

Włodzimierz H. Zylbertal
Wojciech Drewniak

Afirmacje

TY...



wstęp do wprowadzenia

Edycja I
Wrocław 2013

Co to jest sugestologia

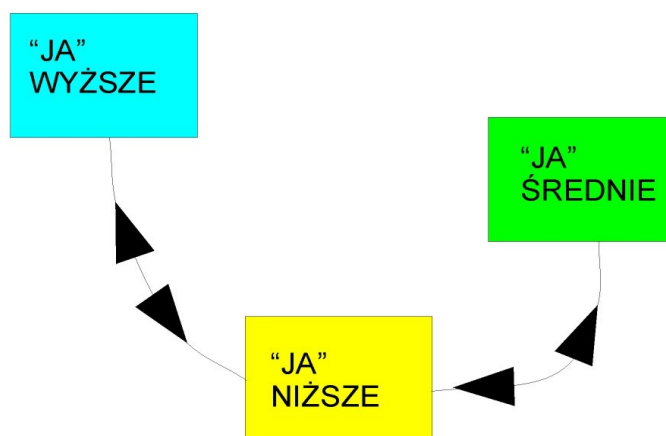
Sugestologia to tyleż wiedza co sztuka. Polega na programowaniu umysłu (przede wszystkim jego części nieświadomej, tej, od której w ostatecznym rezultacie zależy, czy coś w życiu osiągniemy, czy nie) tak, aby ludzkie pragnienia i marzenia nie pozostawały tylko nierealnymi mrzonkami, lecz aby się mogły realizować. Jedną z technik takiego programowania jest właśnie użycie sugestii psychologicznych (afirmacji) Dzięki nim można rozwiązać wiele własnych problemów psychologicznych i życiowych.

Najważniejszym w procesie sugestologicznym zadaniem jest właściwie rozpoznawać własne potrzeby i do nich dopasowywać sugestie. Dzięki temu nie ma mowy o marnowaniu czasu na afirmowanie czegoś, czego nigdy nie dostaniemy. Za to tym bardziej można się skupić na tym, co nam się rzeczywiście od życia należy.

To, co proponujemy jest rezultatem wielu lat badań, poszukiwań i doświadczeń. Połączenie wielu czynników oddziaływania na psychikę (właściwie ułożony tekst afirmacji, odpowiedni sposób jej wypowiedzenia, działanie dźwięku i panowanie nad treściami niewerbalnymi, zawsze towarzyszącymi słowom) daje doskonale rezultaty, o czym przekonało się już wielu ludzi, którzy z tej metody korzystali. Nie wymaga ona żadnych szczególnych predyspozycji a tylko odrobiny uwagi, dyscypliny i pomyślunku. Nie obiecujemy szybkich cudów; wiedza potrafi zdziałać więcej niż cuda! Wysiłek włożony w stworzenie zindywidualizowanej sugestii, dopasowanej do konkretnego problemu, konkretnego momentu czasu i konkretnej osoby, a następnie nieco wytrwałości w pracy z ułożoną sugestią - niezawodnie przynosi pożądany rezultat.

Działanie umysłu

Objaśnimy je na podstawie najstarszej znanej z historii ludzkości wiedzy duchowej, zwanej **huną** (słowo to znaczy tyle, co “tajemnica”), a przechowywanej przez stulecia na Hawajach przez tamtejszych kapłanów - kahunów. Według nich umysł człowieka ma trzy części, trzy “JA”: niższe, średnie i wyższe, współdziałające tak, jak pokazano to na rysunku poniżej:



Trzy “JA” człowieka odpowiadają dość dokładnie pojęciom znanym z psychologii: “JA” niższe to podświadomość, “JA” średnie jest siedliskiem świadomej woli, a “JA” wyższe to nadświadomość, kanał łączności człowieka z Uniwersum. Strzałki obrazują kierunek przepływu informacji.

“JA” **wyższe** może cudownie działać na naszą korzyść poprzez właściwe zasilanie energią i składanie życzeń poprzez świadomość (“Ja” Średnie) i podświadomość (“Ja” Niższe). Inaczej mówiąc jest to rodzaj ducha opiekuńczego (Anioła Stróża), który czeka na nasze rozkazy (prośby ???). Drogą komunikacji woli z nadświadomością jest podświadomość, która na ogół nie chce komunikować się albo ma jakieś “ale” ... Brzmi to może niewiarygodnie ale szereg współczesnych terapii psychologicznych inną drogą i na bazie innych przesłanek sprowadza się do przełamania oporów i kodów złożonych w podświadomości, najczęściej nieświadomie wpojonych w procesie wychowania przez rodziców. Innymi słowy: taka terapia umożliwia bez większych oporów kontakt podświadomości z nadświadomością. Te mechanizmy znała doskonale Huna wcześniej od psychologii.

Ogólnie pojęcie nadświadomości można odnieść do świadomości duchowej, kosmicznej, mistycznej czy tzw. świadomości wyższego rzędu. Natomiast w ujęciu psychologicznym mówimy o nadświadomości jako o stanie docelowym rozwoju psychiki i osiągnięcia psychicznej pełni (wg

Maslowa, Junga, Assagioli i in.).

“**JA**” **średnie** jest siedliskiem świadomej woli. To stąd wydawane są polecenia i rozkazy, które mają kierować życiem człowieka. Jeśli jednak nie ma zgody “Ja” niższego (podświadomości) - polecenia pozostają niezrealizowane, grzęzną w oporach i lękach zgromadzonych w podświadomości.

“**Ja**” **niższe** to rezerwuuar energii biologicznej i psychicznej człowieka. Odbiera ono sygnały od “Ja” wyższego i kieruje je do “JA” wyższego, które ocenia jakość intencji, “Ja” średniego i na tej podstawie pozwala podświadomości działać albo nie, Jeśli jednak “Ja” niższe jest zablokowane, “Ja” wyższe jest uśpione, gdyż nie jest do niczego używane. A w “Ja” niższym gromadzą się urazy spowodowane wychowaniem i negatywnymi decyzjami na temat życia, jakie podejmuje dziecko, ilekroć jego wola jest hamowana przez rodziców.

Negatywne decyzje na temat życia podjęte zostają, gdy człowiek jeszcze nie mówi. Zanim nauczy się wyrażać swą wolę, upłynie czas, jaki współczesna psychologia uznaje za najważniejszy dla kształtowania się osobowości człowieka! W tym czasie dziecko będzie zdane na łaskę i niełaskę dorosłych. Pomiedzy pierwszym doświadczeniem użycia woli ("dzieje się coś, czego nie pragnąłem") a możliwością jej wyrażania upływa kilka lat bezsilności, przeważnie jeszcze wzmocnianej represywnymi zachowaniami rodziców, jako, że dzieci w tym wieku robią wiele, by zasłużyć na miano "nieznośnych bachorów".

Zasadniczym zatem zadaniem każdej terapii przywracającej człowiekowi potęgę sprawczą umysłu jest odblokowanie podświadomości, wyczyszczenie jej kanałów informacyjnych i uwolnienie skumulowanych lęków tam nagromadzonych. Do tego właśnie służą **afirmacje**.

Afirmacje

Afirmacja jest to celowa pozytywna myśl, którą kreujemy w swojej świadomości, aby oddziałując na podświadomość wywołała pożądany skutek. Stosowanie afirmacji musi poprzedzić:

- zwięzłe sformułowanie problemu,
- zbudowanie prostej afirmacji będącej przeciwieństwem sytuacji stanowiącej problem,
- sprawdzenie budowy afirmacji i jej rezonansu z podświadomością,
- ustalenie formy afirmacji i czasu jej stosowania,
- możliwości modyfikacji.

Proces uaktywniania się afirmacji obejmuje kilka faz. Przede wszystkim trzeba wprowadzić do własnej podświadomości wypracowany przez siebie pozytywny kod i utrwalić go w niej. Kolejną fazą jest wzmacnianie kodu przez powtarzanie afirmacji, a tym samym zasilanie go nową energią. Równoległe z tym zaczyna się właściwa "praca" afirmacji, polegająca na wytworzeniu w Niższej Jaźni (podświadomości) takiego stanu, który pozwoli wykreować, na zasadzie podobnej do rezonansu, zdarzenie lub sytuację, które afirmujesz. Jest to możliwe dlatego, że z umysłu znikły już bloki, które przeszkadzałyby spełnieniu się afirmacji.

Jednak nie zawsze tak się dzieje. Często człowiek buduje piękną afirmację, stosuje ją, a pozytywnych efektów brak. Dlaczego? Otóż trzeba pamiętać, że każdy z nas jest sumą zawartości swojej podświadomości i świadomości. Stare myśli i emocje wytworzyły wcześniej pewne kody, które funkcjonują nawet wtedy, gdy dana osoba przestała o tamtych sprawach myśleć. Na przykład silne przeżycie jakiejś sytuacji, czemu towarzyszą uczucia pozytywne lub negatywne i związana z tym reakcja, powoduje umieszczenie kodu tej reakcji w podświadomości. Ponieważ w tym stanie świadomość jest tłumiona przez uczucia (radość, strach, ból, gniew itp.), więc przeżycie nie zostaje właściwie ocenione. Brak racjonalnej oceny powoduje nieprawidłowe działanie. Taka nieprawidłowo złożona forma energii, w zależności od jej rodzaju, może mieć postać mniej lub bardziej aktywnej i manifestować się w naszych reakcjach lub czekać na zaistnienie podobnej sytuacji, aby dać znać o sobie w najmniej stosownym momencie - często poprzez rozładowanie wybuchowe zgromadzonej energii.

Znajomość tego mechanizmu skłania do uznania afirmacji za jeden ze sposobów usuwania negatywnych myśli i nieprawidłowych kodów (również emocji). Aby otrzymać odpowiednie wyniki stosowanej afirmacji, należy zastąpić nieprawidłowe myśli, idee i wzorce (kody), które są podstawą naszych problemów - nowymi, pozytywnymi wzorcami. **Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że sami kreujemy swoją rzeczywistość. To, co nas spotyka w życiu jest odzwierciedleniem**

wzorców zakodowanych w podświadomości. Z tego wynika możliwość zmiany siebie i otoczenia poprzez zmianę podświadomego kodu. Dotyczy to całokształtu spraw związanych z naszą codziennością, a więc zdrowia, wypadków, chorób, mieszkania, powodzenia itp. Najważniejsza jest jednak konstrukcja wzorca - kodu, który wbudujemy w podświadomość. Słowa muszą być dobrane dokładnie, ponieważ realizacja wiąże się z bliskoznaczną treścią zakodowaną pod znaczeniem danego wyrazu. Na przykład: jeżeli dobra praca kojarzy się komuś z niskimi zarobkami, to afirmując dobra pracę automatycznie ograniczamy sobie wyższe wynagrodzenie. Należy więc zmienić kod: *dobra praca przyniesie mi duże pieniądze.*

W niektórych sytuacjach praca indywidualna z afirmacjami może być nieskuteczna. Wtedy należy przeżyć jakby “na jawie” drugi raz tę samą sytuację, ale nadając jej prawidłową ocenę, tzn. racjonalizując ją. Do tego celu służą już inne metody, wykraczające na ogół poza możliwość samodzielnego stosowania.

Prawidłowa realizacja afirmacji jest możliwa tylko wtedy, gdy przekona się do niej niższą “Ja” (podświadomość). Bez spełnienia tego podstawowego warunku żadna afirmacja nie przyniesie pożądanych rezultatów. Z braku zgodności pomiędzy jaźniami wywodzą się głównie nieskuteczne afirmacje. I jest to próg do pokonania przy stosowaniu afirmacji, bowiem podświadomość nie zachowuje się biernie, a nawet blokuje działanie świadomej woli.

Podsumowując dotychczasowe rozważania, podamy sobie uwagi następujące:

1. Jeżeli ktoś nie ma **woli** dokonania przemiany, to afirmacje nie będą działały (i żadne inne techniki też nie).
2. Jeżeli afirmujemy sobie coś, co naraża jakąkolwiek drugą osobę na straty, czy niebezpieczeństwo, to liczymy się z faktem, że to **my** możemy być poszkodowani. Wyższe Ja, do którego zanosimy afirmacje nigdy nie będzie działało na szkodę kogokolwiek innego, natomiast może nas samych ostrzec przed tego typu działaniami - ze szkodą dla naszej woli.
3. Jeżeli już podjęło się afirmowanie - to kluczem do sukcesu jest **regularność praktyki**. Afirmacja wypycha na powierzchnię jaźni wszystko, co jest przeciwne treści afirmacji. Toteż nie dziwny się, jeżeli zaraz po podjęciu afirmowania dostajemy rezultaty gorsze, niż przed nim! JEST TO PRZEJŚCIOWE. Właśnie wtedy nie wolno się załamać, trzeba iść do przodu! Po fali zwiększonego manifestowania się w życiu naszych negacji, jeżeli afirmujemy dalej, doświadczymy poprawy. Jeśli jeszcze umiemy poprawnie diagnozować psychikę i wiemy **kiedy i co** afirmować - skutki opisanego zjawiska mogą być zminimalizowane. Ale regularność praktyki trzeba zachować.
4. Afirmacja powinna być precyzyjna, ale nie narzucająca niczego, bo siły świadomości, do których ona się odwołuje, nie znoszą arogancji i natarczywości. Jeśli np. afirmujemy sobie dobry samochód

to napiszmy afirmację "Ja,, mam teraz (tu ewentualnie marka tego pojazdu)", ale nie afirmujemy **skąd** i **jaką drogą** auto dostaniemy. Afirmacje działają najlepiej, jeśli pozostawiamy naszej jaźni swobodę drogi do osiągnięcia wymarzonego przez nas rezultatu.

5. Nie oczekujemy też natarczywie natychmiastowych rezultatów afirmacji. Mogą one rzeczywiście szybko przyjść - ale nie muszą. Obowiązuje tu zasada: *im mniej kontrolujemy tym szybciej dostajemy; im mniej pragniemy tym więcej mamy*. Afirmowanie "na zapalenie płuc", dopiero wtedy gdy w naszym życiu dzieje się już naprawdę bardzo źle, z reguły przynosi zwiększoną potrzebę karania samego siebie i życiowe klęski jedną po drugiej.

6. Warto też obserwować naszą reakcję na afirmacje. Jeśli czegoś mocno pragniemy, lub jest nam zwyczajnie potrzebne, to zastanówmy się, czy nie ma w nas jakiegoś ukrytego lęku. W przykładzie z samochodem - czy po otrzymaniu wymarzonego auta będzie nas stać na jego utrzymanie, albo czy nie będziemy się bać, że nam go ukradną, że go rozbijemy, i.t.p. Wtedy może się okazać, że pracę nad samochodem trzeba odłożyć i afirmować np. bezpieczeństwo finansowe albo obraz siebie jako bezpiecznego kierowcy. Takie przypadki są w praktyce stosowania afirmacji niemal regułą.

7. Afirmacje nie zastępują życia. Ich główne działanie to przełamanie lęku przed skutkami własnej aktywności, danie poczucia bezpieczeństwa takiej aktywności. Logiczną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest konieczność wyjścia do świata po okresie afirmowania. Z uwagi na wytworzony afirmacjami poziom bezpieczeństwa - działanie przychodzi bez trudu i jest efektywne. Ale bez podjęcia w pewnym momencie działania - można sobie afirmować "długo i namiętnie".

Konstrukcja afirmacji

Afirmacja działa tym skuteczniej, im jest prościej zbudowana - zwięźle i krótko, przy użyciu nieskomplikowanych słów. Zdarza się jednak, że mimo prostoty budowy afirmacja nie działa. Problem polega na tym, aby użyć słów odpowiednich dla podświadomości osoby pracującej z afirmacją. Z przeprowadzonych eksperymentów wynika, że istnieją tak zwane "słowa puste". Są to słowa, które nie znajdują rezonansu w podświadomości, które nie kojarzą się danej osobie z niczym konkretnym. Na przykład: jeżeli powiemy *cytryna*, to u większości osób pojawi się w wyobraźni widok żółciutkiej cytryny lub jej plasterka ociekającego kwaśnym sokiem. Wrażliwy odbiorca może w tym miejscu przełknąć ślinę, którą wywołało to wyobrażenie. Jeżeli zachodzi taka reakcja na pojedyncze słowa afirmacji, to znaczy, że podświadomość podstawia konkretne wyobrażenia i w tym kierunku będzie przebiegać realizacja afirmacji. Podobnie jest z wyobrażeniami przy słowach: chleb, noga, samochód itp. Gorzej jest z wyrazami określającymi pojęcia, np.: nieograniczony, wolność, miłość, układ, związek (z kimś). Oczywiście, dla każdej osoby są to inne sensy i to, co dla jednej stanowi "słowo puste", to dla innej puste nie jest.

A oto i przykład: *Ja, Wacek mam dobry układ z szefem*. Podkreślenie oznacza możliwość użycia "słowa pustego" w budowie afirmacji (kwestię rozumienia swojego imienia jako słowa pustego wyjaśnimy dalej w tekście). Przy analizie tej afirmacji należy sobie postawić pytanie: jaki to jest ten "dobry układ", co to znaczy "dobry" (konkretnie jaki?) i co oznacza dla mnie sformułowanie "układ"? Może lepiej na początek skoncentrować się na pojedynczej kwestii i przebudować afirmację następująco: *Ja, Wacek, lubię szefa*. Albo: *Mnie, Wacka, lubi szef*.

Przy każdym ze słów tej afirmacji powinno się osobie stosującej ją pojawiać konkretne wyobrażenie. Na przykład: uśmiechnięty szef serdecznie ściska Wackowi rękę. Albo: uśmiechnięty szef gratuluje Wackowi osiągnięć i obiecuje premię czy podwyżkę.

Według tego będzie się realizować afirmacja.

Jest to również metoda na sprawdzenie, jak rezonuje afirmacja z naszą podświadomością. Jeżeli po wypowiedzeniu hasła, słowa, lub całej myśli nie uzyskuje się klarownego wyobrażenia osoby, rzeczy, sytuacji, emocji itp., to trzeba wprawdzie popracować nad tym, aby uściślić, o co chodzi. Inaczej mówiąc, im bardziej wyobrażamy sobie czystszy obraz sytuacji afirmowanej (jednoznaczny, ale prosty), tym szybsza i skuteczniejsza będzie afirmacja. Używajmy więc słów, które dają jednoznaczne skojarzenia.

Sprawa imienia własnego w afirmacji: najczęściej pracujemy z sobą, czyli afirmacja będzie dotyczyć nas samych, stąd dla wzmocnienia działania wbudowuje się własne imię. Jednakże zdarza

się, że z imieniem, które nam nadano, nie utożsamiamy się, brzmi ono obco. W takiej sytuacji lepiej zrezygnować ze stosowania go lub użyć innego imienia, z którym się identyfikujemy. Inaczej skutek stosowania afirmacji może być wątpliwy. Nie afirmujemy także dla siebie dotychczasowego imienia, jeśli się z nim nie utożsamiamy.

A oto bardziej już konkretne, techniczne wskazówki budowy afirmacji:

1. Afirmacja powinna być wypowiedziana głosem możliwie zrelaksowanym.
2. Skuteczność działania afirmacji jest potężnie wspomóżona, jeśli mówi się, grupując akcenty frazowe w rytm własnego oddechu. Należy zmierzyć czas pełnego (wdech + wydech) cyklu oddechowego.

Aby owe fragmenty uzyskać, zdanie afirmacji należy podzielić na GRUPY AKCENTOWE. Np. afirmację "Ja, , mam teraz wystarczająco dobry kontakt z Uniwersum", dzielimy w sposób następujący:

Ja,

mam teraz

wystarczająco dobre

połączenie z Uniwersum".

Korzysta się tu z własności podświadomego rozumienia języka. Bazuje ono na skojarzeniach emocjonalnych wywoływanych przez główne części mowy. Przykładowa afirmacja zostałaby więc na poziomie podświadomym usłyszana tak:

"(imie)...teraz...dobre... połączenie... Uniwersum."

Jest niezmiernie ważną dla skuteczności afirmowania rzeczą, by w miejscach, gdzie podświadomość jest otwarta, padały słowa dla afirmacji najistotniejsze. Spójniki, przyimki, i wszystko, co grupuje się dookoła głównego słowa grupy frazowej są przez podświadomość ignorowane.

3. Afirmacja, zwłaszcza dla kogoś początkującego nie ma prawa zawierać słów o konotacji negatywnej. Nieprawidłowa jest np. następująca konstrukcja afirmacji:

"Ja, , nie muszę się bać utraty swoich rodziców".

Z uwagi na wspomnianą właściwość podświadomości, zostanie ono zrozumiane

*" Ja, , **muszę**... bać...utraty...rodziców",*

czyli wywoła efekt odwrotny od zamierzonego!. Poprawna wersja mogłaby brzmieć:

*"Ja, , **jestem** teraz bezpieczny tracąc swoich rodziców".*

4. Niebagatelną sprawą jest właściwy dobór wibracji dźwiękowych układanej afirmacji. Najlepszą do tego drogą jest test numerologiczny fraz afirmacji. Treść logiczna i emocjonalna frazy powinna

być jak najbliższa symbolice liczby, jaka powstanie po zsumowaniu afirmacji. (symbolika terapeutyczna liczb podana jest w dalszej części bryku). Na dobrą sprawę należy rozpocząć konstrukcję afirmacji właśnie od wartości numerologicznych poszczególnych fraz, tak, aby "stroili" z założonym celem afirmacji.

5. Odstępy pomiędzy afirmacjami powinny być mniej więcej równe czasowi, jaki zajęło wypowiedzenie afirmacji

6. Afirmacja powinna być podana na tle relaksującej muzyki.

7. Doskonałe wyniki daje wykorzystanie jako podkładu do afirmacji muzyki zmodulowanej rytmem alfa (8 - 12 Hz).

8. Dobrą techniką pracy z afirmacjami jest także oglądanie ich na ekranie komputera przez krótki czas.

9. Jeszcze innym sposobem pracy z afirmacjami jest też...ułożenie ich w języku odmiennym niż rodzimy, jeśli w rodzimym afirmacja o treści założonej wychodzi nam z trudem lub wcale. Warunkiem takiego postępowania jest znajomość języka obcego przez osobę używającą afirmacji. Dobrze, by była to znajomość doskonała, lecz - jeśli osobie zamierzającej używać afirmacji w obcym, słabo znanym sobie języku dokładnie wytłumaczy się, słowo po słowie jej treść a ona wsłucha się nieco w taką afirmację - efekt może być dobry.

Afirmacje a numerologia

Na użytek sugestologii nie trzeba robić kompletnej analizy portretu numerologicznego (choć jest to bardzo pożądane a dla osób prowadzących praktykę profesjonalną wręcz niezbędne); dla poprawnego zdiagnozowania problemu wystarczy pięć liczb, które omówimy poniżej.

Do przeliczeń używa się **międzynarodowego alfabetu numerologicznego**: AJS=1 BTK=2 CLU=3 DMV=4 ENW=5 FOX=6 GPY=7 HQZ=8 IR=9

W alfabecie tym sześć liter: **i, e, a, u, o, y** to samogłoski, reszta to spółgłoski. Znaki narodowe liczymy tak, jak ich najbliższe graficznie odpowiedniki (np. ą=a=1, ć=c=3, itp).

Z imion i nazwiska wyliczamy pięć liczb: sumę samogłosek, sumę spółgłosek, sumę całkowitą imion i nazwiska sumę daty urodzenia, oraz ilość liter w imionach i nazwisku.

Otrzymane liczby, jeśli są wielocyfrowe, redukujemy, dodając poszczególne cyfry aż uzyskamy wynik jednocyfrowy (np. 123 to 1+2+3=6; 36 to 3+6=9, i. t. p.).

Przykład obliczeń:

samogłoski	1	+	6	+	1	+	6	+	1	+	9	=24; 2+4=6										
	J	A	N	T	O	M	A	S	Z	K	O	W	A	L	S	K	I					
spółgłoski	1	+	5	+	2	+	4	+	1	+	8	+	2	+	5	+	3	+	1	+	2	=52; 5+2=7

Ostateczna suma imienia i nazwiska JANA TOMASZA KOWALSKIEGO to suma jego samogłosek i spółgłosek: 6+7=13; 1+3=4. Liczbę tę w numerologii nazywa się **wyrazem własnym**

Teraz sumujemy datę urodzenia. W przykładzie: jeśliby JAN TOMASZ KOWALSKI urodził się 10.4.1960 r to suma jego daty urodzenia wyniesie 1+0+4+1+9+6+0=21; 2+1=3. Tę liczbę nazywa się **liczbą przeznaczenia**.

Następnym etapem jest zsumowanie i zredukowanie **liczby podpisu**. UWAGA: uwzględniamy tylko te litery, które sam właściciel podpisu w nim widzi.

Ostatnią istotną dla sugestoterapii liczbę otrzymujemy po zsumowaniu i zredukowaniu ilości głosek w kolumnie liczb karmicznych. W przykładzie JAN TOMASZ KOWALSKI ma głosek 21; 2+1=3. Ta suma nazywa się **średnią karmiczną**.

Otrzymane z obliczeń liczby symbolizują:

SUMA SAMOGŁOSEK: potrzeby wewnętrzne, niematerialne. Zarazem ta liczba wskazuje na wszystko to, co otrzymawszy, poczujemy się szczęśliwi i spełnieni.

SUMA SPÓŁGŁOSEK to nasze życiowe zabezpieczenie - te zachowania i potrzeby, które są nam wierne w każdej sytuacji. Zarazem to studium potrzeb materialnych i w ogóle stosunków ze światem zewnętrznym.

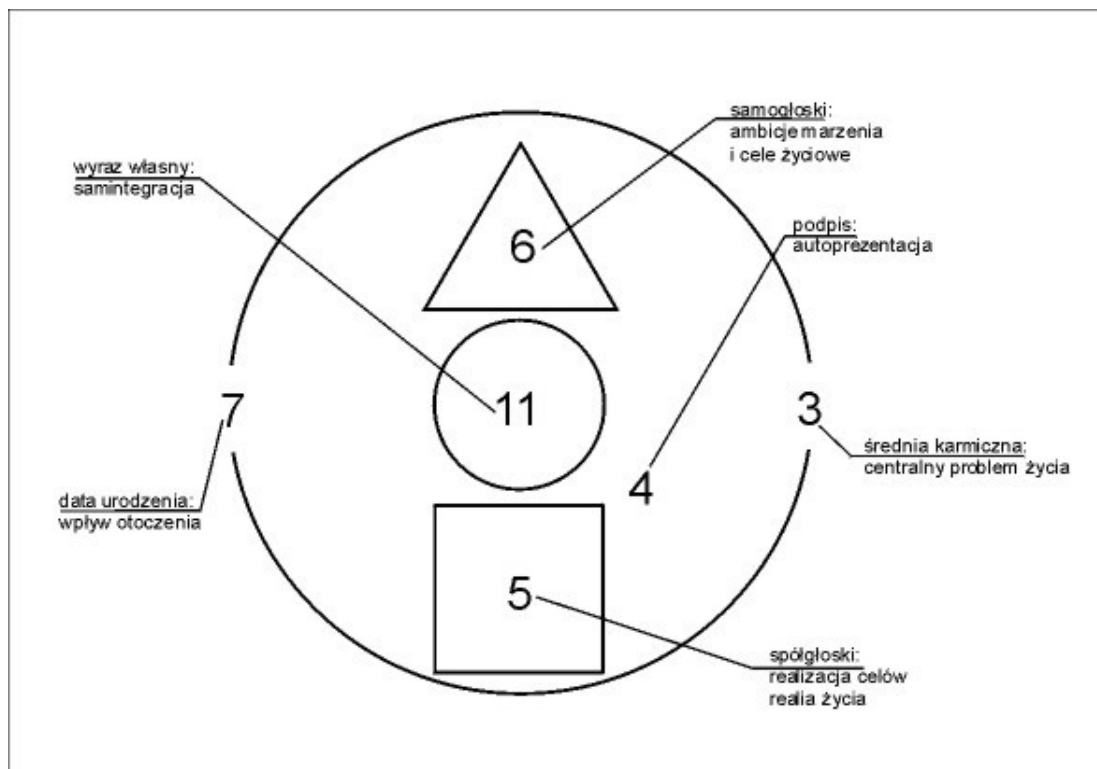
WYRAZ WŁASNY to opis sposobu samointegracji a także to, co w zachowaniu widoczne na pierwszy rzut oka.

LICZBA PRZEZNACZENIA to obraz stosunków z otoczeniem. Liczba ważna w związkach partnerskich, małżeńskich i w ogóle wszelkich relacjach międzyludzkich.

PODPIS to nasz sposób autoprezentacji, rola, jaką odgrywamy na użytek innych ludzi.

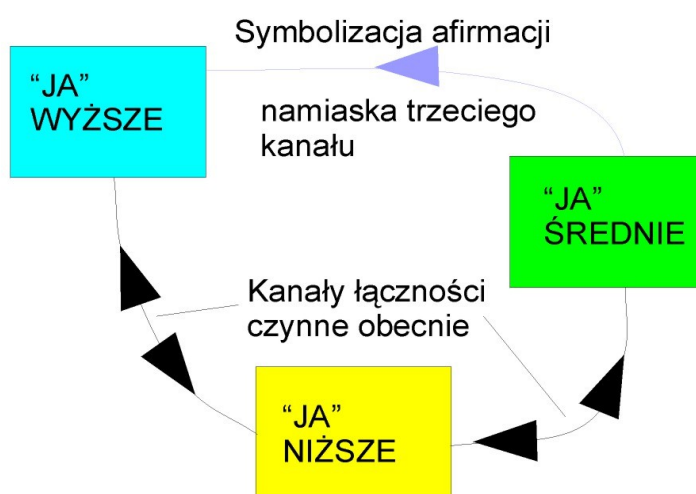
ŚREDNIA KARMICZNA to węzłowy problem życia, “podbarwiający” wszystkie ważne sytuacje życiowe. Praca z tą liczbą pozwala pogłębić samopoznanie.

Graficznie taki uproszczony portret numerologiczny można przedstawić następująco:



Liczby w praktyce terapeutycznej

“Znumerologizowanie” afirmacji to potężne wspomaganie jej działania, bowiem dzięki tej operacji działa ona jednocześnie na wszystkie trzy “Ja” człowieka: dzięki treści racjonalnej na “Ja” średnie, dzięki rytmowi i tonowi głosu na “Ja” niższe, natomiast właściwe wibracje numerologiczne to namiastka kanału informacyjnego łączącego “Ja” średnie bezpośrednio z “Ja” wyższym (kahuni twierdzą, że kiedyś taki kanał istniał, ale wskutek degeneracji człowieka został utracony). Na znanym nam już schemacie trzech “Ja” wyglądać to będzie następująco:



Aby uzyskać afirmację “znumerologizowaną” sumujemy i redukujemy każdą jej frazę litera po literze; przeprowadzamy też końcowe sumowanie wszystkich fraz.

Aby “znumerologizowana” afirmacja działała prawidłowo, musi spełniać szereg kryteriów: użyte w niej słowa muszą być proste, zrozumiałe dla podświadomości, ponadto muszą brzmieć ładnie melodycznie, aby przyciągnąć uwagę Niższego Ja. Sumy numerologiczne fraz wszystkich trzech osób afirmacji powinny być identyczne, ale nie zawsze można ten warunek spełnić. Należy więc dobrać przynajmniej takie słowa aby frazy, które się wymieniają wraz ze zmianą osoby afirmacji dawały liczby o choć trochę zbliżonym działaniu, np. jeśli afirmuje się wyzwolenie i oczyszczenie to suma może być równie dobrze 9 (oczyszczenie spraw ziemskich przez Oświecenie) 1 (stan po odrodzeniu) - jak i 33 (Miłość Uniwersalna), itp. Dla uzyskania tych efektów słowa można zastępować synonimami. Dobrze by też było, by głoski rdzenne i głoski akcentowane wyrazu głównego frazy miały wartość całości frazy.

W przeważającej większości wypadków starannie ułożyć trzeba tylko pierwszą osobę afirmacji. Druga i trzecia mogą ją mechanicznie powtarzać. Jeśli jednak pracuje się z problemem wyjątkowo

ciężkim, mocno naładowanym emocjami - trzeba dobrać numerologicznie także druga i trzecią osobę afirmacji.

Podczas doboru wartości numerologicznych afirmacji należy dbać, o zestrojenie wibracji z elementami portretu indywidualnego. Frazy afirmacji powinny mieć sumę zgodną ze swą treścią, zaś suma afirmacji jako całości powinna mieć sumę zgodną z którąś z ważnych liczb portretu.

Frazy (lub całość afirmacji) działają w odniesieniu do portretu następująco:

Ta sama suma co przeznaczenie - wzmacnia zdolność działania w otoczeniu, daje lepszy kontakt z innymi.

Ta sama suma co wyraz własny - wzmacnia samointegrację i poczucie własnej wartości.

Ta sama suma co samogłoski - często znalezienie własnego "bóstwa opiekuńczego", pogłębienie samoświadomości.

Ta sama suma co spółgłoski - wzmożenie zdolności działania, skoncentrowanie się na problemie.

Ta sama suma, co podpis – ułatwienie funkcjonowania wśród innych ludzi, wzmocnienie pewności siebie.

Ta sama suma co średnia karmiczna - uświadomienie węzłowego nieraz problemu życiowego, pomoc w przezwycięzeniu go.

Charakterystyka psychologiczna i terapeutyczna liczb

1. Liczba początku i odrodzenia. Symbolizuje wiosnę, narodziny dziecka, świeżość, spontaniczność, jedność świata, całość, niewinność, siły witalne człowieka i natury, biologiczną część człowieka, radość życia. Silny wpływ jedyńki mówi o witalności, świeżości spojrzenia, naturalności i spontaniczności reakcji, o byciu sobą. Nadmierny lub nieharmonijny to egoizm, poglądy typu "siła przed prawem", brutalność, sprymitywizowanie reakcji, bezmyślność. **W terapii:** Przepracowanie, odrodzenie, nowe możliwości. W terapii afirmacjami fraza lub cała afirmacja oparta na jedynce zachęca do definitywnego zakończenia jakiegoś etapu rozwoju i przejścia do następnego. Liczba dobra do afirmacji i fraz wyzwolenia się od czegoś, pożegnania ludzi lub sytuacji. Przydaje też energii życiowej. Niezbędna przy afirmacjach związanych z tematem "wybieram teraz życie", "mam prawo żyć", itp.

2. Dwójka symbolizuje podział świata - opozycję i biegunowość. To liczba dopełnień a zarazem przeciwności. Jest żeńską, pełną energii ale i chaosu częścią charakteru człowieka. Dwójka to refleksja, intuicja, wyobraźnia, poszukiwanie dopełnienia w innej osobie, po trosze "świecenie światłem odbitym". W dobrym wydaniu wrażliwość, rozumienie dualności, refleksyjność, świadomość dopełniania się przeciwieństw. W złym - wtórność, nijakość, nieumiejętność bycia ze sobą, słabość charakteru i woli, miernota. **W terapii:** Poddanie, cierpliwość, "działanie przez niedziałanie", kontakt z Niższym Ja (podświadomością). Liczba dobra dla fraz i afirmacji wyrabiających poddanie i zdolność spokojnego czekania aż wszystko wykona się samo. Uczy wyciszenia psychologicznego, rozwija żeńskie cechy osobowości. Uwalnia od poczucia braku czasu, pozwala sobie coś "odpuścić". Dwójki powinny być aktywne np. w afirmacji typu "Jestem wystarczająco dobry we wszystkim", "Pozwalam sobie na relaks", itp.

3. Trzy to harmonia. Połączenie dwójki i jedyńki w spójną całość. Symbolizuje: Trójcę Świętą, połączenie mężczyzny i kobiety w harmonijnym związku, udane dziecko, z takiego związku zrodzone. boski ład w świecie i człowieku, harmonię przedustawną, owocne i przyjemne współdziałanie, Wszelkie podziały przez trzy uważane są "boskie". Trójka daje harmonię charakteru, zdolność wyważenia osądu, urok osobisty. Nadmiarowo eksponowana to brak motywacji do samodoskonalenia się, korzystanie tylko z tego, co dane "od natury", powierzchowność, rozproszenie, narcyzm. **W terapii:** Sprawy samooceny, leczenie kompleksów. Trójka pomaga dobrze czuć się z sobą samym. Powinny ją zawierać afirmacje na temat "Jest mi dobrze ze sobą", cieszę się, że żyję", "świat jest mi przyjazny" itp.

4. Symbolizuje: ukrzyżowanie, dysharmonię, napięcie, zmianę, czasem destrukcję. Liczba ta jest testem dla ludzkiej zdolności radzenia sobie z napięciami. Niczego nie daje od siebie, wymaga nieustannej czujności i pracy. Lekcja czwórki, jeśli przyjęta i przyswojona daje odporność, zdolność radzenia sobie w każdych warunkach, mądrość życiową wypływającą z doświadczenia, rozumienie słabości innych ludzi. Negatywna (nieprzepracowana) czwórka to charakter gwałtowny i pełen sprzeczności, nie zrównoważony psychicznie i nerwowo, załamujący się pod byle problemem. **W terapii:** Wytrzymałość, dyscyplina, asertywność, pewność osiągnięcia założonych celów, właściwa ocena możliwości i potrzeb, silna motywacja. Liczba niezwykle ważna przy pracy z odpornością np. na długotrwały stres albo deprivację jakiegokolwiek rodzaju. Niechże zawierają ją afirmacje i ich frazy poświęcone problemom "Cieszę się tym, co już mam", "Jestem doskonały/a taki, jaki/a jestem", "Wszelkie dają mi dokładnie tyle, ile potrzebuję", itp.

5. Liczba tradycyjnie przypisywana wodzom i przywódcom z powołania. Symbolizuje władzę, dostojeństwo, króla, trwanie, potęgę, majestat, charyzmę, posłuch wśród innych, zdolność wpływania na ludzi, zapalania ich do swojej idei. Rządzi też świadomym używaniem woli, inteligencją, błyskotliwością i erudycją. Piątka mówi o szczególnych darach losu, o talentach i zdolnościach człowieka. Zarazem jest to pełnia człowieczeństwa, zdolność do jednoznacznych decyzji i ponoszenia ich konsekwencji. Manifestując się pozytywnie daje siłę woli i charakteru, bystrość, komunikatywność, charyzmę, wielkoduszność, szlachetność, dobre serce, rycerskość. Negatywna to wygórowane ambicje, lenistwo, niekompetencja, ograniczoność, egotyzm, żądza władzy i panowania. **W terapii:** Wola i zdolność jej używania, poczucie dumy i godności własnej. Ta liczba ważna jest często na samym początku terapii, gdy sprawą podstawową jest wyrobienie woli dokonania przemiany. Wtedy należy konstruować zawierające piątkę afirmacje w rodzaju "Mam chęć uwierzyć, że...", "Mam chęć sprawić, że...", itp. Piątka przydaje się też wszędzie, gdzie dajemy poprzez afirmację świadomość, że to człowiek sam czegoś dokonuje. Liczba ta jest niezastąpiona przy wyrabianiu odpowiedzialności, np. afirmacjami typu "Potrafię zrobić...", "Biorę odpowiedzialność...", itp.

6. Symbolizuje zdolność samodzielnej budowy harmonii właściwej trójce na sposób dwójki, poprzez widzenie dopełnień. Liczba partnerstwa, współdziałania mimo dzielących różnic, liczba kompromisu i zgody na świat, jaki jest i ludzi jacy są. Dobrze przepracowana daje praktyczność, zdolność wyciągnięcia korzyści i nauki z każdej sytuacji, poddanie, rozumienie struktury i praw świata. Negatywna szóstka to wieczni, bezpłodni "buntownicy bez powodu", rozpaczliwie szukający w życiu akceptacji - i nie rozumiejący dlaczego jej nie znajdują. **W terapii:** Związki z

innymi, własny wizerunek w oczach bliźnich, realizm, trzeźwość sądu, pogodzenie ze sobą i światem. Liczba ta powinna pojawiać się w afirmacjach związku, np. "Mam teraz dużo udanych związków", "Jestem atrakcyjny/a dla innych", "Inni ludzie chcą mnie obdarowywać", "Zasługuję na miłość" itp. Szóstka pomaga też pozbyć się różnych "nad-": nadopiekuńczości, nadobowiązkowości, nadodpowiedzialności, itp. cech. Powinny ją więc zawierać afirmacje typu "Jestem kompletny. Jestem dobry.", "Wszystko, co robię, robię wystarczająco dobrze", itp.

7. Liczba samopoznania Symbolizuje wyciszenie, odsunięcie się od świata w poszukiwaniu Prawdy, medytację, podróże do własnego wnętrza, Oświecenie, twórczą samotność człowieka wobec ogromu Boga i Wszechświata. Siódemka pozytywna to siła wiary, medytacja, zintegrowanie wewnętrzne, pokój duszy, świadomość boskości każdej cząstki świata. Negatywna - to ucieczka w iluzje, alkohol albo narkotyki, bezwolność, brak kontaktu z rzeczywistością, problemy egzystencjalne. **W terapii:** Sprawy egzystencjalne, stosunek do śmierci, stosunek do Boga i religii, bóstwa opiekuńcze, kontakt z Wyższym Ja. Siódemka pomaga w pracy z problemami nie mającym i rozwiązania zdroworozsądkowego, np. egzystencjalnymi i wynikłymi z poczucia niewoli religijnej (nagminnej np. w katolicyzmie i islamie). Siódemkę powinny zawierać afirmacje kształtujące pozytywny obraz Boga i Jego powiązań z ludźmi. Pomaga ona także przy afirmacjach wybaczenia.

8. Symbolizuje najwyższe wyzwanie stojące przez człowiekiem - konieczność zapanowania nad chaosem i destrukcją. Jej odpowiedniki to potęga myśli, magia, pożądanie, pokusa, pełnia możliwości działania, nieskrępowana realizacja ambicji. Ósemka dobrze przyswojona tworzy mężów stanu najwyższej miary, budowniczych wielkich struktur światowych, mistrzów samoświadomości i działania w świecie materii, dobrze rozumiejących prawa podświadomości oraz możliwości i ograniczenia stąd wynikające. Nieprzepracowana - spycha na niziny społeczne, w szeregi marginesu i półświatka. Może też tworzyć mistrzów zła i czarnej magii. **W terapii:** Sprawy materialne, rozliczenia (materialne i nie) z innymi ludźmi i światem, świadomość własnej mocy sprawczej i jej zakresu działania, uczciwość. Ta liczba jak żadna inna pomaga w afirmowaniu pomyślności materialnej. Jeśli afirmacja o treści "Mam teraz wystarczająco dużo." (w sensie materialnym) ma akcentowaną ósemkę to na pewno przyniesie rezultat. Ósemka uczy też, że Wszechświat jest nieskończenie bogaty, że prędzej udławimy się naszą pożądlivością, niż wyczerpiemy jego zasoby. Toteż afirmacje z ósemką mogą nas dosłownie przywalić ilością dóbr znacznie większą, niż zdołamy przetworzyć. W każdej afirmacji, na jakikolwiek temat, ósemka dodaje mocy sprawczej, lecz przesada doprowadzi do utraty kontroli nad sobą. Ponadto, jeśli korzystając z mocy ósemki będziemy afirmowali cokolwiek na szkodę innej osoby, to my będziemy

w pierwszym rzędzie poszkodowani. Pamiętać też warto, że ósemka ma coś z podpisania cyrografu – jej moc otrzymuje się nie całkiem za darmo, to i owo trzeba w zamian za otrzymana pomoc wykonać nie dla własnej korzyści.

9. Harmonia świata wynikająca z rządzącego nim Prawa Kosmicznego. Symbolizuje Mądrość i Wiedzę. Liczba Hermesa Trismegistosa, przekazującego ludziom najgłębsze tajemnice Wszechświata. Zdolność rozumienia archetypowych symboli, intuicja poznawcza, inspiracje. W dobrej wersji - nauczyciel i mistrz duchowy ludzkości, filozof kapłan, prorok, wizjoner społeczny i polityczny, harmonijnie łączący wiedzę i zdolność działania. W złej - mętny teoretyk, zwodzący słuchaczy pomysłami nierealnymi i marnującymi ludzką energię. **W terapii:** Wyższa świadomość, zdolność wybaczenia, kontakt z Uniwersum, poczucie ładu świata i swojego w nim miejsca. Liczba nadająca sens i cel naszemu życiu, darząca nas szczęściem płynącym ze znalezienia trwałego kontaktu z Uniwersum. Bardzo chroni. Jeśli mamy sytuację podbramkową i chcemy coś afirmować to właśnie afirmacja z dziewiątką może nas uratować. Liczba idealna do afirmacji wybaczenia, uwalniania się od prześladowających wrogów przez uwolnienie ich z naszego życia.

Liczby a zdrowie

Układ liczb według chińskiego systemu bagua może z powodzeniem służyć do diagnozowania stanu zdrowia, bowiem w chińskiej Astrologii Dziewięciu Chi (będącej w swej istocie wyrafinowanym i skomplikowanym systemem numerologicznym) każdej liczbie przypisana jest część ciała lub proces biegnący w organizmie. Całość przedstawia się diagramem:

Nogi, kręgosłup <i>ilość liczb o wartości 4</i>	Siła fizyczna <i>ilość liczb o wartości 3</i>	Układ nerwowy <i>ilość liczb o wartości 8</i>
Serce <i>ilość liczb o wartości 9</i>	Ogólna żywotność <i>ilość liczb o wartości 5</i>	Nerki <i>ilość liczb o wartości 1</i>
Śledziona, żołądek <i>ilość liczb o wartości 2</i>	Płuca <i>ilość liczb o wartości 7</i>	Krażenie krwi <i>ilość liczb o wartości 6</i>

Liczby pozyskujemy następująco: liczymy ile jest liczb o zadanej wartości w imionach i nazwisku.

W naszym przykładzie dostaniemy:

samogłoski 1 + 6 + 1 + 6 + 1 + 9 =24; 2+4=6

J A N T O M A S Z K O W A L S K I

spółgłoski 1 + 5 +2 + 4 + 1+8 +2 +5 + 3+1+2 =52; 5+2=7

- pięć jedynek,
- trzy dwójki (tak liczymy również k=11),
- jedną trójkę,
- jedną czwórkę,

- dwie piątki
- dwie szóstki
- zero siódemek
- jedną ósemkę
- jedną dziewiątkę

Jeśli jakaś liczba w tych obliczeniach nie wystąpi (ma wartość zerową), oznacza to, że symbolizowany nią organ lub proces jest silnie zależny od jakości myślenia człowieka. Jeśli zer jest w diagnozie zdrowia dwa lub więcej, człowiek jest silnie somatyczny jako całość.

W medycynie chińskiej każdy organ symbolizuje jednocześnie pewien proces energetyczny. I tak:

- nogi i kręgosłup to stan ogólny kości i zdolności przenoszenia przez nie obciążeń związanych z pionową postawą człowieka
- śledziona i żołądek to całość procesów wchłaniania, trawienia i przyswajania pokarmów
- nerki to całość procesów wydalania i oczyszczania się organizmu
- płuca symbolizują całość wymiany energetycznej organizmu i otoczenia (większość tej wymiany odbywa się poprzez oddech).
- serce to wszelkie procesy podtrzymujące funkcjonowanie organizmu.

Pozostałe określenia można rozumieć dosłownie.

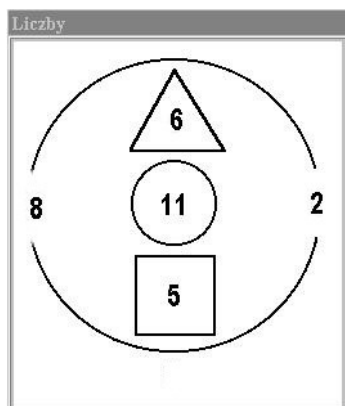
Diagnostujemy następująco: najpierw obliczamy (do dwu miejsc po przecinku) średnią wszystkich liczb karmicznych. Następnie porównujemy liczby w poszczególnych polach. Jeśli któraś z liczb diagramu jest 1,618 razy większa od obliczonej średniej, lub mniejsza niż $\text{średnia} \cdot 0,38$, to organ (i proces) symbolizowany taką liczbą stanowi potencjalne niebezpieczeństwo dla zdrowia i trzeba się nim szczególnie zainteresować. Nie oznacza to automatycznie choroby - ale spore prawdopodobieństwo jej wystąpienia w przypadku zaniedbania zdrowia. Jest to diagnoza mocno uproszczona i nie zawsze celna.

Każdy organ i proces ma naturę określającej go liczby, np. nogi i kręgosłup symbolizowane Czwórką wskazują na mocne i odporne kości, zaś gdy znajdziemy tam Dziewiątkę (liczbę starości!) można podejrzewać podatność na charakterystyczną dla starszego wieku osteoporozę, itp. Należy też porównać obliczoną średnią z wartością liczby w rubryce "ogólna żywotność". Jeśli różnica jest mniejsza od 2, oznacza to dobrze zharmonizowany energetycznie organizm. W

przypadku różnicy większej trzeba albo dopasować swój styl życia do wielkości dającej mniej niż jeden punkt różnicy albo robić regularne ćwiczenia harmonizujące energię w organizmie, np. jogę albo chińską gimnastykę TAI-CHI.

Przykład ułożenia afirmacji z wykorzystaniem liczb

Osoba o następujących liczbach:



chciałaby popracować nad swoim bezpieczeństwem emocjonalnym; ma kłopoty w związkach, nie umie się w pełni otworzyć i często ucieka w świat marzeń. Jako liczbę mówiącą coś o życiu w materii wybierzemy piątkę, stanowiącą sumę spółgłosek. Pomocna będzie też ósemka, liczba przeznaczenia, mówiąca wiele o otoczeniu, innych ludziach i związkach. A oto ułożona afirmacja:

Ja,	3
Jestem teraz i na zawsze	5
W pełni bezpieczna	6
W bliskich związkach	6
Z innymi ludźmi.	6
Osoba 1	SUMA: 8

Suma całości jest piątka, czyli właśnie liczba życia konkretnego i materialnego, wymagającego bezpieczeństwa emocjonalnego. W afirmacji występuje też piątka jako suma frazy “jestem teraz i na zawsze”, sugerującej charakterystyczną dla piątki trwałość i odporność. Fraza “w pełni bezpieczna” redukuje się do szóstki, czyli liczby bezpieczeństwa w związkach. Podobnie wzmacniana jest pewność frazą “w bliskich związkach”. Na związki powinna działać fraza ostatnia, “z innymi ludźmi”, także redukująca się do szóstki. Całość jest ósemką, czyli wzmacnia wpływającą na związki liczbę przeznaczenia. Taka afirmacja powinna po dłuższej pracy z nią dać tej osobie

pewność siebie, zaufanie i odblokowanie emocjonalne, umożliwiające trwałe, udane związki.

Techniki pracy z afirmacjami

Ułożoną afirmację trzeba zmusić do pracy w podświadomości. Znanych jest wiele technik, z których najczęściej zalecane są:

PISANIE: afirmację pisze się kolejnymi frazami na kartce papieru o stałej porze dnia (najlepiej przed pójściem spać lub po wstaniu z łóżka), trzy do pięciu razy w trzech osobach.

Wielu autorów zajmujących się afirmacjami (m. in b. popularni w Polsce: L. Orr, L.Hay, S. Ray) zaleca użycie **kolumny odpowiedzi:** po jednej stronie kartki pisze się afirmację a po drugiej odpowiedź podświadomości:

Afirmacja	Odpowiedź
Ja,	<i>Bzdura!</i>
Ja,	<i>Skąd na to pieniądze?</i>
Ja,	<i>Wiem, że to niemożliwe!</i>

etc.

Gdy w kolumnie odpowiedzi przestaną się pojawiać nowe negacje, oznaczać to ma, że podświadomość przekonuje się do afirmacji i zaczyna ją realizować. Zdaniem autora zastosowanie tej metody jest niewielkie, bowiem owa kolumna odpowiedzi służy ludziom silnie zablokowanym (najczęściej tacy potrzebują afirmacji) przeważnie do oszukiwania siebie samych a podświadomość potrafi zwodzić dość skutecznie. Ponadto pisanie wymaga dużej koncentracji świadomości, pojawiające się odpowiedzi bywają denerwujące, a to nie sprzyja niezbędnemu dla programowania podświadomości zrelaksowaniu.

OGŁĄDANIE: afirmację (w trzech osobach) pisze się wyraźnym pismem na małej kartce (oczywiście z rozbiciem na frazy), którą wieszka się w jakimś miejscu na, które często się patrzy (nad biurkiem, nad ekranem telewizora albo komputera, nad lustrem w łazience, e. t .c).

SŁUCHANIE: afirmację można nagrać własnym głosem i słuchać jej przez wiele godzin (maksimum dobe). Dobrze jest, jeśli afirmację nagra się frazami, podawanymi w rytmie własnego oddechu.

Ta technika adresowana jest do tzw. słuchowców. Najlepsze jej wykorzystanie to puszczenie afirmacji na noc, gdy się śpi. Przy poduszce należy wtedy położyć jakieś małe głośniczki, lub - najlepiej - słuchawki od walkmana, dobierając głośność afirmacji tak, żeby usłyszeć tylko

“szemranie”.

Afirmowanie tą metodą najlepiej rozpoczynać w chwili położenia się spać, zaś moment zakończenia trzeba dobrać na ok. 10 - 15 min. przed planowaną godziną obudzenia się.

Inna możliwość to nagranie dłuższego czasu z powtarzającą się afirmacją i słuchanie jej np. w drodze do pracy albo na spacerze. UWAGA: nie wolno stosować tej możliwości, jeśli do pracy dojeżdżamy własnym samochodem, bo nieprzewidywalne negatywne reakcje podświadomości na afirmację mogą doprowadzić do spowodowania wypadku!

ODDECH Z AFIRMACJĄ: technika bardzo efektywna, lecz wymagająca nieco samodyscypliny. Jej praktykowanie wygląda następująco:

Należy usiąść w rozluźnionej pozycji. Można na krześle, ale lepiej jest wykorzystać kilka koców lub specjalną poduszkę do medytacji, podobną do używanych w medytacjach buddyjskich i usiąść w tzw. siadzie japońskim. Ważne jest, by trzymać kręgosłup prosto.

Trzeba wprowadzić mózg w tzw. stan alfa. Najpraktyczniej zrobić to wyobrażając sobie w głowie szybko wirujący wiatrak a następnie w myślach zwalniając jego obroty. Można pomóc sobie zamykając oczy i – pod zamkniętymi powiekami – skierować gałki oczne ku górze (identycznie dzieje się pod czas zasypiania).

Następnym krokiem jest, mówiąc językiem buddystów, “odnalezienie się w *hara*” (to japońskie słowo znaczy tyle, co “centrum energetyczne”, umiejscowione nieco poniżej pępka). Najlepiej wyobrazić sobie winę, która zwozi wcześniej wyobrazony wiatrak właśnie do brzucha. Dobrze jest położyć rękę na *hara* i skoncentrować się na odczuciach w dłoni. W chwili, gdy poczujemy delikatne pulsowanie w dłoni (osoby wrażliwsze od razu wyczuwają źródło energii w brzuchu) jesteśmy wstępnie ugruntowani.

Gdy energie są ugruntowane, skoncentrujemy się na obserwacji oddechu. Kilka sekund po odnalezieniu *hara*, gdy jesteśmy w stanie alfa, oddech samoczynnie wchodzi w powolny, potężny rytm. Obserwując oddech, rozpoczynamy powtarzanie afirmacji w rytmie oddechu. Robimy to w myślach mówiąc frazę **na wdechu a wydech pozostawiamy wolny**. Po powtórzeniu całej jednej osoby afirmacji zostawiamy tyle cykli oddechowych (wdech+wydech) bez afirmacji, ile było fraz afirmacji.

Zobrazujmy to na przykładzie (w nawiasach nr cyklu):

(1)Wdech: **Ja,**

Wydech: -----

(2)Wdech: **Mam teraz i na zawsze**

Wydech: -----

(3)Wdech: **Wystarczająco dużo**

Wydech: -----

(4)Wdech: **Bezpieczeństwa**

Wydech: -----

(5)Wdech: -----

Wydech: -----

(6)Wdech: -----

Wydech: -----

(7)Wdech: -----

Wydech: -----

(8)Wdech: -----

Wydech: -----

Potem w taki sam sposób powtarza się druga i trzecią osobę afirmacji. Po zakończeniu powtarzania niezwłocznie uruchamiamy ponownie “windę”, tym razem do góry i w ten sposób następuje spontaniczne wyjście ze stanu alfa.

Opisanego ćwiczenia NIE WOLNO NADUŻYWAĆ!!!. Można je robić raz dziennie, najlepiej przez zaśnięciem lub po obudzeniu. W ciągu dnia można zapomnieć o jakimkolwiek afirmowaniu. Jeśli podczas ćwiczenia pojawią się syndromy hiperwentylacji (mrowienie, tężyczka mięśni, nieprzyjemne uczucia, napięcia w ciele) – **natychmiast** przerywamy ćwiczenie, inaczej skutki mogą być trudne do przewidzenia!

Zjawiska występujące podczas pracy z afirmacjami

W wszystkich technikach pracy z afirmacją pojawiają się zazwyczaj podobne objawy: gdy tylko umawiamy się sami ze sobą na afirmowanie, najczęściej pojawia się przeszkoda: zasypiamy, przychodzą goście, niespodziewanie dzwoni telefon z jakąś niecierpiącą zwłoki sprawą. To podświadomość broni się przed zmianą i trzeba być na to przygotowanym. Nie zważając na przeszkody trzeba spokojnie, wytrwale, wykonywać swoje ćwiczenia, osuwając podświadomość z faktem, że ma ona zaakceptować treść afirmacji.

Zazwyczaj problem, z którym dopiero zaczynamy pracę i dla którego ułożona została pierwsza afirmacja, trzeba nieco przeformułować. Po kilku takich zmianach afirmację można ostatecznie “wdrażyć” nie oglądając się już na opory podświadomości.

Niezwykle ważne dla prawidłowego działania afirmacji jest właściwe zrelaksowanie osoby afirmującej. Podświadomość nie lubi napięć. Gdy człowiek jest spięty, gdy w umyśle jest za dużo niepotrzebnej informacji, podświadomość zamyka się i nie współpracuje z właścicielem. Jedną z najlepszych znanych dziś technik relaksacji jest wprowadzenie się w tzw. rytm alfa, gdy mózg pracuje wolniej niż w stanie czuwania. Ten spowolniony rytm to właśnie rytm podświadomości, z reguły o wiele wolniejszy niż rytm, w którym pracuje część świadoma. Gdy świadomość dostosuje się do rytmu podświadomości (przystosowanie w drugą stronę jest trudne i zazwyczaj kończy się chorobą psychiczną) wszelkie sugestie i inne informacje nadawane świadomie są przez podświadomość uważnie słuchane i przyswajane.

Dlatego też afirmowanie najlepiej jest robić w ciszy, nieco na uboczu od codziennego rozgardiaszu, nadając czynności afirmowania coś z uroczystego rytuału. Warto np. zachowywać stałe pory pracy dnia do pracy z afirmacją. Warto przestrzegać rytmu afirmowania dając sobie w regularnych odstępach czasowych odpoczynek i od aktualnie przerabianej afirmacji. Z powodzeniem można tu wykorzystać rytm tygodniowy, afirmując sześć dni a siódmy pozostawiając wolny.

Literatura

1. L. Orr, "Odradzanie w Nowym Wieku"
2. S. Ray, "Zasluguję na miłość"
3. S. Ray, "Więzy miłości"
4. L. Hay, "Możesz uzdrowić swoje ciało"
5. E. Monahan, "Leczenie metodą psychotroniczną"
6. W. H. Zylbertal, "liczby Losu, liczby Człowieka"

Spis treści

Co to jest sugestologia.....	2
Działanie umysłu.....	3
Afirmacje.....	5
Konstrukcja afirmacji.....	8
Afirmacje a numerologia.....	11
Liczby w praktyce terapeutycznej.....	13
Charakterystyka psychologiczna i terapeutyczna liczb.....	15
Liczby a zdrowie.....	19
Przykład ułożenia afirmacji z wykorzystaniem liczb.....	22
Techniki pracy z afirmacjami.....	24
Zjawiska występujące podczas pracy z afirmacjami.....	27
Literatura.....	28