

Alicja Lubczyk

# POTEŃGA PODŚWIADOMOŚCI

*jesteśmy tym o czym myślimy*

- *stwórz swoją własną tablicę marzeń*
- *znajdź w sobie sekret dobrej przyszłości*

e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrumedia.pl](http://www.astrumedia.pl)

**POTĘGA  
PODŚWIADOMOŚCI**

Alicja Lubczyk

# POTĘGA PODŚWIADOMOŚCI

e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

W R O C Ł A W

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

*Wszelkie prawa zastrzeżone*

Redakcja  
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Redakcja techniczna  
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki  
NATALIA KOWALSKA

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,  
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób,  
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu  
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*  
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych  
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych  
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,  
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków  
na platformach cyfrowych

**Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.**  
**50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6**  
**e-mail: [handlowy@astrum.wroc.pl](mailto:handlowy@astrum.wroc.pl)**

ISBN 978-83-64786-15-0

# Spis treści

Wstęp . . . . .	7
Zmiana . . . . .	9
Schematy . . . . .	17
Negatywizm . . . . .	21
Harmonia wewnętrzna . . . . .	27
Asertywność . . . . .	32
Poczucie własnej wartości . . . . .	36
Miłość partnerska . . . . .	40
Magia roślin i zwierząt . . . . .	49
Samorealizacja . . . . .	53
Sztuka wyrzeczeń . . . . .	60
Pieniądze . . . . .	63
Wiara . . . . .	66
Religie . . . . .	70
Pozazmysłowe postrzeganie . . . . .	75
Pozytywne myślenie . . . . .	80
Umysł . . . . .	83
Fale mózgowie . . . . .	87
Półkule mózgowie . . . . .	90
Techniki pracy nad swoją podświadomością (autosugestia) . . . . .	92
Afirmacje 93 • Modlitwy 96 • Medytacja 100 • Mantry 103 • Wizualizacja 104 • Koncentracja w stanie alfa 105 • Techniki relaksacyjne 107	
Zdrowie . . . . .	111
Techniki wspomagające uzdrawianie . . . . .	114
Aromaterapia 114 • Leczenie kamieniami 117 • Wodolecz- nictwo 118 • Ziołolecznictwo 119 • Masaż 121 • Akupunk- tura 121 • Akupresura 122 • Hipnoza 123 • Terapia przez sztukę i literaturę (arteterapia) 125	
Prawo akcji i reakcji . . . . .	130
Bibliografia . . . . .	134



# Wstęp

*Potęga umysłu. Siła podświadomości* adresowana jest do osób interesujących się zagadnieniami pozytywnego myślenia i jego mocy. Poświęcona jest wielu kwestiom, o których traktuje współczesna nauka badająca problem wpływu działania ludzkiego umysłu na życie człowieka, a więc psychologia. Odpowiadam w tej książce na podstawowe pytania dotyczące wielu problemów dnia codziennego. Każdy rozdział jest odrębną częścią, która porusza jeden z tematów związanych z psychiką, osobowością i ciałem człowieka. Można zatem sięgać do nich wybiórczo, znajdując to, co najbardziej dotyczy każdego z nas. Warto zajrzeć do tej książki w sytuacjach, gdy zdecydowaliśmy się na jakąś zmianę w przebiegu naszego życia lub własnej osobowości, ale dokładnie nie zdajemy sobie sprawy, od czego możemy zacząć lub w jaki sposób to zmienić. Ma więc ona pomóc ulepszyć nasze życie i w pewnym zakresie podpowiedzieć rozwiązania różnych problemów. Oczywiście, do rozwiązań tych możemy również podejść wybiórczo, w zależności od okoliczności, w jakich się znaleźliśmy. Nikt za nikogo nie może rozwikłać jego problemów. Każdy decyzje podejmuje sam, choć może posłuchać podpowiedzi innych osób, które miały do czynienia z podobnymi problemami i skutecznie je rozwiązały.

W niniejszej książce znajdują się sposoby i ćwiczenia pomagające określić dany problem oraz wspomagające nasz umysł na drodze ulepszania jakości swojego życia. Zostały tu również zamieszczone wybrane zagadnienia medycyny naturalnej odnoszące się do poprawy zdrowia. Wiele z tych metod

zostało współcześnie uznanych za skuteczne w leczeniu rozmaitych schorzeń i weszło na stałe do metod medycznych leczenia podstawowego. Każdą z tych terapii możemy zastosować jednocześnie z przebiegiem leczenia medycznego pod nadzorem lekarza oraz pod kontrolą specjalisty.

---

8

W czym mogą okazać się pomocne techniki pracy nad swoją podświadomością oraz terapię medycyny niekonwencjonalnej? Dzięki tym technikom i terapiom możemy osiągnąć stan doskonałego zdrowia, możemy także podwyższyć swoją samoocenę, osiągnąć upragniony sukces czy zrealizować własne marzenia, zdobyć idealnego partnera oraz zyskać wielu oddanych przyjaciół, przyciągnąć do siebie bogactwo i życie w luksusie, możemy poczuć się ludźmi zadowolonymi z życia, zakosztować harmonii wewnętrznej, pogody ducha, możemy poznać, co oznacza spełnienie w życiu, jak również odczuć, czym jest optymistyczne spojrzenie w przyszłość. Jeśli chcemy, aby nasze życie nabrało jasnego kolorytu, zajrzyjmy do tej książki.



# Zmiana

*W każdej sekundzie możesz się odrodzić.  
W każdej sekundzie możesz zaczynać od nowa.  
To jest wybór – twój wybór.*

Autor nieznanym

## Skąd się bierze pragnienie zmiany?

9

Pragnienie zmiany czegoś w swoim życiu bierze się najczęściej z bliżej nieokreślonego niezadowolenia z siebie, otaczających ludzi, z pracy, z małżonka. Kiedy nagle zaczynamy wylewnie narzekać na wszystko dookoła, pojawia się mnóstwo konfliktów z ludźmi, gaśnie uśmiech na naszej twarzy, zaczynamy więcej spać lub palić, to znak, że nadszedł czas na zmianę, na generalne porządki, na remanent w nas samych. To znak, że coś nie funkcjonuje, jak należy, a przyczyna tkwi w niezadowoleniu ze swojego życia. Podobną oznaką jest kryzys psychiczny, depresja, „czarnowidztwo” czy chroniczne dolegliwości lub ciężkie choroby. Może czas zastanowić się nad przyczyną tego stanu rzeczy? Lekarze uwarunkowań wielu chorób somatycznych dopatrują się w problemach naszej psychiki. A może brakuje czegoś naszej duszy? Zastanówmy się, czy przypadkiem nie brakuje nam miłości, zrozumienia, akceptacji, pogody ducha, marzeń, realizacji celów, sukcesów itp.? Jeśli okaże się, że brak nam tych rzeczy, zrozumimy, że nasze podstawowe potrzeby nie są zaspokojone. A skoro nie są zaspokojone, należałoby je zaspokoić. Musimy coś zmienić w swoim życiu.

## Od czego zacząć?

Oczywiście, można byłoby zacząć od zmiany całego świata. Zmienić miejsce zamieszkania, przemeblować dom, odnowić ściany, kazać przyjaciołom zmienić swoje charaktery, wysłać

ich do lekarza, leczącego dusze. Tylko że to wszystko jest zbyt skomplikowane. Poza tym wszystkie te czynności nie rozwiążą najprawdopodobniej problemu, który jest w nas. Nerozwiazane problemy wróca do nas za jakiś czas. Najlepiej więc chyba jednak zacząć od siebie – zmienić złe nastawienia na pozytywne, swój pesymizm na optymizm. Powszechnie wiadomo, że ludzie pogodni są dużo szczęśliwsi i lepiej im się w życiu układa.

Przepracowywanie siebie to tzw. **transformacja wewnętrzna**.

---

10

## **Jak przeprowadzić transformację wewnętrzną?**

Zmianę siebie i swojego nastawienia do życia możemy rozpocząć od technik pracy nad swoją podświadomością<sup>1</sup>. Techniki te zostaną opisane w jednym z kolejnych rozdziałów. Tu możemy o nich wspomnieć. Są to: afirmacje, wizualizacje, medytacje, modlitwy, mantry. Każda z tych technik poprawia samopoczucie, obraz własnej osoby, wprowadza zmiany charakteru, jak również wpływa na zmianę stosunku otaczającego świata do nas, a także przynosi wymierne efekty w postaci zarówno zaskakujących, jak i oczekiwanych wydarzeń i sytuacji. Zanim jednak zaczniemy stosować wzmiankowane tutaj techniki, musimy najpierw ustalić, jakie cechy chcemy w sobie zmienić lub rozwinąć. W tym celu możemy posłużyć się ćwiczeniami dla uzmysłowienia sobie cech, które nam nie odpowiadają i które chcielibyśmy przepracować.

## **Co chcemy w sobie zmienić?**

### **Ćwiczenie**

**1. Przygotujmy listę 10 swoich wad, które, naszym zdaniem, najbardziej utrudniają nam życie.**

---

<sup>1</sup> Wyjaśnienie pojęcia „podświadomość” oraz określenia z nią związane znajdują się na stronie 84.

2. Następnie obok tych wad zapiszmy, co możemy zrobić, żeby je ograniczyć lub zlikwidować.
3. Zróbmy kolejną listę, na której wady te zdefiniujemy jako zalety.

#### **Wzór**

1. Chaotyczność – praca z ołówkiem w rękę, planowanie.
2. Bałaganiarstwo – większa systematyczność, regularne sprzątanie po sobie.
3. Egoizm – więcej czasu poświęcać innym ludziom, liczenie się z innymi.

---

11

ad 1. luz,

ad 2. nieprzywiązywanie wagi do rzeczy mniej istotnych,

ad 3. dbałość o własne interesy.

Jak sami widzimy, niekoniecznie cechy, które nie podobają się nam, muszą być wadami. Uświadomienie sobie tego daje większą samoakceptację i lubienie siebie razem z własnymi ograniczeniami.

### **Jakie cechy i wartości uważamy za pozytywne?**

Sporządzamy listę wartości, które cenimy i które stanowią ideał naszego samorozwoju.

#### **Ćwiczenie**

##### **1. Wypisujemy 5 cech:**

- z których jesteśmy dumni,
- które chcielibyśmy w sobie rozwijać,
- cenionych przez nas u innych,
- kojarzonych z nami.

##### **2. Sporządzamy listę wartości, które są dla nas ważne, opierając się na ćwiczeniu w podpunkcie 1.**

##### **3. Teraz pozostaje nam tylko wybór metody rozwijania tych cech w sobie. Przydatne tu mogą okazać się afirmacje z zastosowaniem słowa „jestem...”.**

## Co nas denerwuje w innych ludziach?

Przyjrzyjmy się dokładnie temu, co nas drażni u innych. Możemy również sporządzić listy osób, które nas denerwują. Okazuje się, że to, co u innych widzimy jako wady, jest odbiciem wad w nas samych. Ci otaczający ludzie swoim stosunkiem do nas pokazują nam, czego jeszcze nie przepracowaliśmy w swoim wnętrzu. I jednocześnie pokazują nam na zasadzie przeciwieństwa, jakie cechy najchętniej chcielibyśmy u siebie widzieć. Jest to **technika lustrzanego odbicia**. Uczmy się od nich tego, jak przeprowadzić w sobie transformację wewnętrzną. Wady naszych przyjaciół są odbiciem naszych wad, tego wszystkiego, co nas denerwuje w nas samych. Możemy zaobserwować te cechy, w ten sposób podświadomość podpowiada nam, co jeszcze należy ulepszyć w naszym wnętrzu. Po uświadomieniu sobie tych cech możemy podziękować naszym najbliższym za to, że uczą nas odpowiedniego postępowania. Możemy przekazać im nasz podziw i uznanie telefonem, mailem czy tradycyjnym listem. Ludziom brakuje podziwu i uznania. Być może, pierwszy raz usłyszysz od nas takie słowa.

12

## Czym jest destrukcyjny krytycyzm?

Destrukcyjny krytycyzm to nasze ograniczenia i stereotypowe poglądy o nas samych, które mają wpływ na naszą samoocenę. Często mogliśmy się spotkać z taką krytyką już od najmłodszych lat w domu rodzinnym. Rodziców nikt nie uczył, jak mają wychowywać dzieci. Oni tego mogli nie potrafić. A wychowywali najczęściej tak, jak ich samych wychowywano. Tu mogło narodzić się błędne koło. Należy więc je przerwać. Oni mogli mówić nam, jak mało jesteśmy wari, jak bardzo jesteśmy leniwi, niegrzeczni, rozbrykani. Oni mogli wpoić nam różne stereotypowe poglądy w rodzaju: „W życiu jest zawsze pod górkę”, „Mężczyźni są brutalni”, „Liczy się tylko praca na etacie”, „Bierz wszystko, co ci życie

podsuwa i trzymaj się tego kurczowo” itp. Podobnie potem mogło być w szkole, wśród kolegów i koleżanek. Wiadomo jest, że na pewnym etapie przyjmujemy poglądy naszych rówieśników, którzy często uczą nas życia, udzielając zbawiennych rad, nierzadko zaszczepiając w ten sposób stereotypowe poglądy. Możemy się od nich uczyć, jeśli są pozytywnymi wzorami do naśladowania, jeśli wyrażają konstruktywną krytykę – zmusza nas ona do pracy nad sobą. Destrukcyjny krytycyzm jednak wpływa na obniżenie naszego nastroju, a jest on objawem braku akceptacji ze strony otoczenia. Żeby podnieść swoją samoocenę, nauczyć się akceptacji swojej osoby i pozbyć się tych samoograniczających przekonań i stereotypowych poglądów, możemy je zmienić, zastępując pozytywnym obrazem siebie i otaczającego świata.

### **Ćwiczenie**

- 1. Zanotujmy samoograniczające przekonania i destrukcyjne poglądy na temat swój i świata, te, które sobie przypominamy, nawet z najwcześniejszego dzieciństwa. Ich wspomnienia mogą kojarzyć się z konkretnymi osobami.**
- 2. Następnie zapiszmy zdania zupełnie przeciwstawne, pozytywne, w jakie chcielibyśmy wierzyć.**
- 3. Zdania z podpunktu 2 afirmujemy codziennie po kilkanaście minut lub nagrajmy na taśmę magnetofonową i regularnie jej wysłuchujemy (rano i wieczorem).**

### **Wzór**

- „Nic nie potrafisz”. – „Wszystko potrafię. Wszystko przychodzi mi bez wysiłku”.
- „Nikt cię nie lubi”. – „Jestem lubiany przez wszystkich. Znajduję się w otoczeniu wspaniałych ludzi”.
- „W życiu jest zawsze pod górkę” – „Życie jest pasjonującą przygodą. Moje życie jest lekkie i przyjemne”.

Również dobrą metodą jest wejście w stan relaksu i wyobrażanie sobie własnych sukcesów i osiągnięć oraz szczęśliwych chwil.

## **Jak najbliższe otoczenie przyjmuje naszą wewnętrzną transformację?**

14

Nasza wewnętrzna zmiana powoduje, że stajemy się inni w kontaktach z ludźmi. Nagle najbliższe otoczenie – znajomi, przyjaciele, krewni – widzi, że przestajemy narzekać, przestajemy innych obarczać własnymi problemami, pozytywnie reagujemy na zalew różnych informacji od nich, jesteśmy optymistami, stajemy się pogodniejsi, uśmiechnięci, pełni energii lub spokoju wewnętrznego, tryskamy poczuciem humoru oraz mamy wysokie poczucie własnej wartości. Może również zdarzyć się tak, że asertywnie zaczniemy komunikować potrzebę czasu dla siebie (tego czasu intymności z samym sobą) oraz w większym stopniu przywiązywać wagę do własnego terytorium, którym jest nasz dom. Otoczenie może być zaskoczone zmianą w nas. Reakcje mogą pojawić się różne. Część przyjaciół odsunie się od nas, nie chcąc zgodzić się z nowym obrazem naszego „ja”. Byli przecież przyzwyczajeni do negatywizmów w naszym wnętrzu. Przyciągamy przecież ludzi podobnych do nas z prawie identycznymi problemami. Ale nie bójmy się tej zmiany! Przecież w różnym okresie przyciągaliśmy do siebie przyjaciół. W szkole podstawowej mieliśmy innych przyjaciół niż w wieku dojrzałym.

Część najbliższych jednak zaakceptuje naszą przemianę. Widząc, że zmieniliśmy się na lepsze, będą chcieli pójść w nasze ślady. Widząc nasz rozwój, zapagną i oni rozwijać się i samourzeczywistniać. Oni dzięki swojej akceptacji ciągną siebie i nas w górę. Natomiast ci, którzy zatrzymali się w jakimś punkcie swojego rozwoju, ciągną nas w dół. Gdy jednak nasza zmiana wewnętrzna zaowocuje innym stosunkiem otoczenia do nas, wpłynie na to, że nowo poznawani znajomi zaakceptują nas takimi, jakimi się staliśmy. Ci nowi