia już zdążyła ukuć twoje przeznaczenie. Technika dekodowania jest poważną metodą uwalniającą stare schematy i tworzącą drogę do integracji nowych dzięki części procesu zawierającej kodowanie.

Wskazówki dotyczące dekodowania

Patrząc na powyższy przykład, możesz stwierdzić, że nie wiesz, jak zabrać się za pisanie swoich oświadczeń dekodowania. Nie martw się. Nie muszą być idealne. Wiele problemów jest ze sobą połączonych tak, że kiedy pozbędziesz się jednego, zniknie też inny. Nie musisz też wiedzieć, co dokładnie chcesz zrobić lub jak to ubrać w słowa. Z czasem stanie się to łatwiejsze i bardziej zrozumiałe.

Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, które pomogą ci w tej części procesu:

* Użyj swojej intuicji! Odpowiednie słowa same się pojawiają. W głębi duszy dokładnie wiesz, co chcesz zmienić.

* Rozluźnij się. Oświadczenia nie muszą być idealne. Możesz je zmieniać za każdym razem.

* Nie musisz zapisywać oświadczeń do każdej kwestii, którą chcesz wyeliminować. Wybierz kilka najważniejszych wyzwań. Zawsze możesz potem dodać więcej.

* Rozpocznij każde oświadczenie słowem: "Dekoduję ..". Rozpocznij dłuższymi zdaniami opisującymi szczegóły. Zawęż je potem do jednej, głównej myśli, emocji czy schematu. Możesz również rozpoczynać wszystkie oświadczenia słowem "Uwalniam ...".

* Pogrupuj swoje oświadczenia po cztery do sześciu elementów do każdego problemu, którego chcesz się pozbyć. Zauważysz, że niektóre będą się powtarzać, chociaż odnoszą się do innych zagadnień. (Na przykład zdanie typu "Dekoduję strach" może wystąpić w wielu grupach).

Nie daj się temu przytłoczyć. Poświęć nieco czasu i ćwiczeń na formułowanie odpowiednich dla siebie oświadczeń. To nie jest ogromnie złożony proces, jednak bardzo ważny. Twoja chęć pracy z tą zmieniającą życie techniką jest niesłychanie ważna. Kiedy już nadasz energii ustalonym etapom procesu, zaobserwujesz niesamowite zmiany zachodzące w twoim życiu.

* Jak skorzystać z wrodzonego daru intuicji można dowiedzieć się z publikacji "Jak rozwinąć naturalną intuicję", której autorką jest Sherrie Dillard. Książkę można kupić w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Smutny punkt widzenia Peggy

Spójrzmy teraz na inny przykład dekodowania. Tym razem będzie dotyczył bardziej osobistych i emocjonalnych kwestii bardzo negatywnego odbioru własnej osoby. Pamiętasz Peggy? Nieustannie krytykowała wszystko, co robiła, w tym swoje umiejętności społeczne i zawodowe, porównując się do innych i zawsze doszukując się winy w swoim działaniu. Zaniedbała kontakty z rodziną, sąsiadami i współpracownikami. Zawsze czuła się niedostatecznie dobra zarówno w ich oczach, jak i w swoich. W konsekwencji często martwiła się tym, co inni o niej sądzą i zakładała najgorsze scenariusze. Wielu ludzi myśli podobnie, jednak problem Peggy był nad wyraz zakorzeniony.

Oto jakie oświadczenia wymyśliła Peggy, aby zwalczyć swoje udręki:

Dekoduję każdy stary schemat zmartwienia na temat tego, co myślą inni.

Dekoduję nawyk przejmowania się opinią innych.

Dekoduję schematy samoanalizy i samoobwiniania.

Dekoduję samokrytykę i samozwątpienie.

Dekoduję negatywną samoocenę.

Dekoduję samoodrzucenie.

Dekoduję strach (przed osądem innych). Dekoduję zwątpienie.

Uwalniam to wszystko.

Peggy stosowała te oświadczenia, cały czas mając na uwadze nowe intencje kodowania, które znajdziesz w kolejnym rozdziale. Korzystała z nich konsekwentnie i niedługo potem zauważyła, że lepiej czuje się w towarzystwie innych, mniej przejmowała się tym, co mogą myśleć i rozluźniła się znacznie wśród rodziny, przyjaciół i współpracowników.

Akceptacja samego siebie jest kluczem do szczęścia i sukcesu.

Jeżeli stwierdzisz, że masz nawet najmniejsze obawy w tej kwestii, zastosuj kilka z wyżej wymienionych oświadczeń. Dodaj do nich wybrane nowe oświadczenia kodowania stosowane przez Peggy i używaj tej techniki za każdym razem, kiedy zaczniesz zmierzać w niepożądanym kierunku. Poczujesz się silniejszy, a twoje doświadczenia życiowe będą wypełnione głębszym poczuciem spokoju.

Stanowcze postanowienie

Gobelin, który tkamy całe nasze życie, jest tkaniną, która filtruje wszelkie doświadczenia. Jednak proces dekodowania pomaga nam zmienić smutne obrazy i schematy rozpostarte dookoła nas.

Jeżeli istnieją jakieś mroczne obrazy wplecione w nasze myśli i uczucia, możemy je wywlec z sieci i rozpleść ich kody na kawałki. Tylko od nas zależy określenie, jak ma wyglądać nasza tkanina życia.

Zatem poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby skleić odpowiednie oświadczenia dekodowania, od których chcesz rozpocząć cały proces. Jeżeli chcesz, możesz je zmieniać, pisać na nowo lub przechodzić od jednego problemu do innego. Najważniejsze, abyś zaczął. Nawet jeśli zdecydujesz się tylko na przykłady zawarte w książce, skorzystaj z tych, które najbardziej odpowiadają twoim problemom. Nie zapomnij o swojej intuicji - tam zawsze znajdziesz odpowiedzi!

* * * * *

Rozdział 6

TWORZENIE NOWYCH KODÓW

“Gdybyśmy robili wszystkie rzeczy, które jesteśmy w stanie zrobić,
wprawilibyśmy się w ogromne zdumienie”

Przypisane Thomasowi Edisonowi

Kolejnym krokiem, który przygotuje cię do procesu kodowania, jest utworzenie dopełniających oświadczeń odnoszących się do dekodowania, które poznaliśmy w poprzednim rozdziale. Te ściśle powiązane kody reprezentują zdrowe schematy odwracające negatywność kwestii zapisanych w twoich oświadczeniach dekodowania. Możesz na nowo aktywować swoje reakcje na konkretną sytuację, nawyk, myśl lub emocję i zapewnić wyróżniającą cię i dodającą ci siłę alternatywę, która stanie się twoim prawdziwym wzorem. Na początku może wydawać się, że jest inaczej, lecz z czasem przerodzi się to w spontaniczną reakcję. Stosując tę pozytywną technikę kodowania, wytworzysz w sobie naturalną i dominującą reakcję.

Rozpocznij od zapisania dłuższych oświadczeń kodowania razem z krótkimi intencjami, które zmieniają twoje samopoczucie, stworzą nowe szlaki neuronalne i przekształcą twoją indywidualną energię. Jeżeli zintegrujesz z tym swój styl życia, kodowanie wytworzy zgodne, radosne i magnetyczne wibracje. Opisana technika jest kluczem otwierającym twoją siłę kwantową potrzebną do codziennej zmiany energii i świadomego wyboru szczęścia.

Jak utworzyć silny system kodowania

* Zwróć uwagę na sposób, w jaki sformułowane są omówione wcześniej oświadczenia dekodowania. Według nich stwórz nowe zdania kodujące. Wystarczy je w pewnym sensie odwrócić.

* Bądź dokładny, kiedy formułujesz pierwsze zdania. Niech będą wymowne.

* Skróć je jeszcze bardziej, skupiając się na emocjach, które chcesz zakodować.

* Pod koniec użyj tylko jednowyrazowych dyspozycji wyrażających konkretną emocję lub intencję.

Nowy kod Emmy

Spójrzmy teraz na zdania uzupełniające całość procesu. Są one adekwatne do przykładowych oświadczeń dekodowania przedstawionych w poprzednim rozdziale. Pamiętaj, to jest tylko przykład i możesz go przyporządkować do dowolnie wybranego problemu. Emma chciała pozbyć się nawyku nocnego podjadania oraz pragnęła stworzyć nowy kod zdrowego odżywiania się. Oto jej odpowiedzi na wyrażenia dekodujące:

Koduję kontrolę nad nawykiem zdrowego odżywiania.

Koduję całkowitą kontrolę nad jedzeniem, w nocy i przed telewizorem.

Koduję zdrowy związek z jedzeniem.

Koduję władzę nad jedzeniem.

Koduję władzę nad głodem.

Koduję uczucie satysfakcji.

Koduję wolność i spokój w sercu.

Koduję zdrowe, świadome nawyki.

Następnie zakoduj emocje i stany odnoszące się do natury problemu:

Koduję wolność.

Jestem wolny.

Wolność jest ważną energią. Zakoduj ją, ponieważ odnosi się do wszystkich kwestii w tym: toksycznych związków, uzależniających nawyków, eskapizmu, tęsknoty, lęku i wszelkiego rodzaju przywiązania. Każdy z tych schematów sprawia, że czujemy się zniewoleni i zablokowani, dlatego też należy pamiętać o wolności, jako o ważnym elemencie całej układanki. Osobiście często używam haseł: wolność, siła i spokój w moim kodowaniu, ponieważ łączą się z tak wieloma sprawami. Wiele nowych kodów znacznie się uwydatni, kiedy dodasz następujące oświadczenia przy odpowiedniej pozycji:

Koduję potęgę. Jestem potężny.

Koduję siłę. Jestem silny.

Ostatnim krokiem jest wypowiedzenie tylko pojedynczych słów - kodów. Utrzymaj pozycję opisaną w następnej sekcji i zwyczajnie wypowiesz:

Satysfakcja.

Wolność.

Siła.

Spokój.

To jest niesamowicie potężna część ćwiczenia. Najpierw przyzwyczaj się do swoich dłuższych wypowiedzi. W końcu i tak wszystko, co będziesz musiał zrobić, to szybkie przybranie od powiedniej pozycji i wymówienie tych pojedynczych słów. Momentalnie poczujesz zmiany w swojej świadomości. To naprawdę aż tak potężne! A kiedy ułożysz odpowiednio swoje kody - rozpoczynając od szczegółowych, przez ogólne i kończąc na silnych pojedynczych słowach - z czasem zmieni się twoje doświadczenie życia, tak jak w przypadku Emmy.

Emma na początku rzuciła trochę wagi, jednak niebawem napotkała kolejną płaszczyznę, przez którą pragnęła się przebić. Zastosowała powyższe oświadczenia kodowania - w połączeniu z ćwiczeniami opisanymi w dalszej części książki - i schudła kolejne 10 kilo!

Jak utworzyć silne kody

Ten proces nie musi być skomplikowany. Spraw, aby był łatwy i przyniósł oczekiwane efekty. Kieruj się następującymi wskazówkami:

- * Sformułuj swoje oświadczenia kodujące tak, aby odwróciły energie i schematy zawarte w zdaniach dekodujących, które wcześniej przygotowałeś.

- * Ponownie użyj swojej intuicji. To ma być czynność skoncentrowana na sercu. Nie skupiaj się na niej zbyt intensywnie.

- * Wybierz silne deklaracje rozpoczynające się od słów "Koduję ...". Następnie zawęż je do konkretnych wyrażen i oddzielnych słów. (Z czasem zauważysz, że potrafisz wykonać kodowanie bez uprzedniego dekodowania, jednak głęboko zakorzenione problemy wciąż muszą być najpierw dekodowane).

- * Nie popadaj w panikę, że nie wykonujesz poleceń poprawnie. Ważne jest, abyś z łatwością rozpoczął i wczuł się w proces. Niech nie odstraszy cię początkowe uczucie zniechęcenia. Niech to będzie dla ciebie zabawą.

- * Próbuje wypowiadać różne słowa, aż natrafisz na najodpowiedniejsze i najbardziej porywające twoją energię. Kiedy rozpoczniesz scalać oświadczenia, łatwiej ci będzie rozpoznać kwestie wymagające większego skupienia i prosto określisz, jak je ubrać w słowa. Wtedy zauważysz znaczące zmiany zachodzące w twoim życiu.

Nowy kod dumy

Przeanalizujmy teraz kolejny zestaw oświadczeń kodowania. Zostały stworzone przez Peggy, której przykłady oświadczeń poznaliśmy już w poprzednim rozdziale. Peggy pracowała nad zmianą uporczywych schematów utrzymującej się negatywnej samooceny, samokrytyki i wszystkich głęboko ukrytych kodów, z którymi borykała się od dzieciństwa. Nowe kody, które wymyśliła jako reakcje na dekodowanie, są następujące:

Koduję komfort i równość wśród ludzi.

Koduję miłość i akceptację siebie - niezależnie od tego, kto jest obok.

Koduję pełną szacunku rozmowę wewnętrzną.

Koduję głębokie oddychanie, relaksację i spokój.

Koduję pewność siebie i czułe spojrzenie na siebie.

Koduję wolność od zmartwień.

Koduję akceptację.

Koduję komfort i pewność siebie.

Koduję miłość i zaufanie do siebie.

Koduję wolność. Jestem wolna.

Wolność.

Spokój.

Miłość.

Peggy stosowała te kody razem z pozycją z rozdziału dziewiątego i powoli akceptowała ich prawdę. Oczywiście nie obyło się bez okazjonalnych upadków, kiedy po staremu zaczynała zastanawiać się, co myślą o niej inni, jednak nie martwiło ją, ani nie kierowało nią to tak, jak kiedyś. Za każdym razem, kiedy pojawiało się to uczucie, aplikowała proces kodowania i odzyskiwała swoją prawdę. Czuła się spokojniejsza wśród innych ludzi i potrafiła zintegrować się ze starszymi współpracownikami bez poczucia niższości, które ogarniało ją wcześniej. Dostała nawet awans w uznaniu za swoje umiejętności i zdolności. To dopiero zmiana kodu - kwantowy przełom!

Kodowanie świadomości

Projektowanie swoich oświadczeń kodujących może być niezłą zabawą! Pomyśl o wszystkim, co chcesz stworzyć i czego pragniesz doświadczać - o stanach umysłu, emocjach i zdrowych nawykach. Możesz zakodować wszystko, co tylko chcesz i kiedy chcesz.

Kiedy jestem zmęczona, koduję energię. Kiedy się nudzę i zaczynam traktować nadchodzący dzień jak obowiązek - koduję ekscytację i radość. Kiedy zauważam, że zaczynam podążać złą ścieżką, koduję zaufanie, spokój oraz umiejętność nie przejmowania się wszystkim tak bardzo. Zawsze istnieje wybór, dodatkowa możliwość stworzenia nowego kodu reakcji a umiejętność ujrzenia, gdzie ten nowy schemat nas poprowadzi - jest wielką przygodą.

Twój indywidualny potencjał jest nieograniczony i wciąż się poszerza. Każda chwila jest kolejną szansą na ponowne odkrywanie siebie. Nawet najdrobniejsze zmiany prowadzą do ogromnych transformacji w ewolucji twojego życia. To jest funkcja teorii złożoności, w której każda nowa, dodatkowa możliwość zmiany doprowadzi cię do wspaniałych efektów.

Zatem daj sobie trochę czasu, aby dokonać małych a jednocześnie istotnych zmian. Ćwicz techniki kodowania i dekodowania i notuj swoje reakcje w dzienniku. Zobaczysz, że z czasem zaczniesz używać więcej oświadczeń kodowania niż dekodowania. Dekodowanie jest zaprojektowane tak, aby zmieniać stare reakcje, podczas gdy kodowanie ustala nowe. Oświadczenia powinny być zróżnicowane, optymistyczne, podnoszące na duchu i często powtarzane.

Możesz skorzystać z przykładowych zdań zawartych w tej książce lub posłużyć się własną intuicją. Możesz w każdej chwili zadać sobie pytanie: Na czym potrzebuję się teraz skoncentrować? Jakie emocje lub stan świadomości chcę stworzyć? Odetchnij głęboko i zakoduj to. Wtedy odczujesz, jak stopniowo stajesz się coraz silniejszy i wzmacnia się twoja pozycja w życiu i świecie.

* * * * *

Rozdział 7

USTALANIE STRATEGII

"Człowiek to odkrywająca myśl".

D.H. Lawrence

Zrobiłeś już bardzo dużo w kwestii przygotowań do zbliżającej się techniki. Zapewne niecierpliwisz się i chciałbyś już zacząć. W części III odkryjesz, jak wykonać sam proces, lecz najpierw musimy zająć się jeszcze kilkoma sprawami. Oprócz identyfikacji tego, co chcesz zakodować, musisz ustalić dokładny czas wykonania procesu.

Kiedy już opanowałeś poszczególne pozycje, należy teraz rozważyć odpowiedni czas i okoliczności, kiedy będziesz mógł przeprowadzić proces. Na początku, najwygodniej będzie ustalić regularne godziny, kiedy będziesz mógł poświęcić kilka minut na kodowanie i dekodowanie złych schematów. Zaplanuj najwygodniejszy czas. Całość zajmuje tylko kilka minut, dlatego bardzo łatwo wpleść ćwiczenie w dosłownie każdą część grafiku dnia. Korzystaj z dziennika kodowania i notuj spostrzeżenia na ten temat oraz pomysły, jak najlepiej zsynchronizować wszystkie swoje działania.

Być może chcesz zmienić konkretną ilość schematów. Zaplanuj czas tak, aby zająć się najważniejszymi. Choć nie musisz zajmować się tylko jedną kwestią na raz, dobrze jest rozpocząć właśnie od jednej i przez jakiś czas skupić się tylko na niej, zanim przejdziesz do następnej. Możesz wybrać jeden lub dwa problemy dziennie,

rozłożyć je na jeden tydzień lub na cały miesiąc. Oczywiście zobaczysz, że wiele z nich jest ze sobą powiązanych i twój nowy system kodowania będzie odnosił się jednocześnie do wielu z nich.

Połączenia kodowania

To właśnie przydarzyło się Peggy, młodej kobiecie, której oświadczenia analizowaliśmy w poprzednich dwóch rozdziałach. Jasne jest, że w jej życiu istniało wiele powiązanych ze sobą schematów mających swe źródło w przeszłości. Większość swojego życia spędziła w poczuciu wstydu i osądu. Dorastała w dużej rodzinie, gdzie rodzice i rodzeństwo wciąż krytykowali ją i porównywali do innych. Wszelkie przejawy akceptacji były warunkowe - zależały od zdobywania najlepszych stopni, najlepszego wyglądu i wykonywania wszystkiego na najwyższym poziomie. Wszystko znajdujące się milimetr poniżej ideału było niewystarczające. Nawet kiedy osiągała najlepsze wyniki, wciąż czuła, że musi osiągać więcej i przejmować się wszystkim bardziej. Przyjęła to wszystko jako swój schemat działań reaktywnych, wciąż sugerując się własną oceną i wciąż szanując innych bardziej niż siebie. Któregoś razu wyznała mi, że nie sądzi, że kiedykolwiek była naprawdę szczęśliwa i być może nawet nie wiedziała, jak takie szczęście osiągnąć.

Peggy miała nad czym pracować. Zaczęła zatem od pozbycia się uczucia samokrytyki i wprowadzenia akceptacji własnej osoby. Po kilku tygodniach stosowania tej techniki zmieniła schemat działania i rozpoczęła pracę nad dekodowaniem ciągłych dążeń i porównywania się do innych. Następnie dodała spokój wewnętrzny do już stosowanego kodu samoakceptacji. Potem konkretnie zdecydowała się na zdekodowanie ciągłego krytykowania swojego wyglądu i dodała kod postrzegania siebie jako piękną, zdolną i szczęśliwą osobę. Z czasem uczucia pomyślności rosły, a Peggy zdała sobie sprawę, że rzeczywiście utworzyła nowy kod.

Może wydawać ci się, że to wymaga dużo pracy, jednak, jak zapewne zauważyłeś, te wszystkie schematy są ze sobą połączone i opierają się na głównej kwestii - poczucia własnej wartości. Dekodowanie Peggy przekakiwało z jednego schematu na drugi, pomimo to wszystkie sprowadziły się w końcu do głębokiego kodu podwyższonej samooceny i miłości wobec siebie. Często się zdarza, że podobne sobie schematy działają jak efekt domina, zmieniając myśli i emocje. W konsekwencji tworzy się nowa, prawdziwa radość, przynosząc pozytywne efekty na zewnątrz i wewnątrz. Przypadek Peggy miał wiele warstw i sięgał do głębi jej podświadomości. Przeszła od etapu paraliżującego strachu przed zwolnieniem do uznania i nagród w pracy. Jednak o wiele ważniejszy był fakt, iż z nieustającego poczucia samowątpienia i wiecznego smutku doszła do radości i pojednania się z własnym wyglądem - i za każdym razem potrafiła wywołać tę radość. Nastąpiły ogromne zmiany, które pozytywnie wpłynęły na jej głęboko ukrytą energię, a Wszechświat odpowiedział otwarciem nowych drzwi.

Określenie czasu

Nawet w przypadku, kiedy twoje problemy są bardzo zróżnicowane i nawarstwione, możesz je przedstawiać tak, aby łatwo ci było się z nimi uporać kawałek po kawałku. Proces ten jest bardzo prosty i możesz zaaranżować go jak tylko chcesz - lecz pamiętaj, najważniejsze jest, aby był wykonany. Niezależnie od tego na czym zechcesz się skoncentrować, nie zapomnij, aby ustalić regularne terminy wykonywania techniki. Dla mnie najkorzystniejszą porą były wczesne poranki i wieczory. Kiedy się obudzisz, zatrzymaj się na chwilę i poświęć kilka minut na zdekodowanie problemu, nad którym obecnie pracujesz. Następnie natychmiast zakoduj przeciwstawne, wzmacniające odpowiedzi. Cennym doświadczeniem będzie też kilka krótkich, dwuminutowych przerw w ciągu dnia, kiedy będziesz mógł powtórzyć poranne kodowanie. Przed zaśnięciem powtórz wszystko jeszcze raz. Dobrze jest ustalić sobie określone godziny na to zadanie, lecz równie dobrze możesz wykonać je w każdej chwili, kiedy poczujesz taką potrzebę i masz na to odpowiednie warunki.

Warto również zastanowić się, jakie sytuacje zostaną wzmocnione poprzez bezpośrednie powiązanie z techniką. Zadaj sobie pytania: Jak i kiedy mogę aktywować mój nowy kod? Jak mogę zmienić to, co mnie obecnie spotyka, aby uwytatnić moje życie? To bardzo ważna część procesu. Nastąpią chwile, kiedy będziesz chciał interweniować w stare schematy i likwidować trudności, kiedy tylko się pojawiają.

Przez jakiś czas pracowałam z klientką, która odczuwała znaczny niepokój społeczny. Podczas każdego spotkania z ludźmi - nawet w małych grupach - bardzo się denerwowała i miała trudności z wystawianiem się. To uczucie było jak trema i w bardzo dużym stopniu wpływało na jej ogólne funkcjonowanie. Zaplanowała swoje sesje kodowania i dekodowania (około dwuminutowe) trzy razy dziennie - rano, w porze obiadowej i podczas wieczornej medytacji. Dodatkowo zaplanowała, że będzie wykonywać drobne sesje za każdym razem, kiedy poczuje, że do głosu dochodzą jej stare schematy reakcji. Czas płynął, a moja klientka czuła się coraz swobodniej wśród ludzi do tego stopnia, że całkowicie zapomniała o kodowaniu przed spotkaniami towarzyskimi - zamiast tego czuła się bardzo swobodnie.

Zatem, niezależnie od tego z czym się zmagasz, w chwili kiedy poczujesz zmartwienie, kiedy powróci uczucie

przywiązania, depresja lub strach, zatrzymaj się na moment i przełam ten stary schemat. Zamknij sesję, kodując zaufanie, siłę, radość, wolność, spokój i jakikolwiek inny kod, który odnosi się do twojego problemu.

Aby wyznaczyć najlepszą porę na twoje natychmiastowe interwencje kodowania, odpowiedz na następujące pytania w swoim dzienniku:

- * W jakich sytuacjach potrzebujesz pomocy, siły lub tylko niewielkich pozytywnych emocji, takich jak radość, spokój, lub siła indywidualna?

- * W które nawyki lub emocjonalne, zachowawcze lub dotyczące związków schematy chcesz interweniować?

- * Jak i kiedy możesz zmienić te schematy energii?

- * Które z obecnych toksycznych przywiązań potrzebujesz zmienić? W otoczeniu jakich ludzi lub sytuacji potrzebujesz dodać sobie siły?

Również w codziennym życiu będziesz musiał świadomie wspierać swoje nowe kody. Wspomagaj swoje intencje odpowiednimi zachowaniami i wyborami. Na przykład, jeżeli pracujesz nad utratą wagi, razem z kodowaniem władzy nad jedzeniem możesz zakodować jednocześnie chęć wypicia szklanki wody zamiast zjedzenia posiłku. Dokonuj wyborów angażujących cię w zdrowe zachowania i stosuj przy tym spokrewnione afirmacje. Rozpoznaj swoją moc władzy nad zmianą swojego życia i uświadom sobie, że każdy nowy wybór zmienia energię i styl twojego życia.

Pamiętaj, ten potężny proces zajmuje tylko kilka minut. Jednak tak jak w przypadku ćwiczeń i zdrowego odżywiania, musi być wykonywany regularnie, jeżeli oczekujesz trwałych i korzystnych efektów. Miej w pogotowiu swoje oświadczenia kodowania i dekodowania. Zapisz je na fiszkach lub w notesiku, który codziennie nosisz ze sobą. Następnie zaplanuj regularne pory działania. Zwróć uwagę na swój grafik dnia, aby dokładnie wpleść kodowanie w codzienne przedsięwzięcia. Taki schemat zapewni natychmiastową umiejętność przełączania reakcji i emocji. To jest wzmacniające uczucie, bądź zatem świadom dokładnej pory, kiedy potrzebujesz tych zmian. Są to twoje czynniki aktywujące, prowadzące cię na te same stare i niechciane ścieżki reakcji. Jednak kiedy systematycznie będziesz zmieniał ich bieg poprzez technikę kodowania, skierujesz te chwile - i swoje życie - na zupełnie inny tor.

Doraźne kodowanie Emmy

Emma odkryła, że spontaniczne kodowanie jest bardzo pomocne za każdym razem, kiedy podczas pracy nad zgubieniem zbędnych kilogramów powracały jej stare schematy. Oczywiście regularnie stosowała poranne, południowe oraz wieczorne sesje dekodowania, aby powstrzymać się od nocnego podjadania. Dopasowywała do każdego oświadczenia dekodującego nowy kod siły, dyscypliny, wolności i władzy nad jedzeniem.

Po jakimś czasie, podczas nocnego spaceru do lodówki po porcję lodów, poczuła, że to jest właśnie ten moment, kiedy musi interweniować. Poświęciła chwilę na dekodowanie głodu, głównie skupiając się na głębokim oddychaniu. Dołączyła do tego oświadczenia silnej woli wewnętrznej i władzy nad jedzeniem. Czasem, aby przełamać stare schematy, potrzebowała tylko części kodującej.

Bywały jednak chwile, kiedy czuła się szczególnie zmuszona do jedzenia. Wtedy dodawała następujące oświadczenia: Dekoduję wszelką potrzebę jedzenia. Dekoduję wszelkie pilne potrzeby oraz ucieczkę. Następnie zakodowała chęć zmiany nawyku w konkretnej chwili następującymi oświadczeniami: Jestem silna. Jestem spokojna. Mam wszystko, czego potrzebuję. Jestem wszystkim, czego potrzebuję. To pomogło jej interweniować, kiedy była najbardziej skłonna poddać się starym nawykom.

Oczywiście było mnóstwo sytuacji, kiedy jej stare schematy zachowań zmuszały ją do poddania się. Wtedy kodowała samowybaczenie i odnowioną determinację. Po jakimś czasie zorientowała się, że potrafi odrzucić od siebie tęsknotę za jedzeniem tylko dzięki szybkiej pozycji kodowania.

Możesz stworzyć podobnie wymowną metodę dotyczącą każdego problemu, z którym chcesz się zmierzyć. Zaplanuj sesje w regularnych porach oraz wymierz je w problemy wymagające natychmiastowej interwencji. W końcu, podobnie jak Emma, zauważysz, że do osiągnięcia oczekiwanych efektów konieczna będzie tylko prosta technika kodowania. Jednak nie ograniczaj się z początku do krótkich sesji. Większość z nas charakteryzuje wiele działań reaktywnych wymagających dłuższego dekodowania i zawsze warto pamiętać o naszych intencjach uwalniania się od nich.

Kod dobowy

Przedstawię ci teraz wskazówki, które pomogą ci ustalić najlepsze pory na proces kodowania i dekodowania:

Wybierz problemy, którymi chcesz się zająć i przygotuj swoje oświadczenia kodowania i dekodowania. Pamiętaj, że zawsze możesz je zmieniać w trakcie. Poćwicz pozycje opisane w części III, wymawiając jednocześnie swoje oświadczenia.

Ustal sobie najodpowiedniejszą porę, abyś mógł poświęcić dwie lub trzy minuty tylko dla siebie. Z początku całość

procesu może zająć ci trochę więcej czasu, ponieważ będziesz na etapie przyswajania techniki. Wkrótce jednak zobaczysz, że trzy minuty to maksymalny czas, jakiego będziesz potrzebował. Zapisz godzinę w kalendarzu i zostaw sobie tę notatkę w jakimś widocznym miejscu, abyś łatwiej ją zapamiętał. Nawet kiedy już się wdrożysz w technikę, musisz wciąż wykonywać ją regularnie - o określonych porach dnia.

Cały czas prowadź dziennik kodowania i notuj spostrzeżenia na temat konkretnych chwil, kiedy potrzebujesz interweniować w sprawie negatywnego schematu reakcji. Przykładowo dekodując strach przed ciemnością, możesz zaplanować krótką sesję (połączoną z kodowaniem spokoju i bezpieczeństwa) na konkretną porę zaraz przed zgaszeniem światła. Jeżeli wstydzisz się lub boisz zaprosić kogoś na randkę, możesz zastosować swoją indywidualną technikę przed imprezą czy innym spotkaniem towarzyskim. Wszystkie kodowania interwencyjne muszą być stosowane razem z podstawowymi ćwiczeniami o ustalonych porach.

Teraz jesteś gotowy na wyjątkowe procesy dekodowania i kodowania opisane w kolejnej części. Są to dwa składniki twojego Kodu Przełamania. Prawdziwa zmiana zaczyna się szczerym i wiarygodnym uświadomieniem sobie schematów, które do tej pory blokowały cię i nie pozwalały swobodnie żyć. Niezależnie od rodzaju schematów - możesz je usunąć i wreszcie się przebić przez blokady. Poświęć się sobie! Czekaj na ciebie spokojne, pełne spełnienia i radości życie. Wykorzystaj kod, aby dostać się w to wspaniałe miejsce - i uznać je jako swoją własność.

* * * * *

Część III

KWANTOWY KOD PRZEŁAMANIA

"Nigdy nie jest za późno, być tym, kim mogło by się być".

- Anonim

Rozdział 8

CZAS NA DEKODOWANIE

"Cokolwiek zamierzasz zrobić, o czymkolwiek marzysz, zacznij działać.

Śmiałość zawiera w sobie geniusz, siłę i magię"

- PRZYPISANE I.W. VON GOETHEMU

Twój umysł jest niczym ogród. Kiedy ogród zarasta rozprzestrzeniającymi się chwastami, nie można w nim zasadzić nasion pięknych kwiatów. Podobnie trudno stworzyć ogród pięknych myśli i atrakcyjnej energii, opierając się na starych schematach reakcji i negatywnych wibracjach, którym nikt się nie sprzeciwia. Jeżeli pragniesz stworzyć nowe, magnetyczne schematy i radość, musisz koniecznie zdekodować niechciane "chwasty" reakcji, zakorzenione i rozrastające się w twoim życiu.

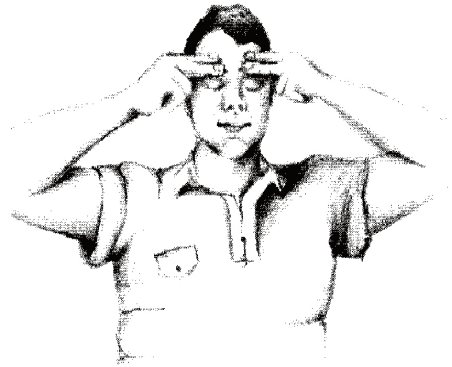
Z uwolnienia starych, niewygodnych schematów, blokujących twoją radość i spokój, rodzi się wolność. Następuje zmiana, która przebija się przez przywiązanie i oczyszcza drogę do głębin spokoju wewnętrznego, tak rzadkiego w dzisiejszym świecie. Twoje negatywne, blokujące cię kody zaczną się powoli rozpadać i z początku możesz czuć się dziwnie. Przyczyna tkwi w czynniku przywiązania. Jeżeli twoje życie przepełnione było lękami, samokrytyką lub brakiem nadziei, będziesz miał wciąż tendencję do identyfikowania się z tymi wszechobecnymi schematami emocjonalnymi. Co więcej - jakaś część ciebie będzie chciała utrzymać te wzory zachowań, gdyż jest to wszystko, co do tej pory znałeś!

Na pierwszy rzut oka proces dekodowania może wyglądać na bardziej skomplikowany, niż jest w rzeczywistości. Nie przejmuj się zbytnio szczegółami. Pamiętaj, połączenie kwantowe to energia, a energia w desperacji blokuje proces. Dlatego ważne jest stosowanie procesów kodowania i dekodowania bez uczucia desperacji lub zmartwienia. W końcu złapiesz swój rytm, który stanie się łatwą częścią twojego życia. Obie techniki - kodowanie i dekodowanie - angażują centrum energii umysłu, gdzie może tkwić mnóstwo starych schematów reakcji zamkniętych w twoim mentalnym rezonansie. Pomimo że wiele schematów jest naładowanych wysoce emocjonalną energią, ognisko rezonansu, emocji i myśli znajduje się w tym tętniącym życiem centrum energii w mózgu. Na przykład, jeżeli twoimi przeważającymi uczuciami są lęk i niepokój, można je wysledzić tropem myśli o własnej bezsilności i zmartwieniach przyszłością. Możesz zdekodować te uczucia oraz ukryte za nimi myśli, poprzez przekierowanie strumienia przepływającego przez

te potężne centrum energii. Na tym właśnie polega proces dekodowania.

Pozycja dekodowania

Jeśli przypatrzysz się ilustracji nr 1, zobaczysz niewielki, prosty rysunek przedstawiający pozycję dekodowania. Pomimo że jest względnie prosta, musisz wiedzieć dokładnie, jak działa. Rozpocznij od ułożenia pierwszych dwóch palców każdej dłoni na czole, na lewo i na prawo od szóstej czakry zlokalizowanej tuż nad brwiami, na środku czoła. To twoja czakra brwiowa, centrum energii najbardziej związane z twoją mentalną energią i z działaniami reaktywnymi. Centra energii znajdują się również na czubkach palców, zatem kiedy umieścisz palec wskazujący i środkowy każdej dłoni na czole w pobliżu szóstej czakry, wytworzysz ważne połączenie wibracyjne.



Rys. nr 1.

Nie przejmuj się zbyt dokładnie ułożeniem palców. Najważniejsze, aby końce palców lewej i prawej dłoni się nie stykały. Dzięki temu centrum energii jest stale otwarte. W takiej pozycji centra energii na końcach palców mogą pokierować utworzeniem nowych szlaków neuronalnych, bazując na zwerbalizowanych intencjach.

Cały proces ma na celu skierowanie energii w odpowiednim kierunku. Poczynając od końców palców twojej prawej dłoni, energia kieruje się ku szóstemu centrum energii, otwiera je w twoim umyśle, a następnie dekoduje niechciane schematy energii, które są usuwane przez lewą dłoń. Lewa strona reprezentuje przeszłość, energetycznie i w przenośni. Dobrym zakończeniem procesu jest wizualizacja chmury zdekodowanego schematu wydobywającej się z lewej strony twojej głowy lub z lewej dłoni i unoszącej się w przestrzeni - daleko poza horyzont - gdzie staje się neutralną energią. Może to brzmieć dziwnie, ale to potężna technika, dzięki której inicjujesz energetyczne intencje, pobudzasz potężną czakrę, usuwasz starą, blokującą cię energię i aktywujesz nowe szlaki neuronalne. Wszystko to zapoczątkowuje kwantowy przełom, do którego dążysz.

Poniżej zaproponuję kilka wskazówek, które być może pomogą ci w ustalaniu łatwej i wygodnej pozycji dekodowania - oczywiście z najbardziej korzystnymi efektami:

- * Być może pozycja będzie dla ciebie łatwiejsza, jeżeli umieścisz środkowe palce bezpośrednio nad brwiami a wskazujące zaraz obok. Końce palców umieść tak, jak wskazuje ilustracja nr 1. Niektórzy opierają kciuki po bokach głowy, aby palce nie przesuwaly się na czole.

- * Ludzie, którzy noszą okulary, twierdzą, że wygodniej jest je zdjąć, jednak nie jest to konieczne, zwłaszcza kiedy już przyzwyczaisz się do tej pozycji.

- * Opisywana pozycja może wydawać się nienaturalna i niełatwa do utrzymania i pomimo że całość trwa około dwóch minut, z początku mogą męczyć się ramiona. Z czasem jednak pozycja ta będzie stawała się coraz wygodniejsza. Niektórzy siadają przy stole i opierają łokcie na blacie. Palce umieszczają na czole, a kciuki mocują na bokach głowy, którą obejmują całymi dłońmi. W takiej pozycji ręce stanowią wygodniejszą podporę dla głowy. (Niektórzy wykonują technikę w ten sposób nawet w pracy, przy biurku).

- * Nie przejmuj się zbyt tym, czy wszystko jest na właściwym miejscu. Pozwól intuicji być twoim przewodnikiem i umieść końce palców po obu stronach tego wyjątkowego miejsca zwanego również "trzecim okiem". Sam wyczujesz, co jest dla ciebie odpowiednie.

- * Niektórzy martwią się, czy w takiej pozycji i z zamkniętymi oczami zapamiętają ustalone wcześniej oświadczenia dekodowania. Przeczytaj je uprzednio lub - jeśli uznasz, że to konieczne - otwórz na moment oczy, by je przejrzeć ponownie. Możesz również je nagrać i powtarzać w trakcie procesu.

Ta skromna pozycja może wydawać się skomplikowana, ale zaufaj mi, to tylko wrażenie. Wkrótce będziesz codziennie ją stosował bezwiednie. Kiedy będziesz zaznajamiał się coraz bardziej z techniką, określ sobie najwygodniejszy sposób jej wykonywania. Jedną z moich przyjaciółek ma bardzo stresującą pracę. Stosuje tę pozycję, aby zdekodować codzienny stres przed pracą. Potem w ciągu dnia korzysta z króciutkiego kodowania (którego nauczysz się niebawem), aby wnieść spokój i radość w codzienność. Ta niesamowicie efektywna metoda całkowicie zmieniła jej stosunek do pracy.

Proces dekodowania energii

Kiedy już jesteś gotowy na naszą pozycję, czas na pięć kroków procesu dekodowania i uwalniania działań reak-

tywnych, które do tej pory cię powstrzymywały. To ustali tło do zakodowania nowych, zdrowych i silnych schematów, które przyniosą ci szczęście i radosne doświadczenia. Przedstawione pięć kroków nie jest skomplikowanym działaniem, ani nie zabiera dużo czasu. Cały proces dekodowania nie powinien zająć dłużej niż kilka minut.

Krok 1: Umieść palce w pozycji dekodowania, weź głęboki oddech i zamknij oczy.

To dopiero początek tego etapu. Teraz możesz poczuć się nieco dziwnie, lecz to absolutnie ważna - a nawet niezbędna - część.

Przy zamkniętych powiekach skieruj wzrok ku górze, w miejsce na czole pomiędzy palcami. Nie przesadzaj jednak i nie przeciążaj mięśni. Zwyczajnie zamknij oczy i łagodnie skieruj je w górę ku centrum energii.

Krok 2: Utrzymując tę pozycję, wypowiedz swoje oświadczenia dekodowania.

Cały czas utrzymując pozycję, patrząc przy zamkniętych powiekach w punkt pomiędzy palcami, weź głęboki oddech i wypowiedz zdania. Możesz rozpocząć proces dłuższymi oświadczeniami:

Dekoduję zmartwienia na temat tego, co sądzą inni.

Dekoduję schemat strachu przed przyszłością.

Potem przejdź do bardziej ogólnych:

Dekoduję zmartwienia.

Dekoduję strach.

Staraj się nie zmieniać pozycji podczas wypowiadania zdań. Nie przejmuj się jakością sformułowań lub tym, że nie wypowiadasz zdań dokładnie takich, jakie sobie wcześniej przygotowałeś. Jeżeli twoje oczy potrzebują odpocząć, pozwól im, lecz po chwili ponownie łagodnie unieś je w górę. Niczego nadmiernie nie analizuj. Jeżeli wpadniesz w tę pułapkę, wyrwie cię to z procesu. Jeśli nie potrafisz wymyśleć nic konkretnego, wystarczy najmniejszy problem, od którego chciałbyś się uwolnić. Na przykład:

Dekoduję niepokój.

Dekoduję samozwątpienie.

Krok 3: Czas na końcowe oświadczenia uwalniające i energetyczną reakcję.

Po etapie oświadczeń dekodowania nadal utrzymuj pozycję. Nie otwieraj oczu, nie opuszczaj wzroku i cały czas trzymaj palce na czole. Teraz, kiedy zdekodowałeś niechciane schematy zachowań, czas na ostatnie - domykające oświadczenie: Uwalniam to wszystko.

Teraz zwróć uwagę na odczucia, które się pojawiły. Być może zauważysz mrowienie lub lekkie brzęczenie przy czubku głowy, na czole lub w dłoniach. To częsta reakcja, zatem nie zdziw się, jeśli stanie się tak i w twoim przypadku. Możliwe, że odczujesz inne wrażenia - lekkie zamroczenie lub uczucie kołysania. Nie jest to powszechnie występująca reakcja, a niektórzy nie odczuwają kompletnie nic. Nie przejmuj się tym. Jeżeli takie wrażenia występują, są zawsze krótkotrwałe, delikatne i znikają, kiedy zmienisz pozycję. Jeżeli nie poczujesz zupełnie nic, pamiętaj, że proces działa pomimo to.

Krok 4: Zwizualizuj sobie stare, negatywne schematy uwalniające się z lewej strony.

Po wypowiedzeniu wszystkich oświadczeń dekodowania, cały czas utrzymuj pozycję początkową. Poświęć jeszcze chwilę i wyobraź sobie (lub poczuj), jak cała negatywność, którą zdekodowałeś, wydobywa się na zewnątrz z lewej strony głowy. Możesz nawet odczuć, jak wychodzi z twojej lewej dłoni. Jeżeli nie potrafisz sobie tego zobrażować, spróbuj sobie uświadomić tę wypływającą chmurę pełną niezdrowych energii, odpływającą daleko na lewo, aby po chwili zniknąć i stać się neutralną energią. W przypadku niektórych osób zdarza się, że podczas tego etapu, oczy również kierują się w lewą stronę. Nie jest to błędem w technice, ponieważ następnym krokiem jest zakończenie procesu.

Krok 5: Opuść ręce, zwolnij pozycję i odsuń od siebie wszystkie myśli.

Kiedy chmura negatywnej energii oddali się i zniknie, opuść oczy i pozwól im odpocząć. Weź jeszcze jeden głęboki oddech i uwalniając powietrze z płuc, opuść ręce i odsuń od siebie wszystkie myśli. Opuśczenie dłoni przerywa proces i dekodowanie jest na tę chwilę zakończone.

Cały proces powinien zająć nie więcej niż kilka minut. Zanim przejdziesz do kodowania, zrób sobie krótką przerwę.

Możesz się przeciągnąć i wstrząsnąć rękoma, jeżeli chcesz, jednak kiedy już oswoisz się z procesem, zobaczysz, że coraz łatwiej będzie ci przechodzić z etapu dekodowania do kodowania. Na tym etapie szczerze polecam poświęcić kilka minut na zapisanie wrażeń i odczuć w dzienniku kodowania. Być może zauważysz, że twoje emocje już zdążyły ulec zmianie. Jeśli nie - proces kodowania z pewnością je zapoczątkuje.

Zakończenie

Każde dekodowanie musi być przypieczętowane krótką sesją kodowania. Możesz jednak zdecydować się tylko na część tego procesu. Jeśli uważasz, że jest to trochę skomplikowane, wyobraź sobie pusty zbiornik napełniany gazem. Dekodowanie opróżnia zbiornik, który następnie należy ponownie wypełnić. Pozbyłeś się swoich negatywnych myśli, zatem kodowanie wypełni twój umysł i szlaki neuronalne nową, pozytywną energią. Oczywiście zawsze możesz dodać większą ilość gazu (i zwiększyć swoją energię życiową) dzięki kodowaniu. Wykonuj je tak często, jak chcesz - nawet bez uprzedniego dekodowania. Nie oznacza to, że możesz odrzucić dekodowanie całkowicie. Kiedy niezdrowe wzory będą się utrzymywać, musisz powtarzać dekodowanie tak długo, ile potrzeba. To praca warta wysiłku. Kiedy zastosujesz proste, bezpośrednie oświadczenia dekodujące i uwieńczysz je silnymi kodami, ustalisz tym samym nowy schemat przepływu energii w twoim życiu.

Teraz, po zakończeniu pełnego procesu dekodowania, jesteś gotowy zakodować zdrowe schematy działań, które zastąpią fałszywe reakcje przed chwilą wyrzucone z twojego umysłu. Efekty zmian kwantowych są dalekosiężne, a twoje działania już na tym etapie zaczynają nabierać kształtu.

* * * * *

Rozdział 9 KOD DO SZCZĘŚCIA

“Nic nie przyniesie ci spokoju, jak tylko ty sam”

RALPH WALDO EMERSON

Proces dekodowania opisany w poprzednim rozdziale jest pierwszym ważnym krokiem na drodze głębokiego, wewnętrznego (i zewnętrznego) szczęścia. Kiedy już zdekodowałeś konkretne, stare schematy działań reaktywnych, ważne jest, abyś teraz wplótł w swoje życie nowe, świadome i zdrowe kody. Zawsze łącz dekodowanie z drugim składnikiem - z procesem kodowania opisanym w tym rozdziale. Jest zaprojektowany tak, aby pogłębić nowe schematy szczęścia, siły i wzmacniających reakcji.

Proces ten może być dodatkiem do dekodowania lub stanowić odrębne ćwiczenie zawierające afirmację i szybką wizualizację opisaną w części V. Stosowane razem - kodowanie i dekodowanie - zmieniają twoje życie. Jednak - kiedy skorzystasz tylko z techniki kodowania, również wtedy doświadczysz niesamowitych zmian emocjonalnych, które cię wyzwolą i wzmocnią.

Pozycja kodowania



Przyjrzyj się ilustracji nr 2. Zauważysz, że przedstawiona osoba używa tylko prawej dłoni. Palce są umieszczone na środku czoła, zaraz nad linią brwi i bezpośrednio dotykają szóstego, głównego centrum energii.

Rys. nr 2.

Ta pozycja wyraźnie różni się od tej, której nauczyłeś się w poprzednim rozdziale, chociaż skupia się na tym samym centrum energii. Przypomnę, że pozycja dekodowania korzysta z palców obu dłoni, które umieszczasz po obu stronach szóstej czakry, zostawiając wolną przestrzeń na środku czoła.

Pozycja kodowania wymaga użycia tylko jednej dłoni - prawej - i umieszczenia końców dwóch palców (wskazującego i środkowego) dokładnie na samym centrum energii (na środku czoła).

Różnica jest zamierzona. Pozycja dekodowania wspomaga przepływ energii przez czakrę (oraz umysł) od prawej strony do lewej, usuwając stare schematy i równoważąc półkule mózgu. Pozycja kodowania kieruje energię

bezpośrednio do czakry i do umysłu, gdzie tworzą się nowe szlaki neuronalne oraz nowe, aktywne i zdrowe schematy zachowań.

Pod względem energetycznym pobudzasz czakrę dzięki ponownemu "okablowaniu" mózgu i ustaleniu pozytywnych i silnych reakcji, z którymi pragniesz żyć.

Przedstawię ci teraz kilka cennych porad, które pomogą uczynić kodowanie silnym i korzystnym doświadczeniem:

* Pozycja palców nie musi być idealna. Wystarczy, że umieścisz ich końce na środku czoła, nieco ponad brwiami.

* Podobnie jak podczas procesu dekodowania oczy będą kierować się ku centrum energii. Jeżeli będziesz chciał, żeby odpoczęły - śmiało, pozwól im na to.

* Nie wkładaj zbyt dużego wysiłku w cały proces. Zwyczajnie skorzystaj z pozycji i wymawiaj głośno swoje intencje. Stresując się tym, czy dokładnie przeprowadzasz ćwiczenie, wybijesz się z procesu.

* Jeżeli nie potrafisz zapamiętać swoich oświadczeń kodujących słowo w słowo, wypowiedz tylko frazy określające twoje podstawowe zamiary, skupiając się na swojej sile, spokoju i pozytywnych uczuciach.

Nowa technika kodowania energii

Jak zdążyłeś zapewne zauważyć, ta pozycja jest względnie prosta. Umieszczenie końców palców wskazującego i środkowego bezpośrednio na centrum energii wytwarza potężne połączenie. Z czasem zaczniesz odczuwać w tym miejscu coraz silniejsze skupienie energii. Możesz i tym razem skorzystać z wcześniejszych wskazówek i położyć palec środkowy zaraz nad prawą brwią, a wskazujący bezpośrednio nad nim. Końce palców muszą dotykać centrum energii. Poświęć chwilę, aby poczuć się swobodnie w tej pozycji, zanim przejdziesz do kolejnego etapu, którym jest kodowanie.

Krok 1: Usiądź w pozycji kodowania i zamknij oczy.

Umieść prawą dłoń na czole według zaleceń opisanych powyżej. Pamiętaj, końce palców mają znajdować się dokładnie na centrum energii. Odpręż się i zamknij oczy. Weź głęboki oddech i postaraj się zapomnieć o codzienności.

Przy zamkniętych powiekach unieś oczy ku centrum energii.

Poczekaj chwilę i skup się na krążącej w tym punkcie energii i sile. Możliwe, że poczujesz coś na czubku głowy, na czole, w dłoni lub na końcach palców. Wielu ludzi zaczyna odczuwać lekkie doznania już od samego początku, inni - dopiero po kilku sesjach.

Krok 2: Utrzymując pozycję, wypowiedz swoje oświadczenia kodujące.

Zachowując cały czas niezmienną pozycję - palce na czole i uniesiony wzrok - powtórz swoje oświadczenia kodujące, zdania, wyrażenia i pojedyncze słowa. Jednocześnie głęboko i powoli oddychaj. Pierwsze zdania powinny bezpośrednio odnosić się do problemów, które przed chwilą zdekodowałeś. Następnie niech przechodzą w krótkie, jednak silniejsze zwroty. Przykładowo, jeżeli odpowiadasz na przykłady dekodowania z poprzedniego rozdziału, twoje intencje kodowania mogą wyglądać mniej więcej w ten sposób:

Koduję pewność siebie i spokój w otoczeniu innych ludzi.

Koduję spokój i zaufanie w przyszłości.

Następnie przejdź do konkretniejszych intencji:

Koduję pewność siebie.

Koduję siłę.

Koduję spokój.

W końcu, wciąż nie zmieniając początkowej pozycji i nie otwierając oczu, zakoduj energetycznie silne intencje, używając pojedynczych słów:

Pewność.

Siła.

Spokój.

Pojedyncze słowa są prostym, lecz ważnym dodatkiem do głównych oświadczeń kodujących. Pozycja, w której się znajdujesz, umacnia ich energię silnymi, emocjonalnymi intencjami. Takie pomocne dyrektywy wpłyną na każdą dziedzinę twojego życia i wkrótce będziesz w stanie zmieniać swoje skupienie i życie w każdej sytuacji.

Krok 3: Wymawiając kody, zwróć uwagę na wszelkie pojawiające się wrażenia fizyczne i emocjonalne. Uśmiechnij się.

Utrzymując wciąż tę samą pozycję, skup się i zastanów, czy pojawiają się jakieś nowe odczucia. Do tego czasu

być może nasiliło się wrażenie brzęczenia, mrowienia lub też uczucie kołysania. Wrażenia te mogą przesuwać się od czoła w górę lub nawet mogą pojawić się z tyłu głowy. Możesz odczuć coś szczególnego na wewnętrznych stronach dłoni lub na końcach palców. Takie doznania fizyczne nie są rzadkie, pomimo to każdy odczuwa je na swój sposób. Nie przejmuj się, jeśli odczuwasz lekkie zawroty głowy. Wszelkie wrażenia tego typu mijają po zmianie pozycji.

Jeśli chodzi o emocje - powinieneś odczuć intensywniejsze poczucie szczęścia i głębszy spokój wewnętrzny. Szczerze mówiąc, to najczęściej występujące emocje u ludzi, z którymi pracuję. Przynoszą im spokój a nawet rozkosz oraz sprawiają, że czują się silniejsi i bardziej skoncentrowani. Wkrótce będziesz wykonywał to naturalnie - odruchowo, co wywoła uśmiech na twoich ustach. Jeśli z początku nie wpłynie to na ciebie w taki sposób, wybierz uśmiech, kodując silne słowa intencji. (Nawet jeżeli nie zauważysz żadnych odczuć, pamiętaj, że proces i tak działa. Z upływem czasu przyzwyczaisz się do łagodnych efektów fizycznych i emocjonalnych towarzyszących technice).

Krok 4: Skorzystaj z afirmacji, aby utworzyć nowe, zdrowe szlaki neuronalne.

W twoim mózgu zachodzą ważne zmiany - niezależnie od tego czy coś odczuwasz. Półkule twojego mózgu równoważą się oraz tworzą się nowe ścieżki myśli i reakcji. Uznaj te cenne zmiany i zatwierdź następujące kwestie:
Wspaniałe, nowe szlaki neuronalne iskrzą w moim umyśle.

Możesz również w dowolny sposób sformułować oświadczenia konkretnych zmian zachodzących w twoim mózgu. Przykładowo możesz wypowiedzieć:

Chemia mojego mózgu zmienia się na lepsze.

Moja podświadomość kieruje uzdrowieniem i tworzy moje szczęście.

Mój mózg jest naładowany radością.

Mój umysł i moje życie są naładowane spokojnymi i silnymi myślami.

Zwyczajnie uznaj te zdrowe zmiany zachodzące w twoim mózgu i świadomości oraz pamiętaj, że to może być tylko początek wspaniałego doświadczenia. Niektórzy czują również, jak chemia całych ich organizmów zaczyna podążać w zdrowym kierunku. Otwórz się na wszystkie możliwe poziomy uzdrawiania twojego ciała, umysłu i życia. Ja sama często korzystam z następujących afirmacji; Moje ciało produkuje teraz neuroprzekaźniki pomyślności, dzięki czemu czuję się radosna i pełna optymizmu.

Zauważyłam bardzo szybkie i radykalne zmiany emocji podczas procesu kodowania już po krótkiej chwili. Jeżeli zdarza się, że jestem niedostatecznie skoncentrowana, mam za dużo spraw na głowie lub w moim życiu dzieje się coś irytującego, wtedy zatrzymuję się na chwilę i przeprowadzam czwarty krok kodowania. Określam konkretne emocje, które chcę wytworzyć w danej chwili. Za każdym razem zadziwia mnie szybkość, z jaką zmieniają się moje emocjonalne doświadczenia. Irytacja przeobraża się w spokój, radość, skupienie lub wolność. Prawdę mówiąc, nie zdawałam sobie sprawy, jak często pozwalałam irytującym sytuacjom przejąć kontrolę nad moją radością do czasu, kiedy zaczęłam regularnie wykonywać technikę kodowania. Teraz, kiedy coś mnie denerwuje, potrafię zlikwidować to w kilkanaście sekund moim nowym kodem. Wtedy moja radość powraca.

Krok 5: Powrót do zwykłej pozycji. Rozluźnij się. Przyjmij i zaakceptuj swoje nowe uczucia.

Niech uczucia szczęścia, spokoju i rozkoszy zapanują nad tobą.

Uśmiechnij się łagodnie i powrót do zwykłej pozycji. Weź głęboki oddech, pozwól odpocząć swoim oczom, ustawiając je w naturalnym miejscu. Przerwij połączenie między końcami palców i szóstą czakrą, opuszczając dłonie. Poczuj energię, emocje i pozytywne intencje wciąż krążące w twoim mózgu i ciele, a także splecione z twoją indywidualną energią. Rozluźnij ramiona i dłonie, wstrząsając nimi kilka razy. Jeżeli czujesz taką potrzebę, możesz również rozciągnąć całe ciało. Poświęć chwilę na zanotowanie wrażeń w dzienniku kodowania. Zanotuj wszelkie odczucia oraz zmiany fizyczne i emocjonalne, które towarzyszyły procesowi. Zwłaszcza na początku jest to bardzo ważną częścią procesu. Potem nie będziesz musiał tyle notować, lecz na tym etapie zalecam, abyś zapisał kilka słów o swoich doświadczeniach. Być może pojawiają się nowe spostrzeżenia na temat tego, co chciałbyś zakodować w przyszłości. To również zapisz.

Cały proces kodowania nie powinien zająć więcej niż kilka minut. Razem - dekodowanie i kodowanie - powinno trwać do czterech minut. To cały Kod Przełamania. Kiedy przyzwyczaisz się do regularnego wykonywania ćwiczenia, wtedy jego czas skróci się jeszcze bardziej. Pomimo tych kilku krótkich minut możesz zacząć odczuwać ucisk w mięśniach dookoła oczu. Zazwyczaj nie używamy tych mięśni na co dzień. Kiedy chcesz spojrzeć w górę, unosisz całą głowę, nie tylko oczy. Z tego powodu niektórzy odczuwają pewnego rodzaju napięcie dookoła oczu a nawet lekki ból głowy, zwłaszcza na początku przygody z techniką. Wszelkie dolegliwości ustępują względnie szybko, pomimo to nie zalecam wykonywania zbyt wielu sesji na raz, podobnie jak zapewne nie spędziłbyś wielu godzin na siłowni po długim okresie ograniczonej aktywności fizycznej.

Jedna z moich znajomych była bardzo podekscytowana całym pomysłem kodowania i za pierwszym razem dekodowała i kodowała większą część nocy. Zapal skończył się bólem głowy z powodu przeciążenia mięśni oczu. Następnego dnia czuła się dobrze, chociaż powrót do regularnego schematu zajął jej nieco czasu.

Zatem nie przesadzaj. Nie spiesz się i przyzwyczajaj spokojnie do wszystkich ważnych części procesu. Techniki należy powtarzać systematycznie, ale nie wszystkie na raz!

Kodowania ciąg dalszy

Stosuję technikę kodowania już ponad dwa lata. Z początku musiałam próbować rozmaitych sformułowań i eksperymentować z różnymi problemami. Jedyne czego nigdy nie zmieniałam to pozycje - pozostały wciąż te same, dokładnie takie, jakie ukazały mi się we śnie. Przyznam się, że nie zawsze zauważałam większe postępy. Pomimo to nie rezygnowałam i wkrótce wszystko zaczynało się układać. Nawet dziś efekty techniki potrafią mnie zaskoczyć.

Szczerze mówiąc, kiedy pisałam ten rozdział dziś w nocy, wydarzyło się coś ciekawego. (Zbiegi okoliczności nie istnieją). Otrzymałam telefonicznie bardzo przykre wiadomości. Były tak niepokojące, że zaczęłam nerwowo chodzić po pokoju ze ściśniętym żołądkiem. Dopiero po godzinie zdałam sobie sprawę, że przecież jest z tego wyjście. (Jesteśmy więźniami nawyków).

Przede wszystkim zadałam sobie pytanie, czy jest coś, co mogę zrobić, aby zmienić tę sytuację. Wiedziałam, że nie. Mogłam też zadzwonić do kogoś, kto podtrzymałby mnie na duchu, komu mogłam się wyżalić. Poświęciłam na to dziesięć minut. Następnie próbowałam wrócić do pisania. Moje zdenerwowanie wciąż nie pozwalało mi się w pełni skupić i kolejne dziesięć minut minęło, zanim zdałam sobie sprawę, że mogę przecież zakodować nieco radośniejsze reakcje. W trzydzieści sekund pozbyłam się frustracji i przywiązania do osoby zaangażowanej w całą tę negatywną sytuację. Następnie zakodowałam radość i spokój. Nagle, po kolejnych dziesięciu sekundach, zaczęłam się śmiać! Dotarło do mnie, że pozwoliłam całej tej zwykłej sytuacji urosnąć do rozmiarów dużego problemu. Odzyskałam radość. Nie obchodziła mnie już ani osoba, która przyprawiła mnie o zły nastrój, ani miniony problem. Wiedziałam, że wszystko ułoży się tak, jak powinno i wszystko będzie dobrze!

Zadowolona wróciłam do pisania i skończyłam ten rozdział, wiedząc, że otrzymałam to irytujące doświadczenie dokładnie w chwili, kiedy mogłam opowiedzieć tę konkretną sytuację interwencyjnego kodowania w tym rozdziale. Trudno mi opisać, jak wyzwolona i wzmocniona się czuję, mogąc korzystać z techniki, kiedy tylko chcę. Mogłam przecież utkwić na długie godziny w tym stanie zdenerwowania czymś, na co nie miałam wpływu!

Jestem dozgonnie wdzięczna, że mogłam odczuć tę zmianę i podzielić się z tobą doświadczeniem.

Niezależnie od twojej początkowej reakcji, nie poddawaj się i nie odrzucaj techniki. Zasługujesz na to, aby być szczęśliwy i zmienić swoje stare kody irytacji na świadomość pełną odprężenia i radości, która wprowadzi w twoje życie same dobrodziejstwa oraz spowoduje, że przejmiesz nad wszystkim kontrolę - niezależnie od sytuacji.

Kiedy będziesz odkrywał wszystkie przełomowe siły, czytając następną sekcję książki, spróbuj zidentyfikować, jakie chcesz poczynić zmiany. Otwórz się na silne kody wytwarzane przez energie zawarte w tych siłach. Każda z nich jest bardzo potężnym czynnikiem aktywującym twoje indywidualne vibracje i jest w stanie zmienić twoją energię działaniem promiennego rezonansu, któremu w sferze energetycznej absolutnie nie można się oprzeć.

* * * * *

CZĘŚĆ IV

SIEDEM PRZEŁOMOWYCH SIŁ

"Dlaczego chcesz otworzyć drzwi na zewnątrz, kiedy możesz otworzyć drzwi do wewnątrz? Wewnątrz jest wszystko".

~YOGASWAMI

Rozdział 10

PRZEŁOMOWA SIŁA DUSZY

"Nasza dusza jest bytem z natury niezniszczalna, której aktywność trwa od wieczności. Jest niczym słońce, które wydaje się zachodzić, tylko naszym doczesnym oczom, lecz w rzeczywistości nigdy nie zachodzi, a świeci nieustająco".

- JW GOETHE

Twoja dusza jest naturalną częścią bezkresnej, wiecznej sieci energii Wszechświata. Każdy z nas, dzięki tej centralnej energii, jest nierozzerwalnie złączony z resztą ludzkości i z rezonansem ziemi. Twoja dusza obecna jest w każdym podstawowym doświadczeniu świata, chociaż często tak łatwo się ją odrzuca. Jest źródłem rozwiązania i epicentrum energii. Uważam, że dusza jest pierwszą, najważniejszą siłą zmian.

Ta dynamiczna energia Wszechświata jest siłą, która krąży w czasie i przestrzeni i łączy nas ze wszystkimi innymi ludźmi. Jest również siłą siódmego centrum energii lub czakry korony znajdującej się na czubku głowy. W takiej formie jest zaangażowana w energetyczną technikę kodowania. Być może uważasz, że brzmi to zbyt "mistycznie" i zechcesz zlekceważyć tę prawdę. Rzeczywistość jednak pokazuje, że w tej energii kryje się stała moc, do której możesz podłączyć się, kiedy tylko zapragniesz.

Poświęciłam większość mojej kariery w psychologii i literaturze na próby odszukania i zrozumienia energetycznych przyczyn ukrytych za przedmiotami i zjawiskami. Studiowałam wszystko, na co natrafiłam: od kreacji świadomości do interpretacji mechaniki kwantowej w teorii współzależności Davida Bohma; od funkcji neuropeptydów i neuroprzekaźników do fotonów bliźniaczych i pól morfogenetycznych. Wszystkie te tematy są fascynujące i wiele z nich zbliża nas do rozszyfrowania tego, co kryje się za wszystkimi niepowtarzalnymi doświadczeniami życia, lecz wiele pytań pozostaje jeszcze bez odpowiedzi. Wygląda na to, że część tych wątpliwości może być rozwiana tylko poprzez głębsze poszukiwania.

Jest wielu naukowców, którzy wypierają się wszystkiego, co istnieje poza znanym nam fizycznym światem. Porównywalna liczba naukowców stanowczo wierzy w istnienie nieznanych sił - nawet tych odpowiedzialnych za kreację. Nawet Einstein miał powiedzieć, że "Z pewnością istnieje coś poza przedmiotami, coś głęboko ukrytego".

Nie zamierzam jednak rozwiązywać tej debaty. Prezentuję te zagadnienia tylko po to, aby pokazać, że teorie, które opisuję w książce - chociaż bardzo przekonujące - są tylko częścią całego obrazu. Pozostała część jest o wiele bardziej przekonująca. Istnieje coś głębszego, jakiś składnik wewnętrznego zrozumienia, który mieszka w każdej nieśmiertelnej duszy. Niektórzy nazywają to intuicją, inni wiarą lub zwyczajnie: poczuciem nieznanego. Wielu ludzi nie czuje potrzeby, by myśleć w ten sposób. Jeżeli należysz do takich ludzi, możesz opuścić cały ten rozdział. Technika kodowania i tak będzie działać. Muszę cię jednak ostrzec, że pomijając te informacje, działasz na własną szkodę, ponieważ opisane są tu siły - które napędzają wszelkie doświadczenia życiowe - na tyle ogromne, by przełamać każdy rodzaj trudności.

Dusza jak źródło

Moc twojej duszy jest zintegrowana w całym organizmie, twoim życiu, umyśle i we wszystkim, co czyni cię człowiekiem. Jest obecna we wszystkich energiach i siłach, które są do twojej dyspozycji oraz w twojej najgłębszej naturze. Jest tak związana z całym twoim istnieniem, że nie może być wyłączona z żadnej części twojego życia. Możesz się jej sprzeciwiać lub próbować wypierać się tego, jak ważna jest twoja duchowa moc wewnętrzna, lecz ona i tak będzie zawsze obecna. To moc, z którą trzeba się liczyć. Dostarcza ci informacji, siły oraz wskazuje kierunek twoim doświadczeniom życiowym.

Zawsze jest w tobie równa ilość człowieczeństwa i duchowości. Łatwo jest zrozumieć ludzką stronę życia, lecz intencje twojej duszy, będące ukrytymi wytycznymi, jest nieco trudniej pojąć. W konsekwencji najważniejsze jest, abyś stworzył wyższą świadomość swojej duszy i zrozumiał, że jest w niej zapisany kod prawdy. Bądź ostrożny! To nie jest żaden aforyzm New Age. To źródło twojej tożsamości i siły, które wykracza poza granice, aby cię sobą otoczyć.

Twoja dusza jest jedną z najpotężniejszych sił, ponieważ posiada nieograniczoną energię twórczą i potęgę na świecie. Jedyne ograniczenie stanowi fakt, że nie chcesz uznać jej siły. Twoje wyższe ja jest twoją nieśmiertelną częścią, która była, jest i będzie współtwórcą twojego przeznaczenia. Gdy połączysz się z energią świadomości i serca, intencje twojej duszy pomogą ci w ustaleniu zarówno przyszłości, jak wszelkich sytuacji teraźniejszości.

Może to zabrzmieć dziwnie, lecz twoje wyższe ja wie więcej o tobie niż twoja świadomość. To prawda! Twoja dusza rozumie twoje potrzeby i możliwości bardziej niż twoje "świadome ja". W kodzie twojej duszy ukryte jest źródło informacji zawierające historię poprzedzającą twoje życie, głębsze znaczenia twoich indywidualnych doświadczeń, prawdziwy wymiar twojej nieocenionej wartości oraz siłę wszystkich obecnych w tobie kodów. To jest droga twojej największej prawdy. Zatem jeżeli naprawdę chcesz przebić się przez blokujące cię schematy, koniecznie obudź się na tę potężną siłę!

Super ja

Kod twojej duszy rodzi się z wiecznej świadomości pochodzącej z energii, siły i światła Źródła. To główna elektrownia zasilająca wszelkie stworzenie od Nadduszy - Boskiego Źródła - która łączy nas wszystkich w energetycznym tańcu dzielenia się intencjami i ich wibrującymi konsekwencjami. Te intencje łączą wszystkich na wyższych poziomach i z wyższym celem, który wykracza poza nasze życie i nabiera uniwersalnego znaczenia.

Co więcej - siła duszy jest naładowana nieskończonymi, korzystnymi i silnymi wibracjami ulotnych wymiarów. Są to między innymi kochające dusze członków rodziny, przyjaciół, aniołów, przewodników i mistrzów. Zbyt wielu ludzi odrzuca te połączenia, przez co traci nieskończoną siłę. Często powtarzam, że życie bez siły duszy jest jak błądzenie w mroku po mieszkaniu i przeklinanie ciemności, kiedy potkniemy się o meble. Kiedy odrzucasz połączenie, wędrujesz przez życie po omacku, bez światła. Dlaczego ignorujesz te dynamiczne siły, przeklinając wciąż problemy, kiedy cały czas masz przed sobą dostęp do rozwiązania?

Ta uniwersalna siła nie jest tylko abstrakcyjną koncepcją. To rozległe i potężne wibracje. Pobudzenie tej energii to coś więcej niż zwykłe włączenie światła. To otwarcie bezkresnego strumienia mądrości, porady, pomocy i miłości, który, niczym silny nurt rzeczny, pomoże ci podążać ku prawdziwemu szczęściu, za którym wciąż tęsknisz.

Dusza w ogniu

Siła duszy jest niczym silnik rakiety, którego moc po aktywacji wypuszcza wzbijające się w przestworza głowice. Możesz rozbudzić tę siłę na wiele sposobów i wzbić się ku niebu z własnym życiem. Jednak aby tego dokonać, musisz potraktować ją poważnie. To istota twojej energii życiowej, która zasila wszystkie pozostałe siły przełamujące złe kody.

Pamiętaj, że wszelkie wibracje tej życiowej siły uchodzą we Wszechświat i przekazują twoją świadomość wymiarom energetycznym, gdzie zasiewane są nasiona twojej przyszłej rzeczywistości. Centrum tego przekazu - uwierz lub nie - jest twoim wewnętrznym duchem, najważniejszym, dynamicznym kawałkiem układanki. Jest niczym wnętrze reaktora jądrowego i jeżeli wyłączysz tę najważniejszą część, z pewnością nie wytworzy dużo energii. Możesz jednak wciąż rozpaść istotę swojej energii życiowej i przekazać niesamowitą jej ilość oraz siłę, które rozświetlą twoje życie jak nigdy dotąd.

Rozbudzenie spokoju

Pierwszym czynnikiem rozbudzającym twoją duszę jest relaksacja. Szczerze mówiąc, jednym z głównych składników zaangażowanych w tę siłę jest umiejętność (i chęć) odprężenia. Fakt, że osiągniesz większą siłę dzięki spokojowi, może ci się wydać dziwny, lecz musisz wiedzieć, że twoja dusza jest pełna inspiracji i ofiaruje ci ją poprzez wyciszony, otwarty umysł i serce. Aby rozpaść te siły, wymagany jest regularny odpoczynek i odprężenie.

Nie oznacza to oczywiście, że otrzymasz inspirację napędzaną siłą duszy tylko wtedy, gdy będziesz odprężony. Oznacza to raczej, że proces relaksacji i medytacji otwiera kanał przepływu na energię duszy sięgającej od twórczych i uzdrawiających energii Boskości aż po świadomość Alaya, czyli wszystkie obszary ogromu informacji, których kiedykolwiek będziesz potrzebował.

Ćwiczenia cichej medytacji wytworzą tunel ku twojemu wyższemu ja, twojej intuicji oraz ku całej sile, wsparciu i przewodnictwu obecnym w wymiarze energetycznym. Zatrzymaj się zatem na krótki moment i rozluźnij się. Poświęć chwilę na medytację. Stwórz ciszę i spokój we własnym umyśle, sercu i w najbliższym otoczeniu. Rozpocznij od kilkunastominutowych sesji w najspokojniejszych porach dnia - wolny od rzeczy rozpraszających uwagę, radia, telewizji. Jesteś tylko ty. Odsuwasz od siebie wszelkie myśli. Kieruj spokojny oddech w centrum serca. Kiedy poczujesz się wygodniej, wydłuż czas medytacji. Niech stanie się ona częścią twojego życia. Pamiętaj, że medytacja to poważne narzędzie, dzięki któremu osiągniesz spokój i siłę w życiu.

Rozbudzenie intuicji

Regularna medytacja wprowadzi w twoje życie spokój. Co więcej pomoże ci połączyć się z twoją intuicją. Kiedy osiągniesz ten poziom, musisz jej zaufać. Każdy z nas "słyszy" różne głosy w swojej głowie. Mogą to być przekonania, lęki lub niekończące się listy rzeczy do zrobienia. Jednak wszystkie subtelniejsze pomysły rodzą się we wnętrzu twojej intuicji. Być może zbyt często poddajesz się emocjonalnym, indywidualnym myślom o swoich codziennych obowiązkach. Jednak powinieneś też zacząć iść za głosem swojej intuicji. Być może nigdy nie zdawałeś sobie z tego sprawy, lecz intuicja posiada odpowiedzi na większość twoich pytań. Powinieneś uważnie wsłuchać się w jej istotne i cenne wskazówki i uszanować je.

Jeśli pragniesz zapoczątkować proces nieustającej współpracy ze swoją intuicją, musisz najpierw otworzyć się na wszelkie informacje i zaufać im. Wsłuchaj się w głos swojej duszy i zaufaj wskazówkom, które otrzymasz. Możesz wspomóc się dziennikiem kodowania i notować w nim wszystko, czego doświadczysz oraz następstwa każdej sytuacji.

Istnieją różne rodzaje intuicji. Intuicja spontaniczna działa automatycznie, kiedy poruszasz się przez codzienność. Na pewno znasz ten ulotny impuls, który każe ci pójść inną drogą do pracy, a potem dowiadujesz się, że twoja rutynowa trasa została zamknięta z powodu remontu. Możesz również kierować swoimi doświadczeniami intuicyjnymi poprzez zwykłe zamknięcie oczu, głęboki oddech i skupienie się na konkretnym problemie lub zagadnieniu. Poproś o natychmiastową reakcję. Może to być słowo, obraz lub symbol. Zaufaj temu, co otrzymasz i otwórz się na towarzyszący temu przekaz.

Na pewno łatwo wyczujesz swoją intuicję. Odczujesz przymus - lecz pozbawiony emocjonalnej konieczności. W przeciwnym razie, zwłaszcza kiedy poczujesz strach, oznaczać będzie to, że kierują tobą twoje niższe uczucia. Twoja intuicja nigdy nie umniejszy twojej wewnętrznej siły ani miłości wobec siebie. Nigdy nie każe ci zrobić czegoś hańbiącego. Jej głos zawsze będzie sprawiał, że ujrzysz wspanialszą drogę i podążysz wspanialszą ścieżką.

Rozbudzenie wsparcia i połączenia duchowego

Twoja intuicja pomoże ci i pokieruje tobą. Dodatkowo, poprzez sen i głębokie połączenie z Boską Świadomością, otrzymasz pomoc od duchowych opiekunów cały czas obecnych w pobliżu. To jest bardzo potężna siła. Warto poświęcić trochę pracy i skorzystać z techniki kodowania, aby stworzyć spokój umysłu i zaufanie w sercu. Kiedy poczujesz, że nadchodząca pomoc jest blokowana przez zmartwienia, zdenerwowanie, codzienne roztargnienia lub przygnębienie, likwidacja tych blokad jest bardzo ważna.

Zatrzymaj się na chwilę, zdekoduj troski, odsuń od siebie wszystko, co cię rozprasza i zawsze pamiętaj, aby poprosić. Proś o wskazówki lub pomoc. Proś o uzdrowienie i siłę. Poproś, niezależnie od tego czy potrzebujesz łagodnej inspiracji, czy dramatycznego rozwiązania. Zawsze zalecam trzymać notes przy łóżku, aby notować w nim pojawiające się w snach odpowiedzi. Prawdę mówiąc, ja sama noszę ze sobą notes cały czas, gdyż nigdy nie wiem, kiedy pojawi się nagle inspiracja. Poproś o odpowiedzi w zrozumiałej postaci. Następnie otwórz się na nadchodzące przesłania.

Możesz nawiązać porozumienie z duszą - czy jest to głos twojego wyższego ja, głos Boga czy otaczających cię kochających przyjaciół i duchowych istot. (Cornelius Vanderbilt szukał porady u medium przed inwestycjami i zakupem firm, a wszyscy wiemy, jak na tym wyszedł). Ty również możesz osiągnąć ten poziom świadomości. Z czasem będziesz otrzymywał coraz więcej informacji z miejsca Boskiej prawdy i zbudujesz stabilne zaufanie - nie tylko w komunikacji ze swoją duszą i intuicją, lecz również ze światem. To rozszerzający się krąg. Twoja własna mądrość i zaufanie urosną znacznie szybciej, kiedy będziesz dbał o tę siłę, rozbudzał ją i uczynisz ją częścią twojej codzienności.

Punkty Kodowania

Twoja umiejętność relaksacji, połączenie z duszą oraz twoja intuicja mogą znacznie wpłynąć na twoje życie. Kiedy opanujesz i rozwiniesz te wszystkie zagadnienia, otrzymasz informacje dotyczące każdego aspektu życia - od ulotnych wyborów codzienności do poważnych decyzji. Aby rozbudzić tę wspaniałą siłę, skorzystaj z poniższych oświadczeń kodowania podczas technik, których nauczyłeś się w rozdziałach 8 i 9. Zanotuj w dzienniku kodowania wszelkie pojawiające się wrażenia i zmiany. Pamiętaj, aby przywołać swoją intuicję i poprosić ją o pomoc w kreowaniu swoich oświadczeń kodujących i dekodujących!

Dekodowanie:

Dekoduję zwątpienie i brak wiary.

Dekoduję stres i poddenerwowanie.

Kodowanie:

Koduję spokojny umysł i ciało.

Koduję umiejętność wyciszenia się i odprężania.

Koduję komfort w medytacji.

Koduję spokojną świadomość własnej duszy.

Koduję silną intuicję.

Koduję otwarte połączenie z moją duszą i wszystkimi kochającymi energiami duchowymi dookoła mnie.

Koduję jasne zrozumienie otrzymywanych wrażeń.

Koduję chęć próśby i zaufania.

Czy blokujesz swój tunel energetyczny?

Relaksacja i spokój otwierają drzwi do wielu wspaniałych sił duszy. Dlatego też konflikty i zaniepokojenie potrafią je zamknąć. W rzeczywistości, większość schematów reakcji blokujących te siły ma swoje źródło w stanach zdenerwowania. To może być znak wewnętrznych konfliktów, nieustającej przesadnej analizy, zmartwień, strachu, perfekcjonizmu lub zwykłego stresu w obliczu nawału obowiązków.

Przyczyną problemów z wyciszeniem się i nawiązaniem połączenia może być konflikt zewnętrzny z innymi ludźmi. Mogą to być wszelkiego rodzaju niedokończone sprawy, niewyrażone uczucia złości lub krzywdy, wrogość do otoczenia - w związku, domu czy w pracy. W takim przypadku ważnym krokiem jest zdekodowanie i świadome pozbycie się zmartwień oraz uspokojenie wewnętrznych konfliktów. Staw czoła swojemu wrogowi nastawieniu i określ, co należy zrobić, aby rozwiązać problem. Daj upust swoim uczuciom w dzienniku. Zawsze bądź szczery i pamiętaj, że zasługujesz na kontrolę nad swoimi działaniami.

Musisz angażować siłę duszy dokładnie w momencie nadchodzących trudnych chwil. Jednak twoje zdenerwowanie może utrudnić przepływ pozytywnej energii. Możesz zdekodować poddenerwowanie i zmartwienie. Podczas medytacji poproś energię duchową o pomoc w utrzymaniu stanu spokoju oraz o przewodnictwo w rozwiązaniu wszelkich nurtujących cię trudności.

Zejdź na Ziemię

Prawdopodobnie największą przeszkodą między tobą a siłą duszy jest brak wiary w nią. Ten nieład w skupieniu i odrzucenie znaczenia duchowości rozbija twoją główną energię nawet bez twojej wiedzy. Jeżeli zignorujesz moc i wagę tej wspaniałej siły, nie otrzymasz motywacji do medytacji, ani do budowania intuicji. Większość ludzi żyje jedynie światem fizycznym - "prawdziwym światem". Ich życiem kieruje pogląd, że energia duchowa nie dotyczy świata realnego i nie ma żadnego dowodu popierającego jej istnienie. Co więcej, ci, którzy ulegli rozczerowaniu - być może ich modlitwy nie zostały wysłuchane - często tracą wiarę. To spowodowało zerwanie połączenia między nimi, siłą duszy i ich wyższym ja. Jednak jest mnóstwo czasu na odnowienie wiary dzięki tej niewidzialnej a dynamicznej sile pod jakąkolwiek nazwą ją znasz.

Prawdę mówiąc, doświadczenia religijne lub wychowanie niektórych ludzi wpoili w nich strach przed duchowością. Obawiają się nawet prostej medytacji. Jeżeli tak jest w twoim przypadku, ważne, abyś zdekodował te lęki. Niepokój w związku z tą kwestią mógł narodzić się z błędnych informacji w obecnym życiu, a nawet w prześladowaniach z przeszłości. Niektórzy twierdzą, że to absurd, ale prawdą jest, że twój wewnętrzny kod gromadzi w sobie wiele konkretnych kodów z emocjonalnie naładowanych doświadczeń i działań reaktywnych, których możesz nie rozumieć, ani nie znać ich źródła. Z tego powodu proces dekodowania i kodowania jest tak potężny: nie musisz znać źródła problemu, aby go zmienić.

Punkty Kodowania

Niezależnie od rodzaju problemu powodującego twój niepokój, nie poddawaj się. Dla własnego dobra spróbuj wyłączyć myślenie podczas wykonywania ćwiczenia. Zdekoduj niepokój i opór.

Otwórz się na siłę prawdy i na obecną tam niesamowitą moc duszy. Pisząc w dzienniku, pozwól swojej dłoni poruszać się swobodnie. Rejestruj wszystkie słowa spływające na papier. Podczas procesu kodowania skorzystaj z poniżej przedstawionych oświadczeń. Pomogą ci poczuć intensywniejsze połączenie i otrzymać większą pomoc od własnej duszy i intuicji.

Dekodowanie:

Dekoduję zmartwienia i przesadną analizę.

Dekoduję niepokój.

Dekoduję wewnętrzny i zewnętrzny konflikt.

Dekoduję wszelki opór przed duchową miłością i wsparciem.

Dekoduję stare schematy lęku.

Kodowanie:

Koduję komfort i bezpieczeństwo w podejmowaniu decyzji szanujących moją osobę.

Koduję spokój serca i chęć pozbycia się zewnętrznych trosk.

Koduję umiejętność łatwego rozluźniania się i otrzymywania.

Koduję otwarte i płynne połączenie.

Koduję połączenie z miłością, siłą i postanowieniami duszy.

Koduję umiejętność składania prośb i otrzymywania duchowej pomocy w moim życiu.

Koduję chęć połączenia się z moim własnym, wewnętrznym ja.

Koduję komfort i otwartość na Boską miłość i energię duszy.

Koduję umiejętność ujrzenia całej wspaniałości i potęgi, którą ma do zaoferowania dusza.

Pistonie Diany

Diana została wychowana wśród błędnych przekonań, które wypełniły ją lękiem wobec wielu doświadczeń życiowych. Zastosowała proces dekodowania, aby pozbyć się starych traum i negatywnych uczuć oraz wierzeń. Zakodowała również spokój, szczęście i zaufanie do samej siebie.

Z początku efekty były niewielkie. Ostatnio jednak dało się zauważyć, że przybrały na sile. Myśli Diany zmieniają się w pozytywny sposób. Nowe, pocieszające pomysły pojawiają się nagle w jej głowie. To zdecydowany znak większej intuicji i inspiracji. Co więcej - jak często się dzieje w przypadku wzmacniania siły duszy - zaczęła otrzymywać wszelkiego rodzaju informacje na temat wielu aspektów jej życia, w tym jej samej, jej związków z innymi oraz wpływów z przeszłości. Przejrzystość przekazu zwiększyła jej tolerancję w stosunku do innych i szacunek do samej siebie. Diana zaczęła do wszystkiego podchodzić o wiele spokojniej. Spojrzenie na świat przez pryzmat duszy uczyniło ją bardziej obiektywną osobą. To jest wieczna perspektywa, która przynosi mądrość i świadomość głębszego znaczenia wszystkich rzeczy. Taki punkt widzenia działa kojąco, redukuje negatywne aspiracje i perfekcjonizm, wzmacnia poczucie obecności we własnym życiu, spokój oraz radość.

Teraz Diana przyjmuje do siebie silniejszy głos intuicji i odnotowuje wiele pozytywnych doświadczeń inspiracji. Nie mogła tego - ani jej spokojnego zrozumienia i jasności - osiągnąć wcześniej, ponieważ nie pozwalała jej na to utrzymujący się niepokój.

* * *

Podobnie jak Diana możesz wprowadzić większe poczucie spokoju i nadać większe znaczenie twojemu życiu. Bezpiecznie i wygodnie połącz się ze swoją duszą. Otwórz serce i umysł na własną intuicję, a także otaczającą cię siłę duchową. Poczuj obecność, miłość i wsparcie z niej płynące. Odpręż się i wypowiedz następujące afirmacje: Jestem wolny, otwarty i zharmonizowany z potęgą i błogosławieństwem Boskiej miłości i niewyczerpanych darów duszy. Przepływa przeze mnie silna i żywa energia, która przynosi mi mądrość, uzdrowienie i szczęście. To tworzy piękną intencję życia!

Wycisz umysł i udaj się w to spokojne miejsce znajdujące się wewnątrz ciebie i dosięgające granic Wszechświata. Kiedy otworzysz się na miłość i wsparcie tej potężnej siły, nic w twoim życiu już nie będzie takie samo!

* * * * *

Rozdział II

PRZEŁOMOWA SIŁA WIZJI

“Dookoła ciebie znajdują się ogromne bogactwa. Jeżeli otworzysz swój umysł, ujrzysz swój wewnętrzny skarbiec nieskończoności. Wewnątrz ciebie znajduje się kopalnia złota, skąd możesz wybrać wszystko.

Czego potrzebujesz, aby żyć wspaniale, radośnie i obficie”.

- JOSEPH MURPHY

Jeżeli jesteś już zmęczony przeżywaniami w kółko tych samych uczuć i sytuacji, gwarantowaną pomocą w przełamaniu tego schematu jest siła wizji. Czym dokładnie jest ten znaczący, lecz często niedoceniany, kreatywny element? Wszystko zaczyna się na samym początku wizją twojego życia i wizją samego siebie. Każdy w jakiś konkretny sposób

postrzega siebie i swoje życie, nawet jeśli nigdy o tym świadomie nie myśli. TY sam w tej chwili masz w sobie wizję. Możesz o tym nie wiedzieć, ale również masz w sobie wizję swojego życia i swojej przyszłości.

Zastanów się teraz chwilę nad tym, w jaki sposób postrzegasz siebie i swoje istnienie. Jak w głębi duszy widzisz siebie w codzienności? Czy uważasz, że jesteś beztroskim człowiekiem, mknącym przez każdy kolejny dzień z entuzjazmem i radością? Przemyśl to dokładnie, ponieważ wizja siebie i twojego życia, którą posiadasz, ma monumentalny wpływ na twoje szczęście i kreację twojego przeznaczenia.

Kiedys zadałam te pytania Cassie - jednej z moich klientek. Oczywiście jej pierwszą reakcją było przyznanie się, że nigdy się nad tym nie zastanawiała. Po kilku jednak chwilach odparła: "Widzę siebie jako tłąstą, podstarzałą babę, która się do wszystkiego zmusza". Następnie dodała: "Ale mam nadzieję, że pewnego dnia będę szczęśliwa".

Rozmawiałyśmy o tym, w jaki sposób siła tej wcześniej milczącej wizji własnej osoby wytworzyła podwaliny ciągłego zniechęcenia i rozczarowania. Pomimo to, że jej wizja była tylko cichym tłem jej życia, Cassie była zaskoczona, że stanowiło to główną część jej utrzymujących się założeń, przeżywanych depresji i w konsekwencji - wykreowało to jej świadomości.

Chciałyśmy zmienić ten milczący, silny schemat działań reaktywnych i cofnęłyśmy się do jej pierwotnej, podstawowej prawdy mówiącej o tym, że posiada umiejętność i władzę, aby dokonać zmian od wewnątrz. Cassie dekodowała negatywny obraz siebie i swojego życia oraz pozbywała się tych niefortunnych wizji, kiedy tylko się pojawiały. Kodowała też przepełnioną pozytywnym uczudem wizję samej siebie jako atrakcyjnej, pełnej życia kobiety, która wybrała szczęście zamiast oczekiwania na szczęście, które przyjdzie "kiedyś".

Efekty były natychmiastowe. Cassie zaczęła postrzegać siebie - jak i każdy kolejny dzień - jako czystą radość i czerpała tę emocjonalną energię z każdej chwili. Powoli zrzuciła 10 kilo nadwagi, z którą zmagala się od lat. W jej życiu zawitała aktywność, chęć przebywania w towarzystwie, beztroska, a nawet zaczęła czerpać radość z pracy, która wcześniej wydawała się jej nudna.

Lustereczko powiedz przecie

Istotą potężnej siły wizji jest pozytywne spojrzenie na siebie i radosna akceptacja swojego codziennego życia. Taki punkt widzenia obejmuje też ekscytującą wizję twojej przyszłości i pozytywny obraz świata, w którym żyjesz. Na szczęście to wszystko da się zakodować. Lecz jeżeli będziesz wzbraniał się przed tymi pozytywnymi obrazami jako przed czymś nierealnym, pamiętaj, że wybór twojej wizji - jak każda inna siła - zależy tylko i wyłącznie od ciebie. Nieistotne jak bardzo negatywnie postrzegasz siebie, otaczający cię świat lub twoją przyszłość - masz szansę i możliwość zmienić ten kod. Potrafisz zasilić swoje życie nowym kodem, który łączy w sobie te wspaniałe wizje.

Jest jednak jedno ważne pytanie: Kiedy wyobrażasz sobie przyszłość, tę za godzinę, jutro, za parę miesięcy czy za kilkadziesiąt lat, jak często się uśmiechasz? To pytanie może ci się wydać śmieszne lub niezwiązane z tematem, lecz odpowiedź odkrywa wiele informacji na temat siły twojej wizji życia. Teraz zadaj sobie kolejne pytanie: Co zrobić, żeby się częściej uśmiechać, myśląc o sobie i o przyszłości? Zapisz odpowiedzi w swoim dzienniku kodowania.

Możesz stworzyć prawdziwy obraz osoby, którą zawsze chciałeś być. Wyobraź sobie, jak tańczysz wśród zadań życia. Wybierz nowy, jasny kod i wbuduj go w swoje afirmacje. Powiedz sobie:

Mam wspaniałą, radosną wizję siebie i wybieram szczęśliwą wizję przyszłości. Skorzystaj z podanych poniżej czynników rozbudzających wizję przepełnione ciepłym uczuciem i optymizmem.

Rozbudzanie wspaniałego obrazu swojej osoby

Naładowany pozytywną energią obraz samego siebie jest z pewnością głównym czynnikiem rozbudzającym tę niesamowicie potężną siłę. Przywodzi to na myśl pozytywny monolog lub ciepłe uczucia wobec swojej osoby, omówione w kolejnych kilku rozdziałach. Jednak jest między tymi dwoma kwestiami jedna znacząca różnica. To jest w rzeczywistości wyobrażenie samego siebie z miłością i radością przy jednoczesnym ciepłym i czułym odbiorze swojej osoby w lustrze lub na zdjęciu. Przyznaj się, czy pozytywnie odbierasz swój obraz lub odbicie? Jeśli nie, czas zdekodować ten pogląd.

Ten subtelny, lecz silny aspekt myśli tworzy znaczące zmiany, zatem musisz sformułować świadome intencje pozytywnego obrazu własnej osoby - aby poczuć aprobatę i miłość na swój widok. To czułe, wizualne połączenie ze swoją tożsamością zmniejszy ograniczenia i wytworzy większe szczęście oraz ustali zdecydowanie większą synchronizację ruchów. Ta prawdziwa energia sprawi, że poczujesz się radośniej i pokieruje cały twój potencjał w różne strony.

Angażuj się w radosną i bardziej świadomą akceptację swojego wizerunku za każdym razem, kiedy spoglądasz w lustro. Zdekoduj wszelkie pojawiające się negatywne oceny swojego wyglądu zewnętrznego. Uśmiechnij się, zastosuj pozytywne wizualizacje, powiedz sobie, że jesteś piękny i prześlij całusy swojemu odbiciu. W dowolny sposób

stwórz wizerunek własnej duszy oparty na radości i szacunku. Pamiętaj, twoja dusza jest źródłem twojego piękna, siły, twoich zalet i wartości. Dostrzeżenie duszy jako części swojego obrazu zjednoczy cię z tą prawdą oraz z najgłębszymi poziomami energii, którą ma do zaoferowania Wszechświat.

Z tego powodu afirmacje odbicia w lustrze mogą stanowić dynamiczną część rozbudzającą twoją wizję samego siebie. To ćwiczenie daje początek zmieniającej życie energii, chociaż na pierwszy rzut oka może się wydawać nieco uproszczone. Kiedy spojrzysz w lustro i zaakceptujesz siebie odpowiednimi afirmacjami, stworzysz wirujący słup energii wysyłający prawdę twojej duszy w obfite pole stworzenia. Ta prawda przedstawia cię jako wiecznie promienną istotę. W konsekwencji twoje postrzeganie swojego wyglądu zewnętrznego nie powinno się nigdy zmienić. Pomimo sposobu w jaki społeczeństwo chce, żebyś siebie postrzegał, twój wygląd zewnętrzny nie określa twojej wartości ani twojego piękna. To zadanie duszy. Wszystko jedno jak wyglądasz, patrz na siebie z uwielbieniem.

Aby wzniecić tę wspaniałą siłę wizji, wykonaj następujące zadania: Przede wszystkim za każdym razem, kiedy spojrzysz na swoje odbicie, popatrz sobie łagodnie w oczy i serce i wypowiedz afirmacje: Widzę wartości. Widzę piękno. Widzę siłę. Widzę kogoś godnego. Następnie odrzuć niepochlebne obrazy swojej osoby dotyczące wyglądu zewnętrznego i wszelkie inne. Zakoduj piękne, świetliste wizje. Zakoduj uśmiechniętą, radosną wewnętrzną energię oświetlającą każdego, kto zechce na nią spojrzeć. Każdego ranka poświęć kilka minut na medytację nad tym otaczającym cię ciepłem widokiem - i zakoduj radosny obraz siebie. Ta atmosfera wybranej przez ciebie energii rozpali twoją wizję i zainicjuje obszerniejszy obraz przyszłości.

Rozbudzenie obrazów radosnej przyszłości

Kolejnym czynnikiem pobudzającym potężną, przełomową siłę wizji jest umiejętność dostrzegania spełnienia i szczęścia w przyszłości. Twoje życie płynie w kierunku twojej wewnętrznej wizji przyszłości. Niektórzy nigdy nie zastanawiają się nad tym, w jaki sposób rzeczywiście mogliby zobaczyć przyszłość. Jeżeli nie podejmiesz wyzwania i świadomie nie zwizualizujesz sobie wybranej przyszłości, możesz podświadomie włączyć negatywną wizję tego, co ma nadejść.

Oczywiście ludzie cały czas wizualizują sobie swoje cele. Widzą siebie szczęśliwych po zakończeniu konkretnych przedsięwzięć. Tymczasem ograniczanie wizji przyszłości do tylko jednego projektu może w rzeczywistości zaszkodzić twoim zamierzeniom osiągnięcia sukcesu. Jest w tym ukryty pewien przekaz: jeżeli nie ukończysz tego zadania, nie osiągniesz szczęścia. To przekłada się na atmosferę niezadowolenia teraźniejszością, która łączy się z desperacką potrzebą zmuszania się do osiągnięcia celu. Taka toksyczna energia jest żalosnym sposobem na życie. Co więcej, jej negatywny, nagły rezonans jest również niezawodnym sposobem na unieszczenie swojej przyszłości.

Jakie jest zatem rozwiązanie? Bezwzględnie kontynuuj wizualizację szczęśliwego i pomyślnego ukończenia swoich celów. Ciesz się i napełniaj energią w obliczu tej koncepcji, lecz nie poprzestawaj na tym. Przecież twoja przyszłość nie jest ograniczona tylko do tego jednego wydarzenia. Twoja przyszłość to następna chwila, następna godzina, kolejny tydzień i miesiąc. To codzienność wypełniona aktywnością i emocjami.

Świadomie wybierz pozytywny obraz całej swojej przyszłości, w tym swoich codziennych zadań, odprężających chwil, kroków do osiągnięcia celów i szczęśliwych zakończeń wszelkich przedsięwzięć. Nie ograniczaj się do przewidywania momentów bliżej nieokreślonych w czasie, kiedy planujesz, że wszystko się ułoży. Dzisiejszy dzień jest twoją przyszłością! Z tą wiedzą ukształtujesz szczęśliwe przyszłe chwile - w dużej mierze dzięki optymistycznemu myśleniu o teraźniejszości.

Każdego ranka poświęć kilka chwil na wizualizację siebie w kolejnych dniach i ustal to ćwiczenie jako priorytet. Wyobraź sobie szczęście i zakoduj je. Ujrzyj swój uśmiech, żarty, twój śmiech, śpiew, taniec lub zapach kwiatów. Zakoduj te wszystkie radosne wydarzenia, które pomogą rozświetlić twoje życie radosną energią. To prosta zmiana, która tworzy bardzo intensywny rezonans.

Niezależnie od tego, co masz dziś zrobić, dostrzeż każdą możliwość wykonania tego z radością. Jeżeli ten obraz jest dla ciebie obcy, zdekoduj przerażenie i negatywne uczucia, do których przywykłeś, patrząc na swoją codzienność. Zamiast tego zakoduj błogość i wdzięczność. Z każdym kolejnym dniem regularnego kodowania wolności i radości dostrzeżesz rosnącą siłę twojej energii życiowej!

Zastanów się, co możesz w tej chwili zrobić, aby urzeczywistnić swoje radosne wizje. Być może od dłuższego czasu jesteś przepełniony negatywnymi obrazami siebie i twojej przyszłości. Pomimo to pamiętaj, że te wizje wcale nie muszą się sprawdzić. W rzeczywistości są to fałszywe, chociaż głęboko wpojone, założenia. Tylko ty sam możesz określić, w jaki sposób powinieneś postrzegać siebie i swoje życie. Teraz masz szansę wszystko zmienić. Schematy działań reaktywnych blokujących twoje wyraźne i prawdziwe wizje mogą być zdekodowane, a twój nowy kod może otworzyć potężną, kreatywną siłę wizji, która zmieni perspektywę w rzeczywistość.

Punkty Kodowania

Aby aktywować te korzystne zwyczaje i rozbudzić siły wizji w życiu, w trakcie ćwiczeń skorzystaj z poniżej przedstawionych oświadczeń. Pamiętaj, aby dodatkowo cały proces kodowania dopełnić wszystkimi zaproponowanymi zmianami stylu życia oraz notuj wszystkie spostrzeżenia w dzienniku kodowania. To pomoże ci utrzymać prawidłowy kurs. Jeżeli wizualizacja pozytywnych obrazów sprawia ci trudność, spróbuj zakodować tę umiejętność oraz pragnienie codziennego jej powtarzania.

Kodowanie:

Koduję siłę wyboru własnych poglądów.

Koduję radość i szczęście w wizualizacji mojej osoby.

Koduję umiejętność wizualizacji każdego dnia pełnego radości i piękna.

Koduję umiejętność codziennego życia z radości.

Koduję świetlaną wizję przyszłości i świata.

Koduję miłość wobec siebie z każdym spojrzeniem na moje odbicie w lustrze.

Koduję radosne obrazy mojej osoby każdego kolejnego dnia.

Mroczne wizje

Przyjrzyjmy się teraz schematom reakcji, które zazwyczaj blokują pozytywne wizje. Pierwszą główną blokadą jest negatywne postrzeganie samego siebie. Być może patrzysz na siebie jak na brzydką i smutną osobę. To nadwyręża siłę wszystkich twoich wizualizacji. Być może uważasz, że nie jesteś dość dobry, atrakcyjny czy młody. To jednak nie są twoje prawdy niezależnie od tego, jak bardzo jesteś o tym przekonany. Musisz zdekodować te negatywne wizje i ujrzeć się w zupełnie innym świetle - świetle i wizji swojego wiecznego ja.

Jedną z potężnych medytacji jest wizualizacja siebie skąpanego w energetycznej poświacie, wysyłającej wspaniałe i piękne światło całemu Wszechświatu. Za każdym razem, kiedy zobaczysz się w lustrze, zwizualizuj otaczającą cię promienność oraz światło w twoim sercu. Uśmiechnij się (tak, zrób to) do własnego silnego i wiecznego światła.

Aby wzmocnić tę wizję, wypowiedz następujące afirmacje:

Patrzę na siebie z miłością i szacunkiem. Kiedy mijam lustro uśmiecham się i widzę światło i piękno mojej duszy. Nie zapomnij zakodować tego schematu, jako naturalnej reakcji na wizję swojej osoby. Zasługujesz na tę prawdę.

Dekodowanie własnej mrocznej wizji

Być może pamiętasz moją klientkę Peggy? Peggy miała kilka problemów, którymi chciała się zająć. Głównym z nich był negatywny obraz samej siebie. Zaszufładowała się dawno temu jako nieatrakcyjną. Rodzice wciąż porównywali ją do sióstr i wytykali jej ubytki. Z tego powodu od zawsze porównywała się do innych, widząc ich jako ładniejszych, młodszych, bardziej eleganckich itd. To był totalnie destrukcyjny kod, który wymagał wykorzenia. Zaczęłyśmy pracę nad zdekodowaniem tego obrazu oraz innych założeń negatywnej samooceny - ważnego schematu reaktywnego omówionego dokładniej w dalszej części książki.

Peggy zakodowała samoakceptację i umiejętność postrzegania siebie jako atrakcyjną niezależnie od tego, co podpowiadał jej głos wewnętrzny. Zajęła się też wszystkimi nękającymi ją myślami na temat swojego wyglądu. Ostatnio rozmawiałam z nią i powiedziała mi: "Po raz pierwszy w życiu spojrzałam w lustro i pomyślałam, że jestem piękna! Naprawdę to czułam i dostrzegałam!".

Jej wizja była prawdziwa i płynęła prosto z serca - kompletna zmiana o 180 stopni. Łezka zakręciła mi się w oku. Zakodowała nową wizję, która stała się jej codziennością. Jej życie zewnętrzne również zaczęło się zmieniać na lepsze. Zapoznawała nowych ludzi, a ci patrzyli na nią zupełnie inaczej niż do tej pory. Nauczyła się, że świat widzi nas tak, jak sami siebie postrzegamy.

Rozczarowania przyszłości

Kiedy już ukształtujesz obraz swojej osoby, czas przyjrzeć się temu, jak widzisz swoją przyszłość. Wszechobecny negatywny obraz świata i dni, które mają nadejść, są posępną, lecz powszechną blokadą siły wizji. Niektórzy widzą świat w samych mrocznych barwach. Jeżeli należysz do tej grupy ludzi, koniecznie musisz zdekodować ten nawyk i rozświetlić swój obraz świata. Będąc na zewnątrz, spróbuj dostrzec otaczające cię piękno. Zwizualizuj sobie światło otaczające ciebie oraz wszystkich, których napotykasz. Wnieś wesołe barwy i radość w obraz świata i włącz je w swoje wizje przyszłości.

Już dzisiaj zacznij myśleć nad swoją przyszłością i jej wizją. Zdekoduj wszelkie negatywne obrazy czekających na ciebie zadań i zakoduj nowy nawyk dostrzegania potencjalnej zabawy i radości we wszystkich czekających na

ciebie obowiązkach. Pozbądź się wszelkich obaw przed przyszłością i zakoduj szczęśliwe i optymistyczne wizje nadchodzących czasów.

Zwizualizuj sobie własne cele, jako coś najważniejszego w życiu. Ustalenie priorytetów jest szczególnie istotne, ponieważ - niezależnie od ich odległości w czasie - twoja podświadomość zawsze dostanie informacje, jak się do nich dostać. Ujrzyj nadchodzący dzień - i całą przyszłość przed tobą - wypełnione światłem, szczęśliwymi wydarzeniami i obrazami radosnych doświadczeń.

Punkty Kodowania

Jeżeli chcesz aktywować potężną siłę wizji, polecam skorzystanie z poniższych przykładowych oświadczeń likwidujących blokujące cię schematy działań reaktywnych i zakodowanie nowych, jasnych wizji. Zanotuj postępy w swoim dzienniku kodowania.

Dekodowanie:

Dekoduję negatywne wizje mojej osoby.

Dekoduję wszelkie mroczne wizje mojej przeszłości i świata.

Dekoduję stare schematy zmartwień na temat tego, jak mnie postrzegają inni.

Kodowanie:

Koduję radosną i uśmiechniętą energię.

Koduję czułe i atrakcyjne wizje mojej osoby.

Koduję akceptację mojego wyglądu zewnętrznego.

Koduję umiejętność dostrzegania szczęścia wszędzie, gdzie się znajdę.

Koduję wartość moich wizji.

Koduję umiejętność postrzegania mojego życia i moich celów z radością.

Koduję wolność wyboru łagodnych wizji siebie i mojej przyszłości.

Koduję silne, radosne wizje.

Podróż Tanyi

Ostatnio otrzymałam precudowny e-mail od kobiety z Anglii. Tanya od wielu lat odczuwała lęk przed prowadzeniem samochodu. Bardzo ciężko było jej wypuszczać się autem poza znajome tereny.

Ten lęk, jak większość fobii, ma swoje źródło w katastroficznej wizji przyszłości. Szczerze mówiąc, większość ludzi borykających się ze swoimi fobiami automatycznie zakłada najgorsze scenariusze dotyczące swoich lęków i wyobraża je sobie z najdrobniejszymi, przerażającymi szczegółami. Jest to przytłaczający i niewygodny schemat reaktywny i Tanya była gotowa się go pozbyć.

Pewnego razu, po moim seminarium online, gdzie nauczałam o technikach kodowania, Tanya skorzystała z moich wskazówek, aby odnieść się do tego, co ją od dawna ograniczało. Po kilku tygodniach dekodowania i kodowania poczuła się gotowa, aby wyjść naprzeciw swoim lękom. Zaprosiła kilkoro swoich znajomych, aby towarzyszyli jej w przejażdżce do Oxfordu, który jest godzinę drogi od jej domu. Wcześniej nigdy by się na to nie zdecydowała. Nawet gdyby się zmusiła, byłaby poddenerwowana i cały czas myślałaby o najgorszych rzeczach, które mogłyby się jej przytrafić podczas podróży; że zabłądzi lub coś zepsuje. Tym razem jednak czuła się bardzo swobodnie - bez zbędnych, czarnych wizji - i wszystko układało się po jej myśli.

Jeden z jej przyjaciół nawet zaproponował, aby zwiedzić kościół oddalony o kolejne 15 minut drogi. Kilka tygodni wcześniej, taka sytuacja wprawiłaby Tanyę w panikę i histerię. Byłaby przekonana, że nie znajdzie tego miejsca i z pewnością zabłądzi. Tym razem zrozumiała, że Wszechświat daje jej kolejną szansę i natychmiast ochoczo podjęła wyzwanie. Była zachwycona nie tylko odkryciem zupełnie nowego miejsca, lecz również swoim spokojem.

Kiedy przybyli na miejsce, ujrzeli przepiękny, stary kościół z zachwycającym widokiem i piękne, masywne, stare drzewo rosnące obok. Powrotna droga była równie łatwa i swobodna. To był długi, lecz pełen przeżyć dzień. Stanowił całkowite przeciwieństwo jej wcześniejszych doświadczeń. Tanya stwierdziła, że efekt graniczył z cudem.

E-mail Tanyi niezmiernie mnie ucieszył. Uwolnienie się od starych nawyków i ograniczeń jest zawsze cudownym uczuciem. Wydaje się, że fobie i lęki - jak wiele innych problemów - jest szczególnie łatwo zlikwidować technikami dekodowania i kodowania. Jeżeli i ty jesteś na etapie życia przepełnionym lękami, możesz skorzystać z przedstawionych poniżej przykładowych oświadczeń, które pomogły Tanyi w jej problemach. Możesz ułożyć podobne, własne zdania i dopasować je do swoich konkretnych lęków - lub możesz też wykorzystać swoją intuicję do stworzenia najlepszych dla ciebie oświadczeń.

Dekodowanie:

Dekoduję strach i niepewność podczas jazdy samochodem w nieznane miejsca - zwłaszcza po zmroku.

Dekoduję strach przed zabłądzeniem, kiedy jadę samochodem w nieznane miejsca.

Dekoduję strach przed prowadzeniem samochodu. Uwalniam to wszystko.

Kodowanie:

Koduję bezpieczeństwo i pewność siebie podczas jazdy samochodem w nieznane miejsca.

Koduję silne poczucie bezpieczeństwa, kiedy jadę samochodem o każdej porze dnia.

Koduję pewność siebie i bezpieczeństwo podczas jazdy samochodem.

Koduję bezpieczeństwo. Jestem bezpieczny.

Koduję pewność siebie. Jestem pewny siebie.

Pewność siebie.

Bezpieczeństwo.

Jeżeli twoje wizje przyszłości opierają się na strachu lub smutku, możesz stworzyć nowy kod. Ty jesteś malarzem obrazów własnego umysłu. Ten proces odbywa się właśnie teraz. Masz władzę, aby stworzyć piękne obrazy, zatem do dzieła. Gdy wypełnisz umysł pięknymi wizjami, całkowicie odmienisz swoje siły życia i płynące z tego rezultaty. Wypowiedz następujące afirmacje: Widzę moje życie jako radosną podróż. Moje dni i moja przyszłość są wypełnione światłem miłości i radosnymi zadaniami, a mój świat przepięknie piękno. Kiedy podejmiesz odpowiednie kroki, aby ujrzeć wartość i piękno swojego wewnętrznego światła i zewnętrznego odbicia, twoja siła życiowa złączy się z prawdą twojej duszy. Zdekoduj wszelki opór wobec tej prawdy i zakoduj decyzję ujżenia siebie w świetle, radości i miłości, na które zasługujesz. Powtarzaj to często, a po nie długim czasie również zobaczysz wspaniałe i nowe doświadczenia napływające w twoim kierunku.

* * * * *

Rozdział 12

PRZEŁOMOWA SIŁA EKSPRESJI

"Ptak żyjący radością, czy śpiewa w klatki prętach?"

- WILLIAM BLAKE

Trzecią siłą zdolną do przełamania uwiązanych schematów jest ekspresja. Jest to nieustająca energia, która łączy się z wysoce silnymi wibracjami sposobu, w jaki komunikujesz się z samym sobą i z innymi. Przepływ zdrowej komunikacji może w znacznym stopniu wpłynąć na twoje indywidualne, zawodowe, romantyczne a nawet fizyczne doświadczenia. Nie ogranicza się to tylko do werbalizacji twoich poglądów, lecz uwzględnia również twoje myśli, słowo pisane, język ciała i wszelkie inne sposoby wyrażania siebie, twoich idei i emocji.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z dynamiki, jaką wywołuje ich ekspresja. Myśli krążące w twojej głowie są elektromagnetyczne a te, które wypowiadasz głośno, wzmacniają to z akustyczną dźwięcznością. Wytwarzają się wtedy kwantowe wibracje, które nigdy nie przestają transmitować twoich słów we Wszechświat. Jednak jeżeli nigdy nie zastanawiasz się, co i w jaki sposób wyrażasz, ciężko ci będzie kontrolować twoje emocjonalne i indywidualne przeznaczenie. Jeżeli nie komunikujesz się ze światem i ludźmi wcale, być może podświadomie zamykasz się w klatce smutnego życia.

To, co wyrażasz i sposób w jaki to robisz, staje się istotną częścią twojego indywidualnego kodu. To najważniejsza prawda. Ekspresja, tak jak wizja, jest stałą - i zazwyczaj nieświadomą - czynnością twojego życia codziennego. Dlatego też najwyższy czas, abyś uświadomił sobie te zwyczaje. Określ, które z twoich blokujących cię schematów działań reaktywnych pojawiają się najczęściej i ustal zdekodowanie ich, jako swój priorytet. Pamiętaj, aby zaraz potem zakodować odpowiednie czynniki pobudzające dynamiczną ekspresję. Budując jasny i zdrowy sposób wyrażania się, stworzysz potężne kody komunikacji, które niewyobrażalnie poszerzą twoje intencje.

Rozbudzenie potęgi monologu zewnętrznego

Pierwszym czynnikiem tej tętniącej życiem przełomowej siły jest pełna szacunku i optymizmu wewnętrzna rozmowa z samym sobą. To, co sobie mówisz i w jaki sposób to robisz, ma - moim zdaniem - największy wpływ na twoją umiejętność życia w szczęściu. Stanowi to również wrodzoną część twojej energii życiowej, wplatając twoje słowa w każdą wibrację twojego samouznania i potencjalnego spokoju umysłu, które wpływają na emocje pełne miłości wobec

siebie - istotę twojego wiecznego kodu. Kiedy twoje uczucia samoekspresji są przepełnione miłością, współczuciem i szacunkiem, tworzą potężny wir, który dostraja się do twojej wiecznej prawdy i dźwięczy w świecie żywą radością i witalnością. Wszechświat nie może oprzeć się tym radosnym wibracjom z racji twojego świętego złączenia z wieczną prawdą.

1. Zaczynij działać i zdekoduj negatywny monolog wewnętrzny. Kiedy przyłapiesz się na negatywnych słowach wypowiadanych do siebie - o sobie samym lub o czymkolwiek innym - świadomie wybierz uwolnienie się od tego negatywnego monologu. Następnie łagodnie zakoduj optymizm i szacunek. Na kartach tej książki zachęcam cię i pokazuję, jak dekodować schematy negatywności.

Samoekspresja nie jest od tego wyjątkiem. Strach lub negatywna rozmowa wewnętrzna produkuje tak dużą ilość wszechobecnego smutku, że należy te zjawiska dekodować tak często, jak tylko możliwe. Nie rób tego gwałtownie - działaj łagodnie i z uczuciem. Zlikwiduj obwinianie się. Nie zamartwiaj się też tym, co te wszystkie reakcje mogą oznaczać. Zwyczajnie odsuń je od siebie i zamiast tego wybierz pozytywny kod spokoju, zaufania i samozachęcenia.

2. Ustal jako nawyk kodowanie ciepłej, optymistycznej samoekspresji. Zakoduj postawę akceptacji. To nie są tylko puste słowa. To jest przyjęcie prawdy twojej siły i wartości słów twojego umysłu i serca. Akt kodowania zabierze twoje afirmacje głęboko, aż na poziomy komórkowe. Takie działanie wyzwoli nowy schemat reakcji i spowoduje powstanie nowych szlaków neuronalnych. Ta energetyczna metoda tworzy prawdziwe i wzmacniające ekspresje w głębinach twojego istnienia.

W kolejnym rozdziale dowiesz się o potędze miłości ukrytej w podstawowym kodzie. Jednak, aby wpleść wspaniałą ekspresję miłości w życie, musisz poświęcić na to trochę czasu. Zakoduj większą miłość wobec siebie oraz sposób, w jaki ukazujesz tę miłość światu. W ten sposób zburzysz blokady, które dławiają twoje centra energii w umyśle oraz w gardle, gdzie znajduje się piąta czakra - centrum ekspresji. Oczyszczenie tego centrum energii otwiera szlak wspanialszym myślom i słowom wyrażanym na twój temat przez siebie i innych.

Rozbudzanie zdrowych ekspresji ku innym.

Nasza ekspresja wydobywa się na zewnątrz i dynamicznie łączy nas z innymi ludźmi oraz otaczającym nas światem. Ten element układanki ma tak wielki wpływ, że nie powinien cię zdziwić fakt, że następnym czynnikiem tej potężnej siły jest czysta i spokojna ekspresja siebie w stosunku do innych. Każdy z nas w swoim życiu kieruje się złożonym systemem wartości o nas samych, o innych, o świecie, gospodarce i wszelkich innych rzeczach. Zawiłość tego systemu przekonań - oraz naszego poglądu na związki z innymima silny wpływ na naszą postawę wobec otoczenia.

Niektórzy traktują otoczenie z arogancją i gniewem. Inni odczuwają strach w towarzystwie ludzi. Jest też mnóstwo osób, które zamykają się w sobie i nie nawiązują żadnych kontaktów. Żadna z tych metod nie jest zdrową formą ekspresji.

Oczywiście nadal musisz dawać upust swoim trudnym emocjom w zdrowy i odpowiedni sposób. Duszenie w sobie emocji jest hańbiące tak samo, jak życie w ciągłym stanie złości i obwiniania. Jeżeli taki opis przypomina ci twój własny schemat zachowań, musisz wiedzieć, że to nie dodaje ci siły, lecz ją zabiera. Zdekoduj wszelkie przewlekłe narzekanie i szorstkie ekspresje i zakoduj większy komfort i jasność w komunikacji z innymi.

Niezależnie od sytuacji zdrowa ekspresja stwarza uczucie szacunku i zrozumienie. Uwalnia ocenę i potrzebę manipulacji. Ekspresja przepełniona miłością zawiera w sobie również współczucie i wdzięczność. Kiedy zdamy sobie sprawę, że oświadczenia nadziei, optymizmu i spokoju rozlewają te energie w naszym życiu, zaangażujemy się w nie intensywniej.

Nie oznacza to braku działania z twojej strony. Aby całkowicie rozbudzić siłę ekspresji, musisz przełamać swoje negatywne schematy. Prawdziwe szczęście nie rodzi się z unikania konfliktów a z wypowiadania prawdy oraz ze świadomości, że masz do tego prawo. Zatem akt spokojnej ekspresji nie oznacza utrzymania spokoju za wszelką cenę, lecz stworzenie wszechobecnego poczucia wyciszenia płynącego z wiedzy, kim naprawdę jesteś i chęci wyrażenia tego wszystkim ludziom.

Rozbudzanie słów prawdy

Kolejnym czynnikiem zapalnym jest umiejętność mówienia prawdy - sobie i innym. Dla tych, którzy nie zdają sobie sprawy, jaka jest ich prawdziwa siła lub cenna tożsamość, to może być bardzo trudne. Jeżeli czujesz się zagubiony w tym temacie lub ogólnie zdezorientowany, czas zawezwać swój głębszy kod duszy. Prawda płynie z otwarcia się na tę wieczną tożsamość i chęci uznania swojej wartości z tej perspektywy. Do tego trzeba odwagi, ponieważ wymaga to chęci wyrażenia prośby o to, co chcesz oraz świadomości, że na to zasługujesz.

Jeżeli sprzeciwisz się prawdzie, odrzucisz swoją własną siłę, wciąż będziesz się powstrzymywał, czekał na właś-

ciwy moment, tęskniąc za uznaniem i uczuciem spełnienia. Twoje życie będzie pełne kodów niespełnienia i smutku. Nagromadzi się frustracja, ponieważ nie będziesz potrafił poprosić, ani nawet wyrazić tego, czego potrzebujesz. W końcu emocje nagromadzą się do granic twojej wytrzymałości i stworzą kody zdenerwowania lub depresji, które przejmą kontrolę nad twoim życiem.

W takim przypadku magiczna fala prawdy ominie cię i zostawi w tyle. Jest to bardzo ważna kwestia, a to, jak nauczyć się mówić prawdę, często staje się istotną, życiową lekcją. Zatem jeżeli nie potrafisz ująć się za sobą, wyrazić swoich emocji lub opinii, czy rozsądnie poprosić o coś w swoim imieniu, musisz zburzyć te stare, zastale schematy. Zdekoduj nawyk zamykania się na świat i zakoduj komfort i odwagę, aby się otworzyć.

Wykryj to

Technika kodowania jest procesem ekspresji, a stosowanie mocnych słów jest tylko jednym ze sposobów wzmacniania tej siły. Wspominałam już o tym wcześniej i zapewne zdążyłeś też już zauważyć, że oświadczenia kodowania rozwijają się najlepiej, kiedy są formułowane najpierw w długie zdania, potem krótkie wyrażenia i w końcu pojedyncze słowa. Zawsze koduj, używając słów siły i nieograniczonej prawdy, a kiedy to zrobisz, odkryj ich wewnętrzne wibracje i złącz je ze swoją życiową energią.

Ta metoda przenosi twoje skupienie ze szczegółów problemu, nad którym obecnie pracujesz na coś bardziej bezpośredniego i emocjonalnego. Możesz wprowadzić kodowanie tego nowego ćwiczenia w swój codzienny grafik, korzystając ze wskazówek z rozdziału dziewiątego. Wypowiadaj przy tym następujące zdania: Koduję umiejętność doboru słów siły i wdzięczności. Koduję siłę. Koduję wdzięczność.

Możesz również z łatwością wyrazić oświadczenia kodujące pasujące do konkretnych sytuacji. Na przykład, jeżeli się boisz lub jesteś czymś zaniepokojony, pozbydź się tych negatywnych emocji, stosując odpowiednie oświadczenia, a następnie zakoduj komfort i spokój chwili. Ustal sobie to jako codzienny, osobisty leksykon. Kodowanie stanów takich jak radość, siła czy wolność podczas codziennych rozmów wewnętrznych, stworzy całkowicie nowe doświadczenia życia.

Wszystkie te energie już istnieją w twoim wiecznym kodzie i prawdę mówiąc, twoja wartość i siła są nieograniczone. Teraz wybór należy do ciebie, czy sprawić, że komfort, radość i wolność również będą nieograniczone. To wszystko jest w tobie. Wystarczy tylko zdekodować stare ekspresje ograniczeń i obudzić się na wspaniały, nieograniczony kod prawdy ukryty w twoim wnętrzu.

Punkty Kodowania

Jeżeli pragniesz zmienić swoje życie siłą zdrowej ekspresji, skorzystaj z poniżej przedstawionych oświadczeń w swoim procesie kodowania. Afirmacje są również silnym czynnikiem zapłonowym tej siły. Zaufaj swojej intuicji i ustal ekspresję, jako swój priorytet. Wyśpiewaj swoją prawdę!

Dekodowanie:

Dekoduję nawyki negatywnej rozmowy wewnętrznej.

Dekoduję samokrytykę.

Dekoduję strach i samopogardę.

Kodowanie:

Koduję pozytywną i pełną akceptacji rozmowę wewnętrzną.

Koduję jasne i wygodne wyrażanie uczuć i słów.

Koduję ciepłe, wspierające mnie słowa.

Koduję komfort w rozmowie z innymi.

Koduję umiejętność mówienia prawdy.

Koduję siłę.

Koduję spokój.

Że co proszę?

Schemat działań reaktywnych może być ogromną blokadą do prawdziwego wyrażenia siebie (oraz do wielu innych sił przełomowych). To zbyt ważna sprawa, aby ją zignorować! Niezależnie od tego jak bardzo jesteś przekonany do prawdziwości swoich słów skierowanych do siebie, musisz pamiętać: To cię nie uszczęśliwia. To nie produkuje magnetycznej energii. Nie reprezentuje również wrodzonej prawdy o nieśmiertelnej, cennej i silnej istocie, którą jesteś.

Nie możesz tak po prostu tego zbagatelizować. Wrodzona definicja twojej tożsamości jest jednym z najbardziej wpojonych kodów i jednym z największych źródeł poziomu szczęścia i jakości rezonansu w twoim życiu. Zatem, kiedy

zauważysz, że zaczynasz nie doceniać siebie lub swojego życia, dopisz to w dzienniku do listy problemów, które chcesz zdekodować.

Jeżeli zamierzasz coś osiągnąć, musisz zacząć przemawiać do siebie z zachętą. Jeżeli chcesz być szanowany, powinieneś zakodować słowa szacunku. Jeśli chcesz poczuć się atrakcyjny, musisz to uznać za fakt. Poczuj się piękny i wspaniały. Zastanów się nad słowami, które do siebie kierujesz i odpowiedz na pytanie: Czy kod moich słów pasuje do pozytywnych wibracji moich indywidualnych intencji? Jeżeli nie, musisz go zmienić. Technika kodowania może zmienić twój wewnętrzny dialog i przynieść ci prawdziwą radość i znaczące efekty.

Wybacz sobie wszelką samokrytykę i zdekoduj ją. Nie krytykuj się za krytykowanie się - to tylko pogłębi twój negatywny kod! Zamiast tego spokojnie wybierz inną drogę. Zakoduj umiejętność wyboru zdrowszych i pełnych szacunku oświadczeń. Interweniuj w przypadku zwątpienia tak często, jak tylko możesz i zakoduj umiejętność wyboru ekspresji i uznania twojej wspaniałej prawdy. Otwórz swoje serce i umysł na ten nowy kod własnej definicji, w którym zaakceptujesz się takim, jakim jesteś i będziesz rozmawiał z sobą (i o sobie) i ze swoim życiem z głęboką wdzięcznością.

Obawiam się że muszę powiedzieć

Innym schematem działań reaktywnych blokującym potężną siłę ekspresji jest strach przed konfrontacją z samym sobą i przed ochroną samego siebie. Lęk przed konfliktem często ma swoje podłoże w przeszłych doświadczeniach, takich jak wrogość otoczenia zwłaszcza, kiedy próbując wyrazić samego siebie, spotykałeś się z gniewem innych ludzi. Otrzymując taką agresję, stawałeś się coraz bardziej zdenerwowany i jednocześnie powiększały się twoje obawy przed wygłaszaniem własnego zdania. Odrzucenie lub nawet zmartwienie innej osoby jest ryzykowne do tego stopnia, że wolisz poświęcić własną siłę i szczęście, aby tylko uniknąć konfrontacji.

Jeżeli to przypomina ci twoje uczucia, musisz zaryzykować i zacząć pracę nad wyrażaniem samego siebie. Zdekoduj swój strach i stare chęci odrzucania twoich potrzeb. Następnie zakoduj działanie z większą odwagą i mów z większą swobodą. Pamiętaj, że masz prawo i siłę, aby wypowiadać się we własnym imieniu. Co więcej - jeżeli w ten sposób nie postawisz siebie na pierwszym miejscu, nie przyciągniesz do siebie ani ludzi, ani sytuacji, w których ty będziesz priorytetem dla innych.

To jest głęboko zakorzeniony kod reaktywny w przypadku wielu ludzi, zatem ważne jest, abyś zajął się tym w odpowiednim dla siebie tempie. Obserwuj schemat, zmieniaj małe rzeczy i buduj na ich podstawie nowy kod. Zakoduj potrzebę i umiejętność wyrażania się - niezależnie od reakcji innych. To, co myślą lub robią inni, nie będzie już czynnikiem dowodzącym twoją ekspresją. Zdekoduj wszelki strach przed reakcją otoczenia i ustal - jako swój priorytet - zakodowanie nowego poczucia odwagi, bezpieczeństwa i wolności słowa. Jeżeli nie zaczniesz działać teraz, w konsekwencji może wytworzyć się kolejny trudny schemat reakcji blokujący i zamykający cię całkowicie.

Gasć światła!

Całkowite zamknięcie jest powszechną reakcją, kiedy emocje są natężone, a ludzie boją się potencjalnych konfrontacji. Obecność silnej, negatywnej energii zmusza ludzi do zaprzeczania, ignorowania, odrzucania lub po prostu do udawania, że nie dzieje się nic niepokojącego. Potrzeba "utrzymania spokoju" buduje charakterystyczny kod ciszy w nadziei, że wszystko samo się ułoży. To poczucie spokoju pozbawione ekspresji jest jednak fałszywe. Zamknięcie się na otoczenie w rzeczywistości powoduje odcięcie od siebie życia!

Być może po mistrzowsku chowasz swoje niewyrażone uczucia głęboko w sobie, lecz ich wibracje czekają na swoją chwilę. To jest kod lęku, który wywołuje twoją niepewność i zwątpienie w bezpieczeństwo, co wpływa negatywnie na twój komfort i siłę życiową. Pamiętaj, takie wycieńczające kody mogą zdominować twoje życie emocjonalne oraz świadomość, którą wysyłasz światu. Pamiętaj: Jeżeli wyłączasz własną ekspresję, zamykasz się na ekspresję płynącą z Wszechświata!

Z początku to może wydawać się ryzykowne, lecz jeśli zdekodujesz już strach przed konfrontacją, łatwiej ci będzie wyjść naprzeciw swoim uczuciom - nawet, jeżeli są trudne. Dając upust starym emocjom bólu i gniewu oraz uwalniając obecne urazy, wyrazisz siebie łatwiej i zdrowiej. Metoda zapisywania wszystkiego w dzienniku czy innym notesie doda przejrzystości twojej energii i siły twojemu indywidualnemu procesowi. Wszystko to jest częścią tworzenia nowego kodu ekspresji, co jest dużo lepszym rozwiązaniem, niż kumulowanie wszystkiego w sobie. Ludzie zamykają się na wiele różnych sposobów. Jedni nie potrafią rozmawiać, o swoich uczuciach, inni milkną w towarzystwie tylko konkretnych osób, na przykład rodziców czy przełożonych. Niektórzy mogą się czuć swobodnie wśród znajomych, ale mają kłopoty w pracy. Wszystko różni się zależnie od poziomu odczuwanej swobody oraz wpływu twojej przeszłości.

Zbadaj wszelkie schematy wyłączania się. Jakakolwiek formę przybierze twoja reakcja, zidentyfikuj i zdekoduj

wywołujące ją schematy i uczucia. W przypadku, kiedy są głęboko zakorzenione, będziesz musiał poświęcić na to więcej czasu i konsekwentnie nad nimi pracować. Możesz jednak zakodować komfort w ćwiczeniu wypowiadania się. Zakoduj chęć podejmowania ryzyka, aby być otwartym i wyrazistym. Zakoduj spokój i swobodę mówienia prawdy.

Złe słowa

Ostatnim schematem działań reaktywnych jest przeciwieństwo wyłączenia się (choć efekt jest zwykle ten sam). Pomimo że wroga ekspresja, która zazwyczaj zawiera gniew i wściekłość, wydaje się mniej powszechna, wciąż istnieją ludzie, którzy żyją według tej energii przepełnionej zdenerwowaniem. Często zachowują się zbyt głośno, są szorstcy, aroganccy, władczy lub nieustannie źli na cały świat.

Odpowiednio wyrażony gniew jest zdrowy, lecz utrzymujący się stan poddenerwowania może zablokować twoją naturalną ekspresję. Chroniczny gniew ujawnia głęboki kod niezadowolenia, który jest silnym, negatywnym filtrem w twoim życiu. Twoja energia rozrywa się na kawałki, ulega ciągłemu zdenerwowaniu i negatywnie wpływa na twoje vibracje, które wysyłasz na zewnątrz. Bądź świadom jednego faktu: Niektórzy ludzie uważają, że gniew przynosi władzę, lecz w rzeczywistości zmniejsza on twoją siłę i jednocześnie koduje przyciągane z otoczenia trudności.

Z jednej strony ciężko przyznać się do tego nawyku, jednak to ważna część twojego procesu. Szczerze zadowoleni i pewni siebie ludzie nigdy nie potrzebują sprawiać przykrości innym, czy narzucać swojej władzy. Prawdę mówiąc, obie energie - wrogiej ekspresji i braku ekspresji (wyłączanie się) - mają swoje źródło w strachu. Ten brak autentycznego szczęścia prawie całkowicie uniemożliwia przełamanie jakichkolwiek uporczywych problemów, z którymi borykasz się w danej chwili.

Bądź szczery, przyglądając się swoim poziomom zdenerwowania. Skąd tak naprawdę bierze się twój gniew i co z tym chcesz zrobić? Chcesz tkwić w tym szorstkim kodzie, czy chcesz się go pozbyć? Zapisz w dzienniku swoje spostrzeżenia i emocje towarzyszące tym pytaniom. Możesz pozbyć się schematu nadmiernego gniewu lub podłości. Zakoduj umiejętność utrzymania spokoju i łagodnej samoekspresji. Pozbądź się brawury i ujrzyj świat jako bezpieczne, wygodne a nawet zabawne miejsce. Prawdę mówiąc, twoje wszelkie trudności w komunikacji powinny być zawsze opatrzyć kodem zabawy. Takie podejście jest proste, lecz silną ekspresji i radości.

Punkty Kodowania

Jeżeli powstrzymujesz swoją szczerą i pełną szacunku ekspresję, zauważysz wiele utrzymujących się negatywnych schematów towarzyszących ci w życiu. Zablokowana siła ekspresji wpływa na każdy aspekt twojego życia - od kariery zawodowej do sukcesu w miłości. Skorzystaj z następujących oświadczeń, aby zdekodować wszelkie negatywne schematy i sprawić, aby twoja życiowa siła działała w harmonii z otaczającym cię światem.

Dekodowanie:

Dekoduję przejmowanie się tym, co myślą inni.

Dekoduję strach przed konfrontacją.

Dekoduję odpowiedzialność za uczucia innych.

Dekoduję irytację i gniewne reakcje.

Dekoduję nawyk zamykania się na świat (w pracy, przy rodzicach itd).

Dekoduję strach i wahanie.

Kodowanie:

Koduję komfort i spokój w rozmowie z (mamą, tatą, szefem itd.).

Koduję odwagę mówienia w każdej sytuacji. To moje prawo.

Koduję umiejętność wyrażania poczucia własnej wartości.

Koduję umiejętność spokojnego i ciepłego dialogu wewnętrznego.

Koduję komfort samoekspresji.

Wyrazista kariera Kelly

Jedną z największych fobii dzisiejszej Ameryki jest strach przed publicznymi wystąpieniami. Pomimo to bardzo łatwo jest zmienić ten stan dzięki technice kodowania i dekodowania. Spotkałam w życiu wielu ludzi przepełnionych strachem, którzy odnaleźli spokój i swobodę, stosując tę metodę. Jedną z takich osób była Kelly. Posłuchaj jej inspirującej historii.

Kelly właśnie angażowała się w nowe przedsięwzięcie w swojej karierze zawodowej, które stanowiło dla niej wyzwanie i wywoływało ekscytację. Zaczęła uczęszczać na kurs przygotowujący uczestników do tego, jak zostać medium, czyli kimś, kto otrzymuje wiadomości ze sfery duchowej, a następnie przekazuje je konkretnym klientom lub

osobom na widowni. To wymagało spokoju i zaufania sobie oraz metodzie. Kelly była szczęśliwa, kiedy pomyślnie odbierała wiadomości. Jednakże istniała jedna mała przeszkoda. Mianowicie - Kelly zdawała sobie sprawę, że prędzej czy później, kiedy jej kariera nabierze tempa, będzie musiała wystąpić przed dużą publicznością.

Na samą myśl o tym robiło się jej niedobrze. Kiedy w przeszłości występowała publicznie, doświadczała różnych objawów w tym chęci ucieczki z sali. Postanowiła na zawsze pozbyć się starego kodu. Zdekodowała strach przed publicznymi wystąpieniami i przed tym, co myślą inni. Następnie zakodowała pewność siebie, zaufanie i miłość wobec siebie, samoakceptację oraz spokój w każdej sytuacji.

Kiedy zbliżał się wieczór jej publicznego wystąpienia, Kelly czuła się swobodniej niż kiedykolwiek przedtem. Oczywiście była nieco zdenerwowana, lecz nie ogarniało jej już osłabiające uczucie lęku. Intrygowało ją, dlaczego już nie czuje chęci ucieczki z sali. Kiedy przyszła kolej na jej przemowę, stanęła przed wielką grupą ludzi całkowicie pewna siebie. Przekazała otrzymane wiadomości, a jej instruktor stwierdził, że wypadła tak dobrze, że nie musi już nad niczym pracować.

Kelly była przeszczęśliwa i podekscytowana. Koleżanka z kursu stwierdziła, że Kelly przemawiała tak, jakby sprawiało jej to przyjemność. Wtedy zrozumiała, że pokonała stary, niewygodny schemat. Prawdziwy dowód na to ujawnił się dwa tygodnie później, kiedy dostała e-mail od swojego wykładowcy z prośbą o kolejne wystąpienie, na co oczywiście się zgodziła.

Dzisiaj Kelly wie, że może w ten sposób pracować, kiedy tylko chce. Uwolniła się od starego kodu - tak silnego, że blokował jej największe pragnienia. Teraz potrafi wyrazić siebie w pełni i swobodnie. Jej nowy kod spokoju i samozaufania przynosi jej spełnienie i głębokie poczucie sukcesu.

Ty również możesz zburzyć blokady ekspresji. Mogą nie dotyczyć kontaktów ze społecznością, lecz są równie ważne i wymagają uwagi. Uwolnij się od starych schematów blokujących cię przed wystawianiem prawdy i wyrażaniem swoich potrzeb. Zakoduj komfort i pewność siebie we wszystkim, co mówisz.

Słowa, które wypowiadasz, są jasnym przekazem dla Wszechświata. Kiedy je powstrzymujesz lub zmieniasz, aby dopasować je do potrzeb innych ludzi, podważasz własne intencje prawdziwego szczęścia i sukcesu. Czas abyś był sobą w tym, co robisz i w tym co mówisz. Pamiętaj, że jesteś wolny i możesz w każdej chwili powiedzieć sobie coś nowego oraz wyrazić radość, miłość, które tylko czekają na uwolnienie pod postacią słów. Żyj w niezaprzeczalnej prawdzie głoszącej, że zasługujesz na wyrażenie swojej wartości światu. Jesteś częścią wielkiej symfonii życia. Pozwól muzyce swojej duszy do niej dołączyć!

* * * * *

Rozdział 13

PRZEŁOMOWA SIŁA MIŁOŚCI

"Czymże jest życie bez blasku miłości?"

FRIEDRICH VON SCHILLER

Miłość jest tematem przewodnim niezliczonych piosenek i wierszy. Jest głównym wątkiem powieści i filmów, źródłem wielkiej radości i równie mocno pochłaniającego strachu. Jednak poza tym wszystkim, siła miłości^{*} jest jedną z najbardziej wpływowych energii na świecie.

Niejedną z was zapewne powie, że to banał. Tak dużo mówi się o emocjach płynących z miłości i świadomym polu miłości, o energii miłości, że zmniejsza to jej wiarygodność i siłę. Ważne jest zrozumienie, że miłość to ruchoma, płynna i realna siła we Wszechświecie. Jest jedną z najsilniejszych i najbardziej produktywnych energii. Łączy kreatywną siłę intencji i twoją indywidualną siłę wyrażania emocji miłości.

Badając czystą miłość kinezylogicznie, odnotowano najwyższe tempo wibracji, które w efekcie przyciąga same najlepsze rzeczy. Kiedy miłość ulega czystej projekcji, przyłącza się do siły twojej Boskiej świadomości - nie tylko do świadomości Boga istniejącego na zewnątrz ciebie, lecz także do twojej własnej Boskiej świadomości. Wszystkie przełomowe siły, tak jak pozytywne energie, które jesteś w stanie włączyć w swoje działanie, są napędzane siłą miłości. Miłość (lub jej brak) zabarwia każde twoje doświadczenie życiowe, poczynając od duszy i dotykając siły wizji, działania i odpowiedzialności.

* Jak rozwinąć w sobie siłę miłości można dowiedzieć się, dzięki książce "Energia miłości" autorstwa L. Herman, J. McElroy. Publikację można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Plamienna miłość

Jest wiele sposobów na rozpalenie siły miłości. Każdego dnia korzystaj z afirmacji, aby przyciągnąć ku sobie wsapaniałszą miłość. Traktuj siebie z szacunkiem, uprzejmością i zaangażuj się w radosne zajęcia. Otocz się ludźmi i rzeczami, na których ci zależy. To dobry początek. Jednak, tak jak w przypadku dwóch ostatnich omawianych sił, źródło prawdziwej siły miłości tkwi wewnątrz. Podobnie jak ekspresja i wizja, całe bogactwo tej siły rozpala się pod wpływem twojego wyboru obdarowania siebie miłością.

Rozbudzenie miłości wobec siebie

Pierwszym czynnikiem rozbudzającym to uczucie jest miłość do samego siebie. Jest ona podstawą wszystkich rodzajów miłości. Ta uniwersalna siła budzi się, kiedy przyjmujesz swoją wieczną tożsamość i patrzysz na swoją wartość przez pryzmat swojego świętego Źródła. Żyjąc tymi wibracjami, stajesz się silniejszy. Analogicznie prawdziwa radość życia nie jest możliwa, kiedy ogarnia cię energia samowątpienia i samonienawiści.

Powinieneś rozpocząć pracę nad sobą i dążyć do uświadomienia sobie, że zasługujesz na swoją miłość. Otul się zatem ciepłym uczuciem. Wielu ludzi twierdzi, że są to całkiem logiczne informacje, jednak trudno im poczuć tę prawdę głęboko w sercu. Pamiętaj, zasługujesz na każdy rodzaj miłości - swoją, innych, jak i tę Boską.

Niestety większość ludzi nie potrafi tego osiągnąć, dlatego muszą nauczyć się, w jaki sposób wprowadzić tę energię w swoje życie. Jeżeli tak jest i w twoim przypadku, musisz ustalić sobie to jako główny cel. Kochanie samego siebie nie jest ani aroganckie, ani samolubne. To jest świadomy wybór dostrzeżenia i uznania swojej pięknej duszy oraz pielęgnacji tej części ciebie, która wykracza poza bariery czasu i przyziemne doświadczenia.

Jeżeli obdarzenie się takim uczuciem jest dla ciebie problemem, będziesz musiał zakodować samoakceptację i samowybaczenie. To będzie wymagać zatwierdzenia siebie bez ograniczeń i bez stawiania warunków. Jeżeli czujesz, że zrobiłeś coś, co raczej nie jest powodem do dumy, odsuń to od siebie i zakoduj wybaczenie. Niezależnie od powodu twojego wstydu lub winy, zasługujesz na samowybaczenie i bezwarunkową akceptację. Jeżeli sobie tego nie podarujesz, siła miłości nie będzie przepływać swobodnie w twoim życiu. Równie mało prawdopodobne jest, że otrzymasz od innych to, czego oczekujesz.

Prawdę mówiąc, bez miłości i samoakceptacji zawsze będziesz postrzegał siebie jako kogoś wadliwego. To sprawi, że świat stanie się wrogiem i nieprzyjaznym miejscem. Ze strachu przed osądem zawsze pragniesz akceptacji innych, ponieważ odmawiasz podarować ją sobie. Zatem, aby rozpalic siłę miłości, musisz koniecznie zburzyć wszystkie stare schematy samokrytyki i negatywnej samooceny oraz zakodować przekonanie o swojej wartości, równości i godności.

To wszystko stanowi istotę samoakceptacji i sprawia, że czujesz się odprężony, szczęśliwy i pełen charyzmy. Wibrujące siły życia wyzwolą uniwersalną miłość i zmieniają sposób, w jaki doświadczasz wszystkiego w życiu. Niezależnie od celu stosowania techniki - koduj szczerze uczucia miłości wobec siebie oraz współczucie tej osobie, którą jesteś wewnątrz. To przyspieszy zmiany na wszystkich poziomach i pomoże ci aktywować następny czynnik rozbudzający miłość.

Rozbudzenie miłości względem świata

Rozszerzenie twojej harmonijnej energii jest zawarte w kolejnym czynniku rozbudzającym, którym jest miłość i współczucie wobec innych. Tworzenie spokojniejszych połączeń w większym stopniu zsynchronizuje twoje życie, które zalśni całą siecią magicznych wydarzeń! Połączenie uczucia wobec siebie z miłością do innych ludzi, wytworzy głęboką energię zaufania i radosnych nadziei. Kiedy ludzie uwalniają się od osądów i angażują we wzajemną akceptację, cierpliwość i zrozumienie, rodzi się wspólna intencja. To, w jaki sposób traktujesz samego siebie, jest nierozdzielnie powiązane ze sposobem, w jaki traktujesz innych. Kiedy kultywujesz życzliwość w stosunku do innych ludzi i łączysz ją ze współczuciem, którym darzysz siebie, tworzy się harmonijna sieć otaczająca wszystkich dookoła.

Oczywiście wciąż musisz świadomie wybierać z kim i w jaki sposób chcesz spędzać czas. Szacunek do samego siebie jest zawsze najlepszym wyjściem i powinien stanowić priorytet w twoich działaniach. Ty jesteś odpowiedzialny za to, czy w twoim życiu będzie miejsce na uznanie i życzliwość wobec siebie i innych oraz od otaczających cię ludzi. Ten rodzaj miłości pełnej szacunku ma siłę przebicia się przez każdą blokadę!

Punkty Kodowania

Niezależnie od tego jak się teraz czujesz, możesz zakodować głęboką i niezłomną miłość do samego siebie. Kodując większą tolerancję i akceptację innych, wspomogiesz wydobyć tę pełną uczucia energię. Skorzystaj z podanych poniżej przykładowych oświadczeń w swoim procesie kodowania. Jeżeli chcesz dodać do swojego życia inne

schematy oparte na miłości, zapisz je w dzienniku kodowania.

Dekodowanie:

Dekoduję negację siebie.

Dekoduję poczucie bezwartościowości.

Dekoduję zniecierpliwienie sobą i innymi.

Kodowanie:

Koduję postawę akceptacji i miłości względem siebie.

Koduję czułość względem siebie.

Koduję poszanowanie siebie i innych.

Koduję jasne poczucie mojej prawdziwej, wiecznej wartości.

Koduję samo wybaczenie.

Koduję głębokie poczucie godności.

Koduję bezwarunkową miłość do siebie i samoakceptację.

Koduję tolerancję i cierpliwość w stosunku do innych.

Koduję miłość do siebie i innych.

Koduję miłość do mojego życia i świata.

Zatrzymaj się w imię miłości!

Jeżeli pierwszym czynnikiem wywołującym tę potężną siłę jest miłość wobec siebie, w takim razie pierwszym schematem ją blokującym jest pogarda lub lekceważenie własnej osoby. Takie niedowartościowanie stanowi ogromną blokadę paraliżującą cię nie tylko dlatego, że jest negatywne, lecz również z tego powodu, że jest nieprawdziwe. W ciągu wielu lat mojej praktyki w zawodzie psychologa byłam świadkiem wielu przypadków takiego mylnego myślenia. Ludzie dobrowolnie przyjmują negatywność od swoich rodziców, jako coś niepodważalnego. To przynosi im nieszczęście i frustracje mogące ciągnąć się przez całe życie.

Te wpojone uczucia opierają się na fałszywych przekonaniach i muszą być przełamane! Sam fakt, że czujesz się niedowartościowany, nie oznacza, że taki jesteś. Być może żyjesz według kłamstw, które ktoś ci przedstawił w przeszłości, lecz już najwyższy czas, by pozbyć się tego poczucia własnej niedoskonałości, negatywnej samooceny i samonienawiści. Czas otworzyć się na niepodważalną prawdę swojej duszy, która głosi, że jesteś wieczny, silny, wartościowy i godny własnej miłości i akceptacji.

Uczucia bezwartościowości i braku szacunku tworzą bardzo słaby i powolny strumień otaczający cię poczuciem nieszczęścia a twoją energię - mrokiem. Nie przejmuj się, ponieważ kody samopogardy można zmienić. Masz w sobie moc niezbędną do zakodowania konkretnej wiedzy o swojej wartości oraz o tym, że zasługujesz na miłość i wszystkie wspaniałe rzeczy, które świat ma ci do zaoferowania!

Możesz być swoim własnym kochającym rodzicem lub swoim kochającym przyjacielem. Decyzja należy tylko do ciebie. Zatrzymaj się wielokrotnie w ciągu dnia i za każdym razem poświęć chwilę, aby zakodować uczucia miłości względem siebie oraz samozachętę. A jeżeli pragniesz tego samego od innych, musisz to wszystko najpierw ofiarować sobie.

Samotność jedynek

Wspaniała siła miłości często jest blokowana przez izolację i separację. Oderwanie się od innych ma swoje źródło w strachu lub zazdrości i bardzo łatwo może przyczynić się do wszechogarniającego poczucia życia w nieszczęściu. Lęk przed innymi ludźmi może przybierać formę strachu przed zranieniem lub nadmiernym przejmowaniem się opinią otoczenia. Być może widzisz siebie tak, jak zakładasz, że widzą cię inni. Prawdopodobnie też czujesz potrzebę za imponować innym lub sprawić, aby czuli się gorsi tylko po to, aby samemu poczuć się lepiej.

Wszystko to rodzi się z wszechobecnej mentalności wygrana-przegrana, która może wyrwać cię z harmonii i spokoju, tworząc nieustającą chęć dążenia do czegoś. Ten toksyczny i podburzający twoją tożsamość kod jest bardzo powszechny. Aby dostąpić prawdziwego spokoju, zdekoduj toksyczne schematy zazdrości, strachu i współzawodnictwa. Zamiast tego zdecyduj się na połączenie z innymi na poziomie serca. Pamiętaj, że obfitości Wszechświata są dostępne dla wszystkich i dla ciebie, ponieważ wszyscy na nie zasługują. Twoje stare kody współzawodnictwa tylko oddzielają cię od innych i blokują siłę miłości. To wybija cię z płynnej synchronizacji ze Wszechświatem i wypełnia zazdrością, a dobrodziejstwa i akceptacja innych wydają ci się odległe i nieprzystępne.

Punkty Kodowania

Schematy twojego życia budują swój własny rytm. Nawyk samonegacji jest jedną z najsilniejszych i najbardziej nieuniknionych blokad na drodze do szczęścia. Poniżej przedstawiam ci oświadczenia kodowania. Skorzystaj z nich, aby przełamać stare schematy. Zdekoduj też przeświadczenie, że świat jest groźnym miejscem, gdzie twoja wartość jest wciąż porównywana do innych. Zamiast tego zakoduj spokój i równość.

Dekodowanie:

Dekoduję samoodrzucenie.

Dekoduję ograniczenia i osądy. Dekoduję strach przed innymi ludźmi. Dekoduję wszelkie poczucie inności.

Dekoduję zazdrość.

Dekoduję współzawodnictwo i porównywanie. Dekoduję niedowartościowanie.

Dekoduję ciągłe zabiegania o coś.

Kodowanie:

Koduję wolność i szacunek do siebie.

Koduję głębokie poczucie własnej wartości.

Koduję głęboką miłość wobec siebie - teraz i na zawsze.

Koduję chęć odczuwania nieskończonej, wewnętrznej cudowności, siły i wartości.

Koduję siłę, aby w siebie uwierzyć. Koduję wiedzę, że jestem godny.

Koduję głębokie przekonanie o mojej równości względem innych.

Koduję tolerancję i cierpliwość względem innych.

Koduję połączenia pełne miłości.

Koduję wdzięk i spokój.

Koduję miłość.

Dekodowanie przywiązania, wybaczenie Melanie

Istnieje wiele rodzajów związków. Wytwarzamy nieskończoną ilość kodów otaczających nasze połączenia z innymi ludźmi. Jednym z najbardziej nieuchronnych kodów tego rodzaju jest przywiązanie, które może się ciągnąć latami. Przywiązanie do drugiej osoby nie musi zawsze oznaczać pragnienia. Może się objawiać jako złość, odrzucenie czy krzywda.

Opowiem wam teraz, co przydarzyło się mojej klientce Melanie, która cierpiała z powodu znęcania się doznanego w dzieciństwie. Jej krewni byli nieczuli, zastraszała ją i krzywdzili. Nieustannie dawali jej do zrozumienia, że nie ma żadnej wartości i brutalnie ją odrzucali. Melanie nosiła w sobie ból, gniew i strach przed tymi ludźmi przez wiele lat. W ich towarzystwie czuła się tak zdenerwowana, że całkowicie przestała się z nimi spotykać.

Kiedy Melanie nauczyła się techniki dekodowania i kodowania, podjęła decyzję, aby odnieść się właśnie do tego problemu. Jej oświadczenia były proste i zwięzłe. Zakodowała miłość do siebie oraz skoncentrowała się na wybaczeniu samej sobie oraz tym, którzy ją krzywdzili. Jak tylko rozpoczęła pracę nad sobą, poczuła lekkość i przyjemny optymizm.

Kodowała nowy schemat regularnie, lecz nie codziennie. Po niedługim czasie, podczas wizyty u chorego krewnego, nieoczekiwanie nadarzyła się okazja spotkania z całą rodziną, której nie widziała już od lat.

Tym razem kiedy weszła do pokoju, jej energia była zupełnie inna. Nie czuła się już zastraszona jak kiedyś. Ogarniała ją nawet pewność siebie i wolność - całkowicie odmienne emocje od tych, do których była tak negatywnie przywiązana przez długi czas. Czuła nawet współczucie wobec starszych ludzi, którzy niegdyś jej tak dokuczali.

Nie tylko ona zareagowała inaczej. Po raz pierwszy w życiu krewni ucieszyli się na jej widok. Jeden z nich przytulił ją, a inny powiedział, że ją kocha. Przez te kilka minut otrzymała od nich więcej dobroci i uczucia niż w ciągu całego swojego dzieciństwa i okresu dojrzewania.

Ostatnio ponownie się z nimi spotkała. Jeden z jej krewnych, który wcześniej był nad wyraz podły i wyniosły, spojrział na nią czule i powiedział, jak bardzo ją kocha. Melanie postrzega tę radykalną zmianę w swoim komforcie i wolności oraz w traktowaniu jej przez innych jako cud. Zmieniło się również jej przekonanie, czym naprawdę jest przebaczenie. Wcześniej uważała, że to jest akceptacja znieważenia. Teraz wie, że to uwolnienie siebie i swojego prześladowcy od tego negatywnego połączenia. Kiedy darzysz się miłością, łatwo unikniesz strachu przed znęcaniem się innych. To również daje ci swobodę iść naprzód w życiu oraz dostarcza ci nowej perspektywy. Kodowanie przebaczenia odbiera władzę twoim prześladowcom i daje ją tobie.

Melanie czekała na taką wolność całe życie. Nie zdawała sobie sprawy, że wciąż była przywiązana do znienawidzonej rodziny nawet wtedy, kiedy zerwała z nimi kontakty. Jej nowy kod wybaczenia zweryfikował jej relacje z nimi

i sobą. Nareszcie odnalazła wolność i swobodę, za którą tak tęskniła.

Ku miłości

Tęsknota może być inną formą dotkliwego przywiązania. W przypadkach utraconej lub nieodwzajemnionej miłości możesz być przesiąknięty tęsknotą i desperackim przywiązaniem - energią, która trzyma cię w izolacji i odosobnieniu. Jeżeli podejrzewasz, że takie przywiązanie to część twojego życia, musisz zdekodować tęsknotę i zakodować umiejętność odsunięcia tego od siebie. Twoje przywiązanie do utraconej miłości z przeszłości zespala cię energetycznie z tą osobą i wysyła jasne sygnały światu, że nie potrzebujesz żadnej nowej miłości, ponieważ już jesteś w związku. Takie połączenie jest jednostronne, ograniczone i hańbiące, jednak z powodu twojej tęsknoty to jest wszystko, co dostaniesz. W przypadku, kiedy borykasz się z minionymi zniewagami, spróbuj zakodować przebaczenie sobie i innym. Możesz się zdziwić, kiedy odetniesz utrzymujące cię przywiązanie i poczujesz wolność zdrowego i szczerego połączenia się z innymi.

Wszelkie podziały istniejące między tobą a innymi (nawet te stworzone przez nadmierne przywiązanie) należą do strefy ego. W rzeczywistości kody niedowartościowania, braku godności, strachu i zazdrości są miernikami ego. Aby się od nich uwolnić, musisz na nowo zdefiniować siebie zgodnie ze swoją silną, wartościową i kochającą wieczną duszą. Nowe określenie swojej osoby musi być utrzymane na rzeczywistym i eksperymentalnym poziomie, nie tylko w twoim umyśle. Twój emocjonalny rezonans musi tętnić łagodnymi wibracjami twojej nowej postawy. Jest to istota twojej energii życiowej. Zakoduj zatem umiejętność odczuwania tego wspaniałego połączenia. Poświęć chwilę na medytację nad centrum swojego serca i otwórz się na wewnętrzną prawdę i na siłę zmieniającą życie.

Koduj świadomość tego niezłomnego spokoju za każdym razem, kiedy napotkasz na swojej drodze jakiegokolwiek rodzaj kontrowersyjnego doświadczenia - oraz kiedy poczujesz zazdrość lub niezadowolenie. Koduj miłość i spokój, a następnie zanurz swoją świadomość w sam środek serca. Oddaj się temu spokojnemu uczuciu pozbawionego nieustannej pogoni za czymś bliżej nieokreślonym. Żyjąc sercem, uwolnisz się od konfliktów i pozwolisz sobie na odnalezienie spokoju. Jest to najwspanialszy kod, jaki możesz osiągnąć.

Zatrzymanie się na chwilę i połączenie ze swoim mesmlartelnym sercem jest ważną częścią uniwersalnej potęgi miłości. To tutaj znajduje się świadomość Boskiego światła. Kiedy się z nią połączysz, odnajdziesz prawdziwe źródło miłości we wszystkich swych formach. Ta kluczowa siła jest potężną energią rozbudzaną oddechem wieczności. Rozpoczyna się w głębi twojej duszy i nieustannie wytwarza pokłady miłości - dla ciebie, twojego życia, dla świata i wszystkich innych dusz ją z tobą dzielących.

Pamiętaj, epicentrum tych pięknych wibracji istnieje w tobie.

Medytuj nad siłą miłości rosnącą w centrum twojego serca i nigdy nie zapominaj o następującej prawdzie: Wybór własnej wartości jest jednym z największych pragnień twojej duszy. Angażując w swoje życie ten nowy, zdrowy i pełen harmonii kod miłości do samego siebie, będziesz miał do swojej dyspozycji nieograniczoną miłość Wszechświata.

* * * * *

Rozdział 14

PRZEŁOMOWA SIŁA RADOŚCI

"Radość jest warunkiem życia".

- HENRY DAVID THOREAU

Łatwo jest spojrzeć na duszę i miłość jako na naturalne, pobudzające siły Wszechświata. Dusza łączy, wspomaga i inspiruje. Wszyscy jesteśmy jednością w sercu tej twórczej siły. Miłość jest jej przejawem i pochodną. Jest niczym rzeka energii płynąca przez Wszechświat z silną, lecz łagodną intencją.

A co z radością? Czy faktycznie jest ona naturalnym warunkiem życia, jak wskazują słowa Thoreau? Życie wielu ludzi jest tak mizerne i nudne, że w końcu uważają, że naturalnemu stanowi ludzkości daleko do radości. Radość - podobnie jak dusza i miłość - ma daleko sięgający wpływ na świat oraz na twoje indywidualne doświadczenia. Napędzana pożądaniem i ekscytacją radość stanowi motywację i określa efekty działań w życiu. Jest bieżącym prądem, zawsze dostępną rzeką, w każdej chwili umożliwiającą nam zjednoczenie się ze słodkim nurtem szczęścia. Dlaczego zatem wydaje się tak nieuchwytna?

Wielu ludzi twierdzi, że ich życie nie jest szczęśliwe. Pomimo to przyznają rację, że wszelkie ich działania są

dyktowane pogonią za szczęściem i radością. Pracujemy, aby stać nas było na uszczęśliwiających nas przedmioty. Poszukujemy związków z potrzeby miłości i rozkoszy. Wyjeżdżamy na urlop, aby zasmakować uroczej ucieczki. W konsekwencji często postrzegamy szczęście, jako wyjątkowe - i z jakiegoś powodu rzadkie - zjawisko. Możemy jednak włączyć radosne emocje w najbardziej przyziemne sytuacje. Jeżeli tylko zdecydujemy się na taki wybór.

Nasza radość

Kiedy radość się rozwija, zalewa świat wysoce naładowaną energią, która przynosi światło wszystkim, którzy chcą się nią podzielić. To wytwarza mnóstwo twórczego działania i, jak zapewne powie ci każdy, kto żyje z radosnym podejściem, mnóstwo charyzmatycznego przyciągania. Z tego i z wielu innych powodów jest to szlachetnym i nieskończonym dążeniem do rozbudzenia tej rozległej siły w twoim życiu.

Rozbudzenie entuzjazmu

Pierwszym czynnikiem pobudzającym ten potężny strumień energii jest entuzjazm. Niestety ta niesamowicie silna energia łatwo ulega wypaczeniu. Bez entuzjazmu twoja siła życiowa ulatnia się, a ty zauważasz pewnego dnia, że z trudem brniesz przez codzienność. Twoja niedola uniemożliwia ci wtedy zjednoczenie się z płynnymi strumieniami Wszechświata. Najogólniej mówiąc, życie pozbawione radości uniemożliwia otrzymywanie i przyciąganie pozytywnych wydarzeń. Twoja siła życiowa kumuluje się wokół ciebie z mroczną i gęstą energią, która blokuje radość. Zatem ważne jest, aby świadomie stworzyć - i zakodować - nieco entuzjazmu w życiu, w swoich celach i codziennych doświadczeniach.

Entuzjazm skupia w sobie energię ekscytacji chwilą obecną oraz optymizm nadchodzącej przyszłości. Nawołuje, abyś cieszył się tym, czego doświadczasz teraz i z radością oczekiwał tego, co ma nadejść. Kiedy ustalisz sobie to jako bieżące podejście, rozświetlisz swoje wibracje do tego stopnia, że znacznie przyspieszą twoje intencje ku spełnieniu.

Jeżeli pragniesz wytworzyć entuzjazm, twój pozytywny pogląd na świat musi być podstawą całego życia. Z tego właśnie powodu proces kodowania jest tak pomocny. Możesz wciąż na nowo kodować umiejętność tworzenia szczęścia i zaufania własnej pomysłowości. Zakoduj radość na dzisiaj i optymizm na przyszłość. Następnie pamiętaj, aby poprzec te kody w codziennych, przyziemnych wyborach, jakie niesie ze sobą życie. Stwórz tyle małych momentów radości, ile potrafisz. Ujrzysz wartość wszystkich otaczających cię doświadczeń i bądź za nie wdzięczny.

Rozbudzanie wdzięczności

Następnym czynnikiem wzniecającym radość jest świadomość wdzięczności. Nasze nieskończone myśli są często przypadkowe. Niektóre zaprzeczają wartościom, podczas gdy inne świadomie je akceptują. Niestety często wpadamy w pułapkę schematów działań reaktywnych i szczegółowo rozpatrujemy wszelkie niezgodności, nie patrząc nawet na to, co jest dobre lub właściwe. Prawdziwa wdzięczność honoruje twoją wewnętrzną wartość, twoje związki, doświadczenia zawodowe, wszystko co posiadasz i ogólnie - całe życie. Kiedy podchodzisz do życia z serdecznością, otrzymujesz wciąż napływającą radość. Jednak bez wdzięczności kod braku nadziei utrudnia stworzenie optymizmu na przyszłość.

Wdzięczność powinna być zakodowana. Jednak musisz podjąć ten wybór świadomie i utrzymywać go w życiu. Nieszczęśliwi ludzie mogą uważać, że to dziwne i trudne zadanie, jednak utworzenie tego kodu może być wszystkim, czego potrzebujesz, aby pozbyć się zmartwień i niedoli. W rzeczywistości świadomie wyrażona wdzięczność i miłość względem własnej osoby, są dwiema najbardziej radosnymi i wysoce naładowanymi pozytywnie charyzmatycznymi wibracjami. Kiedy połączysz wdzięczność i entuzjazm w swoim podejściu do życia, zrodzi się emocja ekscytacji - kolejny składnik wzbudzający siłę radości.

Rozbudzanie ekscytacji

Życie to przygoda, która każdego dnia przynosi nowy potencjał. Jednak zastanów się, jak często czujesz ekscytację? Zazwyczaj rezerwujemy sobie to uczucie na wielkie wydarzenia i wyjątkowe okazje, a przecież może to być radosnym sposobem na codzienne życie. Masz możliwość ekscytować się małymi rzeczami - i tymi dużymi - i przez cały dzień zachować emocjonalne intencje dotyczące tych uczuć. Co więcej, kiedy zakodujesz sobie zwyczaj wyszukiwania sobie rzeczy, z których mógłbyś czerpać ekscytację, spostrzeżesz, że pojawiać się będą coraz częściej.

Osobiście zajęło mi trochę czasu, aby wdrożyć ten zwyczaj we własne, codzienne schematy, lecz dzisiaj mogę stwierdzić, że ekscytacja najmniejszymi, błahymi rzeczami stała się ważną częścią mojego życia. Prawdę mówiąc - to wielka frajda! Ekscytują mnie kwiaty, muzyka, a kiedy widzę ptaka lub wiewiórkę, uśmiecham się. Przejeżdżając

obok kwitnącego krzewu, czuję się, jakbym otrzymywała w prezencie bukiet od Wszechświata.

Ironia życia polega na tym, że często odrzucamy znaczenie cennych rzeczy, ponieważ jesteśmy zbyt zajęci ślepym dążeniem do stworzenia czegoś w innym miejscu. Z czasem przyzwyczajamy się do wspaniałości świata i przestajemy je zauważać. Musimy zechcieć dostrzegać te cudowności i rozbudzić nimi swoją ekscytację, utraconą w wiecznej pogoni za sztucznymi podnieceniami życia.

Punkty Kodowania

Czas sprezentować swojemu życiu radość. Skorzystaj z poniżej przedstawionych oświadczeń kodowania, aby rozbudować czynniki rozpalające entuzjazm, wdzięczność i ekscytację. Wnieś w życie większą radość. Zanotuj w dzienniku wszystkie wrażenia, spostrzeżenia i nowe oświadczenia, które przyjdą ci na myśl.

Dekodowanie:

Dekoduję nawyk obojętności i bierności.

Dekoduję schematy braku czasu na radość i docenienie życia.

Dekoduję smutek.

Dekoduję nudę.

Kodowanie:

Koduję umiejętność uznawania wszystkiego, co muszę docenić w danej chwili.

Koduję umiejętność spojrzenia na siebie i moje życie, jako na cud

Koduję entuzjazm i zabawę teraz oraz optymizm na przyszłość.

Koduję radość, wiarę i błogość.

Koduję uśmiech.

Koduję umiejętność codziennego poczucia szczęścia. Koduję radosny pogląd na świat teraz i na zawsze.

Ekscytacji małymi rzeczami musi towarzyszyć też entuzjazm w osiąganiu celów - i nie tylko jeżeli chodzi o ich zwieńczenie, lecz również sam proces. Szukaj wszystkiego, co przyniesie ci nawet najmniejszą radość i korzystaj z tego!

Ty jesteś cudem. Twoje życie jest cudem. Kiedy radujesz się sobą i swoimi doświadczeniami, rozpalasz generator radości Wszechświata.

Przełamanie nudy

Pierwszym schematem działań reaktywnych blokującym siłę radości jest nuda lub monotonia. Ta pozbawiona życia energia jest całkiem powszechnym zjawiskiem nawet wśród zabieganych, wciąż zajętych ludzi. Jeżeli nieustannie, rutynowo powtarzasz te same czynności, budujesz ospały i powolny rytm życia, co sprawia, że ty sam stajesz się przytępiony, a efekty twoich działań spowolnione.

Jeżeli taki schemat przypomina twoje życie, musisz trochę rozruszać codzienność. Zwiększ optymizm i energię dzięki konkretnemu postanowieniu wyrzucenia nudy z życia. To rozbudzi ekscytację niezależnie od tego, co w obecnej chwili się będzie (lub nie będzie) działo w twoim życiu.

Większość z nas nie zauważa, że dzieje się coś szczególnego do czasu, aż zaczniemy planować kolejną super wycieczkę czy wielki remont domu. Jednak to nie musi być nasza prawda. Każdego dnia możemy znaleźć coś ciekawego. Wystarczy zakodować jasną percepcję jakości życia i zdekodować postawę znudzonego i zniechęconego życiem osobnika. Zmień rutynę. Zrób coś innego i włącz nieco przyjemności i zabawy w codzienność. Na powrót zainteresuj się życiem.

Wyluzuj

Kolejnym schematem reaktywnym blokującym radość jest poczucie obciążenia. To jest przytłaczająca, lecz niestety powszechna reakcja. W przypadku niektórych ludzi reakcja ta powstaje w wyniku logistycznych problemów ze zbyt dużą ilością zadań, podczas gdy inni odczuwają ten emocjonalny stres w obliczu zbyt dużej odpowiedzialności. W obydwu przypadkach wyzwania wydają się ciągnąć w nieskończoność i kompletnie przytłaczać.

Musimy zredukować przesadne ukierunkowanie na zadania i zrównoważyć naszą życiową energię, mieszając konieczne zadania codzienności z małymi przyjemnościami. Należy również pozbyć się potrzeby natychmiastowego rozwiązania wszystkich zagadnień i posiadania gotowej odpowiedzi na wszystko.

Zdekoduj zniecierpliwienie, stres i konieczność dążenia do nieokreślonych bliżej rzeczy. Ustaw swoje postrzeganie świata tak, aby wziąć pod uwagę wartość, jaką niesie ze sobą każde zadanie i dodaj do nich nieco radości. Rozświetl wibracje. Wznies je na wyższy poziom i stwórz nowy schemat radości i odprężenia niezależnie od tego, co

się w tej chwili dzieje w twoim życiu.

Nie brnij przez życie, przetańcz je! Odnajdź radość we wszystkim, co robisz i zatwierdź fakt, że każdy jeden dzień jest błogosławieństwem. Pamiętaj, że w każdym twoim zadaniu i wyborze kryje się ekspresja twojego życia. Ujrzyj w tym moc i cel oraz uznaj radość, jako nieustającą, na stałe obecną możliwość.

Przygnębianie apatia

Być może najpoważniejszym schematem reaktywnym blokującym twoją radość jest depresja. Czasem może to być tylko tymczasowe przygnębianie lub emocjonalna reakcja na trudne okoliczności, w których się znajdujesz. Poczucie beznadziejności może narodzić się w traumatycznych lub nad wyraz smutnych sytuacjach. Niektóre rodzaje depresji są bardziej wszechogarniające. Wykraczają poza wydarzenia i utrzymują się długo, wplatając poczucie nieszczęścia w twoje życie. Tak czy inaczej depresja ogarnia i wycieńcza całe ciało i umysł.

Niestety depresja dla niektórych ludzi jest "naturalnym stanem". Chroniczne przygnębianie nosi też nazwę anhedonii, czyli braku zdolności odczuwania przyjemności. Ten stan może wydawać się nieodwracalny, jednak niezależnie od tego jak głęboko zakorzeniony jest ten schemat, możesz zdekodować ten nawyk i zakodować umiejętność odczuwania prawdziwej radości.

Poszukaj profesjonalnej pomocy. Daj upust swoim uczuciom i zakoduj umiejętność reagowania w twoim najwyższym interesie, powoli przywracając poczucie własnej siły i wartości. Krok po kroku uda ci się wnieść jaśniejsze, emocjonalne vibracje w życie. Kiedy zdekodujesz depresję, uwolnisz się od starej, zastałej i smutnej energii. Kiedy zakodujesz spokój, swoją siłę i entuzjazm, spostrzeżesz, że otwierasz oczy na prawdziwe uczucie radości.

Walka ze zmartwieniem

Przesadne zmartwienia są kolejnym przykładem schematu działań reaktywnych, który blokuje umiejętność życia w spokoju i szczęściu. Energia entuzjazmu jest z natury zakorzeniona w optymistycznych interpretacjach, zatem pozbadź się zmartwień i zdekoduj postawę negacji każdej pojawiającej się szansy. Aby odzyskać radość, musisz najpierw dostrzec swoje schematy zmartwień. Dokonaj afirmacji uwolnienia i wypowiedz: Potrafię zmienić swoje reakcje. Zawsze mam siłę, aby zostawić zmartwienia za sobą. Zdekoduj przywiązanie do tego nawyku i zakoduj świadomy wybór życia w spokoju, siłę, nadziei i radości.

Punkty Kodowania

Skorzystaj z przedstawionych poniżej przykładowych oświadczeń kodowania podczas swoich indywidualnych sesji. Zwolnij blokady powstrzymujące potężną siłę radości. Notuj każdy postęp w dzienniku kodowania. Rozpal w swoim życiu ekscytację i entuzjazm, na które zasługujesz.

Dekodowanie:

Dekoduję nudę i brak satysfakcji.

Dekoduję nawyk odrzucania życia.

Dekoduję nawyki depresji i strachu.

Kodowanie:

Koduję szczęście i poczucie radości.

Koduję odpowiedzi spokoju i zaufania.

Koduję wdzięczność za wszystko, co mam i kim jestem.

Koduję umiejętność odnalezienia spokoju i radości chwili.

Koduję zainteresowanie sobą i moim życiem.

Koduję nawyki zabawy i radości.

Koduję wolność bycia szczęśliwym, kiedy tylko zechcę.

Historia Karen opowiedziana jej własnymi słowami

Moja klientka Karen nieświadomie straciła radość życia. Nie stało się to nagle, lecz powoli stworzyła sobie nudną rutynę przetrwania kolejnego dnia. Była emocjonalnie pusta i w końcu sięgnęła punktu, kiedy postanowiła to wszystko zmienić. Oto, co mi opowiedziała:

"Nie zdawałam sobie sprawy, w jakich koleinach się znalazłam.

Moje życie stało się rutyną powtarzaną codziennie, aż do znudzenia. Ale to nie wszystko. Nie potrafiłam również do niczego dążyć, niczego oczekiwać. Moje życie zmieniło się w zwykłą egzystencję - wciąż te same, nieciekawe nudy.

W ten sposób żyje chyba dużo ludzi - nie oczekują zbyt wiele szczęścia. To właśnie przytrafiło się i mnie. Żyłam z dnia na dzień, moje istnienie było albo nudne, albo ciężkie. Nie było w nim nic, co mogłam - albo chciałam - zrobić inaczej. Przyjaciółka stwierdziła, że mam niezdiagnozowaną depresję. Jednak pomimo to, że nie dostrzegałam w swoim życiu niczego wartego zachodu, nie było w nim też nic, co mogłoby mnie przyprawić o taki stan przygnębienia!

Kiedy poznałam technikę kodowania i dekodowania, zobaczyłam, że jest bardzo łatwa i zajmuje tak mało czasu, że postanowiłam spróbować. Przeszło mi przez myśl, że mogę nawet spróbować cofnąć się do czasu, kiedy miałam 20 lat i byłam szczęśliwą i beztroską dziewczyną! Przyznam się, że ta dziewczyna z przeszłości była tak inna od teraźniejszej, że nie oczekiwałam żadnych efektów. Spróbowałam pomimo to.

Każdego ranka przełamywałam depresję i smutek. Dekodowałam stres i nudę. Następnie kodowałam umiejętność postrzegania mojego życia jako zabawnego i ekscytującego. Kodowałam entuzjazm w pracy i większą miłość oraz uznanie wobec moich dzieci. Kodowałam często w ciągu dnia - chwilę tu, minutkę tam, zawsze - kiedy tylko zauważałam, że zaczynam opadać na dno mojego dołu depresji.

Oczywiście trwało to chwilę, lecz w końcu zaczęłam dostrzegać coraz częstszy uśmiech na mojej twarzy. Inni również zauważyli zmianę mojego nastroju. Coraz częściej chciano ze mną przebywać, chyba dlatego, że stałam się zabawna. Nie pamiętałam, kiedy ostatni raz się tak dobrze bawiłam. Poruszałam się żywiej i uśmiechałam częściej. Przebywanie z dziećmi znów zaczęło sprawiać mi radość. Nawet obowiązki domowe stały się fajne! Teraz zawsze kiedy robi się ciężko, albo wpadam w dawne schematy, nie przejmuję się, gdyż wiem, że mogę zmienić mój kod. To zabawne, kiedy widzę czystą radość w rzeczach, które kiedyś były dla mnie obojętne. Moje życie jest lżejsze i sama czuję się lżej. Zbliżyłam się z rodziną, spędzamy razem więcej czasu i świetnie się bawimy. Znajomi mówią, że jestem inną osobą, lecz tak naprawdę nic się nie zmieniło - jestem tą samą radosną osobą, którą byłam 20 lat temu. Ta dziewczyna powróciła!".

Wyjście z uroku

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że żyją w bardzo głębokiej depresji. Przesuwają się wzdłuż swoich codziennych harmonogramów, mając tak mało radości w sercu. Taka sytuacja nie jest zależna od wieku, jednak czasem może się wydawać, że pogarsza się, im starsi jesteśmy. Niezależnie od tego ile mamy lat lub w jakiej sytuacji się znajdujemy, musimy świadomie wybrać radosne postrzeganie świata, zakodować uśmiech i radość, jako priorytet dobrej zabawy.

Twoja dusza przybyła tu, aby cieszyć się życiem i nie musisz planować żadnych nadzwyczajnych rzeczy, aby to osiągnąć. Stop. Doceń życie. Ciesz się małymi rzeczami - słodkim deserem, uśmiechem, ulubioną muzyką. Zakoduj każdą z tych chwil codzienną radością, a ogarnie cię błogość i błogosławieństwo.

* * * * *

Rozdział 15

PRZEŁOMOWA SIŁA DZIAŁANIA

"I nadszedł dzień, kiedy ryzyko pozostania w początku było bardziej bolesne niż ryzyko rozkwitnięcia".

- PRZYPISANE ANAIS NIN

Słowo akcja oznacza ruch. Zakłada zamiar i kierunek. Możesz poczuć energię w świecie oraz moc tej przełomowej siły za każdym razem, kiedy obudzisz ją w swoim życiu. Większość ludzi uważa, że działanie oznacza koncentrację na osiąganiu celów. Istnieje jednak o wiele więcej różnych typów działań, których nie bierze się pod uwagę. Każde z nich jest równie ważne w twoim dążeniu do szczęścia i osiągnięciu potencjalnych efektów. Co więcej - każdy typ działania może być zakodowany.

Być może będziesz potrzebował zakodować umiejętność podjęcia ryzyka, aby znaleźć się na tej ścieżce. Wielu ludzi uważa, że działanie jest ryzykowne. Jednak nie jest to nawet w połowie tak przerażające, jak brak działania. Tkwienie w status quo może wprowadzić cię w stan wygody i bierności i jednocześnie zagwarantuje, że codziennie twoje życie będzie mniej więcej takie samo. Kodowanie to bezpieczne i spokojne ćwiczenie, które możesz włączyć w każde swoje zadanie codzienności.

Każde działanie jest nierozzerwalnie połączone z następną z sił - siłą odpowiedzialności. Dlatego też zauważysz, że te dwa rozdziały będą się wzajemnie uzupełniać. To oczywiste, że musisz być odpowiedzialny za swoje życie i go-

towy podjąć odpowiednie kroki, aby ruszyć naprzód. Jeżeli pragniesz rozognić te siły, musisz być bardziej świadomy swoich opcji w terażniejszości i ustalić priorytety w swoich wyborach dotyczących indywidualnej prawdy.

Rozbudzenie świadomości

Pamiętaj: Akcja jest świadoma. Reakcja zazwyczaj stanowi jej nieświadomą odwrotność. Większość naszego życia upływa na reakcjach. Świadomość, czyli sztuka jak żyć w stanie obudzenia, to pierwszy czynnik rozbudzający działanie. Łączy w sobie wszystkie działania, które angażujemy na co dzień - behawioralne, kognitywne, praktyczne, logistyczne i energetyczne. Kiedy jesteśmy świadomi, możemy działać na każdym z tych poziomów.

Żeglujemy przez życie z prądem konieczności, często nieświadomi ogromu możliwości, które na nas czekają. Cały problem tkwi w tym, że takie nieświadome życie prowadzi do nieświadomej kreacji. Życie w świadomości wymaga od nas przyjrzenia się naszej egzystencji i wypowiedzenia: Mogę podjąć działanie w jakiegokolwiek godny sposób. Każde moje działanie jest wyborem, który przynosi konsekwencje mi i mojemu życiu.

Po co w ogóle to wszystko robimy? Z pewnością jest w tym głębszy cel niż opłacenie rachunków. Nasze dusze pragną, abyśmy uważniej spojrzeli na swoje życie, stali się świadomi i wybrali bardziej zdecydowane działania prowadzące do samoopanowania i uznania naszej prawdziwej wartości. Nasza godność wymaga świadomości i działań nakierowanych na cel. Zatem zatrzymaj się i dobrze zastanów. Zanotowanie spostrzeżeń w dzienniku może być pomocne w skoncentrowaniu uwagi. Zakoduj dokładniejsze zrozumienie otoczenia, a kiedy będziesz gotowy na kolejny ruch, potraktuj go priorytetowo.

Rozbudzenie prawdziwych priorytetów

Poważniejsze działania wymagają dyscypliny. Nie traktuj tego jednak jak samopoświęcenie. Twój wybór dyscypliny oznacza świadome określenie swoich priorytetów i podjęcie odpowiednich działań w tym kierunku. Następnie zdecyduj się na stworzenie emocjonalnego, zwyczajowego rytmu, który będzie podtrzymywał twoje działania.

Jakie są twoje priorytety? Zakoduj mądrość, aby rozpoznać to, co dla ciebie najlepsze, następnie zakoduj odwagę, aby twoje życie opierało się na zdecydowanym i skoncentrowanym działaniu. Jeżeli twoim priorytetem jest osiągnięcie konkretnego celu, musisz odłożyć na bok pośpiech i powoli pracować nad spełnieniem swoich marzeń. Na przykład, jeżeli twoim celem jest pozbycie się nadwagi, wiesz zapewne, że koniecznym i świadomym działaniem są ćwiczenia i ograniczenie jedzenia. To przedsięwzięcie, jak i inne działania, wymaga dyscypliny i odwagi. Możesz zakodować te pozytywne czynności jako swój nowy nawyk oraz samą odwagę i dyscyplinę. Prawdę mówiąc, samo kodowanie jest działaniem, które możesz zaangażować w dążenie do każdego celu.

Wielu ludzi nie uważa siebie ani swoich celów za ważne. Odkładają marzenia "na potem" tak często, że przestają rozróżniać, co jest naprawdę ważne. Inni w ogóle nie wiedzą, czego chcą w życiu. Nie zdają sobie również sprawy, że mają wybór. Jeżeli należysz do tej grupy, musisz pozbyć się schematu smoodrzucenia. Jeżeli tego nie zrobisz, twoje życie zostanie w tyle, a twoja energia zgęstnieje i zatrzyma się, ponieważ twoje działania zawsze będą koncentrować się na innych zamiast na tobie. Czas odzyskać własne życie! Zdekoduj stare schematy bierności i zakoduj świadome priorytety.

Rozbudzenie terażniejszości

Świadome działanie to potężna przełomowa siła. Jednak, aby ją aktywować, musisz właśnie teraz rozbudzić swoją świadomość.

Nie możesz zmienić przeszłości i chociaż możesz zaplanować przyszłość, nie możesz również być pewnym, że sfinalizujesz swoje plany, kiedy przyjdzie na nie czas.

Terażniejszość daje ci moc zmienić energię właśnie w tej chwili, zakodować nowe schematy i błyskawicznie odmienić swoje emocje. To wszystko są bardzo ważne działania zmieniające jakość twojego życia, chociaż często nie rozpatruje się ich jako działania. Zawsze pamiętaj, że w każdej chwili działa konkretna energetyczna siła, niezależnie czy zdecydujemy świadomie nią pokierować, czy nie.

Terażniejszość to jedyny potencjalny moment, kiedy możesz podjąć konkretne działanie, zatem w tym momencie odpowiedz sobie na pytania: Co mogę zrobić teraz? Co mogę teraz zmienić? Jak mogę skorzystać z tej chwili, aby polepszyć jakość mojego życia - aby pokierować odpowiednio doświadczanymi przeze mnie emocjami? Zakoduj chęć działania według własnych myśli i zachowań. Zakoduj świadomość i siłę na każdą chwilę obecną, a wtedy będziesz w stanie zmienić wszystko.

Punkty Kodowania

Rozbudź terazniejszość, priorytety i świadomość w swoim życiu, korzystając z podanych poniżej oświadczeń kodowania. Wróć na właściwy tor życia.

Kodowanie:

Koduję większą świadomość pojawiających się w moim życiu możliwości.

Koduję świadomość moich wyborów i decyzji.

Koduję przyznanie sobie pierwszeństwa w każdym działaniu.

Koduję dyscyplinę i siłę.

Koduję umiejętność podejmowania ryzyka i działania we własnym imieniu.

Koduję działanie w terazniejszości.

Koduję samoukierunkowanie.

Koduję działanie w moich myślach.

Koduję odwagę podejmowania zawsze właściwego działania.

Proaktywność czy nieaktywność?

Istnieje wiele ukrytych kodów, które nieustannie powstrzymują nas od podejmowania działań. Co więcej - odgradzają nas od szczęścia i pragnień. Te schematy reakcji są często głęboko zakorzenione. Powodują, że nie zauważamy okazji, aby pobudzić się do działania i przebić się przez negatywność. Jednym z najbardziej wycieńczających schematów tego typu jest brak nadziei.

Ten mroczny i stężyły schemat emocjonalny powoduje paraliż naszych chęci i działań. Jest głęboko zakorzeniony w przekonaniach, że każde działanie zakończy się niepowodzeniem, więc po co się starać? Taka postawa jest często powiązana ze schematami bezsilności, czyli wewnętrznego postrzegania swojej słabości i nieefektywności. Jeżeli podobne myśli krążą w twojej głowie, musisz koniecznie zdekodować te stare, błędne przekonania o swojej słabości. Zakoduj wewnętrzną moc i umiejętność wyrażania jej w świecie, niezależnie od problemu wywołującego twoje poczucie beznadziejności.

Nie poddawaj się. Cokolwiek się dzieje, otwórz swoje serce i życie na potężną siłę działań pełnych nadziei. Zdekoduj przepełnione obawami błędne założenia i zakoduj optymistyczny pogląd na świat. Pamiętaj, to ty jesteś odpowiedzialny za stworzenie własnego kodu obiecujących oczekiwań. Dasz radę to zrobić!

Nie takie wielkie ucieczki

Ucieczka od bólu, nieszczęść, gniewu lub innej negatywnej emocji jest naturalnym ludzkim odruchem. Schematy eskapizmu są głęboko zakorzenionymi i wielokrotnie powtarzanymi nawykami, w które angażujemy się, aby odciągnąć naszą uwagę od niewygód lub nawet od niektórych emocjonalnych doświadczeń, które nie są takie negatywne, jak na przykład nuda. Chroniczny eskapizm może mieć niemałą siłę, niezależnie od tego czy przybiera formę ciągłych dystrakcji, czy wycieńczających uzależnień. Do tych nawyków należy telewizja, gry internetowe, jedzenie, alkohol - wszystko oczywiście w nadmiarze. Lista jest nieskończenie długa. Większość ludzi niemal każdego dnia oddaje się niezdrowemu nawykowi unikania. Doskonale zdajesz sobie sprawę z tego, kiedy dochodzą do głosu te przyzwyczajenia i kiedy korzystasz z nich, jak z ucieczki.

Ludzie mają tendencję do przejadania się lub nadużywania alkoholu, kiedy są źli lub tylko zmęczeni czy znudzeni. Innym razem pomagają sobie tym, kiedy doznają jakiejś krzywdy i czują potrzebę upchnięcia swoich uczuć głęboko wewnątrz. To przykład eskapizmu, lecz nikt z nas nie musi przecież żyć według tego fałszywego kodu dystrakcji.

Problem z uzależnieniami tkwi w tym, że odwracają uwagę od naszych celów i od szczęścia. Każde uzależnienie na początku jest przyjemne, ponieważ daje nam fałszywe poczucie wsparcia, komfortu i pozwala nam uciec od prawdziwych emocji. W końcu jednak wszystkie uzależnienia stają się toksyczne i tworzą jeszcze więcej schematów reaktywnych i głębszych kodów niż wcześniej.

Nie ma nic złego w niewielkich dystrakcjach. Wszyscy potrzebujemy czasem chwili, aby odprężyć się po stresach codzienności. Kiedy jednak nasze energie eskapistyczne wpłatają się w życie codzienne, nasze działania zbaczają z prawidłowego toru. Niezdrowe nawyki owijają nasze intencje niedołą. Stare dystrakcje unieruchamiają nas i wtapiają w schematy, za które siebie nienawidzimy. Oplatają nas niczym wielka pajęczyna samosabotażu.

Zatem kiedy będziesz przygotowywał się do zdekodowania któregośkolwiek ze swoich niezdrowych nawyków, upewnij się, że szczerze przyjrzałeś się swoim zachowaniom i schematom. Zarejestruj swoje obserwacje i oświadczenia kodowania w dzienniku.

Nieźmiernie trudno jest usunąć uzależnienia. Dlatego też musisz zrobić wszystko, co w twojej mocy, aby tego

dokonać, nawet jeżeli oznacza to profesjonalną pomoc. Zdekoduj i pozbądź się wszelkich schematów eskapizmu, kawałek po kawałku, z każdą kolejną decyzją, z każdym kolejnym dniem. Nie zapominaj o kodowaniu siły potrzebnej do utrzymania skupienia i kontroli. Upewnij się, że dekodujesz i nawyk, i emocje mu towarzyszące. W ten sposób uwolnisz się od schematu oraz jego źródła. Zakoduj nowe, zdrowe nawyki, nowe działania i spokojne, umacniające twoją pozycję zachowania. Pamiętaj: Każda chwila obecna jest nową szansą - a ty zawsze masz moc wyboru czegoś nowego, niezależnie od tego, co robiłeś przed chwilą!

Rozproszenie

Rozwarstwiona i rozproszona energia jest powszechnym schematem powstałym w wyniku nawarstwienia zbyt wielu emocji, zadań, pośpiechu lub dystrykcji. Twoje skupienie, życie i energia krążą wokół w kawałkach, ponieważ jest ich za dużo!

Te szorstkie wibracje sprawiają, że czujesz się wytracony z równowagi, na krawędzi, często niezadowolony. Aby stworzyć prawdziwe szczęście i pozytywną jakość życia, koniecznie musisz zdekodować te negatywne doświadczenia. Taka rozbита energia blokuje twoje działania i bardzo łatwo może wybić cię z toru.

Na przykład sytuacja, kiedy masz tak dużo przyziemnych zadań, że jesteś zbyt zajęty, aby zrobić coś tylko dla siebie, jest całkiem zwyczajna. Nie masz czasu na kąpiel z pianą, ponieważ trzeba zrobić pranie. Nie masz czasu pracować nad osiągnięciem swoich celów, bo musisz ugotować obiad. Jednak nie są to najważniejsze czynności. Twoje wewnętrzne pragnienia są odrzucane, kiedy zewnętrzne wymagania ciągną cię w dziesiątkach różnych kierunków.

Energia ulega rozbiciu również wtedy, kiedy w siebie wątpisz.

Brak wiary w siebie rozszcza twoją energię, ponieważ wciąż oczekujesz aprobaty, cenisz zdanie innych bardziej niż swoje i ciągle zastanawiasz się, co myśleć i jak się zachować. Tym sposobem twój umysł przechodzi w stan nadpobudliwości, zakłócając poczucie tego, kim jesteś oraz obraz tego, czego pragniesz w życiu. W konsekwencji nie wiesz, jakie podjąć działanie.

Inną przyczyną rozbicia energii jest zbyt duża ilość zainteresowań lub opcji. Jakaś część ciebie pragnie zostać muzykiem, podczas gdy inna pragnie malować lub pisać. Przeskakujesz z jednego pragnienia na drugie, niezdolny określić swoją prawdziwą ścieżkę. W takim przypadku niezbędne będzie zastanowienie się nad tym, co tak naprawdę cię motywuje. To pomoże ci określić, które dążenia najbardziej z tobą harmonizują.

Twoja energia ulega rozwarstwieniu przez liczne tęsknoty, zwątpienie w siebie lub nagromadzenie zajęć. Bez względu na przyczynę nie musisz szukać każdego możliwego źródła tego rozbicia, aby je opanować. Zdekoduj schematy rozproszonej energii i w ich miejsce zakoduj przejrzyste i spokojne wybory. Medytuj nad ponownym skupieniem swojej energii. Zakoduj spokojną, skupioną uwagę i zamiar podjęcia działania skoncentrowanego na tobie i twoim życiu.

Pamiętaj również o ograniczeniu niektórych ze swoich obowiązków i skierowaniu całej uwagi na siebie. Poświęć trochę czasu i zastanów się nad tym, co naprawdę przemawia do twojego serca. Idź za tym głosem. Cierpliwie i spokojnie zacznij działać tak, aby ruszyć do przodu i osiągnąć swoje wewnętrzne i zewnętrzne cele.

Punkty Kodowania

Wielu z nas brnie przez życie przytłoczeni codziennymi zadaniami, nie mając czasu na zajęcie się sobą. Jeżeli taki obraz przypomina ci twoje życie, skorzystaj z przedstawionych poniżej oświadczeń kodowania. Usuń blokady i rozpal niesamowitą siłę działania, aby pomóc sobie doświadczać spełnienia i szczęście.

Dekodowanie:

Dekoduję brak nadziei.

Dekoduję brak energii i skupienia.

Dekoduję nawyki nakładania sobie zbyt dużej ilości zadań.

Dekoduję nawyki odwracania uwagi od moich priorytetów.

Dekoduję potrzebę ucieczki.

Dekoduję uczucia przyprawiające mnie o tęsknotę za ucieczką.

Dekoduję nawyki rozproszonej energii.

Kodowanie:

Koduję moją indywidualną siłę i umiejętność istnienia w spokojnej teraźniejszości.

Koduję równowagę i spokój wewnętrzny.

Koduję wolność, cel i szczęście.

*Koduję energię i akcję.
Koduję zdrowe nawyki, nowe działania i własne wybory szanujące moją osobę.
Koduję siłę wyboru właściwego działania.
Koduję wolność.
Koduję równowagę.
Koduję kontrolę.*

Oczyszczanie Thomasa – nareszcie

Uzależnienie od papierosów może być bardzo trudne do likwidacji. Tak jak w przypadku alkoholu czy narkotyków - w tytoniu zawartych jest wiele składników chemicznych, które karmią schematy reaktywne i wzmacniają negatywny kod.

Te negatywne przyzwyczajenia w różny sposób blokują nasze szczęście, działania lub naszą autentyczną wolność. Na przykład zmieniają bieg naszej energii, przy czym redukują naszą vitalność i ograniczają nasz wysiłek wkładany w dążenia do celów. Substancje chemiczne zawarte w tytoniu pobudzają nas i burzą nasz spokój i komfort potrzebny w codziennych zadaniach i w osiąganiu marzeń. Co więcej, palenie pochłania czas i wznosi mur izolujący nas od tych, z którymi moglibyśmy się połączyć. To całkiem sporo blokad jak na taki niewinny nawyk, zazwyczaj zachynający się chęcią dopasowania do znajomych i towarzystwa.

Oczywiście Thomas nie myślał o swoim nawyku w ten sposób.

Jedno było jednak pewne - chciał rzucić! Postanowił skorzystać z techniki kodowania, aby zrealizować swój cel, pozbyć się uczucia podenerwowania oraz nauczyć się zwalczać pragnienie sięgnięcia po papierosa, kiedy tylko się pojawi. Dodatkowo zakodował inne, wspaniałe nawyki, takie jak przyjęcie wolności i życie pełnią życia. Te, jak i inne jego intencje są ukazane w poniższych oświadczeniach kodowania.

Dekodowanie:

*Dekoduję toksyczny nawyk palenia.
Dekoduję niezdrowe pragnienie zapalenia.
Dekoduję bezsilność wobec tytoniu.
Dekoduję bezmyślne wybory.
Dekoduję reaktywne schematy stresu i zniecierpliwienia.
Dekoduję myśli nie dotyczące teraźniejszości.
Dekoduję uzależnienie i samozniszczenie.
Dekoduję potrzebę zapalenia.*

Kodowanie:

*Koduję zdrowe nawyki dla mojego ciała i dobrobytu.
Koduję spokój chwili obecnej.
Koduję władzę nad paleniem i tytoniem.
Koduję pełnię życia.
Koduję wolność.
Koduję oddech.
Koduję świadomość mojej duszy.*

Thomas w końcu zdołał rzucić palenie i nie muszę dodawać, że było to ogromne osiągnięcie! Jego stary kod eskapizmu mógł wydawać się wcześniej trudny do złamania, lecz Thomas znalazł sposób, aby to zdekodować i otworzyć drogę na swobodny przepływ prawdziwej siły życia. Zdarzyło się kilka razy, że stare pragnienia powracały, lecz Thomas natychmiast reagował, uderzał w nie techniką kodowania i łatwo odpierał ataki wszystkich negatywnych schematów. Skierował działania na nowy tor, co w konsekwencji przyniosło mu wolność, pewność siebie i indywidualną siłę - energie, które rozprzestrzeniły się na wiele obszarów jego życia.

* * *

Od jakiego nawyku pragniesz się uwolnić? Co spycha cię z właściwej drogi i powstrzymuje przed dążeniami i pełnymi szacunku do siebie działaniami, które niosą radość i spełnienie w życiu? Nie musi to być fizyczny schemat, jak w przypadku Thomasa, lecz cokolwiek to jest, masz moc z tym zerwać. Działania, które podejmiesz, podarują ci prawdziwie ekscytującą wolność, gdzie wszystko będzie możliwe!

* * * * *

Rozdział 16

PRZEŁOMOWA SIŁA ODPOWIEDZIALNOŚCI

"Musisz wziąć odpowiedzialność za siebie. Nie możesz zmienić okoliczności, pór roku, ani tego skąd wieje wiatr, ale możesz zmienić siebie. To jest coś, na co masz wpływ".

-JIM ROHN

Każdy z nas ma zdolność włączania wszystkich energii szczęścia i sukcesu w nasze działania. Kiedy to nam się udaje, energie te stają się rzeczywistymi siłami napędowymi naszego życia. Ostatnią i najbardziej elementarną siłą, którą omówię, jest odpowiedzialność. Wszyscy, którzy żyją według kodu indywidualnej odpowiedzialności, posiadają wysoką świadomość swojej siły w życiu i świecie. To podejście rysuje tło do prawdziwej zmiany.

Intencją napędową jest tu posiadanie emocjonalnej jakości życia. Oznacza to przegląd wszystkich twoich opcji i rozważenie konsekwencji swoich działań. To jest wybór świadomego pokierowania i umocnienia samego siebie, co jest jednym z najważniejszych wyborów, których możesz dokonać.

Większość ludzi wierzy, że jest całkowicie odpowiedzialna za swoje życie, lecz nie zdaje sobie sprawy, jak często oddaje tę władzę. Pozwala innym dokonywać wyborów za siebie - ze strachu, potrzeby zadowolenia innych lub ze zwyczajnej bierności. To jest kod uległości tworzący dokuczliwe poczucie pustki i niezadowolające rezultaty.

Jest też druga strona medalu. Z tego punktu widzenia twoje odpowiedzialne wybory stwarzają poczucie spełnienia i doświadczeń, które przyniosą ci radość i sprawią, że poczujesz do siebie większy szacunek. Prawdziwe pokierowanie swoimi wyborami i swoim życiem rodzi się z wewnętrznej świadomości poczucia twojej wartości. To jest prawda, która zawsze przyniesie ci większą radość i olśniewające uznanie Wszechświata.

W tym miejscu zwrócę jednak uwagę na fakt, że odpowiedzialność nie oznacza upośledzania się, niezależnie od tego czy chodzi o terażniejsze problemy, czy "złe uczynki" przeszłości. Wina i odpowiedzialność są dwiema różnymi rzeczami, a ich różnica jest energetycznie istotna. Obwinianie się sprawia, że czujesz się wadliwy i obniża się twoja wartość w twoich oczach. Odpowiedzialność jest wyborem zapanowania nad tym, jak chcesz żyć od tej chwili. W terażniejszości kierujesz swoją przyszłością.

Możesz uczyć się na działaniach z przeszłości, aby określić, co chcesz zmienić teraz i od teraz. Przejmij kontrolę nad terażniejszością i każdą następną chwilą, lecz pamiętaj, bądź względem siebie delikatny. Jeżeli zgubisz rytm, wpadniesz w stare schematy lub dokonasz niezdrowych wyborów - możesz zawsze to zmienić i ruszyć dalej. W rzeczywistości prawdziwa odpowiedzialność wymaga codziennego stosowania świadomych, pełnych uczucia i elastycznych metod. Na tym etapie bardzo pomocny będzie twój dziennik kodowania, ponieważ dzięki niemu będziesz mógł kontrolować i odnawiać swoje zaangażowanie w nowy sposób życia.

To jasne, że włączanie innych przełomowych sił oznacza, że dokonujesz świadomych wyborów, lecz twoja koncentracja może sięgnąć jeszcze głębiej. Istnieje kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby rozbudzić kierującą siłę odpowiedzialności i uczynić ją nurtem twojego życia. Twoje wybory i świadomość przyspieszą głębokie poczucie własnej siły, jednocześnie niosąc ze sobą jasność i spokój przy podejmowaniu decyzji, tych dużych i małych.

Rozbudzanie świadomych reakcji

Posiadasz stałą umiejętność wyboru nowych i różnorodnych odpowiedzi na świat. To jest twoja odpowiedzialność. To jest twoja umiejętność reagowania w prawdziwie przemyślany sposób, który rozbudza samorealizację i siłę chwili obecnej. Nieuświadomiona reakcja jest cechą charakterystyczną schematu reaktywnego. Zamiast spontanicznej reakcji, zawsze możesz zatrzymać się i zastanowić, zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania. Świadomie i w bardziej przemyślany sposób wybierasz reakcje na wydarzenia, emocje, zachowania innych ludzi i sytuacje - praktycznie wszystko, co spotyka cię w życiu. Prawda jest taka - niezależnie czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie - że masz prawo i moc wybrać, jak chcesz zareagować w danym momencie.

W przypadku wielu z nas problem tkwi w tym, że tylko reagujemy, stąd nazwa - schemat reaktywny. Działając według negatywnych schematów reaktywnych, nie bierzemy odpowiedzialności za nasze działania i nie wykorzystujemy naszej pełnej siły i potencjału. Nasze reakcje spontaniczne, istniejące na pierwotnych poziomach, ustalają negatywne kody w konkretnych sytuacjach lub w towarzystwie konkretnych ludzi. Podobny schemat wciąż się powtarza.

W jakiegokolwiek sytuacji byśmy się nie znaleźli, musimy zatrzymać się i świadomie pomyśleć o tym, jak chcemy zareagować i wtedy zakodować ten zdrowy nawyk. Musimy sobie przypominać o naszej sile i rozważać konsekwencje sytuacji, kiedy pozwalamy sobie żyć w naszych reaktywnych schematach. Pamiętaj, że celem naszej duszy jest działanie w sposób autentyczny i pełen szacunku do własnej osoby. Właśnie to jest szczytem odpowiedzialności.

Rozbudzenie szacunku

Pełna moc odpowiedzialności jest rozbudzana dzięki poczuciu godności i samorealizacji. To jest podjęcie pełnej odpowiedzialności za swój pozytywny stan fizyczny i nawyki zachowawcze, jak i za energetyczne konsekwencje wszelkich podejmowanych wyborów.

Czym jest świadoma samorealizacja? To działanie ze świadomością i autentycznością, uwalnianie nawyków eskapizmu i starych schematów podążania po linii najmniejszego oporu. To wiedza, że możesz przekierować swoje codzienne nawyki w zdrowy sposób - taki, który honoruje twoje priorytety i zatwierdza twoją wartość. Niezależnie od tego czy podejmujesz jakieś znaczące decyzje, czy dokonujesz tylko małych wyborów dotyczących obiadu lub spędzenia wolnego czasu, nie musisz reagować tak samo, jak zawsze. Interweniuj, mówiąc sobie: Już nie żyję według starego schematu reakcji! Potem zatrzymaj się na chwilę i rozważ swoje wszystkie opcje.

Prawda jest taka, że każdego dnia zmierzasz się z tysiącem wyborów i każdym z nich możesz świadomie kierować. W czynnościach dnia codziennego koduj decyzje, które nie będą poniżające. Zakoduj samoświadomość we wszystkich decyzjach życia.

Muszę się wam przyznać, że samorealizacji i odpowiedzialności - jak być prawdziwie świadomym - nauczyła mnie Louise Hay. Świetnie bawiłam się, czytając jej książki opisujące jej osobiste wybory. Louise Hay propaguje postawę "rób co chcesz i co wolisz, pod warunkiem, że jest to ciębie godne" i jeżeli ktokolwiek ma coś przeciwko takiej postawie, zganiata te argumenty, zaciekle broniąc prawa jednostki do dokonywania własnych wyborów.

Pamiętam jedną rozmowę telefoniczną z Louise pewnego kwietniowego dnia. Louise mieszkała wtedy w Kalifornii i właśnie skończyła pracować w ogródku. Powiedziałam jej, że ja właśnie patrzę na dziesięć centymetrów śniegu za oknem. Odparła, że przecież to jest mój wybór. Miałam wtedy 40 lat i przyznam się, że nigdy wcześniej nie zastanawiałam się nad opuszczeniem mojego miasta rodzinnego, aby zmienić strefę klimatyczną. Nigdy nawet nie przyszło mi na myśl, żeby zastanowić się, czy w ogóle chcę przeprowadzić się do innego regionu, nie mówiąc już o innym kraju!

Dopiero po słowach Louise zaczęłam się zastanawiać, dlaczego wciąż mieszkam w Ohio i co mnie tam trzyma. Myślę, że chciałam być blisko rodziny, lecz było to tak oczywiste, że nigdy nie pomyślałam o innej opcji. Nieświadomie zaakceptowałam oczekiwania innych ludzi. Bez mojej świadomej wiedzy rozwinęłam reaktywny schemat obowiązku i podświadomego samo lekceważenia, ograniczając własne możliwości.

Cała lekcja polega na tym, żeby żyć siłą odpowiedzialności, samorealizacji i szanować się w każdej najdrobniejszej czynności oraz od czasu do czasu zatrzymać się na chwilę i przemyśleć pragnienia serca w kwestii ważnych (czasem pozornie automatycznych) wyborów. Pamiętaj, że kiedy konsekwentnie realizujesz siebie i swoje życie, twoja energia odpowiedzialności będzie oznaczać: nie żałuję niczego.

Rozbudzanie twojej emocjonalnej siły

Trzecim czynnikiem pobudzającym odpowiedzialność jest emocjonalne wzmocnienie swojej pozycji, świadomy wybór ciągłej odpowiedzialności za emocjonalną stronę twojego życia i twojej codzienności. Prawda jest taka, że tylko ty masz władzę nad tym, w którą stronę pokierować swoje uczucia.

Pomimo że bardzo chcielibyśmy rzucić to na innych, nikt oprócz nas jednak nie jest odpowiedzialny za uczucia, których doświadczamy w ciągu dnia. Oczywiście za nasze emocjonalne wzloty i upadki odpowiedzialnych jest wielu ludzi. Negatywne lub krytykujące charaktery wytwarzają niewygodne emocje. Wrogo nastawieni ludzie mogą wywołać strach, jednak do nas należy wybór, czy chcemy tkwić w tych uczuciach. To nasza decyzja czy będziemy popychani jak piłeczka w pinballu, czy przejmujemy kontrolę i wykopujemy negatywność z naszego pola. Możemy stać się świadomi i odpowiedzialni za wytworzenie poszukiwanego szczęścia.

Oto wielka lekcja życia i główny cel: Jesteśmy w stanie rozpaść nasze własne emocjonalne oświecenie. Możemy żyć w radości zamiast w obojętności, w pokoju zamiast w złości i w zaufaniu zamiast w strachu. Zawsze mamy wolność wyboru, wolność uzewnętrzniania naszych uczuć i podejmowania decyzji, co chcemy zrobić z emocjami i sytuacjami, w których się znajdujemy. Każdy z nas posiada realną możliwość zdekodowania niechcianych schematów emocjonalnych i zakodowania silnych indywidualnych reakcji samo troski i spokojnych, radosnych uczuć, z którymi chcemy dzielić naszą codzienność.

Jednocześnie należy być elastycznym i umieć sobie wybaczać, ponieważ niektóre emocje wciąż będą bardzo silne i spontaniczne. Być może będziesz musiał mierzyć się z tymi brutalnymi problemami wciąż na nowo, wyzwalać uczucia i być może skonsultować się ze specjalistą. Pamiętaj jednak, że zawsze możesz odwrócić swoją uwagę od negatywnych wniosków i zakodować spokój, zaufanie i miłość wobec siebie.

To twój nieustający wybór emocjonalny. Tym, co cię określa, nie są wielkie chwile. Twoją energetyczną tożsamość tworzy kumulacja wszystkich małych momentów twojego życia. Jeśli nie chcesz wziąć odpowiedzialności za szczęście tych małych momentów, nie będziesz w stanie lub też nie będziesz chciał wziąć odpowiedzialności za ogół szczęśli-

wych doświadczeń na wszystkich obszarach twojego życia.

To największa siła, jaką może ci przynieść kodowanie. Włączenie się w emocjonalną odpowiedzialność pozwoli ci określić twoje emocjonalne reakcje i wibracyjne projekcje twoich dominujących uczuć. Kiedy zakodujesz wszelkie obecne wyższe emocje i spokojniejsze uczucia, dostaniesz szansę zmiany zewnętrznych wydarzeń i związków tak, aby odzwierciedliły głębokie zmiany wewnętrzne zachodzące w tobie. Siła szczerze radosnej i ukierunkowanej świadomości przyciąga ludzi, którzy chcą wzmocnić wrażenia twojego życia tak bardzo, jak ty sam. Doświadczysz również sytuacji, które będą wibrować zgodnie z twoją wewnętrzną radością.

Punkty Kodowania

Aby określić świadome reakcje na nowej drodze życia, przeczytaj poniższe oświadczenia i skorzystaj z nich podczas swoich sesji kodowania. Możesz na nowo zdefiniować każdą sytuację, osobę czy reakcję fizycznie, kognitywnie lub emocjonalnie. Zakoduj godne siebie wybory. Nie zapomnij zakodować wyższej emocjonalnie jakości życia. Jeżeli czujesz się niezręcznie, stawiając siebie na pierwszym miejscu - jak w przypadku miliona innych ludzi - pamiętaj o następujących oświadczeniach:

Dekodowanie:

Dekoduję stare schematy nieświadomych wyborów.

Dekoduję bezmyślne reakcje.

Dekoduję nawyki negowania i umniejszania wartości mojej osoby.

Dekoduję zdenerwowanie i strach przed ryzykiem.

Dekoduję samoodrzucenie.

Kodowanie:

Koduję głębszą świadomość codziennych wyborów.

Koduję spokojne i przemyślane reakcje.

Koduję władzę nad każdą decyzją.

Koduję uwolnienie się od odpowiedzialności za innych.

Koduję odpowiedzialność za samego siebie.

Koduję siebie, jako mój priorytet.

Koduję komfort i spokój w stawianiu siebie na pierwszym miejscu.

Koduję radosną świadomość.

Koduję godne siebie wybory.

Koduję miłość i troskę względem siebie.

Koduję spokój i komfort w każdym moim działaniu.

Koduję szczęście i nowe punkty widzenia.

Koduję wolność wyboru reakcji. Jestem wolny, by cieszyć się moim życiem.

Koduję umiejętność cieszenia się z małych rzeczy.

Koduję radosne podejście do życia i uśmiech.

Uwolnienie ofiary

Moc odpowiedzialności jest niczym płomień w piecu, a siła pokierowania własną osobą może stworzyć wielką energię życia, której nie sposób się oprzeć. Istnieje wiele powszechnych schematów reaktywnych blokujących te dynamiczne siły. Jedną z najbardziej znaczących barier jest wiktymizacja. Pamiętaj, że te negatywne schematy są same w sobie bardzo wciągającymi kodami. Pomimo że mogą się skrywać głęboko, w znacznym stopniu wpływają na nasze życie. Blokada, jaką tworzy wiktymizacja, jest wszechobecnym, często milczącym podejściem do życia, w którym oddajemy własną siłę.

Taka postawa może być zakorzeniona w trudnej przeszłości i mieć swoje źródło w czasie, kiedy łatwo można było nam odebrać naszą siłę. Z czasem to doświadczenie może się poszerzyć i stworzyć bardziej globalną percepcję, a my dochodzimy do wniosku, że inni ludzie wciąż mają wpływ na nasze życie. To błędne założenie sprawia, że jesteśmy pasywni i umacnia nas w przekonaniu, że naprawdę jesteśmy ofiarami. W wyniku tego zaczynamy wierzyć, że nie jesteśmy w stanie odzyskać naszej mocy. To nas paraliżuje, wprowadza w stan zawieszenia i przekonuje naszą indywidualną świadomość, że nie jesteśmy w stanie zrobić nic, aby zmienić okoliczności. To bardzo poważny problem, zatem bądź ze sobą szczerzy i zastanów się, ile władzy oddajesz innym przez swoje poczucie bycia ofiarą. Odpowiedź może cię zaskoczyć.

Był czas, kiedy sama czułam się skrzywdzona i zła z powodu nie czułego odrzucenia przez pewną osobę.

Wydawało mi się, że nie potrafię pozbyć się tego uczucia. Długo trwałam w stanie ciągłego zmartwienia. W końcu zdałam sobie sprawę, że emocjonalnie oddaję swoją siłę i zaczynam czuć się jak ofiara. Mój gniew tylko przyciągał mnie mocniej do tych odczuć i utrwalał negatywne emocje!

Zdekodowałam wszelkie powiązania z tą osobą i zakodowałam wolność i szczęście. Te negatywne uczucia denierwowały mnie tygodniami i dopiero gdy przeprowadziłam kodowanie i dekodowanie w odpowiednich pozycjach, zdałam sobie sprawę, w jak dużej pułapce własnych negatywnych reakcji się znalazłam. Po kilku minutach procesu śmiałam się z mojej naiwności i tego, jak mogłam pozwolić tej osobie zmienić moją radość w nieszczęście! W końcu mogłam odrzucić te uczucia i poczuć prawdziwą radość i wolność. Od tamtej chwili - za każdym razem, kiedy pojawiała się w mojej głowie myśl o tej osobie, poświęcałam kilka chwil na kodowanie i za każdym razem uzyskiwałam te same radosne rezultaty. Wzięłam odpowiedzialność za moje emocjonalne doświadczenia i całkowicie zmieniłam swoje uczucia. To był mój cel. Co ciekawe - od tamtego momentu ta osoba stała się dla mnie miłsza!

Pasywny i bezsilny

Ludzie bardzo często przyzwyczajają się do własnej bezsilności w życiu. Robią to, co muszą i nie zwracają uwagi na to, co chcą. Spełniają oczekiwania innych z większym zaangażowaniem niż własne. Pozwalają innym na krytykę, złe traktowanie i odrzucanie, a nie podejmują żadnych starań, by to ukrócić lub zmienić. A jeśli już próbują to zmienić, zazwyczaj poddają się, kiedy napotkają pierwszą przeszkodę.

Takie podejście do życia jest pasywne i pozbawia cię siły. Wielu ludzi czuje się wygodnie, kiedy nie musi niczego kontrolować.

W końcu to jest pozornie najłatwiejszy sposób funkcjonowania droga po linii najmniejszego oporu i zero odpowiedzialności. Brak odpowiedzialności oznacza, że nigdy się nie mylisz, a z tym wiąże się mniej wysiłku i mniej ryzyka - przynajmniej pozornie.

Taka interpretacja jest całkowicie nieprawdziwa. W rzeczywistości wytwarza poczucie niepewności i wymaga o wiele więcej wysiłku, by nieustannie targać ze sobą niedolę w tym pasywnym podejściu do życia. Łączy się z tym również o wiele większe ryzyko, ponieważ życie z bezsilnością jako podstawą sprawia, że tracisz całą nadzieję, a bez siły w teraźniejszości i bez nadziei na przyszłość nie będziesz potrafił odczuwać prawdziwego szczęścia.

Twoja dusza pragnie, abyś zapamiętał następującą prawdę absolutną: Ty jesteś siłą świata. Niezależnie od tego co spotkało cię w przeszłości i jak długo oddawałeś swoje siły, możesz je odzyskać. Zakoduj umiejętność mówienia nie, żądania szacunku i podejmowania działań. Zakoduj nowe schematy podejmowania świadomych wyborów, które dadzą ci siłę. Prawdę mówiąc, to twoja odpowiedzialność, aby się tym zająć.

Niepewność

Schemat oddawania swojej siły może rozścielać się na uczucia strachu wplecione w poczucie niepewności. Na początku stajesz się niepewny siebie. Potem tracisz pewność świata, wypełniasz się obawą - w sprawach finansów, osobistych czy nawet fizycznych. Taki emocjonalny stan niepewności często objawia się problemami w związkach i jest przyczyną chronicznego stanu niepokoju.

Ten wszechobecny lęk może sprawić, że będziesz się czuł bezsilny wobec dziwactw życia. Wytworzy również opór i izolację. Dlaczego izolację? Ponieważ, kiedy patrzysz na świat jako na niebezpieczne miejsce, twoją naturalną reakcją jest wycofanie się. To wybór oparty na strachu. Przynosi uczucia samotności i niedoli, jednocześnie odcinając cię od wszelkich powiązań ze światem zewnętrznym.

Co więcej, izolujesz się nie tylko emocjonalnie i społecznie, lecz również energetycznie. Ten rodzaj obezwładnienia wybija cię z płynnego rytmu synchronizacji i usuwa z prądu energii, która harmonijnie łączy cię z ludźmi i codziennymi wydarzeniami.

Niedola Mary

Jeden z najpowszechniejszych kodów niepewności objawia się potężną potrzebą akceptacji. Ta tęsknota za uznaniem często rodzi się z braku troskliwych rodziców. Tak było w przypadku pewnej młodej kobiety o imieniu Mary, która od dziecka doświadczała obelżywej krytyki swojego ojca.

Kiedy badałyśmy jej potrzebę akceptacji, odkryłyśmy, że wykracza ona poza jej ojca na prawie każdą osobę w jej życiu. Jednak kiedy spojrzała na swoją sytuację przez pryzmat swojej duchowej prawdy, zobaczyła obraz swojego ojca jako człowieka usilnie pragnącego władzy i dążącego do wydarcia jej swojemu bezbronnemu i ufnemu dziecku. Mary zmieniła swój stary kod i nareszcie mogła zdefiniować swojego ojca w całkowicie odmienny sposób, w wyniku czego umożliwiła sobie utworzenie nowych, wyzwolonych reakcji wobec ojca i świata.

Była zaskoczona, że ojciec nie miał już nad nią władzy i postanowiła wykorzystać tę szansę, aby zmienić swoje

reakcje na otaczających ją ludzi i zdekodować ślepe dążenie, które stało się tłem jej życia. Zakodowała równość i pozwoliła sobie na brak potrzeby akceptacji innych. Nareszcie poczuła ulgę i swobodę, aby zostawić te uczucia za sobą. Na tym właśnie polega odpowiedzialność - na zmienianiu swojego postrzegania, odzyskaniu władzy i zakodowaniu nowego, zdrowego schematu reakcji.

Punkty Kodowania

Kiedy ogarniają cię uczucia niepewności, wiktylizacji lub nadmiernej pasywności i kiedy zdasz sobie sprawę, że sprawiają ci kłopot, dopilnuj, aby te negatywne schematy znalazły się na twojej liście rzeczy do zdekodowania. Spisz je w dzienniku, aby ci nie umknęły. Odpowiedzialność jest istotnym elementem w tej energetycznej układance, ponieważ w znacznym stopniu wpływa na wszystkie inne siły przełomowe. W rzeczywistości zobaczysz, że wiele twoich negatywnych kodów ma wiele warstw i jest ze sobą połączonych. Sieć przekonań i przyzwyczajeń krępuje cię i blokuje twoje centra energii i intencje. Zakoduj komfort i zaradność. Przywróć sobie emocjonalną siłę i użyj przedstawionych poniżej oświadczeń kodowania w celu zmiany swoich reakcji. Kiedy zmienią się twoje reakcje na życie, ono również ulegnie zmianie na lepsze.

Dekodowanie:

Dekoduję niepewność i obawy.

Dekoduję schematy nadmiernej pasywności.

Dekoduję samowątpienie.

Dekoduję wszelkie schematy oddawania władzy.

Dekoduję schematy wiktylizacji, w tym te nieświadome.

Dekoduję przywiązanie do innych i do tego, co myślą.

Kodowanie:

Koduję świadomość mojej zaradności.

Koduję umiejętność kontroli i wybieram kontrolę w każdej sytuacji.

Koduję wolność i szczęście w sobie i dla siebie.

Koduję siłę i spokój w każdej sytuacji.

Koduję podejście "przejmij władzę nad swoim życiem".

Koduję komfort i wolność, aby traktować siebie jako priorytet.

Koduję siłę i szczęście teraz i zawsze.

Aby naładować swoje życie siłą odpowiedzialności, musisz zacząć odzyskiwać władzę. Skorzystaj z techniki, aby pozbyć się schematów, które sprawiają, że czujesz się bezsilny i pasywny. Zakoduj nowy punkt widzenia, gdzie jesteś w centrum swojej uwagi i bierzesz odpowiedzialność za to, jak ma toczyć się twoje życie. Jako dodatek do techniki kodowania posłuż się poniższymi wskazówkami w wykonywaniu swoich codziennych zadań:

* Bądź świadomy, że masz możliwość zażądać zwrotu swojej władzy w swoich wyborach, zachowaniach i innych obszarach życia.

* Reaguj z samoświadomością.

* Pytaj, co możesz zrobić inaczej, zdrowiej i intensywniej.

* Częściej działaj we własnym imieniu.

* Ustal granicę innym i traktuj siebie priorytetowo.

* Zatwierdź następującą prawdę: Wiem, że tylko ja mam moc kierowania swoim życiem. Roszczę do tego prawo teraz i na zawsze.

Już nigdy więcej nie musisz być bezsilny, niepewny lub gnębiony w żaden sposób. Możesz pozbyć się tych wszystkich schematów reakcji. Możesz zdekodować ograniczające cię i przepełnione obawami reakcje i zakodować nowe podejście - zdrowsze i dodające ci większą siłę. Nawet w przypadku gdy te stare schematy do tej pory kierowały twoim życiem i wydawały się nieodłączną częścią twojej natury, wciąż możesz to zmienić.

Kluczem jest odpowiedzialność. Użycie tego klucza oznacza wybór pomiędzy tkwieniem w wątpleniu i oporze a ruszeniem naprzód z celem i radością. Przygotuj się zatem na pobudzenie swojego życia jak nigdy przedtem. Kiedy zindywidualizujesz technikę kodowania, elektryzująca moc wszystkich przełomowych sił stanie się twoją nową naturą - nowym sposobem życia.

* * * * *

CZĘŚĆ V

WYPRAWA W KODOWANIE

"Gdyby drzwi percepcji zostały oczyszczone,
wszystko wydawałoby nam się takie, jakie jest – nieskończone".
- WILLIAM BLAKE

Rozdział 17

KODOWANIE NOWEGO ŻYCIA

" W życiu nie chodzi o odnalezienie siebie.
W życiu chodz o wykreowanie siebie".
- PRZYPISANE GEORGE'OWI BERNARDOWI SHAW

Każdego dnia - w każdej chwili - twoje życie ewoluuje, przesuwa się w jednym bądź w innym kierunku. Czy zdajesz sobie z tego sprawę czy też nie, nieustannie siejesz ziarna jutrzejszego zbioru. Twoje wybory dnia dzisiejszego zdecydują, czy nasiona te pięknie rozkwitną i zaowocują pysznymi owocami, czy przekształcą się w ciemiste krzewy i duszące chwasty. W każdej chwili masz szansę dokonać innego wyboru, a teraz masz energetyczne narzędzie, które ci w tym pomoże.

Czasem zastanawiam się, dlaczego dano mi informacje o technikach dekodowania i kodowania. Poniższa książka jest najbardziej osobistym wyznaniem, które dotąd stworzyłam i w pewnym sensie najbardziej ekscytującym. Jest tak osobista z powodu sposobu, w jaki otrzymałam te informacje - wiadomość ze sfery Duchowej do podziału ze wszystkimi. Z tego też powodu to wszystko jest tak niesamowicie fascynujące, lśniące nieznanym potencjałem. Oczywiście jest też druga strona tej ekscytacji - fakt, że zawsze znajdziesz w tym odrobinę ryzyka. Z tego powodu książka ta była tak trudna do stworzenia. Jest przepełniona tajemniczością, zadziwiającą cudownością i nasuwającymi się pytaniami.

Uważam, że proces kodowania jest procesem w dosłownym znaczeniu. Zdarzało się, że nie odnosiłam oczekiwanych sukcesów, jak wtedy, gdy starałam się zdekodować bezsenność. Tak desperacko starałam się zasnąć, że wprawiało mnie to w stan poddenerwowania, konieczności i oczywiście w konsekwencji nie mogłam się odprężyć, nie mówiąc o zaśnięciu. Innym razem kodowanie zmieniało całkowicie mój nastrój, natychmiastowo dawało mi siłę, energię i ekscytację w czasach zmęczenia i braku motywacji.

Prawdę mówiąc, muszę przyznać, że przez ostatnie kilka lat technika kodowania zmieniła na lepsze tysiące chwil mojego życia. Wierzę, że właśnie tak zmieniamy naszą naturę - krok po kroku podejmując jasne i świadome wybory oraz kierując naszą energią na inne tory. Już nie musimy poddawać się nudzie lub cierpieniu. Zamiast tego możemy swobodnie ruszyć naprzód z nowym głosem, wizją i sposobem na życie.

Codziennie kodowanie

Wielu ludzi, z którymi współpracowałam, opowiadało mi, że doświadczyli niemal natychmiastowych, emocjonalnych efektów i wielkich zmian w życiu w przeciągu zaledwie kilku tygodni. Pomimo to odkryłam, że prawdziwym kluczem do sukcesu tego procesu jest regularne powtarzanie go razem z zastosowaniem wielu oświadczeń dotyczących różnych problemowych kwestii. Powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj - i jeszcze raz powtarzaj! Nasza złożona sieć lęków, obaw, wahań, uzależnień i innych schematów działań reaktywnych nie powstała w jeden dzień i w jeden dzień również się jej nie pozbędziemy. Twój dziennik kodowania jest bezcennym narzędziem do zapisu twojej podróży.

Z drugiej strony, być może należysz do tej grupy ludzi, którzy szybko dokonują radykalnych zmian. Skorzystaj wtedy z techniki kodowania, aby przyspieszyć to, co chcesz osiągnąć. Nie zniechęcaj się, jeżeli twoje intencje będą wymagać dużego skupienia i konsekwencji. Powtórzenia są siłą już istniejącą w twoim życiu. Z tego też powodu schematy reaktywne są takie kontrolujące ponieważ wciąż się pojawiają. W rzeczywistości tym, co trzyma cię w miejscu, jest siła nieświadomego powtarzania negatywnych schematów.

Jakie jest zatem rozwiązanie? Siła powtórzeń cię blokuje. Świadome kodowanie uwolni cię od tej blokady. Jednak powtarzanie nie oznacza od razu brzemienia. To może być tylko kilka chwil kilka razy dziennie. Uczyni to częścią swojego życia, tak jak afirmacje, relaksację i oddychanie!

Przedstawię ci teraz kilka pomocnych wskazówek:

* Powtarzaj główne dekodowanie i kodowanie w równych odstępach czasu oraz szybkie sesje dodatkowe w różnych sytuacjach. Nawet w przypadku, kiedy męczy cię kilka schematów wymagających zdekodowania, nie likwiduj

ich wszystkich na raz. Wybierz jeden problem i powtarzaj pasujące do niego ustalone oświadczenia.

* Kilka razy dziennie koduj korzystne stany takie jak wolność, uwolnienie, siłę indywidualną i spokój, używając krótkich wyrażen i pojedynczych słów.

* Bez względu na to, czy zmieniasz tylko trochę niewygodny stan, czy pracujesz nad ważnym problemem, jak na przykład strach czy uzależnienie, nie powinieneś czuć desperacji ani nagłej potrzeby zmiany. Zrób to spokojnie i nie przywiązuj się do wyniku.

* Baw się techniką i koduj radosne podejście.

* Nie spiesz się. Nie ma nic złego w tym, że będziesz musiał powtarzać nowe kody przez jakiś czas. Niektóre kody - takie jak szczęście - muszą pozostać częścią twojego życia już na zawsze.

Każdy reaguje inaczej na kodowanie. Większość natychmiast zauważa poczucie spokoju, radość lub tylko uwolnienie. Niektórzy doświadczają widocznych zmian od razu, zwłaszcza kiedy problem jest przejściowy.

Jakiś czas temu udzielałam telefonicznie konsultacji pewnej kobiecie, która była uwikłana w bardzo trudny cykl ekonomiczny. Chciała przenieść się do innego stanu i podjąć tam pracę. Niestety nie udało jej się sprzedać domu, ani nawet pojechać na rozmowę kwalifikacyjną. Po kilku chwilach naszej rozmowy stało się jasne, że moja rozmówczyni mocno obawia się ubóstwa, jednak ma silne poczucie, że właśnie to ją czeka w przyszłości. Nauczyłam ją, jak dekodować te myśli i zaleciłam również zdekodowanie desperacji.

Następnie zakodowała samozaufanie, spokój umysłu, cierpliwość i spokojną determinację. Zaczęła odczuwać wspierającą energię całego doświadczenia, kiedy coraz bardziej angażowałyśmy się w proces i zaczęłyśmy stosować kilka dodatkowych pozytywnych i optymistycznych kodów. Zanim skończyłyśmy, zaproponowałam, żebyśmy wspólnie powtarzały całość dwa lub trzy razy dziennie jako dodatek do krótkich kodów szczęścia, zaufania i spokoju. Dwa tygodnie później zadzwoniła do mnie i oświadczyła, że sprzedała dom i dostała upragnioną pracę. Wkrótce miała się przeprowadzić i stwierdziła też, że zostanie "kodującą" do końca życia.

W tym przypadku nastąpiła niezwykle szybka zmiana. W przypadku innych - na przykład Emmy, która nadal pracuje nad swoją wagą - potrzeba więcej czasu. Emma zaczęła gubić zbędne kilogramy, lecz nadal się z tym zmaga. Wie, że warto czekać nawet na wielomiesięczne efekty. Ważne jest, że jej podejście do jedzenia i do ćwiczeń jest teraz zupełnie inne niż wcześniej.

Niektórzy z początku mogą opierać się codziennemu kodowaniu. Jednak możesz sprawić, że stanie się to twoją siłą napędzającą, która wniesie światło i energię w każdą część twojego życia.

Ma to tak istotny wpływ, że zachęcam cię, abyś traktował to na równi z jedzeniem, oddychaniem czy piciem wody. Wykonujemy to codziennie. Wielu z nas również ćwiczy kilka razy w tygodniu. Podobnie jak te czynności kodowanie jest zdrową częścią życia. To część tego, co nas napędza. To utrzymanie i odnowa jednocześnie, zatem uwolnij opór i często powtarzaj proces z radosnym, beztroskim i pełnym ekscytacji nastawieniem.

Dekodowanie oporu

Niektórzy ludzie czują zdecydowany opór przed procesem kodowania. Być może dzieje się tak, ponieważ nie są gotowi opuścić tego, co jest im dobrze znane. Nawet jeżeli żyjemy w negatywnym schemacie, który jest całkowitym przeciwieństwem tego, co potrzebujemy, aby żyć w szczęściu - również wtedy możemy odczuwać komfort.

W życiu starymi schematami jest coś uwodzicielskiego. Być może bardzo starasz się wszystko zmienić, lecz twój dotychczasowy rytm życia ukołysał cię w wygodny stan samozadowolenia i spoufalenia. W takim przypadku nowe przedsięwzięcie może być łatwo odrzucone - zwłaszcza kiedy mówimy tu o niezwyklej technice. Obalmy zatem wszelkie powszechne argumenty, których mógłbyś użyć, aby wmówić sobie, że należy zaprzestać ćwiczeń lub nawet nie rozpocząć pracy z techniką:

* **Jest zbyt prosta.** Niektórzy uważają, że jeśli coś jest za proste, nie może przynieść korzystnych efektów. Jednakże każdy przypadek omówiony w tej książce jest prawdziwy. Co więcej, to tylko nieliczne z wielu historii, które wysłuchałam.

* **Jest zbyt skomplikowana.** Co ciekawe, słyszałam też opinie, że metoda jest za trudna do opanowania lub codziennego stosowania. Tak faktycznie może być na początku, lecz kiedy już nabierze się rozpędu, staje się spontaniczna, naturalna i szybka.

* **Mam za mało czasu.** Kiedy jest się rozrywanym pomiędzy zadaniami codzienności, często nie ma się ochoty poświęcić nawet chwili na coś nowego. Tak, możesz potrzebować nieco inwestycji czasowej, kiedy będziesz badał swoje schematy zachowań reaktywnych i projektował oświadczenia dekodowania i kodowania. Potem to już kwestia tylko kilku minut. Niezależnie od tego jak bardzo jesteś zajęty, zobaczysz, że twoje krótkie sesje kodowania przyczynią się do stworzenia i utrzymania szczęśliwego i silnego życia.

* **Nie ufam metodzie** (lub nie wierzę w nią). Zwątpienie i podejrzliwość to sposób na życie wielu ludzi. Niektórzy

próbują techniki raz czy dwa i poddają się. Inni nawet nie starają się podjąć jakiegokolwiek próby. Jednak jej skuteczność jest niepodważalna, kiedy mamy do czynienia z tyloma różnymi problemami. Co więcej - potem czujesz się świetnie! Daj metodzie szansę i stosuj ją regularnie. Nie poddawaj się! Za każdym razem kiedy zmieniasz energię, zmieniasz też przeznaczenie swojego życia.

Jeśli którakolwiek z tych obiekcji pojawiła się w twoim umyśle, postaraj się uwolnić od wahania. Zdekoduj wszelkie zwątpienie i opór i zakoduj otwartość oraz chęć zmiany. Z czasem pozwól sobie na większą świadomość wyboru odpowiedniego czasu na stosowanie techniki i uczyn ten wybór swoim priorytetem. Szczególnie konieczne jest powtarzanie techniki, kiedy pragniesz uporać się z głęboko zakorzenionymi tęsknotami, przywiązaniami i negatywnymi schematami myśli. Z jakiegoś powodu jednak, właśnie w trudnych czasach, ludzki opór jest najsilniejszy. Pozbądź się tego uczucia, a kiedy zaczniesz czuć się przytłoczony, poświęć trochę czasu, aby płynnie zmienić swoje energie i myśli. Kiedy poczujesz opór lub zniechęcenie, odetchnij głęboko i przybierając odpowiednią postawę, powiedz: Dekoduję opór. Dekoduję zwątpienie i uwalniam się od tego. Koduję spokój w procesie. Jestem wolny.

Nieważne czy przechodzisz przez trudne czy lekkie chwile, wciąż możesz wdrożyć tę zmianę w swoje życie i upomnieć się o władzę w każdej chwili. Najprawdopodobniej będzie to wymagało wielu powtórzeń, jednak jeśli będziesz o tym pamiętać, gwarantuję, że zauważysz różnicę. Prawdę mówiąc, istnieje wiele szybkich i prostych czynności, które możesz wykonać, aby zmienić swoje stare, negatywne schematy w jasne, nowe kody, stosując jednocześnie pozycję kodowania konieczną do afirmacji, wizualizacji i czegoś, co nazywam drobnym kodowaniem.

Drobne kodowanie

Istnieje mnóstwo drobnych, prostych czynności, które mogą zintegrować technikę kodowania z twoim życiem codziennym. Jedną z nich nazywam drobnym kodowaniem. W tej metodzie zajmujesz się jedną prostą rzeczą, którą chcesz zmienić i dlatego poświęcasz na to tylko kilka sekund. Zazwyczaj polega to na zakodowaniu emocjonalnej jakości przeżycia - często warto dodać również komfort i ekscytację do czegoś, co uważasz za niewygodne lub niesatysfakcjonujące. Może to być nawet czynność, która od dawna jest obecna w twoim codziennym grafiku, jednak nigdy nie przyszło ci na myśl, żeby zakodować ją jako jeszcze przyjemniejszą. Spójrzmy na następujący przykład.

Emma, kobieta, która pracowała nad utratą wagi, dekodowała swój eskapizm i uzależnienie od jedzenia, lecz również podchodziła do zamiaru utraty wagi z różnych stron. Zapisła się do pobliskiej siłowni i wykupiła sesję z trenerem osobistym. Bez wahania robiła to, co jej kazał. Jednego ćwiczenia jednak nienawidziła wypadów. Zaproponowałam, aby następnym razem, kiedy pójdzie na siłownię, zakodowała radość i satysfakcję z wykonywanego ćwiczenia. Zajęło jej to kilka sekund i odniosło pożądany skutek. Kiedy rozmawiałam z nią kilka dni po tym wydarzeniu, wyznała mi, że to niewielkie doświadczenie bardzo ją zmieniło. Pomimo że wciąż nie pałała miłością do tego ćwiczenia, nie myślała o nim z taką nienawiścią, jak wcześniej. Czas na siłowni upływał jej szybciej i czuła większą satysfakcję i dumę. Wciąż była wystarczająco zmotywowana, by chodzić na siłownię i wykonywać cały zestaw ćwiczeń i nareszcie ponownie zaczęła chudnąć.

Osobiście stosuję drobne kodowanie za każdym razem, kiedy jestem zmęczona lub muszę zrobić coś, czego nie za bardzo lubię. Poświęcam tylko kilka krótkich chwil na zakodowanie satysfakcji lub nawet ekscytacji i ze zdziwieniem obserwuję, jak szybko mój nastrój zmienia się z obawy w spokój. Często nawet łapię się na tym, że oczekuję wydarzenia, które wcześniej było takie nieprzyjemne!

Wypróbuj drobne kodowanie za każdym razem, kiedy na twojej drodze pojawi się zadanie, które cię nie zachwyca. Możesz również wykonywać tę krótką technikę w ciągu dnia, korzystając z pozycji kodowania, aby zwizualizować sobie radość płynącą z każdego zadania twojej codzienności. To odnowi twoją energię i zaangażuje wzmocniony zmysł satysfakcji - a nawet ekscytacji - wobec małych rzeczy, które mogą mieć większą kontrolę nad twoimi nastrojami, niż przypuszczasz.

Energetyzujące afirmacje

Pozycja kodowania jest również korzystna przy wzmacnianiu swoich afirmacji. Wybierz jedną lub dwie, które będziesz w stanie szybko wyrecytować. Weź przy tym głęboki oddech i przybierz pozycję kodowania tylko na kilka sekund. Oczywiście oświadczenia kodowania są afirmacjami same w sobie, dlatego też możesz wybrać swoje ulubione i korzystać z nich w ciągu dnia.

Kody emocjonalne i pojedyncze silne słowa takie jak szczęście lub spokój stanowią również świetny przykład na szybkie afirmacje, oczywiście przy odpowiedniej pozycji kodowania. Powtarzając je kilka razy dziennie, stworzysz wspańiałą, energetyczną moc i silne intencje. Możesz wybrać słowa lub wyrażenia, na których chcesz się skupiać każdego dnia lub użyć intuicji, aby odpowiednio zareagować na cokolwiek, co stanie na twojej drodze. Nie wolno ci tylko o tym zapominać - a powinieneś powtarzać je z radosnym zamiarem. Twoje dni zaczną upływać w radosnej syn-

chronizacji, a twoja energia stanie się nieodparcie słodka!

Błyskawiczne wizualizacje

Jak już zapewne pamiętasz z części o drugiej sile przełomowej sile wizji - ćwiczenie wizualizacji może być potężnym narzędziem zmieniającym świadomość i twoje wyniki. Technika kodowania może być stosowana, aby przyspieszać energię twoich wizualizacji, nawet kiedy działają tylko przez chwilę. Poniżej przedstawię scenki, które możesz sobie wyobrazić:

- * Pomyślne zakończenia celów, o których myślisz.
- * Wizje ludzi gratulujących ci sukcesów.
- * Sceny z wakacji lub innego wspaniałego wydarzenia, w którym chcesz wziąć udział.
- * Wizje siebie radośnie angażującego się w wesołe przedsięwzięcia.

Wszystko to są wizualizacje odnoszące się do twoich konkretnych pragnień i celów, niezależnie od tego czy są one emocjonalne, finansowe czy dotyczące związków.

Możesz również zwizualizować sobie niewielkie strzępki pamięci o momentach, kiedy doświadczyłeś radosnego wydarzenia, byłeś w miłym miejscu lub spotkałeś konkretną osobę. Wizje te tworzą emocjonalną oazę oraz dynamicznie zmieniają świadomość. Poświęć kilka chwil każdego dnia, usiądź w odpowiedniej pozycji i wyobraź sobie następujące obrazy:

- * Wizja twojego ulubionego miejsca na wakacyjny wyjazd.
- * Szczęśliwe wspomnienia czasów, kiedy byłeś zaangażowany w jakąś radosną czynność.
- * Czas, kiedy byłeś szczęśliwy i związany z kimś, na kim ci zależało.
- * Żart lub śmieszna scena, która sprawia, że się uśmiechasz lub śmiejesz.

Zwyczajnie wybierz po jednym punkcie z każdej z tych list, przybierz pozycję kodowania i odetchnij głęboko. Umieść końce palców prawej ręki na czole na kilka chwil i ujrzyj szczegóły tej radosnej wizji. Uśmiechnij się i szybko zmień pozycję, opuść rękę i odpręż się, wciąż mając przed oczyma ujrzany przed chwilą obraz. Weź głęboki oddech i uwolnij swoją wizję ku przestworzom, a sam pław się dalej w radosnej energii, która się wytworzyła podczas wizji.

Każdą chwilę życia możesz ozdobić komfortem, szczęściem, zabawą lub pełnym ekscytacji optymizmem. Naładuj każdy dzień szybkim i prostym kodowaniem. Twój wybór aby tego dokonać, połączy energię docenienia chwili obecnej z radosnym oczekiwaniem oraz wytworzy wir pięknej harmonii, który wydobywać się będzie w świat z twojego serca i umysłu.

* * * * *

Rozdział 18

JĄDRO SZCZĘŚCIA

"Głęboko w tobie znajduje się wszystko to, co idealne.

Gotowe promienić z ciebie w świat".

- FILM THE COURSE IN MIRACLES

Mogłoby się wydawać, że zajmujemy się tylko problemami umysłu, który oczywiście jest miejscem skupienia całej energii. Jednak osobiście wierzę, że dekodowanie ostatecznie wydobywa nas z głów, a kodowanie wprowadza nas w serca. W końcu głowa to miejsce, gdzie znajdują się nasze wszystkie mentalne schematy, a w sercu rodzą się uczucia wolności, miłości i odwagi.

Zadaniem umysłu jest oceniać wartości, podczas gdy serce ich doświadcza. Twój umysł angażuje się wtedy w niekończące się myśli i analizę: Czy to jest dla mnie dobre? Czy się nadaje? A co, jak się nie uda? A co, jak się uda?

Te i inne analityczne osądy są tylko częścią całej sieci niechcianych schematów działań reaktywnych. Proces dekodowania pomaga wyrwać się nam z tej umysłowej analizy i zamiast tego przesuwają nas na poziomy doświadczania wartości. Za każdym razem kiedy kodujemy pokój, zaufanie czy wolność, wydostajemy się ze schematu, który donikąd nas nie prowadzi i przedostajemy się do skoncentrowanej na sercu świadomości obecnej wartości i spokoju.

To działa również przy innej pozycji. Nazywam ją Procesem Pokoju. Możesz stosować ją osobno lub dodać na koniec regularnego kodowania.

Proces Pokoju

Pamiętasz czasy, kiedy byłeś mały i bawiłeś się z przyjaciółmi w przysięgi "na mały palec"? Splotłeś swój mały palec z palcem przyjaciela i tym gestem przypieczętowaliście jakąś dziecinną umowę. Cóż, nie wiem jak i kiedy ta ceremonia miała swój początek, lecz pokazuje nam uroczą wizję intuicji dzieciństwa. Małe palce są zakończeniem meridianów serca, linii energii, które są ze sobą wibracyjnie połączone z czwartym centrum energii - centrum serca - idealnego miejsca na szczere intencje.

W rzeczywistości czakra serca jest potężnym miejscem, gdzie zachodzą zmiany twoich pozytywnych wibracji. Pozbywając się burzliwej, mentalnej analizy i przesuwając swoją świadomość na obszar spokojnej i pełnej ciepłego uczucia energii serca, staniesz się spokojniejszy, szczęśliwszy i bardziej produktywny.

Aby pozbyć się schematu ciągłych zmartwień, potrzeba świadomej uwagi. Ten negatywny schemat ma tendencję do przyciągania kolejnych problemów. Istnieje prosty, mały proces, który wyciszy twój umysł i bardzo szybko przyniesie ci prawdziwe poczucie spokoju. Podobnie jak w przypadku techniki kodowania, otrzymałam szczegóły dotyczące tej pozycji w śnie - zaledwie kilka dni po pierwszym sennym zdarzeniu.

Ten proces jest tak prosty, że z początku trudno mi było uwierzyć, że może być taki efektywny. Lecz po jakimś czasie, kiedy tysiące ludzi skorzystało z tego procesu, odkryłam jego cudowne działanie. (Wydaje się, że najprostsze rzeczy są najbardziej intensywne). Zatem otwórz swoje serce i przygotuj się na całkowite poczucie pokoju!

Proces Pokoju rozpoczyna się złączeniem małych palców obu dłoni. Usiądź wygodnie, oddychaj głęboko i zahacz o siebie małe palce (tak, jakbyś sam sobie coś przyrzekał). Weź kolejny głęboki oddech i wypuszczając powietrze, zamknij oczy. Pozwól myślom opuścić twój umysł. Nie otwierając oczu, skieruj je nieco w górę.

Nie napinaj mięśni i nie przeciążaj ich; unieś tylko lekko, cały czas łącząc małe palce.

Taka pozycja tworzy okrąg (tak naprawdę jest to kształt serca), który kieruje energią poprzez centrum serca, wzdłuż jednej ręki w dół oraz w górę drugiej. Poczuj ten prąd energii przepływający przez twoje ciało i otwierający twoją czakrę serca na zdrowy, idealny stan.

Z początku możesz nie odczuwać nic poza być może brakiem jakichkolwiek emocji. Nie analizuj tego stanu. Nie zmuszaj się też, aby o czymkolwiek myśleć lub coś kodować. Niech twoja świadomość opadnie w centrum serca, tam pozbędziesz się zbędnych myśli, zrelaksujesz się i otworzysz na spokój. Nie rozłączaj palców, utrzymaj tę pozycję, a za chwilę zaczniesz odczuwać jeszcze większy spokój ogarniający całe twoje ciało. Po kilku chwilach opuść oczy i zwolnij pozycję. Odetchnij głęboko i utrzymaj ten stan spokoju jeszcze przez jakiś czas. Nawet jeżeli martwiłeś się jeszcze kilka minut przed rozpoczęciem procesu, zobaczysz, że po wszystkim poczujesz się spokojnie, a dotychczas obecne konflikty znikną. Szczerze mówiąc, słyszałam od wielu ludzi, że nie da się martwić w takiej pozycji.

Połączenie ze szczęściem

Być może trudno w to uwierzyć, lecz nawet jeśli poświęcisz tylko 20 lub 30 sekund na ten proces, dokonujesz tym samym wyboru zmiany swojej świadomości. Pozbyłeś się analizy i zaczynasz kroczyć zrównoważonym tempem. Oczywiście nie rozwiąże to wszystkich problemów, którymi się martwiłeś, lecz pomoże ci pamiętać, że nie kierują one twoim życiem - a zamartwianie się na ten temat i tak ich nie rozwiąże.

Ostateczny wynik jest taki, że kiedy jesteś spokojny, zwiększa się twoja kreatywność, jesteś bardziej spontaniczny i masz więcej siły, niż kiedy się martwisz. Gdybyś powtarzał ten proces tylko kilka razy dziennie, zdobyta siła spokoju napełniłaby twoje życie pięknym poczuciem dobrobytu.

Za każdym razem kiedy nauczam tej techniki, ludzie są zaskoczeni tym, jak coś tak łatwego może ich uspokoić i pozbawić trosk. Jeden z moich klientów stosował proces przed zaproszeniem kobiet na randkę (lub kiedy łapał się na tym, że rozmyślał, czy w ogóle kogoś zaprosić). Wcześniej stawał się tak desperacko poddenerwowany, że jego energia odpychała kobiety. Odkrył jednak, że jego nowa, wewnętrzna energia sprawiła, że jego desperacja zmniejszyła się i nie przejmował się już tak wynikiem swoich działań. Wyciszył się, a jego postawa zewnętrzna stała się atrakcyjniejsza energetycznie. Zdekodował desperację, zakodował szczęście i spokój chwili obecnej i do całej techniki dodał to krótkie ćwiczenie skoncentrowane na sercu. Wkrótce zaczął odczuwać pogłębiającą się miłość wobec siebie, a kobiety, które spotykał na swojej drodze, okazywały mu więcej uczucia i akceptacji.

Niedawno rozmawiałam z innym moim klientem, który borykał się z ogromną wrogością w miejscu pracy. Wspólnie kilka minut poświęciliśmy na dekodowanie strachu i bezsilności wśród ludzi, którzy stwarzali ten problem. Następnie zakodowaliśmy komfort, pewność siebie i siłę osobistą. Zaproponowałam, aby całość zamknął Procesem Pokoju. Po kilku chwilach mój klient był zaskoczony efektem. Raz za razem powtarzał: "O, wow!". Poprosiłam, aby opisał mi swoje wrażenia. Powiedział, że czuje bezgraniczny spokój. Co więcej - widział otaczające go światło, chociaż miał zamknięte oczy. Następnego dnia poszedł do pracy z zupełnie innym nastawieniem. Wziął własne sprawy w swoje ręce i spokojnie odzyskał siły.

Spróbuj stosować tę bardzo prostą technikę za każdym razem, kiedy się czymś martwisz lub stresujesz. Nawet jeżeli nie pracujesz nad rozwiązaniem konkretnych, dokuczających ci problemów, zatrzymaj się chociaż kilka razy dziennie na krótką chwilę i przyrzeknij sobie wprowadzić w swoje życie więcej spokoju i energii pełnej pozytywnych uczuć. Poświęć na to tylko chwilę zaraz po kodowaniu. To jest proste ćwiczenie, które sprawi ogromną różnicę, zwłaszcza kiedy będzie dodane do twoich nowych kodów.

Zintegruj ten skoncentrowany na sercu nawyk ze swoją codziennością i nie wybij się z rytmu. Proste czynności często umykają naszej pamięci, dlatego też zrób notatki lub obrazki na karteczkach, które będą ci o tym przypominać. To są ikony dodatkowej możliwości - przypomnienie, że zawsze masz możliwość zrobić coś inaczej, zmienić swoją świadomość i płynnie skierować swoją energię w satysfakcjonujące miejsca.

Oczyszczanie energii i ułatwianie przepływu

Czakra serca, skupiona na Procesie Pokoju, jest tylko jednym z głównych centrów energii ciała, które przedstawiłam już wcześniej w książce. Wiele schematów działań reaktywnych ulega zamknięciu w "przechowalni czakry". Utrudnia to koncentrację, równowagę i synchronizację z przepływem wspaniałości Wszechświata.

Nie musisz wiedzieć, co dokładnie zostało zablokowane w twoim systemie energii, aby móc usunąć problemy i zakodować wolność od problemów przeszłości. Przedstawiona poniżej lista opisuje lokalizację i zadania każdej czakry. Dodatkowo przedstawiam przykładowe oświadczenia dekodowania i kodowania związane z niektórymi z życiowych wyzwań. Podkreślone słowa w zdaniach mogą zakodować pojedyncze stany w sytuacji, kiedy zastosujesz każdy z nich osobno razem z pozycją kodowania.

Pierwsza czakra: Centrum podstawy.

Miejsce: Podstawa kręgosłupa.

Przełomowa siła: Odpowiedzialność.

Problemy: Przetrawianie, bezpieczeństwo, stabilność (w tym finansowa), indywidualna odpowiedzialność.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję niepewność	Koduję silne poczucie bezpieczeństwa
Dekoduję niestabilność	Koduję stabilność
Dekoduję opór przed odpowiedzialnością	Koduję indywidualną odpowiedzialność
Dekoduję depresję	Koduję siłę osobistą
Dekoduję szykanowanie	Koduję radość i spokój

Druga czakra: Święte centrum.

Miejsce: Nad centrum podstawy, w pobliżu organów płciowych.

Przełomowa siła: Działanie.

Problemy: Biemość, problemy seksualne, intymność, kreatywność.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję brak nadziei	Koduję nadzieję i szczęście
Dekoduję potrzebę ucieczki	Koduję komfort i świadome wybory
Dekoduję blokady kreatywności	Koduję kreatywność
Dekoduję starcz przed intymnością	Koduję swobodę wobec intymności
Dekoduję starcz przed działaniem	Koduję chęć działania
Dekoduję rozproszoną energię	Koduję skupienie i cel
Dekoduję czynniki rozpraszające uwagę	Koduję działanie każdego dnia

Trzecia czakra: Centrum splotu słonecznego.

Miejsce: Nad pępkiem, pod mostkiem.

Przełomowa siła: Radość.

Problemy: Emocje, pożądanie, siły życiowe, samoocena, równowaga energetyczna.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję brak celu	Koduję cel i priorytety
Dekoduję brak zainteresowania	Koduję zainteresowanie własnym życiem
Dekoduję nudę i brak satysfakcji	Koduję uznanie
Dekoduję zmartwienia i pesymizm	Koduję zaufanie i optymizm
Dekoduję smutek	Koduję entuzjazm

Czwarta czakra: Centrum serca.

Miejsce: Środek klatki piersiowej, przy sercu.

Przełomowa siła: Miłość.

Problemy: Miłość, akceptacja, przebaczenie, równowaga emocjonalna, współczucie.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję samoocenę	Koduję miłość wobec siebie
Dekoduję samoodrzucenie	Koduję siebie jako mój priorytet
Dekoduję samokrytykę	Koduję samoakceptację
Dekoduję wszelkie poczucie bezwartościowości	Koduję wartościowość
Dekoduję współzawodnictwo	Koduję współczucie wobec siebie i innych
Dekoduję starch i negatywność	Koduję akceptację i młodość

Piąta czakra: Czakra krtani.

Miejsce: Środek gardła.

Przełomowa siła: Ekspresja.

Problemy: Komunikacja ze sobą i z innymi, samoekspresja, wypowiadanie własnej prawdy.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję schematy negatywnej rozmowy wewnętrznej	Koduję pozytywną rozmowę wewnętrzną
Dekoduję strach przed konfrontacją	Koduję swobodę komunikacji
Dekoduję schematy zamykania się przed światem	Koduję nowe schematy otwierania się na świat
Dekoduję strach przed samoekspresją	Koduję swobodę ekspresji
Dekoduję opór ujęcia się za sobą	Koduję umiejętność ujęcia się za sobą
Dekoduję starch i odmowę podjęcia ryzyka	Koduję wolność o otwartość

Szósta czakra: Czakra trzeciego oka.

Miejsce: Na czole, pomiędzy i nieco ponad brwiami.

Przełomowa siła: Wizja.

Problemy: Poglądy, wizje osobiste, jasność myśli, pogląd na siebie.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję brak kierunku	Koduję indywidualny kierunek
Dekoduję negatywny obraz siebie	Koduję wspaniały obraz siebie
Dekoduję negatywne wizje mojej przyszłości	Koduję piękne wizje mojej przyszłości
Dekoduję brak wizji	Koduję cel i wizje
Dekoduję ograniczenia	Koduję nieograniczony dostatek
Dekoduję brak jasności	Koduję jasność i zrozumienie

Siódma czakra: Centrum korony.

Miejsce: Szczyt głowy.

Przełomowa siła: Dusza.

Problemy: Intuicja, Duchowe połączenie, wyższe ja, wyższa siła.

OŚWIADCZENIA	
Dekoduję brak wiary	Koduję wciąż pogłębiającą się wiarę
Dekoduję wszelką niezdolność do odpoczynku	Koduję umijętność odrzucenia problemów i odpoczynek
Dekoduję opór przed medytacją	Koduję swobodę medytacji
Dekoduję poddenerwowanie i konflikt	Koduję ciszę i spokój
Dekoduję strach przed Duchowymi dążeniami	Koduję komfort w obecności sfery Duchowej
Dekoduję opór przed duchowością	Koduję otwartość na otrzymywanie

Możesz zastosować dowolne połączenia tych oświadczeń, aby oczyścić stare kody i schematy załączone w twoich centrach energii. Użyj swojej intuicji, aby odnieść się do kwestii, które mogą być dla Ciebie problematyczne. Możesz skorzystać z pozycji kodowania, aby przyspieszyć następujące intencje: Przepływa teraz przeze mnie silna, witalna energia. Moje czakry są otwarte i wibrują w swoim idealnym stanie. Jestem wolny, płynny i zharmonizowany z dobrodziejstwem i pięknem Wszechświata. Wypowiadaj nazwy konkretnych centrów energii, które mogą być powiązane z problemem, nad którym w danej chwili chcesz pracować. Na przykład, jeżeli pracujesz nad tym, aby swobodnie móc się wypowiadać, możesz powiedzieć: Moja czakra krtani jest otwarta, zdrowa i wibruje w swoim idealnym stanie. Mogę mówić - i jest mi z tym wygodnie.

Ciąg dalszy i odpowiedzi

Kiedy już się przyzwyczaisz do procesów kodowania i dekodowania, zauważysz, że staną się bardzo proste. Jednakże po drodze mogą pojawić się liczne pytania lub obawy. Nauczam tej techniki już kilka lat. Przez ten czas odkryłam, że wszyscy chcą ją "wykonać dobrze". Nie pozwól, aby to podejście całkowicie Cię zatrzymało. Poeksperymentuj z techniką i odnajdź swój poziom wygody. W przypadku gdybyś miał jeszcze jakieś obawy, poniżej przytoczę

odpowiedzi na niektóre z najczęściej zadawanych mi pytań na temat techniki.

Pytanie: Która część techniki jest najważniejsza?

Odpowiedź: Głębokie oddychanie, pozycja palców i uniesione oczy wydają się najważniejszymi elementami układanki, lecz nie przesadzaj przy tym z dokładnością. Nie spiesz się i ćwicz technikę. Kiedy już się przyzwyczaisz, zwiększy się również swoboda jej wykonywania. Jeżeli napotkasz problem z którąkolwiek częścią procesu, nie poddawaj się. Użyj swojej intuicji i zrób to, co musisz, aby utrzymać swoje intencje. Nie przejmuj się, kiedy będziesz musiał zrobić to trochę inaczej i nie zadziała. Szacunek wobec siebie jest zawsze najlepszym podejściem.

Pytanie: Co mam zrobić w sytuacji, kiedy nie potrafię unieść oczu lub ich utrzymać w zalecanej pozycji?

Odpowiedź: Oczy niektórych ludzi opadają automatycznie. Jeżeli tak się dzieje i w twoim przypadku, nie przejmuj się. Pozwól im nieco odpocząć, nie przestawaj wypowiadać oświadczeń i unieś je powoli, kiedy już będziesz czuł, że możesz to swobodnie zrobić. Nie musisz utrzymywać ich w najwyższym z możliwych punktów. Jeżeli to dla ciebie prostsze, skieruj je w górę tylko trochę, podczas wypowiadania jednego zdania, a następnie wypuść powietrze i pozwól im odpocząć między każdym zdaniem. Jeżeli opuścisz oczy bezwiednie, nie przejmuj się. Kontynuuj proces i upomnij się, aby patrzeć w górę. Zrób to, co będzie dla ciebie najwygodniejsze.

Pytanie: Co mam zrobić, gdy rozboli mnie głowa?

Odpowiedź: Możesz odczuwać lekkie napięcie w okolicach oczu lub na czole, lecz nie powinno się ono długo utrzymywać. Jeżeli odczujesz ból głowy, skróć czas ćwiczenia i rób dłuższe przerwy pomiędzy każdym kodowaniem. Nie wykraczaj poza czas dwóch minut podczas jednej sesji. Kiedy odczujesz niewygodny ból głowy, skróć sesję rozpocznij dopiero po co najmniej godzinie. Z czasem będziesz potrafił przeprowadzić kodowanie z coraz większą swobodą. Lecz pamiętaj, nie spiesz się. Jeżeli będziesz wykonywał ćwiczenie zbyt często, ponieważ rozpaczliwie będziesz chciał, jak najszybciej osiągnąć efekty, nie tylko nadwyrężysz mięśnie zewnętrzne gałki ocznej, lecz również zablokujesz energię całego procesu.

Pytanie: Co mam zrobić w sytuacji, kiedy podczas sesji zapomnę, jak brzmiały moje oświadczenia?

Odpowiedź: To powszechny problem i może się zdarzyć za każdym razem, kiedy zaczniesz pracować nad nowym schematem. Ułóż sobie najpierw proste oświadczenia lub wybierz tylko jedną albo dwie krótkie frazy jednocześnie. Jeżeli uważasz, że tak będzie ci łatwiej, możesz mieć je przed sobą spisane na kartce i przeczytać je kilka razy, zanim zaczniesz. Możesz również nagrać wypowiedzenia. Z czasem zapamiętasz wszystkie oświadczenia. Jeżeli pamięć cię zawiedzie, wypowiedz proste wyrażenie, które jako pierwsze przyjdzie ci na myśl. Pozwól kierować się swojej intuicji. Kontynuuj proces bez nadmiernej analizy i sprawdzania. Postępując w ten sposób, efekty będą coraz częściej zauważalne.

Pytanie: Czy technika nadal będzie działać, jeżeli zrobię kilkudniową lub dłuższą przerwę?

Odpowiedź: Jeżeli jesteś taki jak ja, opuścisz wiele dni. Za każdym razem, kiedy masz więcej zajęć lub dopada cię większy stres, ten niepozorny proces, który cię uspokaja i wzmacnia twoją koncentrację, jest podstawą. Nie przejmuj się tym. Ludzie, którzy zdołali wprowadzić permanentne zmiany w swoim życiu - takie jak rzucenie palenia lub nauka jak być szczęśliwym - utrzymali je. Pomimo to powtarzają proces za każdym razem, kiedy zauważą, że zaczynają odczuwać minione pragnienia lub widmo negatywnego schematu. Czasem musisz sobie przypominać, aby wykonać ćwiczenie - nawet jeżeli wszystko się układa. Nigdy nie jest za mało radości i spokoju do zakodowania. To wspinały sposób na życie!

Pytanie: Co mam zrobić, kiedy moje ograniczenia ruchowe uniemożliwiają uniesienie rąk?

Odpowiedź: Zawsze bierz pod uwagę to, co dla ciebie jest najwygodniejsze. Jeżeli przybranie pozycji kodowania jest niemożliwe, skup się na pozostałych elementach oraz na oddychaniu. Możesz również zwizualizować sobie, jak dotykasz czoła lub jak unosisz oczy. Pokieruj swoją podświadomością tak, aby odczuwać technikę jako efektywną niezależnie od rezultatu. Zaufaj tym faktom.

Pytanie: Co mam zrobić, kiedy nie zauważę żadnych zmian?

Odpowiedź: Podczas procesu wszyscy zazwyczaj odczuwają jakieś fizyczne doznania, takie jak mrowienie, brzęczenie lub lekkie zawroty głowy. Jeżeli nie doświadczasz podobnych wrażeń, nie oznacza to, że technika nie działa. Kontynuuj i obserwuj swoje reakcje. Być może nigdy nic nie odczujesz. Nie jest to jednak problem.

Większość ludzi odczuwa poprawę energii lub emocji zaraz po wykonaniu ćwiczenia. W przypadku innych - zmiany są bardziej subtelne i zajmują więcej czasu. Notowanie wszystkiego w dzienniku kodowania pomoże ci śledzić postępy. Jeżeli nie zaobserwujesz żadnych zmian emocjonalnych, być może przyczyną tego jest zbyt duże pragnienie zmian. Taka desperacja i samoanaliza zabiera spokojne podejście i utrudnia odczuwanie doświadczeń. Pozbądź się desperacji i zamiast tego zakoduj podejście pełne odprężenia.

Pytanie: Czy można stosować technikę w leczeniu problemów fizycznych?

Odpowiedź: Istotą tego procesu jest uwolnienie i zmiana mentalnych, emocjonalnych i energetycznych schematów. Oczywiście kwestie takie jak rzucenie palenia, czy pozbycie się nadwagi mają dużo składników fizycznych. Nie próbowałam jednak nigdy leczyć tą techniką przypadłości jak artretyzm czy cukrzyca. Spróbuj jednak, a chętnie posłucham o efektach.

Otwarte serce Marianny

Niedawno otrzymałam e-mail od pewnej kobiety. Marina, bo tak się nazywała, opowiedziała mi o tym, co jej się przytrafiło. Stosowała kodowanie i dekodowanie i po jakimś czasie zrobiła sobie przerwę, aby zmienić metodę na Proces Pokoju i zająć się czakrą serca. Wykonywała ćwiczenie siedem razy dziennie. Pracowała nad pozbyciem się samokrytyki i zakodowaniem własnej wartości i miłości, czyli tych kwestii, które obudowała schematami działań reaktywnych pod wpływem niezwykle negatywnego wkładu swojego byłego partnera.

Podczas powtórek Procesu Pokoju, wiele razy doznała wrażeń, dzięki którym poczuła, że następuje uwolnienie i zmiana starego kodu. Odczuła również zmianę tonu swojego głosu. Stał się bardziej współczujący wobec niej samej. To, co słyszała we własnym głosie, było jej wyborem.

Inne ciekawe wydarzenie miało miejsce w dniu, kiedy Marina otworzyła swoje serce. Kilka miesięcy wcześniej uległa ona wypadkowi samochodowemu, za który obarczono ją winą. Tego dnia otrzymała pocztą czek i pismo potwierdzające winę drugiego kierowcy. To były radosne wiadomości. Marina odczuła ulgę i szczęście.

Podobny efekt nie występuje rzadko. Kiedy stworzysz nowy kod miłości wobec własnej osoby, świat zewnętrzny odpowie ci tym samym.

Pęd życia

Nie pozwól, aby szczegóły cię spowolniły. Pamiętaj, wszystko najpierw pojawia się w świadomości, a ty zawsze powinieś dążyć do kreacji świadomości. Twoje myśli i uczucia stanowią pęd siły życia, który popycha cię ku twojemu przeznaczeniu.

Musisz zadać sobie pytania: Jak się teraz czuję? Czy świadomie decyduję się na moje emocjonalne odczucia, czy tylko zezwalam im na pojawienie się? Bądź bardziej świadomy swoich akcji i siebie. Zawsze pamiętaj, że masz wybór zatrzymać się, przerwać daną czynność, zmienić ją, zwizualizować sobie konkretny obraz, wybrać spokój, zakodować i działać. Możesz wybrać każdą chwilę, aby zlikwidować swoje stare schematy i sformułować nowy kod szczerzej i prawdziwej siły i szczęścia. Pamiętaj, aby kodować uśmiechy i śmiech oraz duchowy punkt widzenia jako automatyczne reakcje na wszelkie sytuacje, w których się znajdziesz. Wszystko to są zmiany trybu życia i wnoszą w nie czyste i spokojne energie.

Nie spiesz się. Czasem główne zmiany przychodzą niespostrzeżenie, a ty nie zdajesz sobie sprawy, jak daleko zaszedłeś do czasu, aż spojrzysz za siebie i dostrzeżesz, jak wiele się w rzeczywistości zmieniło. Zatem zapragnij zaangażować się w ten proces tak często, jak będziesz potrzebował i na tak długo, jak trzeba. Wystarczy dobrze wybrać porę na ćwiczenia, powtarzać je kilka razy, a wkrótce zobaczysz, jak wielkie zmiany nastąpią w tobie, twoim życiu i w całym otoczeniu. Efekt tych działań jest tak istotny, że warto włączyć je do swojego kodowania. Pragnienie, aby proces stał się codzienną rutyną, uczyni swoją intencją. Niech trwa do końca twojego życia, niech będzie codziennie przyjmowaną duchową witaminą, aby uodpornić cię na trudności i zwiększyć poziom radości.

Wykonując proces codziennie, poczujesz rezonans swojej prawdziwej, rosnącej wartości wypełniającej cię nadzieją i radością oraz pewnością siebie i swoich możliwości osiągnięcia pożądanej przyszłości. Kiedy twój radosny rezonans wydobędzie się na zewnątrz, Wszechświat odpowie stosownie do niego. Twój nowy kod automatycznie rozpali w tobie radość i zdumienie i niebawem zaskoczą cię pozytywnie wspaniałe doświadczenia, które przyniesie ci życie.

Twoje życie wypełni się synchronicznym, magicznym schematem, gdzie wszystko układa się tak, jak powinno. To taka energetyczna rozrywka w funkcjonowaniu świata. Jednoczy cię ze wszystkimi dobrodziejstwami, które Wszechświat ma ci do zaoferowania. Kodując miłość, radość i wdzięczność, na którą naprawdę zasługujesz, twoja jaśniejsza energia przyciągnie jeszcze więcej jasnych rezultatów.

Wszyscy jesteśmy pracą w toku. Pracując nad sobą, osiągamy progres. Wpleć te nowe, świadomie kierowane chwile w swoją codzienność. Przecież i tak w końcu dojrzniesz do przyszłości. Możesz znaleźć się w tej samej sytuacji i doświadczać tych samych niechcianych schematów. Możesz jednak stworzyć nowy kod, jasną, pełną wibracji tożsamość promieniującą miłością, szczęściem - na które zasługujesz każdego dnia.

Twoje życie zawsze będzie odzwierciedlać twoje wybory, które podjąłeś - aby z nich korzystać i nimi żyć - razem ze swoją prawdziwą siłą. To czas, aby zadeklarować - sobie i Wszechświatu - że ty masz nad wszystkim kontrolę. Skorzystaj z technik przełomowego kodowania, aby ją odzyskać. Dekoduj wszystko, co cię blokuje i zawsze koduj spokój, uwolnienie, siłę indywidualną i radość. Zawsze pamiętaj, że masz możliwość zmienić przyszłość wyborami chwili obecnej.

Każda przełomowa siła wibruje w tobie od zawsze. W każdej chwili jest gotowa na aktywację. Weź odpowiedzialność za jakość swojego życia i zawsze działaj w swoim imieniu. Ujrzyj siebie jako wspaniałą i cenną osobę i zapragnij ukazać tę prawdę innym. Pamiętaj, że energie miłości i radości są częścią twojej prawdziwej natury, twojego wewnętrznego bytu. Zakoduj je i każdą inną jasną emocję, którą pragniesz. Czeka na ciebie nowe życie, a twój Duch oświecili ci drogę.

* * * * *

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję mojej drogiej przyjaciółce Candace Pert, która zawsze powtarzała, że rozkosz jest naszym przeznaczeniem. To prawda, Candy!

Dziękuję mojej kochanej rodzinie - Sarze Marie Klingier, Benjaminowi Earlowi Taylorowi Jr, Sharon Klingier, Vice Taylor, Jenyi Taylor, Ethanowi Taylorowi, Devinowi Staurbringerowi, Yvonne Taylor oraz Kevinowi i Kathryn Klingier.

Jestem dozgonnie wdzięczna wszystkim pracownikom Hay House, w tym Louise Hay, Reid Tracy, Margarete Nielsen, Christy Salinas, Jessica Kelley, Nancy Levin, Donnie Abate, Shannon Godwin, Annie Almanza, Richelle Zizian, Laurel Weber, Molly Langer, Tricii Breidenthal, Wioletcie Giramek, Shay Lawry, Erin Dupree oraz całej reszcie wspaniałych kobiet i mężczyzn w tym cudownym wydawnictwie. Bardzo dziękuję fenomenalnemu zespołowi w HayHouseRadio.com", w tym Diane Ray, Kylowi Thompsonowi, Mitchowi Wilsonowi, Joemu Bartlettowi, oraz Rocky'emu George'owi III. Jesteście najlepsi!

Za niezłomne starania i wsparcie dziękuję Rhondzie Lamvermeyer, Melissie Matousek, Lucy Dunlap i Andrei Loushine. Dziękuję!

Jestem bardzo wdzięczna Joannie Van Rensselaer za ilustracje w rozdziałach 8 i 9.

Dziękuję również moim pełnym inspiracji współpracownikom: Greggowi Bradenowi, Brucowi Liptonowi, Darrenowi Weissmanowi, Denise Linn, Lisie Williams, Donnie Eden, Davidowi

Peinsteinowi, Peggy Rometo, Johnowi Hollandowi, Colette Baron-Reid i Peggy McColl.

Dziękuję rodzinie mego serca - Marilyn Verbus, Barbarze Van Rensselaer, Edowi Conghanorowi, Lindzie Smigel, Julianne Stein, Carmine i Marie Romany, Melissie Matousek, Tomowi i Ellie Cratsley, Karen Petcak, Valerie Darville, Esther Jalylatie oraz Delores, Donnie i Kathy Maroon - kocham was wszystkich.

Dziękuję mojej duchowej rodzinie - Annie i Charlesowi Salvaggio, Ronowi Klingierowi, Rudy'emu Staurbringerowi, Earlowi Taylorowi, Chrisowi Cary, Patowi Davidsonowi, Plo Bolton, Plo Becker, Tony'emu, Raphaelowi, Jude i oczywiście Boskiej Świadomości, która żyje we wszystkim i kocha na wszystkie sposoby.

W końcu chciałabym bardzo podziękować wam wszystkim - wszystkim, którzy podzielili się ze mną swoją piękną energią i wspierali mnie na różne sposoby i wnieśli tyle wartości w moje życie! Moim życzeniem jest, aby techniki opisane w tej książce przyniosły wam ten rodzaj szczęścia i siły, które przyniosły moim klientom i mnie. Bardzo chciałabym poznać wasze wyniki. Niech wasze życie będzie błogosławione nieustającą radością!

* * * * *

O AUTORCE



Sandra Anne Taylor jest bezselerową autorką New York Timesa. Tytuły jej bestsellerów to między innymi *Fizyka sukcesu*, która otrzymała międzynarodowe uznanie za swoje oświecające i wyczerpujące podejście do kwestii przyciągania i osiągania celów. *Fizyka sukcesu* jest bogata w praktyczne metody i łatwe, zrozumiałe zasady. Książka została nazwana "prawdziwą nauką kreacji świadomości" i zyskała uznanie naukowców, biznesmenów i światowych przywódców w dziedzinie dynamiki świadomości za swoje odkrywcze informacje i potężne strategie.

Pierwsza książka Sandry - *Secrets of Attraction* napisana ponad 20 lat temu była pierwszą współczesną książką ujawniającą wpływ Praw Powszechnych na dążenie do miłości i związków. Książka *Truth, Triumph and Transformation* bada wszystkie wpływy na przyciąganie, burząc jednocześnie lęki i negatywność, które ostatnio stały się typową reakcją na Prawa Powszechne. Książka *Secrets of Success* napisała wspólnie z Sharon

Annie Kilinger odkrywa holistyczną i duchową naturę przyciągania i manifestacji.

Piękny zestaw kart energetycznych Energy Oracle Cards pomoże ci zindekować i przewidzieć schematy energii oraz przyszłe konsekwencje w życiu. Ostatnia książka Sandry *The Hidden Power of Your Past Lives* bada wpływ przeszłych doświadczeń życia na teraźniejsze schematy. *28 Days to a Magnetic Life* jest poręcznym kieszonkowym wydaniem poradnika, który przedstawia codzienne techniki i afirmacje aby pomóc każdemu zmieniać swoją energię i regularnie tworzyć szczęście i magmetyzm. Wiele popularnych książek Sandry zostało przetłumaczonych na 26 języków.

Od ponad 25 lat Sandra jest konsultantem w prywatnym gabinecie psychologicznym, pracuje z klientami indywidualnymi jak i parami, lecząc ich stany zdenerwowania, depresje, uzależnienia i problemy w związkach.

Jej program Quantum Live coaching (Kwantowy trening życia) oferuje potężne techniki połączenia duszy, umysłu i manifestacji. Jej wileowymiarowe podejście wnosi wyjątkową jasność i praktyczność w naukę uzdrawiania życia i osobistych osiągnięć. Sandra mieszka w północnym Ohaio z mężem i dwoma adoptowanymi chłopcami pochodzenia rosyjskiego. Jej popularnego programu radiowego *Living Your Quantum Success* (Kwantowy Sukces w Życiu) można posłuchać w poniedziałki w HayHouseRadio.com.

Sandra (razem z Sharon A Klinger) założyła agencję konsultingową *Starbringer Associates* zajmującą się produkcją spotkań i seminariów, duchowych i zawodowych sukcesów. Aby uzyskać więcej informacji - lub aby zamówić wykład, seminarium, prywatne czy firmowe konsultacje z Sandrą - skontaktuj się z autorką na jeden z podstawowych adresów.

Sandra Anne Taylor
P.O.Box 362
Avon, OH 44011
www.sandrataylor.com
facebook.com/sandraannetaylor

lub

Starbringer Associates
871 Canterbury Rd., Unit B
Westlake, OH 44145
440-871-5448

www.starbringerassociates.com