

Dieta Mentalna wg Sekwencji Zmian

Twój nowy styl życia

Fragment książki

Aleksandra Kleopatra Ławińska

Anna Magdalena Blak

*Dieta Mentalna wg Sekwencji
Zmian*

Twój nowy styl życia

Fragment książki

Imprint: Blak – Ławińska

Tytuł oryginału: Dieta Mentalna wg Sekwencji Zmian

Projekt okładki: Damian Łoziński

Redakcja i korekta: Blak – Ławińska

Topografia i łamanie: A i K. Ławińscy

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych, przekazywana w jakiegokolwiek elektronicznej, mechanicznej, fotograficznej lub innej formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

Autorki dołożyły wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompetentne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych i autorskich. Nie umniejszają również znaczenia porad lekarskich. Wyłącznym celem autorek jest dostarczenie ogólnych informacji, które mogą przyczynić się do poprawy emocjonalnego, fizycznego i duchowego samopoczucia czytelnika.

Wydanie: 1

Rok wydania: 2022

ISBN: 978-83-958967-2-9

Zaplecze wibracyjne: autorki i ludzie o pięknych sercach.

Spis treści

Wstęp:	1
Rozdział 1: Myśli i uczucia tworzą rzeczywistość	3
Rozdział 2: Dieta Mentalna wg Sekwencji Zmian – dieta, która odmieni Twoje życie	11
Rozdział 3: Prosty przepis na szczęście – Dieta Mentalna wg Sekwencji Zmian Twoim nowym stylem życia	23
Rozdział 4: Zapanuj nad swoim umysłem	27
Rozdział 5: Dyscyplina – gwarancja sukcesu	33
Rozdział 6: Porzuć życie na automacie	39
Rozdział 7: Nie oszukuj siebie – postaw na szczerość	49
Rozdział 8: Negatywne myśli – jak je rozpoznać	53
Rozdział 9: Żyj swoim życiem – nie szukaj sensacji na zewnątrz.63	
Rozdział 10: Potakiwanie – zgubny zwyczaj	73
Rozdział 11: Wybieraj swoje reakcje świadomie	77
Rozdział 12: Pokonaj opór – zacznij od teraz	93
Rozdział 13: Obserwuj zmiany – zobacz na własnym przykładzie, że to działa	101
Rozdział 14: Praktyka na kanale YouTube Sekwencji Zmian – Twoje codzienne wsparcie	105
Rozdział 15: Prawidłowe podejście do Diety Mentalnej wg Sekwencji Zmian	117
Rozdział 16: Podsumowanie zasad Diety Mentalnej wg Sekwencji Zmian	121
Rozdział 17: Twój przewodnik po praktyce w tej książce	125

Wstęp

Dieta mentalna gwarantuje sukces 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 wspiane 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 gwarancją 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 gwarancją 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 gwarantuje Ci, że każda sekunda Twojego życia będzie wypełniona radością istnienia.

♥♥♥ Moc Umysłu ♥♥♥

Rozdział 1

Myśli i uczucia tworzą rzeczywistość

Myśli i uczucia tworzą rzeczywistość. Jest to fakt, niezależnie od tego, czy ktoś się z nim zgadza, czy nie. Większość ludzi nie panuje nad swoimi myślami i emocjami. Jednocześnie każdy może nauczyć się to robić i powinien to zrobić, ponieważ dzięki zapanowaniu nad własnym umysłem, zacznie panować nad swoim życiem.

To, co myślisz dzisiaj, tworzy Twoją przyszłość. Jeśli chcesz zacząć ją tworzyć świadomie, zgodnie ze swoimi marzeniami, musisz zacząć kontrolować swoje myśli i uczucia. W każdej sekundzie zmieniamy rzeczywistość, jeśli zmieniamy swoje myśli. Nie istnieje coś takiego jak niezmiennie przeznaczenie. Sam decydujesz o swoim przeznaczeniu i zawsze możesz je zmienić właśnie teraz, w chwili obecnej. Nie możesz wykreować swojej przyszłości „na zapas”. Nieważne jest to, jak myślałeś do tej pory, ponieważ jeśli teraz zmienisz swoje myślenie i utrzymasz tę zmianę, całe Twoje życie odmieni się zgodnie ze zmianą, którą wcześniej dokonałeś w swoim umyśle. To Ty podejmujesz wybór i robisz to zawsze tu i teraz – w teraźniejszości. Dlatego nie martw się, jeśli przykładowo przez całe swoje życie myślałeś negatywnie, ponieważ nie ma to żadnego znaczenia. Wystarczy, że przestaniesz myśleć w sposób nawykowy, bez żadnej kontroli, w oparciu o swoją przeszłość, a przestanie mieć ona znaczenie i jakikolwiek wpływ na Twoje życie. Pamiętaj, że działa to

w ten sposób zawsze, niezależnie od tego czy Twoje myśli w przeszłości były negatywne, czy pozytywne. Właśnie dlatego tak ważne jest przemienienie właściwej diety mentalnej w swój styl życia. Jeśli zachowasz tę dietę mentalną przez dany okres czasu, np. trzech miesięcy, a następnie powrócisz do starego myślenia, które było negatywne, nie utrzymasz zmian, które nastąpiły wskutek Twojego trzymiesięcznego pozytywnego myślenia. W zamian Twoja rzeczywistość znów zacznie się zmieniać, dopasowując się do tego, jakie myśli i uczucia będziesz podejmował.

Nie ma bardziej twórczej chwili niż ta obecna. Tylko będąc „tu i teraz” możesz tworzyć swoją wymarzoną rzeczywistość. Każdy, kto nauczy się kontrolować swój umysł, a więc myśli i emocje, będzie równocześnie przebywał w teraźniejszości. Zastanów się, czy nie jest tak, że Twój umysł bez przerwy zajmuje Twoją przeszłość lub przyszłość, którą oceniasz na podstawie tego, co znasz i co Cię do tej pory spotkało. Być może, powiesz teraz: „Ale jak to? Mam zapomnieć o swoich problemach z przeszłości lub przestać obawiać się o przyszłość? Jak ja sobie wtedy poradzę?”. Jeśli takie myśli właśnie kłębią Ci się w głowie, postaraj się pomyśleć o tym, kiedy zamartwianie się w czymkolwiek Ci pomogło – czy rozwiązało ono Twoje problemy, czy jedynie je pomnożyło, dodatkowo odbierając Ci również ten czas, w którym to, czego się obawiałeś, nie miało jeszcze miejsca, ale Ty swoimi myślami już tym żyłeś? Musisz zrozumieć, że zamartwianie nigdy nie może Ci przynieść nic innego, poza pogorszeniem sytuacji, w której się znajdujesz. Jeśli naprawdę chcesz pozbyć się swoich problemów, musisz zacząć kontrolować swoje myśli i emocje, zamiast pozwalać na to, by to one kontrolowały Ciebie.

Moc jest w Tobie. Zawsze masz wybór i to zawsze Ty podejmujesz decyzję. Możesz się poddać swoim nawykowym myślom, podejmując je i roztrząsając, albo je odrzucić, wybierając świadomie te myśli, które są zgodne z tym, czego pragniesz. Uświadom sobie, że masz wolną wolę, a więc musisz mieć możliwość wyboru. Zmiana Twojego życia zaczyna się od użycia Twojej woli w celu podjęcia decyzji o zmianie kierunku swojej uwagi, a więc podejmowanych przez Ciebie myśli i uczuć.

Jeśli w tej chwili jeszcze trudno jest Ci poradzić sobie z myślami pełnymi zmartwienia czy obaw lub męczy Cię jakaś konkretna, negatywna myśl, której nie możesz się pozbyć, zastosuj bardzo skuteczną sztuczkę, która zawsze działa. W przypadku, gdy jesteś smutny i masz trudność w tym, aby skupić się na szczęściu, pomyśl sobie: „Nie będę myślał/myślała o szczęściu”. W tej sztuczce bardzo ważne są słowa „Nie będę myślał/myślała” i stosując ją, nie można ich pominąć. Jest to tzw. „*Metoda na Opak*” i polega ona na tym, aby wybrać pozytywną myśl, na której chciałbyś się skupić i dodać przed nią słowo „NIE”, którego Twoja podświadomość nie rozumie.

Dlatego, jeśli Twoim celem jest przykładowo doskonałe zdrowie i chcesz skupić się na zdrowiu, a masz z tym trudność, należy pomyśleć i powiedzieć sobie „Nie będę myślał/myślała o doskonałym zdrowiu”. Stosując tę praktykę, Twoja podświadomość zareaguje pozytywnie i zrobi to od razu. Możesz wypróbować tę metodę, zaczynając od czegoś błahego, np. „Nie będę myślał/myślała o żółtej kokardzie», następnie przechodząc już do zastosowania jej na tym, na czym naprawdę Ci zależy. Sam się przekonasz, że nie będziesz mógł pozbyć się sprzed oczu widoku żółtej kokardy.

Kiedy stosujesz tę sztuczkę, mówiąc np. „Nie będę myślał/myślała o bogactwie” to zaraz zadziała, a do Ciebie napłyną myśli o bogactwie, ponieważ to nie wywołuje w Tobie żadnych napięć, gdyż nie ma tu „chciejstwa”, które oznacza, że bardzo czegoś pragniemy, a tego nie mamy. Nie ma go w przypadku tej sztuczki, ponieważ używamy słów „NIE BĘDĘ MYŚLEĆ”. Kluczowym słowem jest tu również słowo „MYŚLEĆ”, działa ono tak, że podświadomość od razu podsuwa nam myśli, a my nie mamy „chciejstwa” myślenia o bogactwie, dlatego nie blokujemy tego.

Jednocześnie należy pamiętać o tym, że Twoim celem jest nauka świadomego kierowania podświadomością i zarządzania nią świadomie, dzięki kontrolowaniu swoich myśli i emocji, tak, aby w każdej chwili móc świadomie kreować swoją rzeczywistość w ten sposób, aby zawsze była ona zgodna z Twoimi marzeniami. Dlatego należy mieć świadomość, że ta metoda jest sztuczką, która działa na podświadomość i dobrze jest z niej skorzystać, jednak nie należy się na tym zatrzymywać, pamiętając o nauce świadomego opanowania swojego umysłu.

Dlatego pamiętaj o tym, aby uczyć się świadomej kontroli myśli. Pomogą Ci w tym następujące ćwiczenia. Pierwsze z nich polega na tym, abyś przez jedną godzinę w ciągu dnia skupił się jedynie na obserwacji myśli, kierując całą swoją uwagę tylko na płynące myśli.

Drugim pomocnym ćwiczeniem, aby opanować tę umiejętność, jest wybranie jednej czynności, którą wykonujesz codziennie, np. przygotowywanie posiłków, a następnie za każdym razem jak będziesz tę czynność wykonywać, skupiaj się tylko i wyłącznie na niej. Nie pozwól, aby cokolwiek innego zajęło wtedy Twoją uwagę, która

ma być w pełni skupiona na tym, jak przygotowujesz posiłek dla siebie lub swoich bliskich.

Trzecim sposobem jest codzienne stosowanie *Treningu Kontroli Myśli* oraz *Treningu Przebywania w Przestrzeni Kwantowej – Pustce Umysłu*. Oba te treningi znajdziesz na końcu tego rozdziału, po zebranej w punktach praktyce, która została w nim wcześniej już omówiona.

PRAKTYKA OMAWIANA W TYM ROZDZIALE

METODA NA OPAK

- 1. Jeśli dręczy Cię jakaś myśl, której nie możesz się pozbyć, przykładowo zamartwiasz się, że nie masz pieniędzy, których potrzebujesz na opłaty i nie potrafisz nad tym zapanować, aby świadomie skupić się na bogactwie, użyj następującej myśli: „Nie będę myślał/myślała o bogactwie”.**
- 2. Stosuj tę sztuczkę za każdym razem, kiedy będziesz miał jeszcze trudność w pozbyciu się negatywnej, dręczącej Cię myśli.**

UWAGI

- Podświadomość nie rozumie słowa: „NIE”.**
- Kluczowym słowem jest tu słowo „MYŚLEĆ”, działa ono tak, że podświadomość od razu podsuwa nam myśli, a my nie mamy „chciejstwa myślenia” o bogactwie, dlatego nie blokujemy tego.**
- Pamiętaj, że to tylko sztuczka, która działa na Twoją podświadomość i którą możesz się posłużyć, kiedy masz**

jeszcze trudność w zapanowaniu nad myślami. Nie należy jednak zastępować nią nauki umiejętności świadomej kontroli myśli i emocji, której opanowanie jest Twoim głównym celem, dzięki której będziesz mógł tworzyć swoją rzeczywistość świadomie w każdym momencie swojego życia.

OBSERWACJA MYŚLI W CIĄGU DNIA

- 1. Przez jedną godzinę w ciągu dnia skup się jedynie na obserwacji myśli, kierując całą swoją uwagę tylko na płynące myśli.**

TRENING UWAŻNOŚCI PODCZAS WYBRANEJ CZYNNOŚCI

- 1. Wybierz jedną czynność, którą wykonujesz codziennie, np. przygotowywanie dla siebie posiłków.**
- 2. Następnie za każdym razem, kiedy będziesz tę czynność wykonywać, skupiaj się tylko i wyłącznie na niej.**
- 3. Nie pozwól, aby cokolwiek innego zajęło wtedy Twoją uwagę, która ma być w pełni skupiona na tym, jak przygotowujesz dla siebie posiłek.**

TRENING KONTROLI MYŚLI

- 1. Przyjmij wygodną pozycję, najlepiej siedzącą.**
- 2. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów.**
- 3. Teraz kiedy jesteś już spokojny, zacznij obserwować swoje myśli.**
- 4. Nie zatrzymuj ich. Pozwól im płynąć.**
- 5. Często może cię zaskoczyć to, o czym myślisz, jednak nie czemu się nie dziw, tylko skup się na obserwacji.**

- 6. Nie kontroluj myśli i nie reaguj na nie emocjonalnie.**
- 7. Patrz jak obserwator z boku, nie oceniając.**

UWAGI

- Na początku wykonuj to ćwiczenie przez pięć minut i stopniowo wydłużaj je do trzydziestu.**
- Po skończonym ćwiczeniu przemyśl przez chwilę, skąd brały się Twoje myśli i czy naprawdę są Twoje. Wówczas zobaczysz, że większość z nich nie jest tak naprawdę Twoja.**

TRENING PRZEBYWANIA W PRZESTRZENI KWANTOWEJ PUSTKA UMYŚLU

- 1. Przyjmij wygodną pozycję. Zamknij oczy i odpręż się.**
- 2. Rozluźnij ciało i wycisz umysł.**
- 3. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Rób tak do momentu, aż poczujesz, jak Twoje ciało i umysł wypełnia spokój, a Ty odczuwasz przyjemne odprężenie, znajdując się w stanie głębokiego relaksu.**
- 4. Wyobraź sobie, że wokół Ciebie panuje absolutna ciemność. Jesteś tylko Ty, a naokoło absolutny mrok. Ciemność jest przyjemnie aksamitna, a Ty w niej po prostu jesteś. Wokół Ciebie nie ma nic poza ciemnością.**
- 5. Zanurz się w tę ciemność. Pozwól, aby Cię wchłonęła. Staraj się nie myśleć o niczym, skup całą swoją uwagę na obserwacji ciemności. Jeśli pojawi się jakakolwiek myśl – zignoruj ją i wróć do obserwacji ciemności wokół Ciebie.**
- 6. Pozwól, aby ta aksamitna przestrzeń wokół Ciebie wciągnęła Cię i przejęła kontrolę. O niczym nie myśl. Skupiaj**

uwagę na ciemności i zanurzaj się coraz głębiej w aksamitną czerń.

PAMIĘTAJ!

- **Początkowo trening, wraz z poprzedzającym go przygotowaniem, powinien trwać dziesięć minut. Z czasem możesz go wydłużyć.**
- **Rozpoczynając praktykę, prawdopodobnie doświadczysz wielu napływających myśli. Nie przejmuj się tym. Po prostu ich nie podejmuj, nie rozważaj. Postępuj wówczas tak, jak zostało to opisane w kroku czwartym.**
- **Praktyka czyni mistrzem. Przeprowadzając ćwiczenie prawidłowo, z czasem będziesz doświadczał coraz mniej napływających myśli i będzie Ci je łatwiej ignorować.**

♥♥♥ Potęga Miłości ♥♥♥

KURSY I MEDYTACJE MOŻESZ ZAMÓWIĆ TU:

<https://www.sekwencjazmian.pl>

YouTube:

<https://www.youtube.com/c/SekwencjaZmian>

Facebook:

https://www.facebook.com/Sekwencja-Zmian110052450564289/?epa=SEARCH_BOX

Twitter:

<https://twitter.com/SekwencjaZ>

ALEKSANDRA KLEOPATRA ŁAWIŃSKA

ANNA MAGDALENA BLAK

Sekwencja Zmian Zmień życie na lepsze

W tej książce został przedstawiony zbiór sprawdzonych i skutecznych metod oraz technik, z których możesz zacząć korzystać już w trakcie lektury. Ich różnorodność sprawia, że każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie, mając możliwość wyboru, zgodnego z własnymi potrzebami. Dodatkowo dzięki początkowym rozdziałom książki zrozumiesz czym jest energia i dowiesz się, jak możesz tę wiedzę wykorzystać w praktyce, aby prowadzić życie, o którym marzysz. Będziesz miał okazję również nauczyć się prawidłowego wykonywania medytacji oraz poznasz naukę wizualizacji, która umożliwi Ci satysfakcjonującą pracę z energią, sprawiając, że Twoje życie nigdy już nie będzie zwyczajne i monotonne.

ALEKSANDRA KLEOPATRA ŁAWIŃSKA

ANNA MAGDALENA BLAK

Formuła Quantum – Moc Pustki Umysłu

Metoda Sekwencji Zmian

Dzięki tej książce nie tylko zrozumiesz, że sam jesteś twórcą swojej rzeczywistości, ale dowiesz się również, dlaczego tak właśnie jest oraz jak możesz tę wiedzę wykorzystać w praktyce już teraz, w efekcie odmieniając swój los. Poznasz metodę stworzoną przez Sekwencję Zmian, która zastosowana zgodnie ze wskazówkami opisanymi w książce, stanie się dla Ciebie niezwykle skutecznym narzędziem do tworzenia Twojej wymarzonej rzeczywistości. Skorzystaj z niego już teraz. Zaczynij żyć życiem, którego pragniesz, zamiast jedynie na nie czekać.

ALEKSANDRA KLEOPATRA ŁAWIŃSKA

ANNA MAGDALENA BLAK

**Zestaw Dziennik Praktyk Sekwencji Zmian plus Zeszyt Prak-
tyk Sekwencji Zmian**

Dziennik Praktyk Sekwencji Zmian zawiera 40 skutecznych i gotowych do wykonania treningów oraz propozycję ośmiu zestawów, które obejmują rozpisany plan treningowy na dwadzieścia jeden dni. Proponowane zestawy zostały stworzone na podstawie najczęstszych potrzeb osób na drodze do spełnionego i satysfakcjonującego życia. Jednocześnie każdy może również samodzielnie ułożyć dla siebie plan treningowy, łącząc wybrane przez siebie treningi. Do dziennika został dołączony zeszyt, którego celem jest pomoc w utrzymaniu dyscypliny oraz ciągłości podejmowanych przez Ciebie praktyk. Będziesz mógł w nim zapisywać nie tylko rodzaje wykonywanych przez siebie treningów, lecz również swoje odczucia względem nich i nasuwające Ci się spostrzeżenia. Pomoże Ci on w monitorowaniu osiąganych przez Ciebie postępów, a także w dostrzeganiu zmian, zachodzących w Twoich uczuciach i emocjach. Przedstawiony tutaj zestaw nie zawiera objaśnień metod ani technik, a jedynie treningi, które stosowane w sposób rzetelny i systematyczny, pomogą Ci w kreacji upragnionej przez Ciebie rzeczywistości. Dokładny opis metod i technik, a także informacje, w jaki sposób przebiegają manifestacje i dlaczego mają one w ogóle miejsce, został szczegółowo opisany w książce *Sekwencja Zmian – Zmień życie na lepsze* oraz książce *Formuła Quantum – Moc Pustki Umysłu*.

ALEKSANDRA KLEOPATRA ŁAWIŃSKA

ANNA MAGDALENA BLAK

Neville Goddard – Teoria i Praktyka

Książka *Neville Goddard – Teoria i Praktyka* jest wspaniałym narzędziem nie tylko dla miłośników dzieł Neville’a Goddarda, ale również dla każdej osoby, która chce nauczyć się kreować swoje życie w pełni świadomie. Dzięki tej książce przekaz Neville’a Goddarda, który był mistykiem i nauczycielem duchowym XX wieku, stanie się dla Ciebie zrozumiałe. Upewnisz się, że to, co głosił, jest wciąż aktualne, a wiedza, którą przekazywał, nie różni się od tego, co teraz potwierdza coraz więcej naukowców i fizyka kwantowa. Techniki, które znajdziesz w tej książce, zostały stworzone przez Neville’a Goddarda, a ich skuteczność potwierdziła już ogromna liczba osób, zarówno tych, którzy żyli w jego czasach, jak i tych, którzy korzystają z nich teraz i stosują je zgodnie z instrukcją, w pełni się w nie angażując.