

DR AMY JOHNSON

KRÓTKA KSIĄŻKA O WIELKIEJ

ZMIANIE

WYZWÓL SIĘ OD NAWYKÓW, NIE UŻYWAJĄC SIŁY WOLI



DR AMY JOHNSON

KRÓTKA KSIĄŻKA O WIELKIEJ

ZMIANIE

WYZWÓL SIĘ OD NAWYKÓW, NIE UŻYWAJĄC SIŁY WOLI

RECENZJE

Wspaniała lektura! *Krótką książką o wielkiej zmianie* niesie pomoc w pokonywaniu uzależnień. Każdy, kto zmaga się z jakimś obezwładniającym nałogiem, nie tylko znajdzie tu łatwiejszą i bardziej oświeconą ścieżkę do pełnego wyzwolenia się od złych nawyków i uwarunkowań, ale też odzyska wrodzone, naturalne zdrowie, z którym się rodzi. Będę zachęcać wszystkie ośrodki terapeutyczne, z jakimi współpracuję, do korzystania z niej w charakterze poradnika wspomagającego leczenie. Johnson zdecydowanie wprowadza nową jakość w dziedzinę terapii i pokonywania uzależnień.

Joseph Bailey,
MA, LP, licencjonowany psycholog, autor książki
***The Serenity Principle*, współautor publikacji**
Slowing Down to the Speed of Life

Dzięki tej niezwykłej książce zacząłem guglować „jak zbudować wehikuł czasu” – tak bardzo by mi się ona przydała lata temu, kiedy niszczyło mnie moje najgorsze uzależnienie. Ale i teraz stwierdzam, że przedstawiony w niej system skutecznie sprawdza się w eliminowaniu wszystkich drobnych, irytujących nawyków. Szczerze polecam!

Steve Chandler,
autor książki *The Time Warrior*

Klarowność, mądrość i praktyczna użyteczność tej książki są nadzwyczajne i w dziedzinie leczenia uzależnień nie mają sobie równych. Zdecydowanie lektura numer jeden dla każdego, kto boryka się z wyniszczającym nałogiem lub zajmuje się terapią uzależnień. Znajdziecie w niej potężne, jasne światło, przynoszące natychmiastową ulgę, nadzieję i spokój umysłu.

Erika Bugbee,
partnerka i współzałożycielka Online Learning
Division w Pransky & Associates

Książka Amy, która ma potencjał zmieniania ludzkiego życia, trafia prosto w sedno tego, kim naprawdę jesteśmy: duchowymi istotami, u swoich podstaw zawsze zdrowymi. Prezentacja duchowego rozumienia „Trzech Zasad” w ujęciu Amy niesie autentyczną nadzieję, że każdy z nas posiada już wszystko, co jest potrzebne do uwolnienia się od uzależnień i niechcianych nawyków.

Dr Dicken Bettinger,
emerytowany psycholog, założyciel *Three*
Principles Mentoring

Krótką książka o wielkiej zmianie to pozycja, która z pewnością radykalnie odmieni moją praktykę psychologiczną. Nie mogę się doczekać chwili, kiedy podzielę się nią z moimi pacjentami. Amy w niezwykle prosty i zdroworozsądkowy sposób pisze o tym, co kryje się za wszystkimi destrukcyjnymi nawykami, które chcielibyśmy zmienić, zarówno wyuczonymi myślami, jak i zachowaniami. To książka uniwersalna. Wszystkich, którzy ją przeczytają, włącznie ze mną, z pewnością czeka duża zmiana!

**Karen Miller Williams,
od ponad trzydziestu pięciu lat specjalistka
w zakresie „Trzech Zasad” i dobrostanu
psychicznego, edukatorka,
psycholog, coach, doradczyni**

Tytuł oryginału: *The Little Book of Big Change: The No-Willpower Approach to Breaking Any Habit*

Copyright © 2016 by Amy Johnson and New Harbinger Publications

The moral rights of the author have been asserted.

Copyright © for the Polish Translation by Agnieszka Cioch, Poznań 2022

Redakcja: Magdalena Świerczek-Gryboś

Korekta: Anna Dziadzio

Skład i łamanie: Katarzyna Kotynia

Projekt okładki i stron tytułowych: Martyna Paprotna

Wydawnictwo Wilcza w składzie: Anna Gruszczyńska, Gabriela Matlak,

Kinga Siodlak, Martyna Paprotna, Beata Budnicka



Wydanie I

ISBN 978-83-941093-1-8

Copyright © by Wydawnictwo Wilcza, Lubień 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawnictwa. Zezwalamy na udostępnianie i rozpowszechnianie okładki książki w magazynach oraz Internecie bez konsultacji z wydawnictwem.

*Gdyby ludzie nauczyli się jednej jedynej rzeczy:
jak nie bać się własnego doświadczenia
– już samo to mogłoby odmienić ten świat.*

Sydney Banks

SPIS TREŚCI

Od wydawcy	10
Przedmowa	11
Wprowadzenie	16
Część I: Zrozum swój nawyk	45
Twój nawyk świadczy o zdrowiu psychicznym	46
Mądrość wskaże ci drogę	52
Dlaczego tracisz kontrolę?	61
Twój nawyk nie dotyczy cię osobiście	72
Potrzebujesz wglądu, a nie informacji	79
Twój wewnętrzny budzik	87
Ten głos nie jest „tobą”	95
Myśli są ulotne i przejściowe	103
Siła woli to niewłaściwe narzędzie	112
Wszystkie myśli znikają	121
Kiedy nie poddajesz się impulsom, twój nawyk się zmienia	127

Część 2: Jak zerwać z niechcianym nawykiem.....	134
Ścieżka dźwiękowa w twoim umyśle	135
Siła pauzy.....	140
Nie musisz nic robić.....	148
Zrozumienie, czym jest myśl, wszystko zmienia	153
Część 3: Trwała zmiana	158
Z czasem jest coraz łatwiej.....	159
Nawroty nie mają znaczenia.....	165
Zapomnij o wszystkim, co wiesz.....	172
Buduj zdrowe nawyki od wewnątrz	178
Rozważania na zakończenie	184
Podziękowania.....	189
Bibliografia.....	190
Materiały dodatkowe.....	192

OD WYDAWCY

Coraz częściej w publikacjach w języku polskim stosuje się alternatywne formy męskie i żeńskie, aby pod względem leksykalnym i gramatycznym komunikaty zawarte w książce były zgodne z płcią osoby czytającej. Niestety okazuje się to niezwykle trudne, ponieważ wymaga zapisania elementów różnicujących formę męską i żeńską danego wyrazu w nawiasie (lub w inny sposób), co przy większej liczbie czasowników i większej objętości publikacji sprawia, że zapis staje się mało czytelny. Ponadto samo rozróżnienie na dwie płcie nie spełnia potrzeb wszystkich odbiorców.

Postanowiliśmy w niniejszej książce zachować dominującą formę męskoosobową, jako że język angielski nie rozróżnia płci w formach gramatycznych przy zwracaniu się do Czytelnika na „ty”. Wiemy, że nie jest to rozwiązanie idealne, chcemy jednak zapewnić, że książka skierowana jest do każdego, bez względu na płeć.

PRZEDMOWA

Dr Mark Howard

Ogromnie się cieszę, że mogę napisać przedmowę do tej książki.

Od trzydziestu już lat pomagam swoim klientom w pokonywaniu uzależnień, kompulsywnych zachowań i niepożądanych nawyków. Tak, człowiek jest w stanie wznieść swoje życie na poziom, na którym porzuci uzależnienie. Może tego dokonać po zrozumieniu zasad odsłaniających duchową naturę naszego doświadczenia. Zdobywając wgląd w owe zasady, ludzie odnajdują mądrość, która prowadzi ich ku szczęściu, zadowoleniu i dobrostanowi psychicznemu. To antidotum na niechciane nawyki i uzależnienia.

Trzydzieści lat temu poszukiwałem dobrego sposobu na ukazanie moim podopiecznym głębszego znaczenia dobrostanu psychicznego, tak by mogli wieść życie bez nałogów. Byłem wówczas dyrektorem programu leczenia uzależnień od alkoholu i narkotyków w dużym ośrodku medycznym. Pewnego dnia dane mi było usłyszeć, jak człowiek o nazwisku Sydney Banks mówi o swoim duchowym rozumieniu życia. Dzielił się zasadami Uniwersalnego Umysłu, Myśli i Świadomości, które rzucają światło na autentyczne źródło każdej chwili ludzkiego doświadczenia.

Przedmowa

Słuchając tego wystąpienia, zdałem sobie sprawę, w jaki sposób powstają emocje i uczucia. Są one po prostu reakcją na proces myślenia, który sam uruchamiam dzięki sile wyrastającej ze wspomnianych duchowych zasad. W tamtej chwili głębokiego wglądu pojąłem, że rozumiejąc to, mogę być szczęśliwy – podobnie jak moi pacjenci.

Zrozumienie zasad przedstawionych w niniejszej książce daje ludziom nadzieję. Dało nadzieję również mnie – na to, że mogę być szczęśliwszy i żyć swobodnie, nieskrępowany niechcianymi nawykami, nałogami czy kompulsywnymi zachowaniami.

ZROZUMIENIE TRZECH ZASAD

Trzy zasady – Uniwersalnego Umysłu, Myśli i Świadomości – reprezentują duchową naturę ludzkiego funkcjonowania. Stanowią bezpostaciową energię, która zapewnia nam zdolność do doświadczania życia.

Uniwersalny Umysł to inteligencja, pozbawiona formy energia przenikająca wszechświat. Jest to energia, która kładzie fundament pod tworzenie.

Nadzieja dla ciebie: zrozumienie tej zasady daje ci nadzieję. Jesteś częścią Uniwersalnego Umysłu, a zatem ze swej natury dysponujesz inteligencją, która pozwala ci reagować mądrze i przezwyciężać niepożądane nawyki.

Myśl jest energią, która umożliwia tworzenie. Dzięki potędze myśli powstaje cała nasza aktywność umysłowa. Nasze opinie, wspomnienia, osądy, poczucie winy, radość i współczucie to tylko mała próbka tego, co jesteśmy zdolni stworzyć w naszych umysłach.

Nadzieja dla ciebie: zrozumienie tej zasady jako siły, którą dysponujesz, by tworzyć własne myślenie, jest wyzwalające. Twoje uczucia i wszystkie życiowe doświadczenia są rezultatem twojego myślenia o życiowych sytuacjach, a nie bezpośrednim skutkiem tych sytuacji. Odkrywasz, że człowiek nie jest na zawsze przywiązany do swoich myśli; masz do wyboru wiele różnych sposobów patrzenia na swoje życie.

Świadomość to energia, która pozwala nam zdać sobie sprawę z tego, co stworzyliśmy za sprawą swoich myśli. Dzięki działaniu świadomości myśli zostają wcielone w życie. W tej samej sekundzie, kiedy tworzymy jakąś myśl, świadomość ukazuje nam jej całościowe doświadczenie. Nasza biochemia, fizjologia, nasze emocje i zachowania wynikają z myślenia. Dlatego jeśli doświadczasz myśli przepełnionej obawą, świadomość sprawia, że całym sobą utożsamiasz się z tą myślą.

Nadzieja dla ciebie: zrozumienie, jak myśl i świadomość tworzą tak realistyczny obraz twojego życia, da ci nową wolność. Zrozumiesz, że człowiek nie jest na zawsze przywiązany do myśli przepełnionej obawą, która z kolei ciebie przepełnia bólem i przeżeniem. A dzięki temu łatwo znajdziesz mniej reaktywną i bardziej współczującą perspektywę.

W miarę jak pogłębia się twoje zrozumienie wspomnianych zasad, wykazujesz coraz więcej głęboko ludzkich cech, które pomogą ci w radzeniu sobie z niechcianymi nawykami i kompulsjami. Odkryjesz w sobie zdolność do wybaczenia, troskliwość, wspaniałomyślność, akceptację i miłość. Dzięki wglądowi w te trzy zasady odnajdziesz nowe, twórcze myślenie, które pomoże

Przedmowa

ci poradzić sobie z licznymi życiowymi przeciwnościami, na jakie możesz się natknąć.

Moi podopieczni po zrozumieniu trzech zasad na ogół stwierdzali, że ich niechciane nawyki i uzależnienia były po prostu sposobem na poprawę samopoczucia, próbą odnalezienia dobrostanu psychicznego czy spokoju umysłu. Uzmysławiali sobie, że dobrostan, którego tak usilnie poszukiwali, mają już w sobie. Zaczynali w sposób całkowicie naturalny zdawać sobie sprawę z głębokich pozytywnych uczuć, które już istniały w zakamarkach ich świadomości, a to pozwalało im zrezygnować z prób znalezienia tych uczuć w nawykach czy uzależnieniach.

Twierdzili, że wreszcie pojęli, iż ich „głód” jest tylko rezultatem szczególnej zmiany w myśleniu, i są w stanie z własnego wyboru powstrzymać się od tego rodzaju myślenia, kładąc w ten sposób kres łaknieniu. Taka moc leży w zrozumieniu trzech zasad. Kiedy człowiek raz zdobędzie w nie wgląd, może uniknąć dysfunkcjonalnego myślenia i szukać myśli bardziej użytecznych.

Wglądy pomagały moim podopiecznym również i w innych sferach życia. Dzięki nim odkrywali sposoby na poprawienie relacji z rodziną i współpracownikami. Wielu z nich opisywało życie przepełnione głęboką miłością i wzajemnym zrozumieniem.

Dr Amy Johnson przeniosła rozumienie trzech zasad w dziedzinę nawyków, nałogów i zachowań kompulsywnych. Jest to zupełnie nowy paradygmat skierowany na zmianę niezdrowych przyzwyczajęń. Jak sama często powtarza, prawdziwy proces zmiany nawyków nie zależy od stosowanych technik czy metod – jest on zakorzeniony w duchowej esencji naszego istnienia.

Nie tylko mamy potencjał do urzeczywistnienia naszej prawdziwej duchowej natury, ale również, dzięki wglądowi, możemy przezwyciężyć niechciane nawyki i kompulsje. W tym leży siła niniejszej książki – potrafi ona zachęcić do spojrzenia ku mądrości i dobrostanowi, które są naszą prawdziwą duchową naturą.

Amy wciela w życie zrozumienie i dzieli się nim z innymi. Przemawia do nas na podstawie własnych wglądów i daje czytelnikom nadzieję, że pokonają niechciane nawyki.

**dr Mark Howard,
Three Principles Institute,
Burlingame, CA, luty 2015**

WPROWADZENIE

Nie polecałabym pytać ludzi, z czego w życiu są najmniej zadowoleni. To dołujące pytanie, które nikomu nie przyniesie korzyści.

Gdybyście jednak mimo wszystko zapytali, to idę o zakład, że usłyszelibyście mnóstwo historii o niechcianych nawykach. Jako coach i terapeutka, chociaż nigdy nie pytam o to wprost, nieustannie słucham zwierzeń o niezadowoleniu z siebie i mogę zaświadczyć, jak często w takich rozmowach wypływa temat niezdrowych nawyków i starych, uporczywych wzorców. Niechciane myśli i zachowania przeszkadzają nam w osiągnięciu tego, czego dla siebie pragniemy. Najwspanialsze marzenia i szczerne zamiary szybko spełzają na niczym, kiedy zaczynają nami rządzić nawykowe, powtarzalne zachowania i myśli.

Jakby mało było zrujnowanych planów i marzeń, wielu z nas oprócz tego czuje się bezsilnymi ofiarami nawykowych wzorców. Niby mamy swój rozum, ale postępujemy wbrew niemu i zupełnie nie wiemy dlaczego. Złe nawyki nie tylko odciągają nas od życia, jakiego pragniemy, ale stają się amunicją, której używamy przeciwko sobie – bo dowodzą niezłomie, że powinniśmy być lepsi, niż jesteśmy.

Ludzie są stworzeni do życia w pomyślności; wszyscy mamy do tego naturalną zdolność. Dobre samopoczucie jest naszą naturą, więc kiedy go zabraknie, instynktownie chcemy je odzyskać. O naszym pragnieniu, by czuć się dobrze i rozkwitać w życiu, świadczy to, że jesteśmy gotowi próbować wszystkiego, co tylko przyjdzie nam do głowy – czasami kosztem olbrzymich wysiłków – by pozbyć się niechcianych przyzwyczajzeń. Te dążenia często kończą się frustracją i zwątpieniem.

Nie musi tak być. Jeżeli spojrzysz na siebie i swoje nawyki z nowej perspektywy, zmiana okaże się znacznie łatwiejsza, niż to bywało w przeszłości. Dziewiętnaście rozdziałów niniejszej książki pomoże ci spojrzeć na własne nawyki w sposób, który odbierze im moc i da ci wolność, by w pełni cieszyć się życiem tak, jak zawsze tego, drogi Czytelniku, chciałeś.

PODEJŚCIE BEZ SIŁY WOLI

Książka, którą masz w rękach, różni się diametralnie od innych poradników na temat zwalczania złych nawyków.

Nie znajdziesz w niej porad dotyczących stawiania sobie celów w walce z nałogami, wykorzystywania siły woli do uwolnienia się od złych nawyków ani większej dyscypliny w celu przechytrzenia samego siebie.

Nie jest to także książka zachęcająca do analizowania przeszłości, podsumowywania życiowych osiągnięć czy roztrząsania niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych, które mogły być przyczyną niepożądanych nawyków. Nie będę prosić o wyszczegół-

nienie zewnętrznych bodźców, wyzwających u ciebie czynności nawykowe; nie trzeba będzie tworzyć listy alternatywnych zachowań, po które możesz sięgnąć, gdy dopadnie cię nagle potrzeba poddania się nawykowi.

Proponuję zupełnie inne podejście.

Niniejsza książka opiera się na założeniu, że twój nawyk jest bezosobowym, zakorzenionym w myślach doświadczeniem, którym można się zająć bez przepracowywania przeszłości czy analizowania całego życia. Nie wynika on z braku silnej woli czy dyscypliny; nie ma nic wspólnego z niewiedzą na temat „wyzwalaczy” czy używaniem niewłaściwych mechanizmów obronnych. *Pozbycie się złego przyzwyczajenia polega raczej na nawiązaniu głębszego kontaktu z prawdą o sobie samym i wniknięciu w istotę nawyku.* Aby ułatwić ten wgląd, przyjrzymy się punktom styczonym zasad duchowych i zasad neuronauki.

Twój nawyk wyrasta z tego, że chcesz i próbujesz poczuć się lepiej, ale to nie znaczy, że musisz radykalnie zmienić swoje życie, żeby się go pozbyć. W uproszczeniu, prawie wszystkie nawyki i uzależnienia zaczynają się od tego, że wolimy nie czuć tego, co czujemy; są sposobem na ucieczkę od przykrej chwili obecnej – często przez znieczulanie się w taki czy inny sposób – i powrót do spokojnego azylu. Twoje nawyki to niefortunne próby pocucia się wygodniej we własnej skórce. I okazują się zdumiewająco skuteczne. Na krótko przynoszą ulgę w cierpieniu. Wyciszają nieprzyjemne myśli, odrywają od chwili obecnej i częściowo przesłaniają bieżące doświadczenie. Kiedy w stanie niepokoju czy rozdrażnienia przypadkiem natkniesz się na zachowanie, substancję lub obsesję, które momentalnie koją

złe samopoczucie, nawyk zaczyna zapuszczać korzenie. Od tej chwili nawykowa myśl lub dane zachowanie wydaje się najlepszym i najszybszym dostępnym sposobem na wywołanie dobrego nastroju.

Nawyk dostarcza ci też cennych informacji o stanie twojego umysłu. Uczucie napięcia i niepokoju, wywołujące przemożną chęć poddania się nawykowej czynności, jest sygnałem, że gubisz się w świecie własnych myśli i za ich sprawą tworzysz przykre dla siebie doświadczenie. Z tego punktu widzenia twój nawyk jest pomocną zachętą do zdystansowania się i oczyszczenia umysłu, żeby na nowo nawiązać kontakt z prawdą o sobie.

Zatem na samym początku twój nawyk jest po prostu czynnością, którą podejmujesz, żeby poczuć się lepiej w obliczu wewnętrznego konfliktu lub niezadowolenia. Jednak w miarę jak nawyk się utrwala, *sam* urasta do rangi problemu. Zanim się obejrzysz, będzie dla ciebie znacznie większym utrapieniem niż cierpienie, którego na początku pomagał ci unikać.

Twój uzależniony mózg skupia się teraz na podtrzymywaniu nawyku, posługując się w tym celu nieodpartymi impulsami (pragnieniami). Są to po prostu myśli lub doznania, które popychają cię do angażowania się w nawykową czynność. Mogą przybierać różną postać: od przelotnej myśli („Jeszcze ten jeden ostatni raz sprawdzę wiadomości”) po zmasowany atak – coś, co daje się odczuć w całym ciele, odbiera ci kontrolę nad emocjami, rządzi twoim działaniem i wydaje się niemożliwe do zniesienia, jak na przykład głód nikotynowy lub alkoholowy.

Wkrótce, choć twój nawyk wciąż wiąże się z unikaniem przykrych przeżyć, doświadczeniem, przed którym starasz się uciec,

staje się niczym nieodparty impuls, nieprzyjemne uczucie przymusu. Uleganie nawykowym czynnościom nadal jest sposobem na odwrócenie uwagi od wewnętrznego doświadczenia, ale zmienia się źródło cierpienia.

Nieznośny, przemożny przymus wykonywania nawykowej czynności wzmacnia się na poziomie neurologicznym za każdym razem, kiedy mu ulegasz. Im silniejsze i częstsze stają się takie pokusy, tym trudniej ci zrobić cokolwiek innego, niż się im poddać, i tak uruchamia się bolesny cykl utrwalający nawyki. Lektura tej książki przekona cię jednak, że pokonanie nawyku jest zawsze możliwe, niezależnie od neurologicznej kondycji twojego mózgu.

Nawyki definiuję tu jako uporczywie nawracającą myśl lub/i zachowanie, których dana osoba nie chce doświadczać. Skupię się na dwóch typach nawyków: zachowaniach (nawykach behawioralnych), takich jak hazard, nazbyt częste korzystanie z Internetu, przejadanie się, pracoholizm, nadmierne wydawanie pieniędzy czy wyklócanie się z partnerem, oraz nawykach mentalnych, związanych z psychiką i myślami, takich jak lęki i fobie (lęk wysokości, lęk przed przemawianiem publicznym i tym podobne) czy myśli natrętne (na przykład obawa przez oceną innych, strach, że coś złego się stanie). Lęki i fobie uznaje się za nawyki mentalne, ponieważ podstawą nawyku jest właśnie *lęk* wywołany przez subiektywne, nawykowe myśli, które wydają się nam realne i przekonujące.

Kiedy myślisz o nawyku, to prawdopodobnie wyobrażasz sobie coś w rodzaju nawracających zachowań, o których wspomniałam wyżej. W tej książce jednak natrętne myśli i nawyki mentalne traktuję tak samo jak nawykowe zachowania, ponieważ *myśli są*

podstawą wszystkich przyzwyczajień. Z każdą kolejną chwilą czujemy tylko to, czym wypełnia się nasz umysł, a to, jak się czujemy – bezpośredni rezultat naszych myśli – w stu procentach steruje naszym zachowaniem.

Jedyna różnica między nawykami behawioralnymi a nawykami mentalnymi wynika z tego, na czym się skupiamy. W przypadku nawyków behawioralnych interesuje nas sama czynność. Jeżeli obgryzasz paznokcie, przepracowujesz się lub kompulsywnie sprzątasz w domu, to widzisz problem w swoim jawnym zachowaniu. Ale pomimo skupienia na nim, to myśl jest podłożem problemu. Przyczyną, dla której robisz to, co robisz, jest twój stosunek do myśli krążących w twojej głowie.

Jeśli chodzi o nawyki mentalne, w centrum uwagi znajduje się raczej twój stan wewnętrzny, a nie jawne, widoczne zachowania. Jeżeli, na przykład, dręczą cię pełne niepewności myśli o twoim związku, to towarzyszący takim myślom wewnętrzny zamęt wydaje się pierwotnym źródłem cierpienia. Oczywiście czasami pod wpływem tych myśli podejmujesz jakieś działania, a one bez wątpienia przynoszą ci jeszcze więcej bólu, ale tak czy inaczej źródło problemu wydaje się tkwić w twoim życiu wewnętrznym (psychicznym), a nie w twoim zewnętrznym zachowaniu. Powtórzmy: w rzeczywistości to twoje życie wewnętrzne, świat twoich myśli, jest zawsze bezpośrednim źródłem wszystkiego, co czujesz, i wszystkiego, co robisz.

Sposób, w jaki odnoszę się tu do *myśli*, może bardzo odbiegać od tego, do czego cię przyzwyczajono. Nie rozmawiamy tu ani o treści poszczególnych myśli, ani wyłącznie o myślach świadomych, z któ-

rych jasno zdajemy sobie sprawę. Rozmawiamy o myśli w dużo szerszym sensie, jako o twórczej sile, która pozwala nam doświadczać życia i je kreować (Banks, 1998; 2007). Całe ludzkie doświadczenie przychodzi do nas za pośrednictwem twórczego daru myślenia. Bez myśli świadomych i nieświadomych nie mielibyśmy takiego ludzkiego doświadczenia, jakie jest naszym udziałem.

DUCHOWE WGLĄDY MOGĄCE ZMIENIĆ TWÓJ NAWYK

Duchowe zrozumienie istoty życia może doprowadzić do radykalnego, pionowego skoku w sposobie postrzegania świata.

Duchowe zrozumienie, jakim dzielę się w tej książce, wywodzi się z „Trzech Zasad”, nurtu psychologii duchowej, który wyjaśnia, jak tworzy się nasze doświadczenie życia: całość ludzkiego doświadczenia ma źródło we współdziałaniu trzech uniwersalnych zasad.

KONIEC FRAGMENTU PROMOCYJNEGO