

A.K. Ławińska

Dieta Mentalna Twoje Koło Ratunkowe



A. K. Ławińska

Dieta Mentalna
Twoje Koło Ratunkowe

FRAGMENT

Imprint: Ławińska

Tytuł oryginału: Dieta Mentalna - Twoje Koło Ratunkowe

Projekt okładki: Damian Łoziński

Redakcja i korekta: A. Ławińska

Skład i łamanie: A. i K. Ławińscy

Wszelkie prawa zastrzeżone

Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego w inny sposób niż „dozwolony użytek”, obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Oświadczenie, Wyłączenie Odpowiedzialności i Ostrzeżenie o Praktykach

Treści, techniki oraz metody (w tym ćwiczenia mentalne i wizualizacyjne) zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie edukacyjny, informacyjny oraz filozoficzny. Nie stanowią one i nie mogą być traktowane jako porada medyczna, lekarska, psychologiczna, psychiatryczna ani terapeutyczna i nie zastępują profesjonalnej opieki lekarskiej.

Stosowanie opisanych metod i technik:

Opisane w książce metody wymagają zaangażowania mentalnego i emocjonalnego. Przystępując do wykonywania jakichkolwiek technik lub ćwiczeń opisanych w tej książce, robisz to dobrowolnie i na własne ryzyko. Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczeń poczujesz dyskomfort psychiczny, lęk lub niepokój, należy natychmiast przerwać ich stosowanie. Osoby z historią zaburzeń psychicznych lub w trakcie terapii powinny skonsultować możliwość stosowania tych technik z lekarzem specjalistą.

Wydawca oraz autorka nie dają żadnych gwarancji co do skuteczności opisanych metod i nie ponoszą odpowiedzialności prawnej ani finansowej za jakiegokolwiek skutki, straty, urazy lub szkody wynikające bezpośrednio lub pośrednio z samodzielnego wdrażania tych informacji i technik w życie. Niniejsza nota podlega przepisom prawa Anglii i Walii.

Wydanie: 1

Rok wydania: 2026

ISBN: 978-1-918994-13-1

Copyright © 2026 by A. K. Ławińska

Spis treści

Wstęp:	1
Rozdział 1: Myśli i uczucia tworzą rzeczywistość	3
Rozdział 2: Dieta Mentalna, która odmieni Twoje życie.....	11
Rozdział 3: Prosty przepis na szczęście – właściwa dieta mentalna nowym stylem życia.....	23
Rozdział 4: Zapanuj nad swoim umysłem	27
Rozdział 5: Dyscyplina – Twój klucz do sukcesu	33
Rozdział 6: Porzuć życie na automacie	38
Rozdział 7: Nie oszukuj siebie – postaw na szczerłość	47
Rozdział 8: Negatywne myśli – jak je rozpoznać	51
Rozdział 9: Żyj swoim życiem – nie szukaj sensacji na zewnątrz.60	
Rozdział 10: Potakiwanie – zgubny zwyczaj	70
Rozdział 11: Wybieraj swoje reakcje świadomie	74
Rozdział 12: Pokonaj opór – zacznij od teraz	89
Rozdział 13: Obserwuj zmiany – zobacz na własnym przykładzie, że to działa	97
Rozdział 14: Prawidłowe podejście do diety mentalnej opisanej w tej książce.....	100
Rozdział 15: Podsumowanie zasad właściwej diety mentalnej.....	103
Rozdział 16: Twój przewodnik po praktyce w tej książce.....	106

Wstęp

Dieta mentalna otwiera drzwi do sukcesu w pracy nad zmianą świadomości. Dbając o swoją dietę mentalną, to my świadomie wybieramy myśli i uczucia, które budują nasze życie.

Każdy człowiek, bez wyjątku, może zmienić pokarm mentalny, którym się karmi, na ten, który zapewni mu wspaniałe życie. Nasuwa się jednak pytanie, skoro naprawdę wystarczy tylko tyle, aby prowadzić piękne i spełnione życie, dlaczego tak niewiele osób decyduje się wprowadzić do niego właściwą dietę mentalną? Przecież jest ona powodem wszystkich niesamowitych, pozytywnych zmian, o których marzy większość ludzi. Czy nie powinno to już przekonać każdą osobę do tego, aby zastosować wspomnianą dietę mentalną w swoim życiu?

Odpowiedź na to pytanie nie jest tak oczywista, jak mogłoby się wydawać. Przede wszystkim nie każdy ma świadomość tego, że to, jak wygląda jego obecna rzeczywistość, zależy od tego, czym karmi się mentalnie. A te osoby, które tę wiedzę już posiadają, często nie rozumieją jeszcze, co oznacza zachowanie całkowitej diety mentalnej, która jest zarówno podstawą, jak i najlepszym narzędziem do osiągnięcia oraz utrzymania wszystkich pozytywnych zmian w ich życiu.

Dzięki tej książce dowiesz się, na czym polega właściwa dieta mentalna i co należy robić, aby w niej wytrwać, przemieniając ją

następnie w swój styl życia. Poznasz wszystkie pułapki, które łamią Twoją dietę, a których nie byłeś do tej pory świadomy. Otrzymasz również wiele pomocnych wskazówek, które pomogą Ci wytrwać w diecie mentalnej oraz przemienić ją w Twój styl życia. Zgłębiając rozdziały tej książki, zrozumiesz także, że dieta mentalna, która została w niej przedstawiona, nie jest tylko środkiem do celu, którym jest spełnienie Twoich pragnień, ale celem sama w sobie. To właściwa dieta mentalna pozwala na to, aby każda sekunda Twojego życia będzie wypełniona radością istnienia.

♥♥♥ Moc Umysłu ♥♥♥

Rozdział 2

Dieta Mentalna, która odmieni Twoje życie

Dieta mentalna jest podstawą życia każdego z nas. To, czym karmimy się mentalnie, decyduje o tym, jak wygląda nasze życie. Czy jest szczęśliwe i spełnione, czy też pełne trosk, problemów i ograniczeń. Wciąż niewiele mówi się o tym, jak oczyścić swoje myśli i emocje, aby zacząć prowadzić spełnione, pełne radości życie, o którym marzy tak wiele osób.

Jednocześnie nie jest to temat nowy. Ludzie zawsze szukali odpowiedzi na to, jak sprawić, aby ich życie było piękne i proste. Nie wielu jednak ją odnalazło, ponieważ większość nie szukała jej tam, gdzie się ona znajduje – w sferze przyczyny, a nie skutku. A przyczyny tej nie widać gołym okiem, bowiem nie jest ona fizyczna. Dlatego tak wiele osób do dzisiaj wciąż walczy ze skutkami, gdyż mogą je zobaczyć, przez co błędnie uznają, że to one są przyczyną zjawisk w ich życiu. Ta walka nie ma większego sensu i nie przynosi oczekiwanych efektów, ponieważ trwa bez końca. Na miejsce jednego problemu bardzo szybko „wskakuje” inny, bowiem przyczyna warunków i okoliczności doświadczanych przez te osoby, pozostała nienaruszona. Musi się więc wciąż odtwarzać, do momentu, aż to ona nie zostanie pokonana.

Jesteś tutaj dlatego, że nie chcesz już dłużej walczyć ze skutkami i masz świadomość tego, że jest to walka z wiatrakami, która nie ma żadnego sensu.

Właściwa dieta mentalna prowadzi do trwałej przemiany Twojego życia, na takie, które jest szczęśliwe i spełnione, a nie pełne trosk i ograniczeń. Jest tak, ponieważ stosując ją, pozbywasz się przyczyn swoich obecnych doświadczeń, dlatego ich skutki muszą Cię opuścić samoistnie w następstwie zmiany, która będzie miała miejsce na płaszczyźnie myśli i uczuć.

Aby dokonać tej zmiany, najpierw musisz zrozumieć, czym jest dieta mentalna. Każdy z nas, bez wyjątku, stosuje jakąś dietę mentalną, niezależnie od tego, czy robi to świadomie, czy też nieświadomie. Zdecydowana większość osób robi to jednak nieświadomie, a skutkiem tego najczęściej jest chaos w ich życiu, w którym w najlepszym wypadku tylko od czasu do czasu gości szczęście.

Dieta mentalna składa się z pokarmu, którym są Twoje myśli i uczucia. Im częściej podejmujesz dane myśli i uczucia, tym stają się one silniejsze. Większość osób podejmuje nieustannie wciąż te same myśli i uczucia, które płyną z ich nawykowych programów, a one nie mają nad nimi żadnej kontroli. Jednak w ten sposób te nawykowe myśli i uczucia jedynie wzmacniają się, ponieważ są nieustannie zasilane uwagą osób, które je podejmują, chociaż ten proces często jest przez nie zupełnie niezauważony. Jest tak, ponieważ myśląc nawykowo i reagując automatycznie, jesteśmy nieobecni. Nie wiemy wtedy, że mamy wybór, ponieważ nieświadomie utożsamiamy się ze swoimi myślami i uczuciami. Natomiast konsekwencją nawykowych myśli i towarzyszących im uczuć są wszystkie warunki

i okoliczności, których dana osoba doświadcza obecnie w swoim życiu. Zarówno stan jej ciała, umysłu, a także stan jej finansów i relacji z innymi oraz to, czy jest szczęśliwa, czy nie, uwarunkowane jest myślami oraz uczuciami, które podejmowała w przeszłości. Tak jest w przypadku nas wszystkich. Dlatego każdy najmniejszy aspekt Twojej rzeczywistości, jest skutkiem Twoich myśli i uczuć, które podejmowałeś w przeszłości, a to jak wygląda obecnie Twoje życie, odzwierciedla jakość Twojej diety mentalnej.

Natomiast to, jak będzie wyglądała Twoja przyszłość, Twoje następne dni i tygodnie, będzie zależało od myśli i uczuć, którymi właśnie teraz postanowisz się zajmować, ponieważ zawsze, bez wyjątku, tworzymy w chwili obecnej, właśnie teraz. Dlatego nie martw się tym, że dieta mentalna, którą do tej pory prawdopodobnie nieświadomie stosowałeś, mnożyła głównie chaos i ograniczenia w Twoim życiu. Podczas lektury tej książki dowiesz się, jak już teraz zastosować właściwą dietę mentalną, której efektem mogą być jedynie piękne i pozytywne warunki i okoliczności. Kiedy uczynisz już tę dietę swoim stylem życia, wszystkie Twoje ograniczenia i problemy również będą należeć do Twojej przeszłości.

Zanim dowiesz się, jak powinna wyglądać właściwa dieta mentalna, ważne jest, abyś w pełni uświadomił sobie, że zawsze masz wybór. Nie jesteś niewolnikiem swoich myśli, uczuć ani swojego nastroju. Zawsze możesz świadomie wybierać myśli, które postanowisz podejmować oraz zdecydować, czy poddasz się ogarniającemu Cię negatywnemu uczuciu, czy też zdasz sobie z niego sprawę, następnie świadomie przemieniając je w pozytywną, budującą emocję.

Każdy z nas może wybierać swój nastrój, dzięki woli, która kieruje uwagą. A od tego, czemu postanowimy dać swoją uwagę, będzie zależało to, gdzie popłynie nasza energia. Jest tak, ponieważ energia zawsze płynie za uwagą. Dlatego niezależnie od tego, jakie masz nawyki myślowe, programy i w efekcie, jak do tej pory wyglądała Twoja dieta mentalna, możesz ją zmienić. Musisz jedynie naprawdę tego zechcieć. Jeśli szczerze pragniesz to zrobić, połowa sukcesu jest już za Tobą, a jeśli zastosujesz się do wiedzy, którą poznasz w tej książce, niepowodzenie we wprowadzeniu tej zmiany, nie będzie możliwe. Bez różnicy od tego, jakie myśli będą do Ciebie napływać, czy jakie uczucia będą Cię ogarniać, nie mogą one przejąć nad Tobą kontroli, jeśli sam świadomie lub nieświadomie, na to nie zezwolisz. To od Twojej woli zależy, na czym skupisz swoją uwagę. To Ty podejmujesz decyzje i możesz je zmieniać, ponieważ to Ty zarządzasz własną uwagą. Masz wolną wolę, która daje Ci możliwość wyboru.

To, czy postanowisz zastosować właściwą dietę mentalną oraz to, czy w niej wytrwasz, zależy głównie od Twojej motywacji i determinacji oraz dyscypliny. Poznasz tutaj pomocne wskazówki, które bardzo ułatwią Ci ten proces, jednak to Ty musisz najpierw zechcieć z nich skorzystać. Być może to, o czym zaraz przeczytasz, przekona Cię do tego, że naprawdę warto zastosować odpowiednią dietę mentalną, dodając Ci również motywacji.

Zrozum dobrze, że nie jest możliwe, abyś miał szczęśliwe i radosne myśli, a jednocześnie prowadził nieszczęśliwe, pełne trosk życie. Podobnie, odwrotnie – nie możesz podejmować myśli pełnych smutku, urazy, złości czy strachu i przy tym cieszyć się wspaniałym, spełnionym życiem. Możliwe, że zdajesz sobie z tego sprawę, jednak większość

osób mylnie zakłada, że ich myśli i uczucia zależą od ich warunków oraz okoliczności i aby mogły one ulec zmianie, najpierw muszą się zmienić ich doświadczenia. Jest to nieprawdziwe, w stu procentach mylne rozumowanie. Spójrz na to w ten sposób. Jeśli naprawdę by tak było, nikt, absolutnie nikt, nie mógłby odmienić swojego życia, a wszyscy, bez wyjątku, byłibyśmy skazani na prowadzenie życia zgodnego z warunkami, jakich wcześniej doświadczyliśmy. A jeśli wierzysz, że jedynie los albo przypadek decydują o tym, że do kogoś uśmiecha się szczęście, zobacz sam, jak bardzo jest to absurdałne przekonanie. Zakłada ono, że nic od nas nie zależy i nie mamy żadnego wpływu na własne życie. Inni z kolei mówią, że ktoś inny może coś zmienić w swoim życiu, ponieważ ma charakter, którego im brak. To również jest mylne spostrzeżenie. To my sami tworzymy swój charakter, wybierając myśli i uczucia, którymi się karmimy i które kształtują nasz charakter, dlatego nie jest on wcale stały, jak wciąż uznaje ogromna liczba osób. Gdyby było inaczej, nikt nigdy nie mógłby się zmienić, a życie każdego człowieka byłoby już z góry określone przez to, w jakim miejscu się urodził i w jakich warunkach i okolicznościach dorastał oraz jaki charakter przypadł mu w udziale. Zostaw te wszystkie stare, całkowicie błędne przekonania i zastąp je silnym przekonaniem o tym, że tylko Ty decydujesz, czy Twoje życie zmieni się na lepsze, czy pozostanie takie, jakie jest. Podobnie, jak inni świadomie lub nie, decydują o tym, jak wygląda ich życie. Nie możesz nikogo zmusić do tego, aby postanowił zastosować tę wiedzę w swoim życiu. Jednak sam decydujesz o tym, czy Ty to zrobisz.

Jeśli szczerze pragniesz zmian i jesteś gotowy o nie zawalczyć, postaraj się dobrze zrozumieć, że zmiana Twojego stanu oraz okoliczności, nie jest możliwa bez zmiany podejmowanych i pielęgnowanych przez Ciebie myśli i uczuć. I odwrotnie – nie jest możliwe,

aby po dokonaniu zmiany w Twoich myślach i uczuciach, nie zmieniła się również Twoja rzeczywistość, czyli wszystkie doświadczane przez Ciebie warunki i okoliczności. Jeśli jeszcze zastanawiasz się, czy to ma sens, przypomnij sobie, ile razy już próbowałeś coś zmienić, walcząc ze swoimi problemami, warunkami i okolicznościami. Czy nie było tak, że pomimo Twoich nieraz i ogromnych wysiłków, ostatecznie to, co tak próbowałeś zwalczyć, znów powracało do Twojego życia? Być może zmieniłeś miejsce swojego zamieszkania, poznałeś nowe osoby i próbowałeś robić nowe rzeczy, jednak Twoje życie prędzej, czy później i tak zaczęło wyglądać podobnie, jak przed podejmowanymi przez Ciebie zmianami na poziomie fizycznym.

Nadszedł czas, abyś dokonał zmiany na płaszczyźnie mentalnej, a kiedy to zrobisz, Twoje warunki i okoliczności, naturalnie zaczną podążać za tą zmianą. Każdy Twój stan, nastrój oraz to, czego obecnie doświadczasz w swoim życiu, są jedynie produktami końcowymi Twojej diety mentalnej, którą nieustannie stosujesz. Aby to zmienić, niezbędne jest zaakceptowanie tego, że każdy człowiek, łącznie z Tobą, jest w stanie wybierać swój nastrój. Gdyby ludzie nie mieli możliwości zmiany własnego nastroju i byli zmuszeni do poddawania się mu, osoby łamiące prawo, powinny być bezkarne, ponieważ rozumując w ten sposób, nie mogły zachować się inaczej. Jak sam wiesz, nie jest to prawdą. Wiele osób zapomina niestety, że nie dotyczy to tylko przypadków, w których łamane jest prawo, ale również wszystkich innych. Nikt nie mógłby być wolnym człowiekiem, jeśli nie mógłby sam wybierać własnego nastroju i nikt też nie mógłby wtedy ponosić odpowiedzialności za swoje czyny, ani w ogóle za swoje życie, ponieważ skoro musiałyby się poddawać temu, jak się czuje, jak mógłby to zrobić? Wiemy jednak, że nie jest to prawdą i każdy z nas ponosi odpowiedzialność za swoje wybory

i decyzje. Niestety wiele osób mylnie wierzy, że są ofiarami własnych nastrojów i nie mają kontroli nad swoim życiem. Jednocześnie, ktoś myślący w ten sposób, nie dostrzega, że to również jest jego wybór, nawet jeśli nie ma o tym pojęcia. Podobnie jak wiele osób mylnie zakłada, że są niewolnikami swoich warunków i okoliczności, które, jak wierzą, uniemożliwiają im upragnione zmiany. W efekcie na swoje obecne doświadczenia reagują tymi samymi myślami, które powołały je do życia, utrzymując tym jedynie to, co teraz w nim doświadczają. Przez takie przekonanie, te osoby napędzają błędne koło, które z czasem nabiera tak wielkiego rozpędu, że niezwykle trudno jest im odróżnić przyczyny od skutków.

Teraz kiedy już bardzo jasno mogłeś zauważyć, jak kluczową rolę w Twoim życiu, odgrywa właściwa dieta mentalna, dowiesz się, jak ona powinna wyglądać i jakie skutki za sobą niesie. Jak już zostało to wyjaśnione wcześniej, celem diety mentalnej jest zmiana Twojego nawyku myślenia.

Każda osoba, która wytrwa w diecie mentalnej, zmieni swoje nawyki myślowe, których skutkiem będzie również zmiana jej warunków i okoliczności. Podczas zastosowania tej diety mentalnej, w sposób automatyczny i naturalny dokonujesz przeprogramowania własnej podświadomości. Tak naprawdę już jeden tydzień pełnej diety mentalnej wystarczy, aby stworzyć nawyk pozytywnego myślenia. Jednocześnie musisz mieć świadomość, że zachowanie pełnej diety mentalnej w ciągu pierwszego tygodnia od próby jej zastosowania, nie jest proste i niewielu osobom się to udaje. Nie ma to jednak znaczenia, ponieważ, jeśli po każdym potknięciu, będziesz zawsze wracał do stosowania przedstawionej tutaj diety mentalnej, z czasem uda Ci się ją zastosować w pełni i to nie tylko

przez jeden tydzień, ale przez każdy dzień swojego życia, ponieważ uczynisz z niej swój nawyk. Pamiętaj, że żadna minuta przebywania na właściwej diecie mentalnej, nie jest stracona i niesie za sobą jedynie same pozytywne rezultaty.

DIETA MENTALNA - TWOJE KOŁO RATUNKOWE

Stosując tę dietę mentalną, należy podejmować jedynie pozytywne, optymistyczne myśli. Musisz zrozumieć, że stosując ją, nie możesz podejmować żadnej myśli, która nie jest budująca. Myśli dotyczące problemu, niepowodzenia, lęku, rozczarowania, złośliwości, krytycyzmu, zazdrości, urazy, potępiania siebie lub innych, choroby czy wypadku, są myślami, na których podejmowanie absolutnie nie możesz sobie pozwolić, będąc na tej diecie mentalnej.

Ważne jest, abyś teraz zrozumiał różnicę pomiędzy podejmowaniem myśli a napływaniem ich. Żadna myśl, która do Ciebie napływnie, nie ma żadnego znaczenia ani mocy, aż do momentu, w którym Ty nie postanowisz zacząć jej podejmować, rozważając ją, analizując i roztrząsając. Te myśli, które do Ciebie napływają, są bez znaczenia. Nawet jeśli napłynęłoby do Ciebie tysiąc takich myśli w ciągu dnia, nie ma to znaczenia, aż do momentu, w którym postanowisz poświęcić im swoją uwagę. Co możesz zrobić zamiast tego? Masz dwa wyjścia: pierwsze z nich to zaobserwowanie tych myśli, a następnie zignorowanie ich. Drugim sposobem jest natychmiastowe świadome skupienie swojej uwagi na wybranej przez siebie pozytywnej myśli. Możesz skorzystać także z *Metody na Opak*, która została przedstawiona w pierwszym rozdziale oraz pozostałej praktyki, którą już w nim poznałeś. W dalszych rozdziałach tej książki poznasz natomiast kolejne pomocne wskazówki, dzięki którym odwrócenie

swojej uwagi od negatywnych myśli i niepodejmowanie ich, będzie nieporównywalnie prostsze.

Pamiętaj, że nie możesz również rozważać ani rozmyślać nad negatywnymi sytuacjami z przeszłości, teraźniejszości czy też tymi, których obawiasz się doświadczyć w swojej przyszłości. Samo napływanie do Ciebie tych myśli, nie przerywa Twojej diety mentalnej, o ile nie postanowisz poświęcać im swojej uwagi. Musisz być świadomy, że niejedna negatywna myśl przyjdzie do Ciebie w trakcie podjęcia tej praktyki. Będą one płynąć z Twoich nawykowych programów, masowego umysłu (jest to zbiorowy umysł wszystkich ludzi) lub też od innych ludzi, którzy będą Ci je podsuwać. Jak już to zostało wspomniane kilkakrotnie – myśli te są bez znaczenia, aż do chwili, w której zaczniesz je podejmować, analizować lub rozważać, czyli skierujesz na nie swoją uwagę, zasilając je swoją energią. Należy być świadomym, że żadna sytuacja ani doświadczenie przez Ciebie obecnie warunki i okoliczności, niezależnie od tego, jak negatywny mają charakter, nie wpływają na Twoją dietę mentalną, jeśli to Ty sam nie postanowisz na nie reagować. Robisz to, kiedy się zmartwiasz, poddajesz uczuciom lęku czy smutku. Postępując w ten sposób, uzależniasz swoje myślenie od obecnie doświadczanych przez Ciebie warunków i okoliczności, uznając je za stałe i zasilając swoją energią oraz uwagę, przez co sam utrzymujesz je w swoim życiu. Postaraj się dobrze sobie uświadomić, że to wszystko, co widzisz i czego doświadczasz, jest jedynie skutkiem Twoich myśli i uczuć, które podejmowałeś w przeszłości. Jeśli dokonasz ich zmiany, skutki, którymi są Twoje obecne doświadczenia, naturalnie zaczną ulegać zmianie

Przebywając na tej diecie mentalnej, konieczne jest również, abyś nie poddawał się automatycznie nie tylko napływającym do Ciebie myślom, ale i uczuciom. Jeśli napłynie do Ciebie uczucie gniewu, złości czy irytacji lub smutku, należy je zauważyć, zaobserwować to, że się pojawiło, a następnie świadomie zacząć je zmieniać na wybrane przez siebie pozytywne uczucie. Być może wydaje Ci się teraz, że nie potrafisz opanować swojego gniewu czy złości. Nie jest to prawdą. Masz takie wrażenie, ponieważ w momencie, w którym się one pojawiają, nie masz uwagi i automatycznie się im poddajesz, a właśnie wtedy przejmują one nad Tobą kontrolę i coraz trudniej Ci jest je zatrzymać i się opamiętać. Jeśli jednak będziesz uważny, dostrzeżesz moment, w którym te negatywne uczucia zaczynają w Tobie wzbierać i właśnie wtedy będziesz mógł świadomie zdecydować o tym, czy chcesz się im poddać, co jak już wiesz, nie przyniesie nic dobrego, czy też zamierzasz je odrzucić, wybierając inne, budujące uczucie na miejsce negatywnej, rujnującej Twoje życie emocji.

Teraz zostaną zebrane wszystkie zalety wspomnianej diety mentalnej, abyś mógł w przejrzysty sposób zobaczyć, jak wielkie korzyści płyną z jej zastosowania i uczynienia z niej swojego stylu życia.

ZALETY WŁAŚCIWEJ DIETY MENTALNEJ

- 1. Efektem jej stosowania jest szczęśliwe i spełnione życie.**
- 2. Już podczas trwania nauki diety mentalnej, zaczynasz rozumieć różnicę pomiędzy świadomą kreacją życia a życiem prowadzonym „na autopilocie”.**
- 3. Osiągnięcie wewnętrznego spokoju i harmonii.**
- 4. Pozwala odkryć oraz usłyszeć Twoje prawdziwe Ja, którego głos zawsze niesie za sobą inspirację, wszelkie dobro i szczęście.**

- 5. Wspiera Twoje ogólne samopoczucie, dobre relacje z innymi i wolność finansową.**
- 6. Rozwijasz się duchowo i panujesz nad umysłem.**
- 7. Miłość i szczęście stają się Twoim naturalnym stanem.**
- 8. Odczuwasz radość istnienia.**
- 9. Każda osoba w Twoim otoczeniu również na tym korzysta, ponieważ odbiera Twoje piękne, wysokie wibracje, które są efektem stosowania tej diety.**
- 10. W pełni świadomie wybierasz swoje myśli i emocje, więc w pełni świadomie kierujesz swoim życiem.**
- 11. Dieta mentalna nie ma żadnych wad.**

Jak sam możesz zobaczyć, nic nie tracisz, decydując się na zastosowanie diety mentalnej, o której mówi ta książka, a masz niesamowicie wiele do zyskania. Dodatkowo nawet godzina spędzona na diecie mentalnej jest krokiem do lepszego życia i nigdy nie jest zmarnowana. Już podczas wdrażania tej diety do swojego doświadczenia, Twoje samopoczucie staje się naturalnie lepsze, a Twoja uwaga zaczyna wzrastać. W efekcie zaczynasz zauważać wiele rzeczy, które wcześniej Ci umykały. Dlatego możesz dokładnie zobaczyć, w jaki sposób do tej pory myślałeś oraz zrozumieć, dlaczego Twoje życie nie wygląda tak, jakbyś tego chciał. A co najważniejsze, uświadamiasz sobie, że to zawsze Ty podejmujesz decyzję i nie musisz podejmować ani analizować czy roztrząsać napływających do Ciebie myśli, niezależnie od tego, jakie one są. Możesz natomiast, zamiast tego po prostu je zignorować, odwracając od nich swoją uwagę.

Kiedy tylko postanowisz zastosować opisaną w tym rozdziale dietę mentalną, zauważysz, że zaczynasz mieć więcej energii, a Twoja wiara w pozytywne efekty jej stosowania, stopniowo zaczyna wzrastać,

natomiast Ty zaczniesz coraz częściej naturalnie odczuwać miłość i radość. Te wszystkie budujące zmiany, które możesz dostrzec już podczas pierwszych chwil stosowania tej diety mentalnej, dodadzą Ci motywacji, aby w niej wytrwać i przemienić ją w swój styl życia.

♥♥♥ Siła Emocji ♥♥♥

A. K. Ławińska

Świadoma Podświadomość - Przewodnik po naukach Neville'a
Goddarda

Czytając tę książkę, możesz lepiej zrozumieć, na czym opierają się metody Neville'a Goddarda, które stanowią narzędzie wspierające proces świadomego kształtowania rzeczywistości. Dzięki tym naukom, które od dekad cieszą się ogromną popularnością na całym świecie, czytelnicy zyskują cenną wiedzę na temat realizacji własnych celów. Kluczowymi elementami podczas pracy z tą metodą są szczerze pragnienie, wytrwałość oraz osobiste zaangażowanie. Praktyka ta opiera się na ponadczasowych prawach umysłu, które idealnie współgrają z nowoczesnym podejściem do rozwoju osobistego. Zastosowanie tych zasad w codziennym życiu pozwala dostrzec potencjał ukryty we własnym wnętrzu i otworzyć się na pozytywne zmiany.

A. K. Ławińska

**Sekret Świadomego Kreowania Rzeczywistości - Przewodnik po
naukach Neville'a Goddarda**

Ta książka jest wspaniałym narzędziem dla każdego, kto chce nauczyć się kreować swoje życie w pełni świadomie. Dzięki tej publikacji ponadczasowy przekaz Neville'a Goddarda, legendarnego mistyka i nauczyciela duchowego XX wieku, może stać się dla Ciebie o wiele bardziej przejrzysty. Ta lektura pozwala dostrzec, że prawdy, które głosił, są wciąż niezwykle aktualne, a wiedza, którą przekazywał, idealnie współgra z nowoczesnym podejściem do potęgi ludzkiego umysłu. Książka stanowi zaproszenie do praktycznego poznania jego metod i głębszego odkrycia niesamowitych możliwości, jakie kryją się w Twoim własnym wnętrzu.

A. K. Ławińska

Nieskończona Moc W Tobie - Przewodnik po naukach Josepha
Murphy'ego

Aby zmienić swój świat, należy najpierw zmienić swój umysł. Nie można podejmować wciąż tych samych myśli i uczuć oraz jednocześnie oczekiwać tego, że w życiu nastąpią zmiany. Joseph Murphy wiedział o tym doskonale i z sukcesem przekazywał tę wiedzę innym. Wartość płynąca z jego dorobku literackiego jest powszechnie ceniona, a zawarte tam wskazówki stanowią narzędzie wspierające proces głębokiej transformacji osobistej. Ta publikacja pozwala dostrzec, dlaczego te ponadczasowe techniki, wykorzystane w codziennym życiu, mogą przynieść oczekiwane rezultaty. Książka pomaga także zrozumieć, w czym kryje się fundament ich skuteczności, pozwalając czytelnikowi otworzyć się na pozytywne zmiany i odkryć niesamowity potencjał własnego wnętrza.

A. K. Ławińska

Sekret Duchowej Alchemii - Przewodnik po naukach Emmeta Foxa

Emmet Fox był wybitnym nauczycielem duchowym minionego wieku, który pomógł wielu osobom zrozumieć, w jaki sposób dzięki świadomemu wykorzystaniu praw umysłu można odmienić swoje życie. Ta książka stanowi praktyczny przewodnik, który w przystępny sposób przybliża jego ponadczasowe nauki współczesnemu czytelnikowi.

Publikacja ta pozwala dostrzec, jak codzienne stosowanie tych metod pomaga w procesie głębokiej transformacji osobistej oraz może ułatwić radzenie sobie z życiowymi wyzwaniami. Zawarta tu wiedza to zaproszenie do tego, aby przestać ograniczać swój potencjał, zacząć realizować cele i otworzyć się na wewnętrzny głos, w którym kryją się prawdziwa mądrość oraz inspiracja.

A. K. Ławińska

Kod Zmian

Kod Zmian jest książką praktyczną - zawiera zbiór znanych metod oraz technik. Stosowanie ich w sposób systematyczny i konsekwentny może pomóc Ci otworzyć furtkę prowadzącą w kierunku zmiany życia na takie, jakiego pragniesz. Znajdziesz w niej również wytłumaczenie ważnych zagadnień, których refleksja i zrozumienie mogą ułatwić Ci spojrzenie na własną rzeczywistość z zupełnie nowej perspektywy. Poznasz odpowiedzi na wiele istotnych pytań, a przedstawiona forma pozwoli Ci na odniesienie ich do własnego doświadczenia. Moc, której pragniesz i szukasz, jest już w Tobie obecna. Jednocześnie pozostaje ona nieaktywna, jeżeli nie potrafisz jej dostrzec ani wykorzystać. Ta publikacja stanowi inspirację, która może pomóc Ci zarówno w jednym, jak i w drugim.

A. K. Ławińska

Formuła Quantum – Moc Pustki Umysłu

Dzięki tej książce możesz lepiej zrozumieć, że sam jesteś twórcą swojej rzeczywistości oraz dowiedzieć się, jak możesz tę wiedzę wykorzystać w praktyce, aby otworzyć się na zmianę swojego losu. Poznasz metodę, która zastosowana zgodnie ze wskazówkami może stać się dla Ciebie niezwykle pomocnym narzędziem wspierającym tworzenie oczekiwanej rzeczywistości. Ta publikacja to zaproszenie do tego, aby zacząć działać w kierunku życia, jakiego pragniesz, zamiast jedynie na nie czekać.