

DANIEL BARRETT

# JOE VITALE

## POWRÓT DO PRZYSZŁOŚCI

Przypomnij sobie, jak osiągnąć cel

 sensus

Tytuł oryginału: The Remembering Process: A Surprising (and Fun) Breakthrough New Way to Amazing Creativity

Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk  
Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-283-2966-9

Copyright © 2014 by Daniel Barrett and Joe Vitale

The lyric from the song „Thinking Amelia” in Chapter 5 was reprinted with permission by Deb Talan.

Originally published in 2014 by Hay House Inc.  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2017 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/proprz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> .....	9
<i>Wstęp Joego Vitale. Pamiętanie swojej przyszłej przeszłości</i> .....	11
<i>Wstęp Daniela Barretta</i> .....	17
<b>ROZDZIAŁ 1. O co w tym wszystkim chodzi?</b> .....	25
<b>ROZDZIAŁ 2. Prawo przyciągania i problem z chceniem</b> .....	49
<b>ROZDZIAŁ 3. Jak przeprowadzić Proces Przypominawczy?</b> .....	71
<b>ROZDZIAŁ 4. Wierz lub nie</b> .....	103
<b>ROZDZIAŁ 5. Zastosowania Procesu Przypominawczego</b> .....	115
<b>ROZDZIAŁ 6. Złoty środek</b> .....	141
<b>ROZDZIAŁ 7. Jak daleko możemy dojść?</b> .....	155
<i>Posłowie Joego Vitale</i> .....	169
<i>Proces Przypominawczy w praktyce</i> .....	173
<i>Materiały dodatkowe i zasoby internetowe</i> .....	181
<i>Bibliografia</i> .....	183
<i>Podziękowania</i> .....	187
<i>O autorach</i> .....	189



# O CO W TYM WSZYSTKIM CHODZI?

*Komponuję niczym bóg, jak gdyby to po prostu musiało być zrobione tak,  
jak zostało zrobione.*

— Franz Schubert

W Procesie Przypominawczym chodzi o tworzenie, znajdowanie dostępu do własnej kreatywności i eliminowanie trudności. Każdy, kto w sposób świadomy tworzy cokolwiek na poziomie profesjonalnym — muzykę, film, malarstwo, rzeźbę, poezję, książki czy programy komputerowe — powie, że najtrudniejszą częścią całego procesu jest pokonanie samego siebie i zaprzestanie tak usilnych starań.

Lord Byron napisał: „Siła Myśli — magia Umysłu!”

Wątpię, by Byron wiedział o Procesie Przypominawczym, ale z całą pewnością miał wiele do powiedzenia na temat tworzenia. Gdy próbowałem napisać swoją pierwszą piosenkę,

przypomniałem sobie, że piosenki są jak wiersze. Ta myśl uwolniła mnie i pozwoliła mi pisać poezję, a nie teksty. Następnie zacząłem się zastanawiać, jaki temat chciałem przedstawić poprzez muzykę. Nie mogłem wpaść na żaden dobry pomysł.

Zacząłem więc udawać, że jestem lordem Byronem. Pozwoliłem mentalnie swojemu umysłowi przypomnieć sobie, że już ukończyłem swoją „wierszopiosenkę”. Oznaczało to, że teraz muszę już tylko się do niej dostroić, tak samo, jak dostraja się radio do wybranej stacji.

Pozwoliłem, by do mojego umysłu wkradła się magia, i nagle już pisałem słowa: *Two faces staring at me*. Stały się one początkiem piosenki, której nadałem tytuł *The Choice*. Nie zastanawiałem się nad znaczeniem, lecz pozwoliłem po prostu, by tkwiący we mnie Byron przypominał sobie słowa.

Teraz, gdy już nagrałem ten utwór na płycie *Strut!*, możesz go posłuchać i zastanowić się nad jego znaczeniem.

— Joe

Proces Przypominawczy wywodzi się więc z techniki, którą stosuję przy komponowaniu muzyki. Innymi słowy: przypominam sobie utwory. Słyszę, jak wyływają z głośników. Widzę, jak są wykonywane przed publicznością. Pamiętam poszczególne ich aspekty, zanim zaczną istnieć w czasie i przestrzeni.

Jest jednak jeszcze inna forma kreatywności — kreatywność niezbędna do tworzenia swojego życia. Nie musisz więc być artystą, aby móc używać tego procesu i z niego korzystać. Chcesz stworzyć dzieło sztuki? Chcesz zyskać lepsze zdrowie lub poprawić jakość relacji? Chcesz zbudować nową firmę? Proces Przypominawczy pomoże Ci zawsze, bez względu na to, czy zależy Ci na odniesieniu korzyści w życiu osobistym, czy pragniesz stworzyć jakiś fizyczny produkt.

*Pamiętam, że ten proces naprawdę pomógł mi przypomnieć sobie kilka kluczowych elementów moich marzeń.*

*Pamiętam, że listy pamięci pozwoliły mi uzyskać całą serię korzystnych zmian. Pamiętam, że paliłem cygara zamiast papierosów, chociaż miałem ogromną ochotę na te drugie — w ten sposób zastąpiłem większe zło mniejszym.*

*Pamiętam też całą fałę zdrowych wyborów — a nawet jeśli nie do końca zdrowych, to na pewno zdrowszych. Pamiętam, że kadzidełka, świece zapachowe i drzewo palo santo stanowiły wsparcie zapachowe tego procesu.*

Proces Przypominawczy współdziała z prawem przyciągania, metafizyczną koncepcją, której nazwę nadał w 1906 roku pisarz ruchu Nowej Myśli (New Thought), William W. Atkinson. Od lat wielu filozofów, włącznie z Napoleonem Hillem, zwracało uwagę na potęgę pozytywnego myślenia, ale dopiero w 2006 roku przebiło się to do mainstreamu za sprawą filmu *Sekret*, a następnie książki pod tym samym tytułem. Mówiąc w skrócie: chodzi o to, aby manifestować swoje myśli. Do swojego życia przyciągasz różne rzeczy w zależności od tego, o czym myślisz i na czym się koncentrujesz. Jeśli więc powtarzasz sobie: „Nie stać mnie na ten samochód”, to rzeczywiście nigdy nie będziesz mógł sobie na niego pozwolić. Jeżeli jednak wyobrazisz sobie siebie za kierownicą tego samochodu i poświęcisz trochę czasu, myśląc, że już go posiadasz, Wszechświat sam się uporządkuje w taki sposób, abyś rzeczywiście stał się właścicielem tego auta. Świat chce, aby Twoja rzeczywistość była zgodna z Twoją percepcją. Działa to nie tylko w przypadku rzeczy namacalnych, ale także w przypadku pragnień, na przykład dotyczących zdrowia, szczęścia, dobrobytu, nowej relacji, dobrej formy w sporcie itd.

Proces Przypominawczy uczy nas, byśmy myśleli tak, jak gdybyśmy już osiągnęli to, czego pragniemy, i opisywali to z punktu widzenia jeszcze bardziej oddalonego w przyszłości.

Robiąc to, tworzysz przestrzeń — rodzaj oddzielenia — między sobą a tym, co chcesz osiągnąć.

Jeśli masz wrażenie, że coś już się wydarzyło jakiś czas temu i otacza to tylko ta mgła niepamięci, Twoje ego nie może sięgnąć do tego wspomnienia ani też w inny sposób Ci przeszkodzić. Gdy chcesz czegoś w standardowy sposób, Twój mózg jest w stanie wymyślić sto sposobów zburzenia tego planu i podstawienia Ci nogi: *nie jestem dostatecznie dobry, nie jestem gotowy, nie zasługuję na to, nie potrafię, nie powinienem, są ważniejsze rzeczy, jestem zmęczony, nie będę mieć na to dość czasu, nie mam tyle szczęścia*. Ale jeśli pamiętasz coś, co już się wydarzyło, to przecież nie da się temu w żaden sposób zapobiec! Powiedziałeś swojemu ego, że wszystko zostało już przygotowane i nic nie stoi na przeszkodzie, zatem może to po prostu przyjąć do wiadomości i nie utrudniać. Zdanie: *Już widziałem efekt swojego planu* mówi Twojemu ego, że nie ma sensu dalej się zastawiać, czy jesteś odpowiednio przygotowany — skoro plan ma już jakieś efekty, oznacza to, że został zrealizowany, a zatem jesteś przygotowany. Przypomina Ci to także, że powinieneś poświęcić czas na robienie tego, co kochasz, bo tuż za rogiem czeka Cię coś wspańskiego i musisz być na to gotowy.

Oto sposób na oszukanie duszy, mózgu lub obu.

Mistrzyni judo Kayla Harrison sięgnęła po tę metodę, przygotowując się do Igrzysk Olimpijskich w 2012 roku. Zamiast „chcieć” zwyciężyć, przypominała sobie „fakt” odniesienia zwycięstwa. Każdego ranka i każdej nocy przypominała sobie przyszłość — ten dzień w Londynie, kiedy wstała, poszła na ważenie, zjadła śniadanie, zrobiła rozgrzewkę, czekała na swoje walki, a następnie zwyciężyła w kolejnych starciach, aż w końcu stanęła na najwyższym stopniu podium i odebrała złoty medal.

Kiedy nadszedł dzień zawodów, była — jak sama stwierdziła — zaskakująco spokojna. Wszystkie pozostałe zawodniczki zdawały się buzować z nerwów, podczas gdy ona wcale nie czuła zdenerwowania.



Kayli udało się więc oszukać swój mózg tak, aby myślał, że jest już po zawodach — że to wszystko już się wydarzyło i że zdobyła olimpijski medal. Teraz musiała już tylko raz jeszcze przez to przejść i odebrać to, co jej się należało.

I tak właśnie postąpiła. Wróciła do domu z pierwszym w historii medalem dla Stanów Zjednoczonych w judo. Stojąc na najwyższym stopniu podium i słysząc hymn swojego kraju, wybuchła płaczem. „Bo tak właśnie zapamiętałam sobie ten moment” — przyznała.

Jestem fanem nauczyciela duchowego Neville’a Goddarda. Sporo o nim pisałem, szczególnie w książce *Moc przyciągania. 5 prostych kroków do zdobycia bogactwa (lub czegokolwiek innego)*. Doprowadziłem nawet do ponownej publikacji jego pierwszej książki, zatytułowanej *At Your Command*. Jego metoda polega na radzeniu ludziom, by wyobrażali sobie, że już posiadają to, czego pragną. Jeśli więc chcesz mieć określoną pracę, wyobraź sobie, że już tam pracujesz. Jeżeli zależy Ci na związku z określoną osobą, wyobraź sobie, że już jesteście w tej relacji. Im lepiej możesz sobie to wyobrazić, tym lepiej „newilizujesz” sobie swój cel. Neville napisał (w *At Your Command*):

Jeśli nie jesteś zadowolony ze swojego obecnego miejsca w życiu, jedynym sposobem, by to zmienić, jest oderwanie uwagi od tego, co wydaje Ci się takie realne, i uświadomienie sobie upragnionego stanu rzeczy. Nie można służyć dwom panom jednocześnie: dlatego aby przekierować uwagę z jednego stanu świadomości i nakierować ją na inny, musisz umrzeć w jednym stanie i zacząć żyć w drugim.

Proces Przypominawczy wykracza poza nauki Neville’a. Przypominanie sobie oznacza, że musisz wyjść *poza* upragnione wydarzenie — *minąć* je, a następnie odwrócić się i spojrzeć na nie z punktu widzenia usytuowanego w *przyszłości*.

Nie można przecież zobaczyć rezultatu końcowego, jeśli on jeszcze nie nastąpił.

Dlatego dzięki przypomnieniu sobie możesz mieć pewność, że on *naprawdę* się wydarzył.

No bo jak inaczej mógłbyś go pamiętać?

Nadal uwielbiam Neville'a i jego metodę. Jest lepsza od wielu technik wizualizacji, gdyż dodaje element radości i pewność, że uświadomiona sobie rzeczywistość jest realna. Okazuje się więc, że Neville już w 1968 roku mówił o pewnej formie przypominania sobie. Posługiwał się tą techniką jako metodą wizualizacji, ale zasadnicza myśl była ta sama: po prostu musisz pamiętać to, czego chcesz doświadczyć.

Zakładając istnienie nowej rzeczywistości, przyjmujesz, że ona już istnieje. Jak pisał Neville: „Założenie przekształca się w fakt”. Innymi słowy: wystarczy przyjąć, że już masz to, co pragniesz mieć, lub jesteś tym, kim pragniesz być, aby to założenie wytworzyło nową rzeczywistość.

Neville stwierdził także: „Najlepszym sposobem jest skoncentrowanie swojej uwagi na utożsamieniu się ze swoim ideałem. Załóż, że już jesteś tym, kim chcesz się stać, a to założenie — choć fałszywe — z czasem zmieni się w fakt”.

Jak widać, Proces Przypominawczy opiera się w dużej mierze na newilizacji.

Różnica polega na tym, że musisz nie tylko poddać się newilizacji, ale także przypomnieć sobie, że to zrobiesz.

— Joe

Przypominanie sobie rzeczy, które jeszcze się nie wydarzyły, polega na *dopuszczaniu* do siebie tych wydarzeń.

Pasja, z jaką podchodzę do Procesu Przypominawczego, wynika z jego magicznej lub metafizycznej strony. Potraktuj go jako narzędzie

dzie — most pomiędzy czasem i wymiarami — sposób powoływania do istnienia czegoś, czego wcześniej nie było. Proces Przypominawczy polega na uznaniu, że te idealne byty tak naprawdę już istnieją w którymś miejscu kontinuum czasoprzestrzeni.

Po przećwiczeniu tej techniki i osiągnięciu stanu umysłowej i fizycznej jasności robi się miejsce, w którym do głosu dojść mogą muzy i świat metafizyczny. Jest wiele sposobów, które pomagają osiągnąć ten stan — proponowany przez nas proces jest tylko jednym z nich. Prowadzenie życia, jakie sobie wymarzysz, jest Twoją możliwością osiągnięcia nieba na ziemi. Otwórz się i przyjmij to ze spokojem. To wcale nie musi być takie trudne. Wykorzystaj swoją wyobraźnię, by przypomnieć sobie rzeczy, które chcesz, by się wydarzyły, i zbuduj w ten sposób spokój i miłość.

## **Zrozumieć czas: Newton i Einstein**

Richard Branson, jeden z najbogatszych ludzi na świecie, zbudował dotychczas prawie czterysta firm. Jego motto brzmi: „Wszystko jest możliwe”. I jest to prawda, ale najpierw trzeba to sobie wyobrazić — a w tym właśnie pomaga Proces Przypominawczy, który wykorzystuje zdolności już posiadane.

Na początek trzeba zrozumieć — przynajmniej w ogólnym, najbardziej podstawowym sensie — dwa modele czasu: model Newtona i model Einsteina.

Sir Isaac Newton pisał:

Absolutny, prawdziwy i matematyczny czas sam z siebie i ze swojej własnej natury płynie równo i bez związku z czymkolwiek zewnętrznym. Inną jego nazwą jest trwanie. Relatywny, oczywisty i powszechny czas to każda rozsądna i zewnętrzna miara (precyzyjna lub też nie) czasu trwania poprzez ruch; taka miara — na przykład godzina, dzień, miesiąc, rok — jest powszechnie stosowana zamiast prawdziwego czasu.

Innymi słowy: czas płynie jednakowo dla wszystkich obserwatorów i jest mierzalny.

Tak pojmowany czas nosi nazwę czasu absolutnego lub realistycznego. Jest to czas całkowicie oddzielony od koncepcji przestrzeni. Tak, jakby gdzieś na zapleczu Wszechświata stał ogromny zegar, stale odmierzający czas, bez względu na to, co planujemy i na jakiej planecie się znajdujemy.

Albert Einstein uważał jednak, że na czas można spojrzeć inaczej. Według niego czas i przestrzeń są ze sobą połączone (tworząc tak zwaną czasoprzestrzeń), a obiekty takie jak planety i gwiazdy zakrzywiają tę czasoprzestrzeń. Im większy obiekt, tym bardziej zakrzywia czasoprzestrzeń, stąd na przykład Ziemia ma duży wpływ na kontinuum czasoprzestrzeni, tak jak duża kula do kręgli położona na środku trampoliny. Mówimy oczywiście o ogólnej teorii względności, która została naukowo potwierdzona przez NASA w 2007 roku.

Einstein zaproponował jeszcze jedną teorię, a mianowicie szczególną teorię względności, która pozwala wyjaśnić fakt, że prędkość światła jest taka sama dla wszystkich obserwatorów i nic nie może poruszać się szybciej od światła.

Czas natomiast płynie z różną prędkością, w zależności od miejsca, w którym się znajdujesz, i od tego, co robisz. Do opisanego zjawiska najczęściej wykorzystuje się przykład zwany paradoksem bliźniąt (lub paradoksem zegarów): jeśli jeden z bliźniaków zostanie wysłany w przestrzeń kosmiczną, po której będzie podróżował z prędkością bliską prędkości światła, to po powrocie okaże się, iż brat, który pozostał na Ziemi, będzie od niego starszy. Czas wpłynął na nich w inny sposób; im bardziej zbliża się prędkość podróżowania do prędkości światła, tym wolniej płynie czas. Co więcej, nie byłibyśmy tego świadomi — w żaden sposób nie odczuwalibyśmy wolniejszego upływu czasu, gdyż wszystko działałoby się proporcjonalnie wolniej, włącznie z myślami.

Ale co to wszystko ma wspólnego z Procesem Przypominawczym?

Opisane przed chwilą zjawisko dowodzi, że możemy bawić się czasem. Nie musimy uznawać, że czas mija każdemu dokładnie w ten sam sposób, ani też że jest niezależną od nas siłą — zegarem tykającym zawsze w tych samych, regularnych odstępach. Możemy uświadomić sobie fakt, iż czas jest relatywny i postrzeganie jego upływu zależy od obserwatora — a więc że być może przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wcale nie są stałe i niezależne od siebie. Wniosek z tego taki, że Proces Przypominawczy równie dobrze można nazwać „einsteinowskim pamiętaniem”.

Jeśli zechciałbyś zgłębić naukę o czasie — lub choćby dłużej się nad tym wszystkim zastanowić — to niewykluczone, że zmieniłoby to całą Twoją perspektywę, tak jak stało się to w przypadku doktora Gaya Hendricksa, znanego psychologa i autora książek na temat relacji międzyludzkich oraz związku ciała z umysłem (a także autorem przedmowy do tej książki). Hendricks pisze:

Moje rozumienie czasu było oparte na przestarzałym modelu newtonowskim. Wystarczył jednak jeden przeblysk, bym dostrzegł, że czas naprawdę działa tak, jak opisał to Einstein. Poczuję w sobie nagłą zmianę świadomości, jak gdyby moje komórki nerwowe układały się na nowo, by dopasować się do tego nowego rozumienia. W tamtej chwili zmieniło się dla mnie wszystko i od tamtego dnia robię wszystko w czasie o połowę krótszym niż przedtem i świetnie się przy tym bawię.

W rezultacie już od dwudziestu lat ani razu nigdzie się nie spieszyłem, choć gdy patrzy się na moje życie z zewnątrz, może się wydawać znacznie bardziej zajęte i wypełnione różnymi rzeczami niż przedtem.

## ***Einsteinowskie pamiętanie***

Michał Anioł miał wrażenie, że „uwolnił” Dawida z kamienia. Ten wielki artysta powiedział, że w kamieniu widzi rzeźbę, a zadaniem rzeźbiarza jest tylko odrzucić to, co zbędne. Powiedział też ponoć: „Zobaczyłem anioła w marmurze i rzeźbiłem tak długo, aż go uwolniłem”.

W którymś punkcie czasoprzestrzeni rzeźba była już ukończona i w pełni gotowa. Rzeźbiarz pamiętał formę i po prostu pozwolił, aby rozpoczęła nowe życie.

Miałem zaszczyt, przyjemność i okazję, by tworzyć z takim człowiekiem, jak współautor tej książki, Joe, który rozumie Proces Przypominawczy i stosuje go codziennie. Widziałem, jak osiągał niezwykłe, wymierne rezultaty jako pisarz, muzyk, prelegent, przyjaciel oraz ogólnie rzecz biorąc jako twórca. Podobnie jak Michał Anioł, Joe wychodzi od energii, odczucia, pojedynczych nici, a następnie przyciąga do siebie odpowiednie elementy. Ufa temu, co mówi mu dusza i podświadomość, podsuwając cienie jak pajęczyna nici.

To prawdziwie einsteinowskie.

Tak jak Einstein odkrył, że najmniejsza nawet masa potrafi wyzwolić ogromną ilość energii, tak samo my odkryliśmy, że niewielkie „cząsteczki” wiary, rozumienia i uczuć mogą przekształcić się w budynki, płyty muzyczne, książki, relacje i całe ścieżki życiowe. Niewiele osób rozumie to w pełni. Większość czeka na duże, wyraźne znaki, aby móc w końcu zrealizować swoje marzenia. Jednak te niewielkie cząsteczki energii myślowej są w stanie zapewnić nam wszystko, czego pragną nasze serca, a nawet więcej.

Życie, o którym marzysz, które chciałbyś wieść, toczy się gdzieś w kontinuum czasu i przestrzeni. Czujesz, że mógłbyś prowadzić takie właśnie życie, ponieważ na pewnym poziomie tak się właśnie dzieje! Opisywany przez nas proces pozwoli Ci przypomnieć sobie powoli wszystkie te idealne cechy i działania, przenosząc je tym samym do Twojej obecnej percepcji rzeczywistości.

Gdy zaczynałem stosować Proces Przypominawczy, chciałem sprawdzić, czy ma on jakieś naukowe podstawy.

Nie powinno chyba dziwić, że moje zainteresowanie przyciągnęła książka zatytułowana *Change Your Future Through Time*

*Openings* („Zmień swoją przyszłość poprzez luki w czasie”) Lucilli i Jean-Pierre’a Garnier-Malet. Jest to niezwykle interesująca i poszerzająca horyzonty książka na temat „luk w czasie”, które łączą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Podsumowując treść jednym zdaniem: chodzi o to, że każdy może uzyskiwać informacje z dowolnych okresów czasu i wykorzystywać je przy podejmowaniu decyzji w teraźniejszości.

Autorzy piszą o „dublerach” w czasie. Oznacza to, że istnieje kilka wersji Ciebie — jest „przyszły Ty” i „teraźniejszy Ty”. Przyszły Ty — Twój dubler — może przysłać Ci informacje z przyszłości. I właśnie to jest przecież podstawą Procesu Przypominawczego.

Nie sądzę, abyś musiał czytać jakieś podręczniki lub zgłębiać fizykę, by dostrzec, że obecna nauka skłania się ku pogładowi, iż przeszłość, teraźniejszość i przyszłość istnieją równocześnie. Świadomość tego może ułatwić Ci zrobienie pierwszego kroku i rozpoczęcie praktykowania Procesu Przypominawczego. Jeśli tak się stanie, to świetnie. Ja jednak uważam, że nie musisz wiedzieć *niczego*, aby móc już teraz zacząć cieszyć się tym procesem.

Spróbuj właśnie w tej chwili przypomnieć sobie coś, czego pragniesz!

— Joe

Einstein przedstawił to prosto: „Różnica między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością jest tylko uporczywym złudzeniem”.

Wraz z tym rozróżnieniem przedstawił koncepcję względności. Aby jakoś przybliżyć to zjawisko, opowiem Ci o moim psie, który wabi się Tupelo. Pewnego razu postanowił przejść przez dziurę w płocie i powąłęsać się po działkach sąsiadów. Nie było go tylko przez kilka minut, ale ja miałem *wrażenie*, że minęła cała wieczność.

Na tym właśnie polega względność — czas rozszerza się lub kurczy, w zależności od percepcji. A to tylko drobny przykład tego, jak bardzo względny potrafi być czas.

*Nasza przyjaciółka, Mathes Jones ([www.mathesjones.com](http://www.mathesjones.com)), przechodziła trudny, stresujący okres w swoim życiu prywatnym i zawodowym. Postanowiła więc zmieć swoje podejście do czasu. Sama tłumaczy to tak:*

Nie potrzeba czasu... trzeba umysłu.

Właśnie to odkryłam w roku, w którym postanowiłam pobawić się nieco koncepcją czasu i udowodnić sobie, że czas rzeczywiście jest tylko iluzją, a nie czynnikiem decydującym.

Bezpośrednio przed podjęciem tej decyzji czytałam książki Ernesta Holmesa, doktora Josepha Murphy'ego oraz innych autorów reprezentujących nurt Nowej Myśli. Sięgnęłam po nie, gdyż naprawdę miałam wtedy wiele problemów i szukałam jakiegoś rozwiązania.

I byłam też sfrustrowana — nie tylko moim życiem, ale także wspinałą wizją mojego życia, jaką roztaczali ci autorzy. Twierdzili, że wystarczy, abym tylko zmieniła swoje nastawienie. Intuicja podpowiadała mi, że mają rację, ale po prostu nie miałam pojęcia, jak to zrobić.

Pracowałam w tamtym okresie w handlu i każdego dnia spędzałam wiele czasu w drodze, jeżdżąc po całej Południowej Kalifornii. Dziennie pokonywałam setki mil, a jeśli wiesz coś o panującym tam ruchu i korkach... no to resztę możesz sobie wyobrazić. Czasem droga z biura w Beverly Hills do domu zabierała mi trzy godziny. Tak właśnie wyglądało moje życie zawodowe — spore wyzwanie jak na matkę wychowującą samotnie troje dzieci.



Ja po prostu *musiałam* udowodnić sobie samej, że to, co wyczytałam w tych książkach, naprawdę działa. Zrobiłam więc najbardziej oczywistą rzecz, jaka przyszła mi do głowy: zdjęłam z nadgarstka zegarek.

Na karteczce zapisałam sobie: *Zawsze jestem na czas. Zawsze jestem we właściwym miejscu we właściwej chwili.* (Oznaczało to oczywiście także: *Nigdy się nie spóźnię*).

Przez następny rok jeździłam z jednego końca Południowej Kalifornii na drugi, z jednego spotkania na drugie, bez ciągłego spoglądania na zegarek — z Los Angeles do San Diego, z Doliny do Orange County — i to wszystko często w ciągu zaledwie jednego dnia.

Zdarzało się, że utykałam w potężnych korkach i zaczynałam wtedy wpadać w panikę, bać się tego, co może się stać — do chwili, w której przypominałam sobie: *Zawsze jestem na czas. Zawsze jestem we właściwym miejscu we właściwej chwili. Nigdy się nie spóźnię*. Te słowa natychmiast mnie uspokajały i znów się rozluźniałam. A korek kończył się niemal tak szybko, jak powstawał, i sznur samochodów znów ruszał przed siebie.

Zawsze byłam wszędzie na czas — niekiedy zdarzały się tylko lekkie poślizgi.

Zdarzało się, że przybywałam na spotkanie z pewnym opóźnieniem, które można byłoby podciągnąć pod „spóźnienie się”, ale w takich przypadkach zawsze — podkreślam: *zawsze* — recepcjonista śpieszył do mnie z przeprosinami, gdyż osoba, z którą miałam się spotkać, nadal była na jakiejś naradzie, nie wróciła jeszcze z lunchu lub była zajęta przez kolejne 5 – 10 minut. *Zawsze* działało się coś podobnego.

„Czy może pani poczekać?” — pytano mnie wtedy, a ja uśmiechałam się i mówiłam, że oczywiście, nie ma żadnego problemu. W głębi ducha myślałam zaś sobie: *No widzisz? Nigdy się nie spóźniam.* Następnie osoba, z którą byłam umówiona, przychodziła i zaczynała oczywiście od przeprosin. (Kosmos ma takie poczucie humoru... Gdybyśmy tylko potrafili to docenić i się tym cieszyć!)

Nie chcę powiedzieć, że nie było wiele chwil, w których włos jeżył mi się na głowie z przerażenia, że z czymś nie zdążę czy czemuś nie podołam. Wyrывało mnie to z poczucia szczęścia i zmuszało do działań na przyspieszonych obrotach — biegałam wtedy jak Królik z *Alicji w Krainie Czarów*, krzycząc: „Szybciej, szybciej! Jestem spóźniona, spóźniona, a to bardzo ważna data!”.

W końcu jednak ta stara melodia stopniowo ustępowała nowej. Było mi coraz lepiej samej ze sobą w tym nowym sposobie doświadczania tego, co nazywamy czasem. I zamiast wykorzystywać czas do karania samej siebie, do walki i szamotania się, sprawiłam, że czas zaczął wprowadzać harmonię i działać na moją korzyść. Jak sugeruje Gay Hendricks w książce *Wielki skok*, odkryłam, że *jestem u źródeł czasu*.

Fragment cytowany za zgodą Mathes Jones.

W książce *Wielki skok* Gay Hendricks sporo miejsca poświęca teorii względności Einsteina i jej wpływowi na postrzeganie czasu przez człowieka. Zdaniem autora, jeśli działasz zgodnie z czasem Einsteina, to Twoje doświadczenie czasu zmienia się i w rezultacie być może uda Ci się zyskać więcej czasu poprzez zmianę sposobu, w jaki zajmujesz przestrzeń. Einstein demonstrował zjawisko relatywizmu czasu za pomocą prostego przykładu: godzina z ukochaną osobą

zdaje się trwać minutę, podczas gdy minuta z dłonią na rozżarzonym do czerwoności piecyku zdaje się być godziną. Ta względność ma ogromny wpływ na nasze życie.

Jak pisze Gay:

Gdy jesteś zmuszony siedzieć na gorącym piecu, twoją uwagę pochłaniają starania, by nie zajmować przestrzeni, w której obecnie się znajdujesz. Wycofujesz swoją świadomość ku własnemu wnętrzu, uciekając przed bólem wynikającym z kontaktu z piecem. Akt wycofywania świadomości z przestrzeni sprawia, że czas zastyga. Zdaje się spowalniać i zbijać w twardą bryłę. Im bardziej odsuwasz się od bólu, tym wolniej upływa czas.

Gdy natomiast obejmujesz ukochaną osobę, twoja świadomość płynie w przeciwnym kierunku, zmierzając ku przestrzeni. Gdy przebywasz z ukochaną osobą, każda komórka twojego ciała pragnie się z nią zjednoczyć. Twoja świadomość zmierza na zewnątrz, ku swym najodleglejszym krańcom. Chcesz zająć każdy najmniejszy skrawek przestrzeni wytęsknionej teraźniejszości. Gdy jesteś zakochany, swobodnie ogarniasz przestrzeń wokół siebie i w sobie. W miarę jak twoja świadomość rozszerza się w przestrzeni, czas znika.<sup>1</sup>

To właśnie dlatego nie patrzymy na zegarek, gdy świetnie się bawimy. W takich sytuacjach nie przejmujemy się czasem. Jeśli jednak jesteśmy nieszczęśliwi albo siedzimy w poczekalni w przychodni, wtedy nasz wzrok nieustannie wraca do zegara — wpatrujemy się w niego intensywnie, niekiedy nawet we wskazówkę sekundową, która zdaje się poruszać w ślimaczym tempie, jak gdyby z nas drwiła! To nie jest przestrzeń, którą chcielibyśmy zajmować. Chcemy znów czuć się dobrze, wrócić do chwili z naszymi najbliższymi — chwili, w której nie liczyło się nic więcej. Gay pisze: „Gdy chcesz zajmować całą przestrzeń, czas po prostu znika. Jesteś wszędzie naraz, nie ma więc miejsca, do którego miałbyś dotrzeć, i wszędzie, gdzie jesteś, jesteś dokładnie we właściwym czasie”.

<sup>1</sup> Gay Hendricks, *Wielki skok*, Laurum, Warszawa 2010, s. 138.

Tworząc swoją przyszłość poprzez „einsteinowskie pamiętanie”, mentalnie zajmujesz przestrzeń, w której Twoje „ja” ulega energetycznemu rozszerzeniu. W swoim umyśle wchodzisz do miejsca, które jest źródłem (dosłownie i w przenośni) muzyki — niektórzy twierdzą, że chodzi o komunikację z Bogiem lub nawiązanie kontaktu z czymś nadprzyrodzonym. To miejsce miłości i inspiracji, które pomoże Ci wejść do stanu jedności.

„Do czego?” — możesz w tym momencie spytać.

Stan jedności jest stanem, w którym czujesz kontakt z całym wszechświatem — stanem, w którym nie czujesz się odrębną jednostką, lecz masz poczucie, iż wszyscy ludzie są częścią siebie nawzajem i mają wspólną, globalną świadomość. Czujesz się powiązany z ziemią, powietrzem, którym oddychasz, ze zwierzętami, roślinami i całym światem materialnym, ale także niematerialnym, do którego należą duchowość i czas. Nie doświadczasz już czasu jako linearnego zjawiska, które wciąż posuwa się naprzód; wiesz, że części Ciebie znajdują się zarówno w historii, jak i w przyszłości i porozrzucone są po całym świecie. Przestajesz zamartwiać się brakiem czasu, wiesz bowiem, że czas jest plastyczny i wcale nie musisz przyjmować mentalności stopera, którą kieruje się większość ludzkości. Ufasz, że już znajdujesz się we właściwym miejscu i we właściwym czasie i że będziesz rozwijać się nadal w stronę życia, jakie jest Ci pisane.

Aby wejść w ten stan jedności, musimy rozwiązać paradoks, który zajmuje nasze umysły i serca. Nasze pragnienia, nawet gdy wynikają ze stanu dualności i „chcenia” są sygnałami przywołującymi nas z powrotem do stanu jedności. To system alarmowy, który informuje nas, że zatraciliśmy gdzieś dom i stan pełnego spokoju. Jeżeli mamy wrażenie, że czegoś nam brakuje, to z całą pewnością jest to wezwanie do przypomnienia sobie miejsca, w którym nie brakuje niczego, a nicość jest wszystkim. Z tego miejsca możemy tchnąć istnienie w to, w co wkładamy naszą energię.

Nie ma tu mowy o żadnym chceniu, ponieważ królestwo nieba jest już w naszych dłoniach i sercach. Możemy nazwać to *tao*, chiń-



W tamtej chwili nie planowaliśmy tak szybko wydać płytę. Gdy zatrudniałem Daniela do pomocy, naszym pierwotnym celem było przygotowanie albumu do końca roku. Ale kiedy pojawiła się ta szansa zaistnienia na okładce magazynu, staraliśmy się sobie przypomnieć, co zrobiliśmy w tej sytuacji.

Czy jestem w stanie przygotować swoją pierwszą płytę w ciągu zaledwie trzech miesięcy?

Proces Przypominawczy ułatwił nam wszystko. Założenie wyjściowe było takie, że pojawiłem się na okładce. Tak musiało się stać, skoro byliśmy w stanie sobie to przypomnieć. Teraz należało już tylko dopracować szczegóły naszej wizji. Jak dokładnie wyglądała ta okładka?

Wspólnie z Danielem analizowaliśmy różne możliwości, przypominając sobie okładkę. Innymi słowy: udawaliśmy, że okładka z moim zdjęciem została już wydrukowana i cały nakład magazynu trafił do czytelników. Wejrzelśmy w swoje przyszłe umysły, aby zobaczyć, jak wygląda ta okładka. Bawiliśmy się tymi myślami, nie przywiązując zbytnej wagi do tego, by nasze wnioski były stuprocentowo trafne. Po prostu puściliśmy wodze fantazji.

— Widzę niewyraźne zdjęcie, na którym trzymam gitarę harfową — powiedziałem. — Ale nie jestem pewien. A może to ja z nowym samochodem lub jakimś innym rodzajem gitary?

W wyniku tej sesji przypominania sobie nagrałem w ciągu trzech miesięcy album składający się z pięciu utworów i zatytułowany *Blue Healer*. I pojawiłem się na okładce magazynu, trzymając w dłoniach gitarę harfową Gibsona z 1915 roku — okładka była bardzo zbliżona do tej, którą sobie przypominałem.

To było niezwykle. Stawiałem na rynku muzycznym pierwsze kroki, a jednak udało mi się przejść od zera do nowego albumu w ciągu zaledwie trzech miesięcy. Prawdziwy cud.

Jak to zrobiliśmy?

Przypomnieliśmy to sobie.

— Joe

Podobnie jak Newton nie wynalazł grawitacji, a jedynie nadał temu zjawisku nową nazwę, tak samo i my nie wynaleźliśmy tego paradygmatu. Proces Przypominawczy to nowy model umysłowy, który może pomóc nam wejść do znanego, ponadczasowego paradygmatu — do stanu jedności — stanu, z którego wypływają wszelkie łaski i pokój. To sposób wykorzystania pragnień umysłu i serca jako portalu, który pozwala połączyć się z wielkim, tajemniczym i jednorodnym wszechświatem.

Produktami ubocznymi tej ścieżki są pragnienie dzielenia się oraz poczucie dobrostanu, dostatku, perspektyw oraz wspaniałego, pomyślnego życia.

### ***Pisanie listów pamięci***

Mysząc o moich własnych celach, napisałem następujący list pamięci:

*Pamiętam, że gdy robiłem kolejny krok ku dobrobytowi, spokojowi i opanowaniu, to albo obcinałem sobie włosy, albo decydowałem się na nową fryzurę. Pamiętam, że sięgałem wtedy po nowy produkt do pielęgnacji włosów, na przykład brylantynę American Crew. Miała bardzo męski zapach. Pamiętam poczucie dumy z tego, że jestem spokojny i wolny od niepokojących myśli. Pamiętam, że moje koszule były zanoszone do pralni chemicznej. Pamiętam odrywanie z nich nalepek identyfikacyjnych, sztywność i świeżość czystego materiału. Pamiętam...*

Na pozór ten akapit nie ma nic wspólnego z realizacją moich celów — osiągnięciem większego dobrobytu, spokoju i opanowania — ale to właśnie te drobne szczegóły są doskonałym punktem zaczepienia w sytuacji, gdy jeszcze nie pamiętamy całości. Może nie byłem do końca pewien tego, w jaki sposób osiągnę swoje cele, ale mogłem przynajmniej przypomnieć sobie wrażenia sensoryczne, które kojarzę z sukcesem i poczuciem spokoju.

Zachęcam Cię do eksperymentowania i pisania własnych listów pamięci.

Możesz przeznaczyć na to oddzielny notatnik lub dziennik, ale nie pozwól, by jego brak Ci przeszkodził. Możesz pisać te listy do samego siebie w dowolnej formie: na luźnych kartkach, na komputerze, na marginesach kalendarza — wszędzie tam, gdzie uznasz to za naturalne. Ważne, abyś po prostu zaczął to robić w jakikolwiek sposób, niż byś zmuszał się do perfekcji. Te listy są tylko Twoje i nie musisz pisać ich pięknie czy poetycko. Nie musisz nawet pisać bezbłędnie. Chodzi tylko o to, aby przelać na papier wszystkie szczegóły sensoryczne, które pomogą Ci przypomnieć sobie, jak osiągałeś swoje cele.

Wielokrotnie w trakcie pisania tej książki przypominałem sobie różne rezultaty: otrzymanie wiadomości od redaktora, w której pisał: „Gratuluję! Udało Ci się”. Przypominałem sobie, że moja książka była wystawiona na półkach w księgarni, i widziałem, jak ludzie ją kartkowali. Nie musiałem pamiętań dokładnie samego procesu pisania, ale pamiętałem, że książka była już gotowa i zbierała świetne recenzje. To dodawało mi pewności siebie i otuchy za każdym razem, gdy siadałem do pisania — wiedziałem przecież, że w końcu wyjdzie dokładnie taka, jak ją pamiętałem. Nie musiałem się martwić, że jej nie skończę albo że nie będzie dostatecznie dobra. Zarówno Joe, jak i ja wiedzieliśmy, że będzie wspaniała i pomoże wielu ludziom — wiedzieliśmy to, ponieważ dobrze to pamiętaliśmy. Ta świadomość pozwoliła nam znacznie zredukować poziom stresu i napięcia, jaki



jest zwykle nieodłącznym elementem procesu pisarskiego. Dzięki temu mogliśmy tworzyć swobodnie. Nie musieliśmy nawet wszystkiego od razu napisać dobrze, wiedzieliśmy bowiem, że przesłanie, jakie chcemy przekazać Czytelnikowi, może przyjąć właściwą formę dopiero po kilkukrotnej redakcji i korekcie. Mieliśmy jednak pewność, że w końcu będzie dokładnie taki, jaki powinien być.

Oto kilka pytań, które możesz sobie zadać na początku pisania swoich listów pamięci. Sięgnij pamięcią do dnia, w którym osiągnąłeś swój upragniony cel, i spróbuj przypomnieć sobie:

- Jaka to była pora roku?
- Jaka to była pora dnia?
- Co jadłeś tamtego dnia?
- W co byłeś ubrany?
- Jakie przedmioty Cię otaczały?
- Jak się czułeś?
- Czy ktoś Ci towarzyszył?
- Kto Ci gratulował?
- Jakie dźwięki słyszałeś?
- Jakie zapachy unosiły się w powietrzu?
- Gdzie tego dnia się udałeś?
- Czy towarzyszące Ci odczucia były do czegoś podobne?
- Co w całym tym doświadczeniu było jeszcze lepsze, niż sobie to wyobrażałeś?

Jedną z najfajniejszych rzeczy w budowaniu wspomnień w ten sposób jest to, że historie tworzą się niejako same — jeden element historii prowadzi do kolejnego, a tamten do jeszcze kolejnego. Jeśli

na początku ta historia wyda Ci się fałszywa i sztuczna, nie przejmuj się. Zaufaj jej i spisz ją pomimo tych negatywnych odczuć. Prawdopodobnie na początku tak właśnie będzie Ci się wydawało, ale odczucie to będzie się zmniejszało w miarę osvajania się z tą techniką.

Nauczysz się pisać o swoim własnym przeznaczeniu. Podobnie jak scenarzysta czy reżyser filmu, tak i Ty musisz zdecydować o sekwencji wydarzeń, bohaterach, co owi bohaterowie powiedzą i jak będą się zmieniać. Jeśli później dojdiesz do wniosku, że nie podoba Ci się któryś aspekt Twojej opowieści, wracasz do montażowni i go zmieniasz — dokładnie tak samo, jak reżyser może zmienić zakończenie swojego filmu, tak i Ty możesz wprowadzić korekty do swojego listu pamięci lub napisać go od nowa, tak by lepiej odzwierciedlał życie, które dla siebie przewidujesz.

Moje listy pamięci związane z tą książką przyjęły formę całej serii korespondencji mailowej między Joem a mną — muszę przyznać, że miałem wiele szczęścia do wspaniałego partnera w tej „zabawie”. Jeśli jest w Twoim życiu ktoś, kto Cię wspiera i nadaje na tych samych falach, to możesz podzielić się z tą osobą swoimi listami i w ten sposób możecie wzajemnie sobie pomagać w dążeniu do Waszych celów. Jeśli nie, to zachowaj te listy dla siebie i obserwuj, jak Twoje wyobrażenia zmieniają się w czasie. Zostań uważnym, zainteresowanym obserwatorem, jak gdybyś był naukowcem badającym efekty Procesu Przypominawczego. Po kilkutygodniowym pisaniu tych listów do samego siebie czy wyczuwasz już jakieś różnice? Czy masz wrażenie, że stajesz się bardziej pewny swoich umiejętności w osiągnięciu upragnionych celów? Bardziej kreatywny? Spokojniejszy?

Jeśli pisanie nie jest dla Ciebie czymś naturalnym, możesz spróbować nagrywać swoje listy za pomocą dowolnego urządzenia — telefonu lub odtwarzacza MP3 z funkcją dyktafonu. Mów dokładnie o tych wszystkich szczegółach, o których być pisał. Bez względu na wybraną formę — pisemną czy mówioną — przesyłasz w ten sposób swoje myśli do pamięci i rozbudzasz wyobraźnię.

Jest to podobne do prowadzenia dziennika snów. Jeśli nigdy tego nie próbowałeś, to najwyższy czas poeksperymentować i sprawdzić, w jaki sposób może to zmienić Twoją percepcję: może wydaje Ci się, że nie pamiętasz wielu snów, ale jeśli przez kilka tygodni będziesz trzymać przy łóżku latarkę i notes, w którym będziesz zapisywać wszystko zaraz po przebudzeniu, najprawdopodobniej szybko zauważysz, że zmieni się Twoje postrzeganie snów. Podczas gdy wcześniej mogłeś rzeczywiście pamiętać tylko jeden lub dwa sny tygodniowo, to niewykluczone, że teraz będziesz z łatwością mógł przypomnieć sobie jeden lub więcej snów każdego ranka — tylko dlatego, że wytrenałeś swój mózg do zatrzymywania informacji, do których wcześniej nawet nie miałeś dostępu. Innymi słowy: uzyskasz dostęp do nowego obszaru swojego umysłu tylko dzięki temu, że uznałeś fakt jego istnienia, słuchasz go i zapisujesz wszystko, co Ci podpowiedział.

W zapisywaniu słów i głośnym ich wypowiedaniu kryje się prawdziwa moc. Proces Przypominawczy pomoże Ci się o tym przekonać. Spróbuj i sprawdź, dokąd Cię to zabierze.

Teraz, gdy już rozumiesz podstawy Procesu Przypominawczego, możemy zagłębić się w stojące za nim procesy myślowe i zbadać jego związek z prawem przyciągania.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

Jeśli trzymasz w rękę tę książkę, to prawdopodobnie masz jakieś marzenie albo ambitny cel. A może po prostu chcesz przekraczać granice własnej kreatywności, rozwijać talent i odnieść sukces? Możesz intuicyjnie wyczuwać, że klucz do takiej realizacji własnego *ja* leży tuż obok Ciebie. Musisz tylko przypomnieć sobie, jak go użyć. W rzeczywistości jest to banalnie proste: wyobraź sobie, że już jakiś czas temu osiągnąłeś swój cel. Teraz musisz jedynie przywołać emocje, które temu towarzyszyły, a następnie cały proces dochodzenia do sukcesu. I tym właśnie jest **Proces Pamiętania**.

Od tego rozpoczyna się niezwykła droga do Twojej wspaniałej przyszłej przeszłości. W tej książce znajdziesz wiele cennych wskazówek i inspiracji. Przekonasz się, jak fascynujące pokłady kreatywności drzemią w Twoim umyśle i jak doskonałe dzieła zostały przez Ciebie stworzone — wystarczy, że przypomnisz sobie to, co zdarzyło się w przyszłości. Z tą książką nauczysz się prowadzić **Proces Pamiętania** w sześciu prostych krokach, dowiesz się, jak go wykorzystać w wielu dziedzinach, choćby w pracy twórczej, współpracy z klientami czy przy szukaniu przyjaciół. Proces szybko okaże się czymś naturalnym i oczywistym, a osiągnięcie celów przyniesie Ci radość i poczucie spełnienia!

#### Dzięki tej książce odkryjesz:

- jak działa **Proces Pamiętania**
- kiedy i w jaki sposób go praktykować
- jak może pomóc w realizacji zadań
- w jaki sposób można osiągać swoje cele i przekraczać własne ograniczenia
- jak otaczający nas świat materialny łączy się z pełnymi inspiracji poziomami energii

**Daniel Barrett** — jest muzykiem. Prowadzi Rubicon Artist Development, innowacyjne studio muzyczne w Austin w Teksasie. Wdrożył program rozwoju artystów reprezentujących wiele stylów i gatunków. Barrett każdy swój dzień przeżywa jako student życia, rytmu i energii.

**Joe Vitale** — jest prekursorem „marketingu hipnotycznego”. Ma dwa doktoraty: z marketingu i metafizyki. W swoich książkach doskonale łączy wiedzę z tych dziedzin z bogatym doświadczeniem. Jest charyzmatycznym mówcą, coachem, a także muzykiem, który inspiruje miliony ludzi!

*Przypomnij sobie swoją przyszłą przeszłość i przyciągaj sukcesy!*

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**  **sensus**

 Księgarnia internetowa:  
**http://sensus.pl**

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 37,00 zł

ISBN 978-83-283-2966-9



9 788328 329669