



SZERETETET VINNI A SZERETHETETLENEKNEK

Egy bizonyos szinten mindannyian tudjuk, hogy fontos szeretni magunkat. De amikor az emberek azt mondják, „csak szeretned kell magadat”, az olyan, mintha egy óvodást arra utasítanánk, hogy oldjon meg egy egyetemi szintű fizikaképletet. Akárcsak a tanácstalan gyermeknek, fogalmunk sincsen, hogyan kezdjünk hozzá. Ott tartunk az életünkben, hogy nem szeretjük, és jó ideje nem is szeretjük magunkat. Egyszerűen el sem tudjuk képzelni, miként fogjunk hozzá, és merre induljunk tovább.

Hadd áruljak el valamit magamról: profinak számítok a szenvedélyes öngyűlöletben. Hosszú és bonyolult út vezetett új életemhez. Nem tudtam tovább bántani magamat, így kénytelen voltam kitalálni, hogyan fordíthatom át a gyűlöletet szeretetté. Biztosra vettem: máskülönben nem élhetek tovább.

Így hát a könyv, amelyet a kezekben tartasz, kedves olvasó, egyszerre meséli el gyomorforgató utamat az önszeretethez, és tartalmazza azokat a technikákat és módszereket, amelyekkel képes voltam kifordítani életemet a sarkából. Az első részben megosztom veled szívszaggató történetemet, és magamat állítom példának arra, hogy az önszeretet még a legelkeseredettebb ember számára, még a legszorongatóbb körülmények között is elérhető.

A második részben rátérek az önszeretet eszköztárára – huszonkilenc technikát osztok meg veled, amelyeket az utam során sajátítottam el, és amelyek – bízom benne – téged is segíteni fognak az utadon. Szívesen látok mindenkit, aki rálép erre az útra. Apró vagy nagy lépésekkel is haladhatsz, a tempót te diktálod. A lábad lassan, óvatosan is ráteheted az ösvényre, de fejest is ugorhatsz a dolgok közéjébe. Semmit sem veszíthetsz, viszont nyerhetsz egy szeretettel teli életet.



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a light gray color. The rays are of varying lengths and are arranged in a circular pattern around the central text.

I. FEJEZET

ELVESZETT GYERMEKKOR

Nebéz kezdet egy gyermeknek

Az öngyűlölettől az önszeretelig vezető úthoz nem kaptam térképet. Érzelmi pokolban tértem rá az útra. Öngyilkos hajlamú személyként semmiben nem reménykedhettem, ha az életemre gondoltam. Mégis eljutottam, foggal-körömmel, sokszor térdem csúszva, ebbe a szabadságba, örömbbe és szeretetbe, amelyben most élek.

Biztosíthatlak felőle: megérte. Most könnyen beszélek, mert már a másik oldalon állok. De annyit megígérhetek, ha egyik lábadat kitaratóan teszed a másik után az önszeretet felé vezető úton, te is odaérsz, még ha a legszörnyűbb, szívet tépő fájdalmakat és elkeseredést is kellett elviselned. Nem kérnélek arra meleg szívvel, hogy tedd meg velem ezt az utazást, ha először nem tárnam ki a szívemet, és nem mesélném el, hogyan jutottam el oda, ahol most vagyok. Előljáróban azért figyelmeztetek mindenkit: ez nem a félnébbeknek való mese.

A társadalom szempontjából az édesanyám és édesapám jó és liberális emberek voltak, akik a magasabb tudás, igazság, egyenlőség keresésének és a környezet védelmének szentelték az életüket. A hatvanas és hetvenes években nőttek fel, és iskolázott hippy aktivistáknak számítottak. Akkor még nem tudtak róla, de egyikük sem gyógyult ki saját érzelmi traumáiból a születésem előtt. Ennek ellenére és ennek tudata nélkül találkoztak, majd összeházasodtak és családot alapítottak, mint kortársaik közül oly sokan.

Míg az apám nem tudta egyértelműen, vágyik-e saját gyermekekre, az édesanyám úgy érezte, az anyaság élete egyik nagy küldetése. Arról álmodozott, hogy tökéletes kapcsolata lesz a gyermekeivel, és amikor kiderült számára, hogy kislányt vár, pontosan elképzelte, milyen lesz ez a kislány. Úgy érezte, a leánya a saját maga pontos mása lesz, és barátságos, boldog gyermeket tudhat a magáénak, aki osztozik érdeklődési köreiben, és aki szépen illeszkedik majd a családba. Mindenekelőtt azonban ez a tökéletes gyermek igazolja majd őt mint embert és mint anyát, legalábbis ő erről áhítozott.

Biztosan megrázkódtatásként élte meg azt, amikor elkezdtem saját személyiséget fejleszteni, mert csakhamar kiderült, hogy egyáltalán nem ilyen leszek. Kialakult a fejében egy kép arról, hogy milyen gyermeke lesz, illetve milyen érzés lesz szülőnek lenni, amibe viszont a személyem nem illett bele. Így hát az édesanyám úgy érezte, megbukott mint szülő, mint ahogyan egész gyermekkorát is a kudarc érzése uralta.

Gyakran nem tudta, mihez kezdjen velem, és a folyamat egy csaknem végzetes dinamikába torkollott. Volt egy anyám, aki nem találta velem a hangot, és aki a feltételes szeretet szülői módszerére hagyatkozott, főként, amikor összezavarodott. Az apámat apatikusnak ismertem. Habár az életem külső vonatkozásai szinte festményre kívánkoztak, mert szép házunk volt, és jól gondomat viselték, én közben érzelmi kínokat éltem át.

A túl sok „tebetséggel” megáldott kislány

A szüleim saját bevallásuk szerint szerettek, de gyakran bevallották, nem tudják, *hogyan* szeressenek. Olyan nehezen találtak utat hozzám, hogy gyermekkoromban két vicc forgott közkézen az otthonunkban, és gyermekként én mindkettőt szörnyen fájdalmasnak éltem meg.

Az első folyamatos történet arról szólt, hogy egy napon jön egy idegen úrhajó, és elvisz magával. Ennyire *furcsának* találtak engem! A másodikat még ennél is jobban gyűlöltem, mégis gyakran hallottam, amikor nem tudtak mihez kezdeni velem: „A mi gyerekünk a Basszuséknál van.” Nevetségesen hangzik, de az egész onnan ered, hogy amikor megszülettem Új-Mexikóban, a kórházi személyzet nagy része spanyol ajkú volt, és csak spanyolul beszélt. Olyan nagy nehézségeik támadtak a szüleim családnevének (Bosworth) írásával és ejtésével, hogy amikor kigördítettek a szülősobáról, és a csecsemőosztályra vittek, a kórházi kiságyamon szereplő címkén az állt, hogy „Basszus”.

A szüleim és közöttem húzódó szakadék százszerosan kiszélesedett azáltal, hogy érzékelésen túli észleléssel születtem, és egy rakás olyan különleges képességem volt, amelyeket a családom egy tagja sem értett. A legjobban talán úgy tudnám elmagyarázni, ha azt mondanám, hogy érzékszerveink valamelyest szűrőként működnek. Megszűrjük a környezetünkből jövő benyomásokat, így érzékelhetjük a világunkban létező szilárd tárgyakat és egyéb mindennapi dolgokat. Ám kisgyermekként úgy éreztem magam, mintha a szűrőket elvették volna. Csak idősebb koromban derült ki, hogy érzékelési rendellenességben szenvedek. Akkor értettem meg, miért jelentett küzdelmet kora gyermekkoromban napról napra együtt élni a képességeimmel.

Természetesen nehéz elmagyaráznom, miben különbözik az érzékelésem más emberektől, mert nem nagyon van fogalmam arról, mások hogyan látják a világot. Ez az egyéni látásmód szép-

sége, azonban éppen ezért nehéz másoknak is felfogni, én miként látom a világot azzal szemben, amit a legtöbb ember „normálisnak” tart.

Kezdjük egy példával: ugyanazt a színt talán többen is sárgának nevezzük, holott meglehet, hogy a valóságban egymástól teljesen eltérő színeket látunk. Azok a dolgok, amelyeknek szilárdnak kellene lenni, nekem egyáltalában nem tűnnek szilárdnak, de egészen az általános iskoláig nem jöttem rá, hogy az emberek *nem* ugyanazt látják, amit én.

Ez az igazság: huszonnégy éves koromig senkivel sem beszéltem erről, és csak ezután próbáltam meg kideríteni, hogyan is érzékelek, és miért is különbözik ez olyan radikálisan attól, ahogyan és amit más emberek látnak maguk körül. Először döbbenten vettem tudomásul mindennek a jelentőségét, de mostanra már volt némi időm, hogy elemezzem a dolgot, és most megpróbálom röviden elmagyarázni, hiszen az élettörténetemnek sokkal több értelme lesz, amikor megérted, kedves olvasó, mivel éltem együtt gyermekkoromban, és mivel kell még most is megbirkóznom.

Egészen másként érzékelem a világot

Alapvetően arról van szó, hogy a minket körülvevő világ dolga-it nem szilárd tárgyakként érzékelem, hanem „rezgésként”. Számomra az energia amplitúdója és frekvenciája határozza meg, hogy az az energia hogyan (és milyen formában) mutatkozik meg nekem. Én valóban úgy hiszem, hogy az univerzumban minden mozgó energiából áll - ezt nevezem én *rezgésnek* -, és minden, ami rezeg, információt ad át, vagy információnak ütközik. Ez a rezgés határozza meg azt a formát, amelyben az energia megjelenik. Mivel a fizikai dolgok is csupán az energia megnyilvánulási formái, a szilárd tárgyak világa többé-kevésbé olyan káprázat,

amelyet nem birtokolhatok, és amelyet nem igazán látok. Születésem óta észlelek aurákat, olyan gondolatformákat, amelyek egyszerűen visznek és hoznak információkat a velük kapcsolatban lévő fizikai szerkezetekről, mint például egy emberi test. Én úgy látom, hogy az embereket, illetve a dolgokat körülvevő aurák alakokat, textúrákat, árnyalatokat, hangokat és mintákat közölnek, és fényt bocsátanak ki. Gyermekként ezek a hatások színesítették a világomat, és én naivan azt gondoltam, mindenki látja őket.

Rájöttem, hogy egy adott aura különféle tulajdonságaiból fontos értesüléseket kaphatok a hozzá tartozó személy vagy dolog fizikai valóságáról. Olykor teljes képet nyerek arról, akivel szemben állok. Az aura egy adott gondolatra reagálva megváltozik, és a gondolathoz hasonló tulajdonságokat vesz fel. Az aurák kifejezetten érzékenyek az interakcióra, így a saját energiamezőmet használva képes vagyok megváltoztatni mások energiamezőjét, hogy gyógyulást idézzek elő, valahogyan úgy, ahogy a reiki gyakorlóinak megtanítják. Olyan könnyen érzékelem az energiamezőket a kezemmel, mint más ember a víz folyását.

A gondolatformákat is látom (azokat a gondolatokat, amelyeknek elegendő belső energiája van ahhoz, hogy konfigurációt, alakot vagy látható megjelenési formát öltsenek), és ezek nem statikus formában jelentkeznek. Hagyományosan háromféle gondolatforma létezik: az első olyan energia, amely a gondolkodó képét veszi fel; a második olyan, amely egy anyagi dologgá válik; míg a harmadik teljesen egyéni alakot öltő energia, amely a maga köré vonzott anyagban fejezi ki tulajdonságait. Ezek útján képesek vagyok látni és kommunikálni különféle entitásokkal, amelyeket egyesek szellemeknek neveznek; de vezetőket és angyalokat is észlelek, leginkább magam és azok körül, akikkel találkozom.

Mindez lehetővé tette, hogy szellemi médiumként tevékenykedjem, és üzeneteket adjak át a földi síkon lévő embereknek.

Nem tudom pontosan, gyermekként milyen hallásom volt, de most különösen érzékeny. Még a föld mélyén mozgó tektoni-

kus lemezeket is hallom. Biztosan te is tisztában vagy vele, miként idézi elő a Hold gravitációs ereje az árapály jelenségét. Amit azonban az emberek nem tudnak, az az, hogy a Hold tömege mindenre hatással van, nem csak a vízre: a Földet is vonzza, és én azt is hallok. Biztosan nagyon furán hangzik majd, amit most leírok, de a teliholdat igen zajosnak érzékelem. És gyűlölöm a vattalabdacsok hangját (amit a legtöbb ember nem hall). A szomszéd szobában beszélgető emberek hangja, amit sokan mások nem hallanak, számomra nem hallhatatlan. A hallásom különlegesen magas frekvenciájú gondolatformákat is képes érzékelni, tehát a tisztán hallás is a képességeim közé tartozik.

Más szóval nemcsak látom a gondolatformákat, hanem hallok is őket. Az érzékeim mind más szinteken is működnek, és igazából *látom* a hangokat, és képes vagyok *megízlelni* a színeket. El lehet képzelni, milyen zavarba ejtő és elképesztő volt mindez a gyermekkori magamnak, és a szüleimnek, akiknek fogalmuk sem lehetett róla, miket látok, érzékelek, vagy mikről beszélek állandóan.

Negatív tér nem létezik

Akkor világosodtam meg igazán, amikor megértettem, hogy nem látom a negatív teret, amit a legtöbb ember levegőnek nevez. Ehelyett minden energiának tűnik számomra, amit nem választ el üres tér. Minden energiamező összeolvad minden más energiamezővel, és létrehozzák az „együtt-lét” egyetlen nagy létezőjét. Éppen ezért érzékelem, hogyan befolyásol minden, ami *van* minden mást, ami *van*.

Metaforikusan tehát ebbe a minden létezőt alkotó energiába dobott kavics olyan hullámokat vetne, amelyek az egész mezőt mozgásba hoznák. Az emberek egyedül azért látják ritkán tudatosan mindezt, mert emberi érzékeink - a látás, ízlelés, érintés -

általában szilárd és véges tárgyak benyomását keltik, amelyek között határvonalak húzódnak.

Tehát míg te valószínűleg véges határvonalnak látod a bőrt, ahol a test véget ér, számomra a bőr egy bizonyos sűrűsödési pont az energián belül, amely embert alkot. Én igazából látom a bőr alatti benyomásokat is. Amikor találkozom valakivel, látom a csontokat, a szerveket, az idegeket, a vénákat és így tovább.

Látom továbbá a testben húzódó energiacsatornákat, amelyeket egyesek csakráknak és meridiánoknak neveztek el. Látom, hol nem árad rendesen az energia, és milyen testi betegségekben szenved az illető. Gyakran érzékelem azt a rezgést is, amely arra mutat, *miért* létezik az a bizonyos energiaelzáródás vagy egészségügyi állapot. Továbbá egész életutakat is látok, ami alapvetően azt jelenti, látom a jövőt. De persze a jövő nem előre meghatározott. Én csupán a végeredményt tudhatom, amely az adott ember aktuális állapotának a következménye, és amely gyakran nem is változik, mert a gondolatformáink általában rögzültek. De *megváltozhat*. A gondolatok alakítják a minket körülvevő világot, tehát ha képesek vagyunk megváltoztatni a gondolatainkat, az egész fizikai valónk megváltozik, és azok az új gondolatminták megteremtik a jövőnket. Valóban csodálatos mindez, és még igaz is.

Képességeimnek köszönhetően gyakran látom és érzelmi síkon érzékelem közös jövőnket, amely profetikus látomások vagy álmok formájában jelenik meg nekem. A múltban sok gondom származott mindebből, még görcsös rohamaim is támadtak az adott természeti katasztrófához, ember okozta szerencsétlenséghez vagy háborúhoz vezető napokban.

Zavar és konfliktus a gyermekévek alatt

Ezeket a különös képességeket lehet „tehetségnek” nevezni, de én fiatalabb koromban átokként gondoltam rájuk, és abban az idő-

ben az orvosi világ elmebajt állapított meg nálam. Érdekes dolgokra voltam képes, de engem rémesen zavartak, a szüleimet pedig egyenesen megrémítették, hisz ők addig sohasem találkoztak ilyen képességekkel felvértezett egyénnel, és akkor még semmit sem tudtak ezekről.

Nagyon felkavaró reakciókat kaptam azoktól, akikkel gyermekkoromban találkoztam, amikor meg tudtam mondani, milyen színűek, csak mert láttam az aurájukat, vagy amikor egy üzenetet adtam át a tanáromnak a halott férjétől. Megpróbáltam segíteni, és gyakran éreztem a késztetést, hogy a kezemet rátegyem valakinek a testére, és megmondjam neki, hogy beteg, és hogy pontosan mi a baja, de amikor rémulően elhátráltak, úgy éreztem, valami komoly gond van velem. Még gyermek voltam, de az az érzés járt át, hogy nem tartozom a szüleimhez – hogy igazából sehová sem tartozom. Ám a magány és elszigeteltség érzése mind semmi volt ahhoz képest, ami ezután következett. Kislányságként még alig értettem valamit az élet bonyolultságából, és akkor egyszer csak olyan felnőtt helyzetekkel kellett szembenéznem, amelyeket senkinek sem szabadna átélni.





6. ESZKÖZ

A MEGGYŐZŐDÉSEK BÖRTÖNRÁCSAI

A meggyőzések születése

Az elménk egész nap gondolatokat gyárt. De nem a gondolatainkkal van a baj. A baj az, hogy elhisszük őket, és *meggyőződésünké válnak* azok a gondolatok, amelyeket az elménk gyárt. Néhány meggyőződés aztán olyan lesz, mint a börtönrácsok, amelyek örökre bezárnak minket, mások pedig felszabadítanak, és hagyják, hogy szárnyaljunk. Erről lesz szó most, de először is határozzuk meg, mi is a *meggyőződés*. A meggyőződés olyan gondolat, amelyet olyan sokszor hívtak életre, hogy végül manifesztálódott. Amikor valami manifesztálódik, azt jelenti, hogy a sokszor megidézett dolog fizikailag is megjelenik az életünkben.

Például ha delfinekre gondolunk, a megidézett kép manifesztációja lehet az, hogy épp egy delfinekről szóló ismeretterjesztő filmre kapcsoljuk be a televíziót. Ha mindig olyan gondolatokra összpontosítunk, mint például *olyan ostoba vagyok*, ennek a gon-

dolatnak a manifesztációja lehet az, hogy megbukunk egy iskolai felmérésen. Mielőtt teljesen tudatában lehetnénk annak, hogy a gondolataink alkotják meg a valóságunkat, az ilyesfajta manifesztációkra annak bizonyítékaként tekintünk, miszerint az eredeti gondolat igaz.

De ne ess ebbe a csapdába! Arra használd az elméd, hogy komolyan végiggondolod, mik azok a meggyőződések, és hogyan működnek. Amikor ezt megteszed, rájössz, hogy ha elég gyakran gondolsz készakarva másféle gondolatokat, azok is megjelennek fizikai bizonyítékként. Csakhamar már arra találsz bizonyítékot, hogy az új gondolatok igazak.

Tehát miként kezdheted el megváltoztatni a meggyőződésedet? Úgy, hogy megváltoztatod a gondolataidat. Könnyű mondani, de egy kicsit nehezebb végrehajtani, mindenesetre meg tudod csinálni. Lássuk, hogyan hajthatunk végre egy ilyen „börtön-szökést”!

Ideje új meggyőződéseket találni

Emberként foggal-körömmel ragaszkodunk ahhoz az elképzeléshez, hogy létezik egy tőlünk független valóság, amelyet fel kell fedoznünk és el kell fogadnunk ahhoz, hogy boldogok legyünk. Megszállottan ragaszkodunk ahhoz az elképzeléshez, hogy fel kell fedoznunk az „igazságot”. De az igazság az, hogy a fizikai dimenzióknak olyan, mint egy nagy holografikus tükör. Úgy lett megalkotva, hogy a gondolataink fizikai tükörképét vetítse elénk. Így az általunk megtapasztalt valóság nem más, mint az uralkodó gondolataink kivetülése. Ezeket nevezzük mi *meggyőződéseknek*.

Ezért van az, hogy nincsen két ugyanolyan valóság. Te csak a saját gondolataid manifesztációit tudod megtapasztalni. Csúppán a saját kivetüléseiddel találkozhatasz. Természetesen szeretni

akarjuk a valóságot, amelyben élünk. De gondolj csak bele: ha a valóságod csupán a meggyőződéseid kivetülése, nem élvezheted igazán a valóságot, amennyiben olyan meggyőződéseket ápolsz, amelyekről boldogtalan vagy. Itt az ideje új meggyőződések alkotni.

Ez a folyamat összefügg az önszeretettel, mert azok, akik szeretik önmagukat, hajlandók elengedni mindazt, ami nem az érdekeiket szolgálja. Azok, akik készen állnak rá, hogy szeressék magukat, elég bátrak ahhoz, hogy kiszálljanak az igazság keresésének mókuskerekéből, és létrehozzák azt, amit ők *akarnak* igaznak. Azok, akik szeretik magukat, minden alkalmat megragadnak, hogy szeressék azt, *ami van*.

Amikor szereted magadat, az azt jelenti, hogy a boldogságot minden egyéb elébe helyezed. És, ahogy arra az imént rámutattunk, a boldogság nagy szeletét adja az, amikor elengedjük a minket boldogtalanná tévő dolgokat. Ne feledd: nem az tesz boldogtalanná, amire éppen a tekinteted irányul. Nem az életedben lévő emberek, körülmények és események. Ehelyett a gondolataid adják a boldogtalanságot, a gondolataid arról, *amire* a tekinteted irányul. Megismétlem, mert nagyon fontos: az életedben lévő emberekről, körülményekről és eseményekről alkotott gondolataid okozzák a boldogtalanságot.

Ne állj többé ellen a saját jólétednek!

A boldogtalanságunk egyik legnyilvánvalóbb forrása az a meggyőződés, hogy a dolgoknak másféléknek *kellene* lenni, mint amilyenek, vagy amilyenek voltak. Ez ellenállást szül azzal szemben, ami van, és ami volt. Nem lehet boldog életet élni úgy, hogy ilyen ellenállást táplálsz. Ahhoz, hogy szeresd magadat, akarattal kell véget vetned az ellenállásnak azzal szemben, ami volt, és ami van, és egyszerűen a jelenben kell élned.

Az egyik legjobb módszer ennek az elkezdésére az, ha kitekin-tesz a keretből, majd fogod a neked fájdalmat okozó gondolato-
kat, és a visszájára fordítod őket. Elmondom, én hogyan csinál-
tam, és te is kipróbálhatod. Ugyanis működik. Először is a visz-
szájára fordítok egy gondolatot, amelyet igaznak vélek, például
Teal Swan vagyok, és az ellenkezőjére változtatod: *nem vagyok Teal
Swan*. Aztán mindenféle dolgokat kitalálok, amelyekkel igazzá
tehetem ezt a visszájára fordított állítást.

Egy gondolatot sokféleképpen a visszájára fordíthatsz. Például veheted a gondolat logikai ellentétét; megfordíthatod úgy, hogy a névmásokat vagy az igéket az ellentétükre fordítod; vagy magadra irányítva fordítod vissza a gondolatot.

Például az a gondolat, hogy *ő gyűlöl engem*, visszafordítható a logikai ellentétére: *ő imád engem*. A névmásokat is meg lehet fordítani: *Én gyűlölöm őt*. Vagy az egész gondolatot vissza lehet fordítani magadra irányítva, úgy, hogy a következő gondolatra váltasz: *Én gyűlölöm magamat*.

Adok egy példát, amit használhatsz: fordítsd a visszájára azt a gondolatot, hogy *a férjemnek szeretnie kellene engem*, arra, hogy *nekem szeretni kellene magamat*. Aztán találj ki mindenféle meg-
oldást arra, hogyan lehetne egy másik vagy egy ezzel ellenkező
állítást igazzá tenni. Ha három megoldást kellene találnom arra,
hogy igazzá tegyem a *nekem szeretni kellene magamat* állítást, azt
mondhatnám: „Nem lehet a testemben élni úgy, hogy önmagam
vagyok, és gyűlölöm önmagamat”. Meg azt: „Nincsen hatalmam
afölött, hogy az emberek szeretetet adnak-e nekem, de afölött
igen, hogy magamnak szeretetet adok-e”. És azt, hogy: „Itt vagyok
a földön; ide teremtettem, ezért bizonyosan valami célt szolgál-
lok, és van valami értékem - máskülönben nem lettem volna
megteremtve.”

Mindenféle létező gondolattal elvégezheted ezt a megfor-
dítást. Ez a gyakorlat segít kiszélesíteni a látókörödöt annyira,
hogy észrevedd, az éppen kigondolt gondolat alternatívája még

igazabb is lehet, mint az, amelyiket éppen gondolsz. Az okozza a legnagyobb fájdalmat, hogy elhiszed, a fájdalmas gondolatok, amelyeket gondolsz, tökéletes igazságot képviselnek.

Használd az agyad a legnagyobb hasznosságí fokón!

Az egyik legfontosabb lépés a meggyőződéseink megváltoztatása felé annak felfedezése, hogy miben hiszünk valójában. Sok olyan gondolatot ápolunk, amelyek tudatosak, és olyanokat is, amelyek tudat alattiak. De csak az, hogy nem tudatosak, még nem jelenti, hogy ne tudnánk irányítani őket. A jelenség mindössze annyiból áll, hogy olyan gyakran gondoltunk egy gondolatot, általában már gyermekkorban, hogy az agyunk elvégezte a munkát, és felelősséget vállalt a gondolatért. Az agyunk külön idegpályát alakított ki, amely most ezt a bizonyos gondolatot kommunikálja a testünk többi részének, ami nem igényel különleges erőfeszítést a részünkről, és nem kell hozzá különösebb tudatosság.

Ez azt jelenti, hogy minél többet gondolsz egyazon dologra, az adott gondolat átalakításáért felelős idegpálya annál jobban megerősödik, és a jövőben egyre kevesebb erőfeszítést kell kifejtened, hogy a gondolat felbukkanjon. Amikor ez a folyamat a lehető leghatékonyabb szintre kerül, és gondolunk valamire, a gondolatokat az agy olyan gyorsan alakítja fizikai valósággá számunkra, hogy nem is tudatosul bennünk: kigondoltuk a gondolatot. Az ilyen jellegű gondolatot „tudat alatti” gondolatnak nevezzük.

Ünnepelhetjük az emberi agy hihetetlen hatékonyságát, amikor például úszunk, vagy reggel kávét készítünk. Milyen nagyszerű! Csodálatos, hogy az agy képes hátúszást végeztetni velünk anélkül, hogy energiát pazarolna arra, hogy gondolkodjon a hátúszáson, miközben végezzük azt. De ez a szuperhatékony agy szuperkáros is, amikor például az önbecsülésre kerül a sor. Úgy

szabotáljuk magunkat, hogy egyszer sem vesszük észre a gondolatokat, amelyek átfutottak abban a másodperc törtrésze alatt meghozott döntésben, hogy szabotáljuk magunkat.

A legjobban úgy érhetjük el, hogy az agyunk *csak* a minket szolgáló cselekvésekre készítessen, ha *csak* a hasznos gondolatokat tápláljuk bele. Ez azt jelenti, hogy nagyon határozottnak kell lennünk a gondolatainkkal kapcsolatban. Tudatosan olyan gondolatokat kell gondolnunk, amelyeknek a létrehozása jó érzést okoz, és búcsút kell mondanunk azoknak, amelyek nem esnek jól. Rá kell jönnünk arra is, miként bukkanhatunk rá, és mivel helyettesíthetjük azokat a tudat alatti gondolatokat, amelyek önszabotáló hatásúak. Ezeket nevezzük *központi negatív meggyőződéseknek*.