

## **Rozdział 2**

### **Jak postępować, by życie było bogatsze**



**U**rodziłeś się, by pokonywać w życiu wszelkie przeszkody i przezwycięzać je. Bóg mieszka w tobie, przebywa w tobie i przemawia w tobie; jest zasadą życia w tobie, a ty jesteś kanałem łączącym cię z Bogiem. Wyłóż z głębi wyobraźni właściwości, atrybuty, moce i aspekty Boga i ujawnij je na ekranie świadomości. Są bardzo ważne i cudowne!

Co Bóg rozpocznie, to i zakończy – czy to będzie gwiazda, drzewo, czy też cały kosmos. Połącz się ze swoją wewnętrzną kosmiczną mocą, aby panować nad swym życiem. Jeśli nastawisz swoje myśli i uczucia na nieskończoną moc, stwierdzisz, że skutkuje i umożliwi ci prowadzenie życia wypełnionego – i duchowo, i materialnie.

### **Jego nowy mentalny obraz własnego „Ja” ureczywistnił się**

„Od dziesięciu lat pracuję w tej samej firmie, lecz nigdy nie awansowałem, nie otrzymałem też żadnej podwyżki, poza wyrównaniem wynika-

jącym z inflacji. Ze mną jest chyba coś nie tak.” Te słowa usłyszałem od Johna. Był bardzo rozgoryczony, gdy po raz pierwszy zgłosił się do mnie na konsultację. W trakcie rozmowy zorientowałem się, że w życiu zawodowym kierował nim podświadomy negatywny wzorzec.

John zazwyczaj pomniejszał swoje możliwości. Mówił sobie: „Jestem do niczego, każdy mnie zawsze pomija i na pewno stracę pracę; prześladowuje mnie pech.” Był pełen samokrytycyzmu i kompleksów. Wyjaśniłem mu, że to są najbardziej niszczycielskie trucizny dla umysłu, jakie tylko człowiek może w sobie „wyprodukować”; powodują utratę witalności, zachwyty, energii, jak również możliwości właściwego osądzania, aż w końcu doprowadzają do tego, że człowiek staje się wrakiem ludzkim. Wyjaśniłem mu ponadto, że negatywne twierdzenia typu: „Jestem do niczego, zawsze mnie pomijają” – są rozkazami dla podświadomości, która wykonuje każdą przekazaną myśl dosłownie; wprowadza w życie blokady, zwlekanie, braki, ograniczenia i wszelkiego rodzaju przeszkody.

Podświadomość jest jak gleba: przyjmuje wszystkie nasiona – dobre i złe – i dostarcza odpowiedniego pożywienia dla ich wzrostu.

John zapytał mnie: „Czy to jest przyczyną, że się mnie ignoruje i pomija na wszystkich konferencjach?” Potwierdziłem. John wyrobił sobie negatywny obraz mentalny samego siebie i wręcz oczekiwał, by go pomijano i ignorowano. Sam zablokował dobro. Potwierdził prastarą mądrość Biblii: *Bo to, czego się bałem, nawiedziło mnie [...]* (Księga Joba, 3, 25).

By pomóc Johnowi w uwolnieniu się od wzorców samonegacji, poddania się i umniejszania siebie, poradziłem mu, by przemyślał prawdę zawartą w Biblii: [...] *zapominając o tym, co za mną, i zdążając do tego, co przede mną, zmierzam do celu, do nagrody w górze, do której zostałem powołany przez Boga w Chrystusie Jezusie* (List św. Pawła do Filipian, 3, 13-14).

John chciał się dowiedzieć, jak zapomnieć o wszystkich odrzuceniach, obrazach i doznanych odprawach. To bardzo trudne, ale nie niemożliwe. Należy jednak jasno i zdecydowanie zrezygnować z przeszłości, a okiem wewnętrznym bezustannie widzieć powodzenie, dobre wyniki w pracy, awanse. Twoja podświadomość koduje to, co rzeczywiście sądzisz, myślisz czy mówisz. Gdy wracają stare negatywne nawyki – natychmiast trzeba je zamieniać na pozytywne i dobre myśli.

John zrozumiał, że głupio i nielogicznie jest nosić w sobie duchowy ciężar rozczarowań i niepowodzeń z przeszłości i wlec go w przyszłość. To tak, jakbyś – ot tak sobie – nosił przez cały dzień ciężki żelazny drąg na ramionach, co z całą pewnością spowoduje zmęczenie lub nawet całkowite wyczerpanie. Gdy Johna nachodziły myśli samokrytyczne lub samoskazujące, natychmiast przestawiał je na dobre, mówiąc: „Dane mi jest powodzenie, dana mi jest harmonia, dany mi jest awans.” W ten sposób zmienił z biegiem czasu swoje wzorce myślowe na pozytywne i konstruktywne.

Poleciłem mu prostą w stosowaniu technikę kodowania podświadomości: „Wyobraź sobie żonę, która ci gratuluje awansu i pełna radości oraz zachwytu obejmuje cię! Scenę tę wyobrażaj sobie jak najczęściej, szczególnie przed snem.”

Oczami wyobraźni John widział tę scenę jasno, odrzucał myśli dnia codziennego, rozluźniał ciało i w całkowitym skupieniu kierował uwagę na mentalny obraz żony. Mentalnie prowadził z nią następującą rozmowę: „Moja droga! Otrzymałem dziś awans, to wspaniałe wydarzenie. Szef składał mi gratulacje. Mój roczny dochód zwiększy się o pięć tysięcy dolarów! Czy to nie wspaniałe?” Potem wyobrażał sobie odpowiedź żony, słyszał jej głos, widział jej uśmiech i gesty. W wyobraźni widział całą scenę, jakby była realna. Z czasem mentalne obrazy, które widział jak wyświetlany film, wniknęły do jego podświadomości.

John odwiedził mnie kilka dni temu i z radością oznajmił: „Muszę to panu powiedzieć: awansowałem na kierownika okręgu. Moje wewnętrzne kino pomogło mi w osiągnięciu tego celu.”

John doświadczył na sobie, jak pracuje umysł. Pojął, że nowe wzorce myślowe jego pozytywnych obrazów mentalnych – wewnętrzne kino – stopniowo wniknęły w głębokie warstwy podświadomości, że podświadomość została uaktywniona i zmobilizowana do urzeczywistnienia jego najgłębszych pragnień.

Biblia mówi: [...] *wszystko, o cokolwiek będziecie się modlili i prosili, tylko wiercie, że otrzymacie, a spełni się wam* (Ewangelia św. Marka, 11, 24). Prostymi słowami przedstawiona jest tu prawda, że wierząc i radośnie oczekując najlepszego, osiągniesz upragniony cel. John nauczył się głęboko wierzyć, że otrzyma awans i podwyżkę, że będzie szanowany i zdobędzie uznanie. Spotkało go to, w co wierzył.

Dziś John jest innym człowiekiem – człowiekiem szczęśliwym. Wypełniła go radość życia i zachwyty dla niego. Jego oczy błyszczą, mówi głosem człowieka ufającego własnej sile, człowieka z poczuciem własnej godności.

## Milion dolarów dzięki wyobraźni

W Palm Springs pewien mężczyzna opowiedział mi, że w wieku czterech lat wiódł życie pełne rozczarowań, niepowodzeń, przygnębienia i najgłębszej beznadziei. Pewnego dnia uczestniczył w swoim mieście rodzinnym San Pedro w wykładzie niezwykłego już dr. Harry’ego Gaze’a na temat cudownej mocy umysłu. Dr Gaze objechał w owym czasie ze swoimi wykładami niemal cały świat.

Wykład wywarł na mężczyźnie ogromne wrażenie, zaczął wierzyć w siebie i w swoją wewnętrzną moc. Zawsze pragnął mieć własne kino,

lecz nigdy nic mu nie wychodziło i wciąż brakowało mu pieniędzy. Odtąd zaczął wytrwale afirmować opracowane przez siebie twierdzenie: „Wiem, że uda mi się, będę miał własne kino.”

Dziś jest właścicielem dwóch sal kinowych i... milionerem. Przeszkody pozornie nie do przewyciężenia pokonał szturmem. Podświadomość spełniła jego pragnienia, ponieważ rzetelnie i konsekwentnie dążył do spełnienia swojego wielkiego marzenia.

Podświadomości nie oszukasz, zna bowiem dokładnie twoje wewnętrzne motywacje i przekonania. Biblia mówi: *Cokolwiek postanowisz, uda ci się* [...] (Księga Joba, 22, 28).

Jego czarodziejskim zaklęciem były mentalnie wytworzone obrazy. Nosił je w sobie, pozostawał im wierny, dopóki nie zakodowały się w jego podświadomości, która wreszcie zorganizowała wszystko, by jego marzenia się ziściły.

## **Aktorka przewyciężyła tremę i porażki**

Zgłosiła się do mnie młoda aktorka, która przeżywała paniczną trewę przed każdym występem i przed wszystkimi zdjęciami próbnymi. Już trzy razy odpadła na zdjęciach próbnych.

Szybko zorientowałem się, że faktyczny problem tkwił w jej mentalnym widzeniu własnej paniki przed kamerą i że samą siebie skazała na niepowodzenie, jak niegdyś Job: *Bo to, czego się bałem, nawiedziło mnie* [...] (Księga Joba, 3, 25).

Wyjaśniłem jej działanie i wpływ naszych myśli na świadomość i podświadomość. Zrozumiała wreszcie, że jeśli skoncentruje uwagę na konstruktywnym myśleniu, to wytworzona myśl może wnieść w jej jestestwo wszelkie błogosławieństwa. Sama obmyśliła plan wyrobienia w sobie nawyku prostolinijnego i ufego myślenia. Znała już bowiem zasa-

dę działania umysłu. Wiedziała, że na jego mocy urzeczywistnia się to, o czym się myśli, pod warunkiem wszakże, iż głęboko wierzy się w prawdę swoich przekonań. Im częściej powtarza się: „Jest we mnie wiara i zaufanie”, tym bardziej rozwija się bezpieczeństwo i zaufanie do siebie.

Zaproponowałem młodej aktorce, by wystukała na maszynie następujące zdania:

- Przepełnia mnie spokój, bezpieczeństwo, równowaga i pokój ducha.
- Nie boję się zła, ponieważ Bóg jest we mnie.
- Jestem zawsze pogodna, spokojna, rozluźniona i opanowana.
- Jest we mnie głęboka wiara i ufam jednej, jedynej mocy – Bogu.
- Urodziłam się po to, by kształtować swoje życie, mieć powodzenie i tryumfować.
- Wszystkie przedsięwzięcia przynoszą mi sukces.
- Jestem wspaniałą aktorką i wszędzie cieszę się powodzeniem.
- Jestem pełna miłości, w zgodzie z samą sobą i z Bogiem.

Tę listę miała zawsze przy sobie. W pociągu, w samolocie i podczas licznych przerw w ciągu dnia koncentrowała się na wyżej podanych prawdach, które już po kilku dniach знаła na pamięć. Uporczywe powtarzanie spowodowało utwalenie się prawd w podświadomości. Stwierdziła, że jej afirmacje, które emanowały duchową wibracją, zneutralizowały w jej podświadomości szkodliwe wzorce lęków, wątpliwości i nieudolności. Już wkrótce stała się człowiekiem pogodnym, spokojnym, opanowanym i pewnym siebie. Odkryła kosmiczną moc zapewniającą jej powodzenie w życiu.

Stosowała prostą technikę: trzy razy dziennie przez pięć, sześć minut siadała wygodnie na krześle, rozluźniała ciało i wyobrażała sobie, że stoi przed kamerą – spokojna, pogodna, opanowana, rozluźniona. Widziała również swój sukces, z radością słuchała słów gratulacji, skła-

danych jej przez autora scenariusza i agenta. Potem odgrywała swoją rolę, jak na dobrą aktorkę przystało, mentalnie ożywiała ją i nadawała jej cechy rzeczywistości. Wiedziała, że nieskończona moc, która porusza naszą Ziemią, przenika również jej mentalne obrazy i zmusi je do urzeczywistnienia się, do zaistnienia.

Kilka tygodni później agent zaaranżował dla niej następne zdjęcia próbne. Tym razem była tak zachwycona i tak mocno przepełniona obrazem swojego tryumfu, że stworzyła wspaniałą kreację. Obecnie odnosi sukces za sukcesem i jest na najlepszej drodze do osiągnięcia statusu gwiazdy.

## **Wewnętrzne „Ja” twórcą powodzenia i dobrobytu**

W Kona Inn na Hawajach miałem interesujące spotkanie z młodym mężczyzną, który opowiedział mi fantastyczne dzieje własnej młodości. Przyszedł na świat w Londynie, w ubogiej rodzinie, jego bliski kuzyn natomiast w rodzinie bardzo bogatej. Matka od najwcześniejszych lat wpajała mu, że to Bóg wyrównuje warunki naszego życia. Dopiero po latach zrozumiał myśl matki: w poprzednim życiu był bogaty, a teraz Bóg rozlicza go i wyznacza mu – zgodnie z zasadą sprawiedliwego wyrównywania – tu, na Ziemi, życie w biedzie.

„Uważałem, że to bezsensowne”, powiedział. „Byłem przekonany, że Bóg nie dostrzega w człowieku jednostki, ale daje mu tylko to, co jest zgodne z Jego przekonaniami. Człowiek może być przecież multimilionerem, a jednocześnie człowiekiem zrównoważonym i oświeconym. Bieda nie gwarantuje wszelkich cnót, nie wyklucza egoizmu, załości i pazerności.”

Jako chłopiec zarabiał w Londynie, sprzedając gazety i czyszcząc okna, potem przeszedł wiele kursów i skończył studia. Dziś jest jednym

z najbardziej znanych chirurgów w Anglii. Jego dewiza brzmiała: „Należy zawsze kierować się własną wizją.” Jego wizją był zawód chirurga. Jego podświadomość zareagowała więc, aby spełnić obraz wytwarzany w umyśle.

Ojciec jego kuzyna był multimilionerem, mógł więc zapewnić synowi kształcenie przez prywatnie zatrudnionych nauczycieli, umożliwić mu podróże krajoznawcze po Europie, skierować na studia na uniwersytet w Oxfordzie. Wyposażył syna w niebagatelne sumy, samochód i służących. Mimo doskonałych warunków, kuzyn zawiódł. Traktowano go zawsze zbyt pobłażliwie, nie wyrobił więc w sobie pewności i wiary w siebie. Nigdy nie musiał sam występować z inicjatywą, pokonywać przeszkód czy zdobywać czegokolwiek. Nikt nigdy nie powiedział mu, że wszystko w życiu uzależnione jest od sposobu myślenia i wiary. Stał się w końcu alkoholikiem, niezdolnym do osiągnięcia w życiu czegokolwiek.

*Który z dwóch wymienionych mężczyzn jest tak naprawdę biedny, a który bogaty?* Chirurg doskonale poradził sobie z przeciwnościami losu. Powiedział, że jest wdzięczny za to, że musiał sam sobie utorać trudną, bądź co bądź, drogę życia. „Sprawiedliwość jest sprawą myśli, i jeśli ktoś, harując cały dzień, zgadza się na zarobek w wysokości jednego pensa, tyle właśnie otrzyma.”

Młody mężczyzna dość wcześnie poznał, że bogactwo, powodzenie, sprawność i dobrobyt są osiągnięciami natury duchowej, ponieważ wszystko, co człowiek zasieje w podświadomości, będzie zbierał.

## **Magiczny klucz do osiągnięcia powodzenia**

Niedawno zgłosił się do mnie młody mężczyzna i wyznał mi: „Nie miałem w życiu żadnych szans. Moi rodzice byli biedni, nie starczało nam

na jedzenie. W szkole zetknąłem się z chłopcami, których ojcowie mieli piękne domy z basenami, samochody i pieniądze w nadmiarze. Życie jest nie fair!”

Wyjaśniłem mu, że często twarda szkoła życia jest bodźcem, który może wynieść człowieka na szczyty powodzenia. Piękny dom z basenem, bogactwo, uznanie, powodzenie – to wszystko wizje w umyśle człowieka zgodne zresztą z nieskończoną inteligencją Boga.

Zobrazowałem mu, jak nielogicznie, irracjonalnie i nienaukowo myśli wielu ludzi. Mówią, że na przykład urodzenie się Helen Kellers jest niesprawiedliwością, ponieważ Helen jako małe dziecko straciła wzrok i słuch. Nauczyła się jednak korzystać z bogactwa umysłu. „Widziała” swoimi niebieskimi oczyma – przypuszczalnie więcej, niż inni – wszystkie kolory okazale wystawionej opery i „słyszała” crescendo i diminuendo orkiestry, piękno głosów solistów i pełnię brzmienia całego zespołu; cieszyła ją koloratura sopranu lirycznego, w pełni odebrała również komizm dzieła – odgrywającego się w jej wyobraźni.

Helen Keller czyniła niezwykle dużo dla ludzi. Poprzez medytacje i modlitwy pobudzała wewnętrzne oko i wspierała głuchych i niewidomych na całym świecie duchowo i umysłowo. Licznym inwalidom i kalekom dopomogła odzyskać wiarę, zaufanie w siebie, radość i fantastyczne duchowe podbudowanie. W istocie rzeczy osiągnęła znacznie więcej, niż ludzie widzący i słyszący normalnie. Jak wynika z jej ustnych czy pisemnych przekazów, nie była nieszczęśliwa, nie czuła się również dyskryminowana przez los. Coś takiego, jak nieuprzywilejowanie czy nadmierne uprzywilejowanie nie istnieje!

Mężczyzna, który twierdził, że nie miał w życiu żadnych szans, wzruszył się głęboko dziejami Helen Keller. Za moją radą opracował sobie „plan powodzenia” i zanotował modlitwę, którą miał odmawiać trzy razy dziennie przez piętnaście minut z głębokim przekonaniem i wiarą.

A oto jej treść: „Jestem w życiu na właściwym miejscu i robię to, co zawsze robić chciałem. Jestem wprost przeszczęśliwy. Mam ładny dom, dobrą, wspaniałą żonę i nowy, modny samochód. Moje umiejętności wykorzystuję szeroko pod każdym względem i Bóg obdarowuje mnie lepszymi możliwościami służenia innym. Akceptuję z całą stanowczością i z głęboką wiarą fakt, że otwiera się przede mną nowa, wspaniała szansa. Wiem, że Bóg mnie prowadzi na wszystkich moich drogach do wyższego samourzeczywistnienia. Wierzę w mój dobrobyt i bezpieczeństwo, a oba te fakty napędzają mnie radością. Wiem, że otwierają się dla mnie tu i teraz cudowne szanse. Wierzę, że posypią się na mnie wszelkie błogosławieństwa, o których nie śmiałem śnić nawet w najgłębszych marzeniach.”

Człowiek ten nosił powyższe pozytywne sugestie, przepisane na maszynie, stale przy sobie. Swoją modlitwę powtarzał systematycznie trzy razy dziennie przez piętnaście minut. Kiedy nadszedł go lęk czy troska, wyjmował swoją kartkę i czytał jej treść kilkakrotnie, wiedział bowiem, że myśli negatywne zostają wymazane i wyparte przez konstruktywne i wzniosłe.

Pojął, że plastyczne wyobrażenia, poparte ciągłym powtarzaniem z wiarą i radosnym oczekiwaniem spełnienia, trafiają do podświadomości, a podświadomość urzeczywistnia wszystko, co jest jej z wiarą kodowane przez umysł, ponieważ reaguje na powtarzającą się myśl człowieka, reagując jednocześnie we własnym zakresie na owe myśli.

Po ośmiu miesiącach spełniły się marzenia powtarzane podczas medytacji. Jest żonaty, ma ładny dom i firmę, które żona kupiła dla niego, robi to, o czym zawsze marzył, i jest szczęśliwy. Został nawet członkiem rady miejskiej. Wspomaga amerykańskich skautów i inne organizacje społeczne. Znalazł magiczny klucz do sukcesu, a wielką szansę, która dana jest każdemu człowiekowi, wykorzystał rozsądnie.

## **Pracownik firmy farmaceutycznej awansował zawodowo i materialnie**

Pracownik pewnej firmy farmaceutycznej tkwił przez osiem lat na tym samym szczeblu drabiny zawodowego awansu, w przeciwieństwie do kolegów, którzy posiadali mniejsze kwalifikacje zawodowe. Problem tkwił w kompleksie niższości. Był bowiem przekonany, że jest odrzucany i odrzucany. Wiadomo, że z tak negatywnym nastawieniem nie powiększał zysków firmy.

Poradziłem mu polubić i pokochać siebie, ponieważ jego wyższe Ja jest w istocie domem, w którym mieszka Bóg. Powinien więc szczerze uszanować mieszkającą w nim boskość, która go stworzyła, tchnęła weń życie i wyposażyła w boską moc. Moc ta ma dar przewycięzania wszelkich przeszkód, dar osiągania dobrobytu i najpełniejszego samorzeczywistniania się, dar osiągania szczęśliwego, spełnionego życia.

Młody człowiek szybko pojął, że odtąd może wykorzystać energię myśli do celów konstruktywnych, a nie jak dotąd negatywnych. Postanowił nie rozważać więcej przyczyn swojego niepowodzenia, lecz skierować myśli na fakty zapewniające mu powodzenie. A oto treść jego afirmacji:

„Od tej chwili moje życie nabiera nowych wartości. Odrzucam potrzebę bycia odrzuconym i nigdy więcej nie pozwolę na samoodrzucenie, a kiedy najdzie mnie niszczycielska myśl, powiem z przekonaniem: »Wielbię Boga we mnie«. Szanuję i czczę moje Ja, które jest jednym z Bogiem. Żywię zdrowy i szczerzy szacunek do nieskończonej mocy we mnie, która jest wszechwiedząca i wszechinteligentna; jest zawsze żywą, samoodnawiającą się obecnością i wszechmocą Boga. W dzień i w nocy podążam naprzód, rozwijam się, wzrastam umysłowo i duchowo, tak samo rośnie moje powodzenie zawodowe.”

Swoją afirmację powtarzał trzy razy dziennie w ciszy i skupieniu, dzięki czemu z czasem przepelnił całą duszę i umysł zrównoważeniem, pewnością siebie, pokojem i poczuciem własnej wartości.

Po trzech miesiącach został kierownikiem działu sprzedaży na amerykański środkowy zachód. Niedawno napisał mi: „Dzięki Panu wspinam się i duchowo, i materialnie”.

Dodatkowo, by ułatwić mu szybsze poznanie własnych rzeczywistych wartości i własnego znaczenia w schemacie życia jako człowieka obdarzonego niezwykle, jedynymi w swoim rodzaju, jeszcze nie odkrytymi talentami i zdolnościami, zaproponowałem mu ćwiczenie polegające na znanej od dawien dawna terapii z lustrem. Pisał o tym w liście:

„Każdego ranka po goleniu przyglądam się sobie w lustrze i zapewniam sam siebie głęboko i z przekonaniem: »Piotrze, jesteś – obiektywnie rzecz biorąc – wyróżniającym się mężczyzną, jesteś człowiekiem niebywałego powodzenia, jest w tobie wiara i samozaufanie i jesteś ogromnie bogaty. Jest w tobie miłość, harmonia i boska inspiracja. Jesteś jednym z Bogiem.« I tak postępuję każdego ranka. Jestem zaskoczony cudownymi zmianami, jakie zaistniały w moim życiu zawodowym, w moich finansach, w stosunkach z przyjaciółmi i w rodzinie. Minęły dopiero trzy miesiące, gdy mi Pan wyjaśnił zasady działania obu technik, a teraz już awansowałem na kierownika działu sprzedaży na środkowy zachód.”

Mężczyzna identyfikował się z afirmowanymi prawdami, które systematycznie kodował, wytwarzając i rozwijając nowy obraz własnej osobowości; przepelnił duszę i umysł harmonią, pewnością siebie i samozaufaniem. Uporczywie apelował do potęgi swojej podświadomości i był całkowicie przekonany, że zareaguje ona na jego mentalnie świadomą aktywność. Doświadczył na sobie wspaniałej, wielkiej prawdy

psychologicznej zawartej w Biblii: [...] *co się tyczy tego: Jeżeli coś możesz, to: Wszystko jest możliwe dla wierzącego* (Ewangelia św. Marka, 9, 23).

## **Kierownik działu przewycięzył złe nawyki**

Kierownik działu sprzedaży pewnej dużej spółki, poszukując u mnie porady, wyznał, że jego podwładni uważają, iż jest uparty, krnąbrny, nadmiernie krytyczny i mrukliwy; jego pracownicy ciągle się zwalniali, a szef zwrócił mu już nawet uwagę na częste zmiany personelu.

Objąsniałem, że przesadne nadużywanie swego autorytetu jest na ogół oznaką braku zaufania do siebie i stwarza ponadto pozory pewności siebie. Można mieć charakter spokojny, powściągliwy, a mimo to być absolutnie pewnym siebie. Hałaśliwemu fanfaronowi brakuje często szczerości i wewnętrznej harmonii.

Zgodnie z moją propozycją zaczął chwalić swoich pracowników za dobrze wykonaną pracę; początkowo dziwiła go ich uprzejma reakcja, ale wnet zorientował się, że pochwała wzmacnia ich samozaufanie. Odstąpił od krytykowania i ciągłego narzekania, które zatruwały atmosferę w miejscu pracy. Siebie też już nie męczył – co było zresztą przyczyną jego wcześniejszych problemów.

By zmienić swój charakter, opracował specjalną technikę oddychania. Mocno wdychając powietrze, afirmował: „Jestem...”, a podczas powolnego wydechu: „... pogodny”. Stopniowo udawało mu się podczas wdychania i wydychania zatrzymywać w płucach powietrze. Oddychał w ten sposób od pięćdziesięciu do stu razy, póki nie poprawił się jego nastrój. Powiedział mi, że teraz osiąga najlepszy wynik, mówiąc przy wdechu: „Jestem pogodny”, i powtarzając to przy wydechu. Poznał zaskakującą wartość psychologiczną głębokiego oddychania, któ-

re automatycznie daje uczucie dobrego samopoczucia, ponadto wzmacnia kodowanie afirmacji do podświadomości.

Dodatkowo wykonywał wiele razy dziennie duchowe ćwiczenia, powtarzając je z głębokim przekonaniem:

„Od tej chwili zaprzestaję samooskarżania. Wiem, że nikt na świecie nie jest doskonały i moi współpracownicy także nie mogą być pod każdym względem perfekcyjni. Cieszy mnie ich samozaufanie, ich gotowość do pracy, ich wydajność w pracy. Każdego z nich identyfikuję z tymi kwalifikacjami.

Jestem głęboko przekonany, że wszystko, co czynię, robię dobrze, również pod innymi względami zyskuję coraz więcej wiary w siebie. Wiem, że samozaufanie i pewność siebie są nawykami, które mogą sobie przyswoić, tak jak udało mi się rzucić palenie. Zastępuję nieśmiałość pewnością siebie oraz głęboką ufnością w nieskończoną moc we mnie, która zareaguje na mój nowy, pozytywny sposób myślenia. Rozmawiam ze swoimi kolegami spokojnie i jestem dla nich uprzejmy. Wielbię boskość w nich i powtarzam: »Z pomocą Boga, który mnie wspiera, podołam wszystkiemu.« Gdy nachodzą mnie myśli pełne wątpliwości, zastępuję je słowami: »Czczę Boga w sobie.«”

Powtarzał ową afirmację trzy razy dziennie sześciokrotnie; kodował jej treść, wymawiając słowo po słowie, spokojnie i z wycuciem, będąc świadomym, co czyni i dlaczego. I tak rozwijał nowy, budujący sposób myślenia.

Już po sześciu tygodniach stał się innym człowiekiem – pogodnym i zrównoważonym. W ciągu kilku lat awansował, został wiceprezesem spółki, a jego dochód przekracza wielokrotnie dochód kierownika działu, którym był jeszcze nie tak dawno temu.

Biblia zawiera słowa potwierdzające: [...] *ale się przemienicie przez odnowienie umysłu swego* [...] (List św. Pawła do Rzymian, 12, 2).

### STRESZCZENIE

1. Człowiek jest stworzony, by pokonywać wszystkie przeszkody przy pomocy potęgi Wszechmogącego, która jest w nim i czeka, by ją pobudzić i z niej korzystać.
2. Ludzie, którzy w swojej pracy zawodowej zakodowali swojej podświadomości wzór negacji, którym wciąż karmią swoje myśli, winni zmienić obraz własnej osobowości i wyobrazić sobie plastycznie, jak chętnie i dobrze wykonują swoją pracę, wyobrazić sobie powodzenie i osiągnięcie celu życiowego, a podświadomość odpowiednio zareaguje i zmusi do sukcesu, ponieważ prawo działania podświadomości polega na urzeczywistnianiu plastycznej wizji głębokich pragnień.
3. Zrezygnuj z samooskarżania, zapomnij o przeszłości, a wewnętrznym okiem stwórz obraz tego, co ci pozwoli wzrosnąć i rozwijać się, np. obraz dobrze wykonywanej pracy, powodzenia i sukcesu. Osiągniesz to, co „wypracujesz” myślą.
4. Kiedy cię najdzie negatywna, niegodna myśl, natychmiast zamień ją na pozytywną i zaakceptuj dobro w sobie.
5. Staniesz się tym, kim jesteś w myślach, pod warunkiem jednak, że głęboko wierzysz w to, co afirmujesz. Plastyczne obrazy wytwarzane przez umysł dotrą do podświadomości poprzez powtarzanie, wiarę i oczekiwanie spełnienia.
6. Powiedz sobie: „Wiem, że mogę mieć powodzenie. Osiągnę, co postanowiłem zdobyć. Stanę się tym, kim będę chciał być. Wiem, że moja uczciwa decyzja i głębokie przywiązanie przyniosą pożądane skutki. Wiem, że podświadomość nigdy nie zawodzi i że wszystko, co jej koduję z wiarą i pozytywną myślą, zaistnieje w moim życiu”.
7. Jeśli miewasz treść, wyobraź sobie sukces i kogoś ci bliskiego, kto ci składa gratulacje z okazji twoich wspaniałych osiągnięć i pewności siebie.

8. Zmierzasz uporczywie i niezmiennie do spełnienia swojej wizji, obojętnie, czy przyszedłeś na świat w dzielnicy biedoty, czy w pałacu. Bogactwo jest wewnątrz ciebie. Bóg patrzy na ludzi jednakowo, każdy jest traktowany zgodnie z przekonaniem i wiarą.
9. Helen Keller już w dzieciństwie utraciła wzrok i słuch, a mimo to dokonywała cudów dzięki wewnętrznemu kosmicznemu światłu, które ją rozświetlało.
10. Wspaniała formuła sukcesu polega na powtarzaniu z uczuciem i naciskiem: „Bóg objawi mi lepszą drogę, by służyć ludzkości”.
11. Uświadom sobie własne wartości. Zrozum *teraz od razu*, że to ty jesteś szczególnym, jedynym w swoim rodzaju zarzewiem, przez które wyzwała się moc Boga.
12. Jeśli cierpisz na kompleks niższości albo za mało sobie ufasz, koduj swojej podświadomości z wiarą i mocą: „Chwalę i czczę Boga w sobie. Prawdziwie szanuję boskość we mnie”. Niech ta formuła stanie się nowym nawykiem myślowym; z takim bowiem nastawieniem odzyskasz samozaufanie i pewność siebie.
13. Pochwała wzmacnia samozaufanie twoich współpracowników i kolegów. Chwal zatem każdego za dobrze wykonaną pracę! Pamiętaj, że nikt na tym świecie nie jest doskonały. Taki sposób bycia wyeliminuje krytykanctwo i agresywne zachowania, które są oznaką niepewności i samooskarżania.