

NASLOV ORIGINALA:

Joe Dispenza

Breaking The Habit of Being Yourself: *How to Lose Your Mind and Create a New One*

Copyright © 2012 by Joe Dispenza

Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DŽO DISPENCA

**STVORITE SVOJE
NOVO JA**

HARMONIA

Za Robi

Recenzije

„Dr Džo Dispenca želi da vas osnaži i podstakne da otpustite negativna uverenja i prihvatite pozitivna. Ova inteligentna, informativna, praktična knjiga pomoći će vam da budete svoje najbolje i najslobodnije *ja* da biste mogli, kao što to dr Dispenca kaže, *da zakoračite ka svojoj novoj sudbini.*”

Dr Džudit Orlov, autorka knjige *Emocionalna sloboda*

„U knjizi *Stvorite svoje novo ja* doktor Džo Dispenca istražuje energetske aspekte realnosti uz pomoć nauke i daje čitaocu neophodna oruđa da načini važne pozitivne promene u svom životu. Svako ko čita ovu knjigu i primeni korake koji su u njoj dati imaće koristi od uloženog napora. Iako sadrži najnovija naučna otkrića, ona su objašnjena jednostavnim jezikom koji je prihvatljiv za svakoga i tako ova knjiga predstavlja vodič koji se lako koristi za stvaranje trajne promene iz unutra ka spolja.”

Dr Rolin Mek Krejti, direktor Istraživačkog centra *Hartmat*

„Knjiga dr Džoa Dispence koja predstavlja zanimljiv i veoma pristupačan vodič za ponovno umrežavanje vaših mentalnih i emocionalnih neuronskih mreža nosi jednostavnu, ali snažnu poruku: ono što danas mislite određuje kako ćete sutra živeti.”

Lin Maktagart, autorka knjige *Moć osmice*

„Knjiga *Stvorite svoje novo ja* predstavlja moćnu mešavinu najnovije nauke i njene primene u realnom životu utkane u savršenu formulu za svakodnevno življenje. Hijerarhija naučnog znanja govori nam da, kada nova otkrića promene ono što znamo o atomima, ono što znamo o sebi i o svom mozgu mora takođe da se promeni. Kroz 14 sažetih poglavlja ove knjige dr Džo Dispenca se oslanja na svoje dugogodišnje iskustvo da bi opisao kako suptilne promene u načinu na koji koristimo svoj mozak predstavljaju kvantni ključ za promene u našem telu, našem životu i u našim odnosima sa drugima. Počevši od moćnih vežbi koje naglašavaju značaj naših misli koje nas drže zaglavljenim u našim starim uverenjima, pa sve do jednostavnih praksi koje nas katapultiraju izvan naših ograničavajućih uverenja, ova knjiga predstavlja uputstvo za uspešan život kakav želimo da

smo mogli da dobijemo u prvom razredu osnovne škole. Ako ste oduvek znali da postoji nešto više u vama nego što ste naučili iz biologije u osnovnoj školi, ali ste se plašili zbog tehničkog jezika nauke, ovo je divna knjiga koju ste čekali!”

Greg Brejden, bestseler autor s liste *Njujork tajmsa*
knjiga *Božanski matriks* i *Božji kod*

„Kao psiholog koji se delimično penzionisao i koji je podučavao godinama o mnogima od ovih tema, moram da priznam da će ova knjiga verovatno promeniti neka dugotrajna uverenja u polju psihologije. Zaključci dr Džoa imaju dobre osnove u neuronauci i predstavljaju izazov za naše ideje o tome ko mislimo da smo i šta mislimo da je moguće. Briljantna i ohrabrujuća knjiga.”

Dr Alen Botkin, klinički psiholog, autor knjige
Indukovana komunikacija posle smrti

„Nalazimo se usred nove ere ličnog razvoja koja ne može da se poredi ni sa čim dosad i u kojoj je ustanovljena produktivna povratna informacija između najnovijih otkrića neuronauke i drevnih praksi meditacije. Nova knjiga dr Džoa Dispence na majstorski način, a ipak jasno, objašnjava ‘ozbiljnu’ nauku toga kako naš mozak i telo funkcionišu. On zatim to primenjuje na praktični četvoredeljni program suštinske lične promene, pokazujući nam kako možemo da koristimo program meditacije da bismo svesno ponovo umrežili svoje neuronske mreže za kreativnost i radost.”

Dr Doson Čerč, autor knjige *Od uma do materije*

„Dr Džo Dispence nam daje uputstvo kako da postanemo božanski kreatori! On čini nauku o mozgu praktičnom; pokazuje nam kako da se oslobodimo stiska svojih emocija da bismo kreirali srećan i zdrav život prepun izobilja i kako da sanjajući stvorimo svoj svet. Čekao sam dugo na ovu knjigu!”

Dr Alberto Viloldo, autor knjiga *Sanjati odvažno* i *Medicina duha*

SADRŽAJ

PREDGOVOR Danijela Ejmena.....	11
UVOD: Najvažnija navika koju možete da promenite jeste navika da budete ono ko ste	15
PRVI DEO: Nauka o vama	25
1. Kvantno <i>ja</i>	27
2. Prevladajte svoje okruženje	57
3. Prevladajte svoje telo.....	70
4. Prevladajte vreme	97
5. Stanje preživljavanja naspram stanja kreiranja	107
DRUGI DEO: Vaš mozak i meditacija	129
6. Tri mozga: za razmišljanje, činjenje i postojanje	131
7. Jaz	152
8. Meditacija, demistifikacija mističnog i talasi vaše budućnosti	176
TREĆI DEO: Zakoračite ka svojoj novoj sudbini	213
9. Meditativni proces: uvod i priprema.....	215
10. Otvorite vrata ka svom kreativnom stanju (prva nedelja).....	224
11. Odbacite naviku da budete svoje staro ja (druga nedelja)	229
12. Razmontirajte memoriju svog starog ja (treća nedelja).....	246
13. Stvorite novi um za svoju novu budućnost (četvrta nedelja)	256
14. Pokazivanje kako da se bude transparentan: živite svoju novu stvarnost.....	272
POGOVOR: Naselite sebe.....	281
DODATAK A: Indukcija sa delovima tela (prva nedelja).....	285

DODATAK B: Indukcija s podizanjem nivoa vode (prva nedelja)	288
DODATAK C: Vođena meditacija: spajanje svega zajedno (od druge do četvrte nedelje)	290
Zahvalnica	297
O autoru	299



Predgovor

Vaš mozak je uključen u sve što radite, uključujući i to kako mislite, kako se osećate, kako se ponašate i kako se slažete sa drugim ljudima. To je organ ličnosti, karaktera, inteligencije i svake odluke koju donosite. Na osnovu svog rada sa slikama mozga sa desetinama hiljada pacijenata širom sveta tokom poslednjih dvadeset godina, postalo mi je jasno da kada vaš mozak radi kako treba i vi radite kako treba, a kada vaš mozak ima probleme, velika je verovatnoća da ćete i vi imati probleme u životu.

Sa zdravijim mozgom vi ste srećniji, fizički zdraviji, bogatiji, mudriji i donosite bolje odluke koje vam pomažu da budete uspešniji i duže da živite. Kada mozak nije zdrav iz nekog razloga – kao što je, recimo, povreda glave ili neka emocionalna trauma iz prošlosti – ljudi su tužniji, bolesniji, siromašniji, manje mudri i manje uspešni.

Lako je shvatiti kako trauma može da dovede do povrede mozga, ali istraživači su otkrili da i negativno razmišljanje i loši programi iz naše prošlosti takođe mogu da utiču na njega.

Na primer, ja sam odrastao sa starijim bratom koji me je stalno maltretirao. Neprestana napetost i strah koji sam osećao doveli su me do višeg nivoa strepnje, anksioznih obrazaca razmišljanja i uvek sam bio na oprezu, nikada ne znajući šta loše može da mi se dogodi. Ovaj strah izazivao je dugotrajnu i preveliku aktivnost u centrima za strah u mom mozgu i to je trajalo sve dok mnogo kasnije to nisam uspeo da obradim.

U knjizi *Stvorite svoje novo ja* moj kolega dr Džo Dispenca vaš je vodič ka optimizaciji kako hardvera tako i softvera svog mozga da biste, zahvaljujući tome, dostigli novo stanje uma. Ova njegova

nova knjiga zasnovana je na nauci i on nastavlja da govori s toplinom i mudrošću, kao što je to učinio u filmu koji je dobio brojne nagrade *Šta, dođavola, znamo!?* i u svojoj prvoj knjizi *Razvijte svoj mozak*.

Mada o mozgu mislim kao o kompjuteru koji sadrži hardver i softver, hardver (fizičko funkcionisanje mozga) nije odvojen od softvera, odnosno konstantnog programiranja i ponovnog uobličavanja do kojeg dolazi tokom našeg života. Oni vrše ogroman uticaj jedan na drugog.

Većina nas je doživela neku vrstu traume u životu i iz dana u dan živi noseći ožiljke koji su tada nastali. Čišćenje tih iskustava koja su postala deo strukture mozga može da bude izuzetno isceljujuće. Naravno, stvaranje navika koje su zdrave za mozak, kao što su odgovarajuća ishrana, vežbe i određene hranljive materije korisne za mozak, od suštinske je važnosti za to da mozak funkcioniše kako treba. Ipak, i vaše misli imaju snažan isceljujući efekat na mozak ili, nasuprot tome, mogu da rade na vašu štetu. Isto ovo važi za prošla iskustva koja u mozgu mogu da budu umrežena.

Istraživanje koje obavljamo na klinici *Ejmen* naziva se „stvaranje slika mozga pomoću SPECT-a”. SPECT (kompjuterizovana tomografija emitovanja jednog fotona) istraživanje je iz oblasti nuklearne medicine koja posmatra protok krvi i obrasce aktivnosti. To je drugačije od skeniranja mozga pomoću skenera (CT) i magnetne rezonance (MRI), koji ispituju anatomiju mozga, zato što se SPECT bavi funkcionisanjem mozga. Naš rad sa SPECT-om (dosad imamo više od 70.000 skeniranih slika) naučio nas je izuzetno važnim životnim lekcijama u vezi s mozgom, kao što su:

- povrede mozga mogu ljudima da unište život;
- alkohol nije zdrav i često dovodi do značajnih oštećenja koja se mogu zapaziti na SPECT snimcima;
- izvestan broj lekova koje ljudi rutinski koriste, kao što su uobičajeni lekovi protiv anksioznosti, nisu dobri za mozak;
- bolesti kao što je Alchajmerova zapravo započinju u mozgu decenijama pre nego što ljudi primete bilo kakve simptome.

SPECT skeniranje nas je takođe naučilo da kao društvo treba da imamo više ljubavi i poštovanja prema mozgu i da ne treba da dopuštamo deci da se bave kontaktnim sportovima kao što su fudbal ili hokej.

Jedna od najuzbudljivijih lekcija koje sam naučio jeste da ljudi mogu bukvalno da promene svoj mozak i svoj život prihvatajući neke redovne navike koje su dobre za mozak, kao što je menjanje negativnih uverenja i korišćenje meditativnih procesa kao što su oni o kojima govori doktor Dispenca.

U jednom nizu istraživanja koje smo obavili praktikovanje meditacije kao što je ona koju doktor Dispenca preporučuje podstaklo je protok krvi ka čeonom režnju, a to je deo ljudskog mozga koji je najviše zadužen za razmišljanje. Posle osam nedelja svakodnevnice meditacije čeonu režanj u stanju mirovanja bio je snažniji, a pamćenje subjekata takođe je bilo poboljšano. Ima mnogo načina da se mozak isceli i poboljša njegovo funkcionisanje.

Nadam se da ćete i vi kao i ja razviti „zavist za mozgom” i želiti da imate mozak koji bolje funkcioniše. Rad sa stvaranjem slike mozga koji obavljamo promenio je sve u mom životu. Ubrzo nakon što sam počeo da radim SPECT skeniranje 1991, odlučio sam da pogledam svoj mozak. Imao sam trideset sedam godina. Kada sam video toksični „kvrgavi” izgled svog mozga, znao sam da nije zdrav. Celog života sam retko pio alkohol, nikada nisam pušio i nikada nisam koristio nijednu drogu. Zašto je onda moj mozak izgledao toliko loše? Pre nego što sam naučio ponešto o zdravlju mozga, imao sam mnogo navika koje su *loše* za njega. Jeo sam mnogo „brze hrane”, pio gazirana pića kao da su mi najbolji prijatelj i često spavao samo četiri-pet sati noću i nosio neispitane povrede iz prošlosti. Nisam se bavio fizičkim vežbanjem, stalno sam bio pod stresom, a što se tiče težine, imao sam višak od desetak kilograma. Ono što nisam znao jeste da mi sve to šteti... I to ne malo.

Moj poslednji snimak izgleda zdravije i mnogo mlađe nego što je to bilo pre dvadeset godina. Moj mozak bukvalno stari unazad – eto toliko i vaš mozak može da se promeni kada donesete odluku da se o njemu brinete na odgovarajući način. Pošto sam video svoj prvi sken, želeo sam da moj mozak bude bolji. Ova knjiga će vam pomoći da i vaš bude bolji.

Nadam se da ćete uživati u čitanju koliko sam ja uživao.

Dr Danijel Ejmen,

autor knjige *Promenite svoj mozak, promenite svoj život*





Uvod

Najvažnija navika koju možete da promenite jeste navika da budete ono ko ste

Kada razmišljam o svim knjigama koje se bave temom kreiranja života kakav želimo, shvatam da mnogi od nas i dalje traže pristupe koji su zasnovani na čvrstim naučnim dokazima – metode koje zaista funkcionišu. Ipak, već sada nova istraživanja mozga i tela, uma i svesti – kao i kvantni skok u našem shvatanju fizike – pokazuju da postoje šire mogućnosti kako da krenemo ka onome za šta duboko u sebi znamo da je naš istinski potencijal.

Kao kiropraktičar koji se nalazi na čelu Klinike za integrativno zdravlje i neko ko se bavi edukacijom u polju neuronauke, funkcionisanja mozga i biologije i hemije mozga, imao sam tu privilegiju da rukovodim nekim od istraživanja, i to ne samo tako što sam proučavao ova područja sam već i posmatrao efekte te nove nauke u slučajevima kada su je primenjivali ljudi kao što ste vi i ja. To je trenutak kada mogućnosti te nove nauke postaju realnost.

Kao rezultat toga imao sam priliku da budem svedok nekih neverovatnih promena u zdravlju i kvalitetu života neke osobe kada ona promeni svoj um. Tokom poslednjih nekoliko godina razgovarao sam s velikim brojem ljudi koji su uspeli da savladaju ozbiljne zdravstvene probleme smatrane smrtonosnim ili stalnim. Na osnovu današnjeg modela medicine ti oporavci su bili označeni kao „spontane remisije”.

Međutim, kada sam pažljivo ispitao unutrašnje putovanje tih ljudi, postalo mi je očigledno da je u to bio snažno uključen element uma i da njihove fizičke promene uopšte nisu bile spontane.

Ovo otkriće me je podstaklo da upišem doktorske studije s predmetima kao što su stvaranje slika mozga, neuroplastičnost, epigenetika i psihoneuroimunologija. Zaključio sam da se u mozgu i telu sasvim sigurno dešava nešto što bi moglo najpre da se odredi, a zatim i ponovi. U ovoj knjizi želim da s vama podelim nešto od onoga što sam naučio da bih vam pokazao kako su um i materija međusobno povezani da biste mogli da primenite te principe ne samo na svoje telo već i na sve ostale aspekte svog života.

Od znanja do znanja „kako”

Mnogi čitaoci moje prve knjige *Razvijte svoj mozak: nauka o promeni uma* izrazili su otvoreno i iskreno zahtev (zajedno s pozitivnom povratnom informacijom) kao i osoba koja mi je napisala sledeće: „Zaista mi se dopala vaša knjiga; pročitao sam je dva puta. Ima mnogo naučnih podataka i bila je veoma temeljno urađena i inspirativna, ali možete li da mi kažete *kako* to da se uradi? *Kako* da razvijem svoj mozak?”

Kao odgovor na ovo pitanje počeo sam da držim seriju radionica o praktičnim koracima koje svako može da načini da bi stvorio trajne promene na nivou uma i tela. Kao rezultat toga video sam kako ljudi doživljavaju neobjašnjiva isceljenja, oslobađaju se starih mentalnih povreda, razrešavaju takozvane nerešive probleme, stvaraju nove prilike i stižu neverovatno dobro zdravlje, da naavedem samo neke od tih promena. (Upoznaćete neke od tih ljudi na stranicama ove knjige.)

Nije neophodno da pročitate moju prvu knjigu da biste razumeli materijal koji je iznet u ovoj. Međutim, za one koji su već upoznati s mojim radom moram da kažem da sam napisao *Stvorite svoje novo ja* da bi ta knjiga poslužila kao praktični priručnik koji prati knjigu *Razvijte svoj mozak*. Cilj mi je da ovu knjigu učinim jednostavnom i lakom za razumevanje. Ipak, biće trenutaka kada ću morati da vam prenesem određena znanja koja će predstavljati pripremu za neki od koncepata o kojima želim detaljnije da govorim. Cilj mi je da stvorim realističan radni model lične transformacije koji će vam pomoći da shvatite kako možemo da se promenimo.

Knjiga *Stvorite svoje novo ja* proizvod je jedne od mojih strasti – istinske želje da pokušam da demistifikujem mistično da bi svaka osoba mogla da shvati da nam je dostupno sve što nam je potrebno kako bismo stvorili veoma važne promene u svom životu. Ovo je vreme kada mi ne samo da želimo da „znamo” već želimo da znamo kako. Dakle, kako možemo da zajedno sa drevnom

mudrošću da primenimo i personalizujemo nove naučne koncepte koji se danas pojavljuju s ciljem da stvorimo sebi bogatiji život? Kada vi i ja budemo zajedno povezali tačkice onoga što nauka sada otkriva o prirodi stvarnosti i kada budemo sami sebi dali dozvolu da primenimo te principe u svakodnevnom životu, onda će svako od nas postati i mistik i naučnik.

Dakle, pozivam vas da eksperimentišete sa svim što ćete naučiti u ovoj knjizi i da zatim objektivno posmatrate rezultate. Ono što ovim želim da kažem jeste da, ako uložite napor u to da promenite svoj unutrašnji svet misli i osećanja, vaše spoljašnje okruženje bi trebalo da počne da vam šalje povratnu informaciju da bi vam pokazalo da je vaš um uticao na vaš „spoljašnji svet”. U suprotnom, zašto biste to uopšte i radili?

Ako uzmete neku intelektualnu informaciju koju učite kao filozofiju, a onda to znanje uključite u život primenjujući ga sve dok potpuno ne ovladate njime, vi ćete tada od filozofa stići najpre do učenika i, na kraju, do učitelja. Dakle, ostanite sa mnom, postoje čvrsti naučni dokazi da je sve ovo moguće.

Unapred vas molim da budete otvoreni da bismo mogli korak po korak da izgradimo koncepte koje iznosim u ovoj knjizi. Sve informacije su tu da biste s njima nešto učinili – da nije tako, to bi bio samo prijatan razgovor koji se vodi za večerom. Kada budete mogli da otvorite svoj um i prihvatite stvari onakvim kakve zaista jesu i kada budete otpustili sva svoja uverenja nastala uslovljavanjem na koja ste se navikli i uz pomoć kojih uobličavate svoju stvarnost, trebalo bi da ugledate plodove napora koji ste uložili. To je ono što želim za vas.

Informacije date na ovim stranicama trebalo bi da vas podstaknu da dokažete sebi da ste vi božanski kreator.

Nikada ne bi trebalo da čekamo da nam nauka dâ dopuštenje da radimo nešto što nije uobičajeno; ako to radimo, onda nauku pretvaramo u novu religiju. Trebalo bi da budemo dovoljno hrabri kako bismo razmišljali o svom životu, uradili ono za šta smatramo da je „izvan kutije” i da bismo onda to nastavili da činimo. Kada tako postupamo, mi smo već uveliko na putu ka sticanju većeg nivoa lične moći.

Do istinskog osnaženja dolazi onda kada dublje pogledamo u svoja uverenja. Možda ćemo otkriti njihove korene u uslovljavanjima religije, kulture, društva, obrazovanja, porodice i medija, pa čak i naših gena (na naše gene su ostavila otiske senzorna iskustva našeg sadašnjeg života, isto kao i bezbrojne prethodne

generacije). A onda ćemo uporediti te stare ideje s nekim od novih paradigmi koje bi mogle bolje da nam služe.

Vremena se menjaju. Ljudi se bude i postaju svesni veće stvarnosti i mi smo deo tog velikog mora promena. Naši sadašnji sistemi i modeli propadaju i došlo je vreme da se pojavi nešto novo. Svugde u svetu naši modeli politike, ekonomije, religije, nauke, obrazovanja i medicine, kao i naš odnos sa okruženjem, drugačiji su nego što su bili pre samo deset godina.

Otpustiti sve zastarelo i prihvatiti novo zvuči prilično lako. Međutim, kao što sam na to ukazao u svojoj knjizi *Razvijte svoj mozak*, mnogo toga što smo naučili i iskusili ugrađeno je u naše biološko „sopstvo” i mi to nosimo poput odeće. Ipak, mi takođe znamo i da ono što je danas istinito sutra možda neće biti. Kao što smo stigli dotle da preispitamo svoje shvatanje atoma kao čvrstih delova materije, tako i shvatanje stvarnosti i naše interakcije s njom doživljava razvoj i ideje i uverenja se menjaju.

Mi takođe znamo da je napustiti dobro poznati život na koji smo navikli i uleteti u nešto novo isto kao kad bi losos počeo da pliva uzvodno: za to je potreban napor – i, iskreno govoreći, to nije prijatno. Uz sve to, na ovom putu nas očekuju ismevanje, marginalizacija i suprotstavljanje onih koji se čvrsto drže onoga što misle da znaju.

Koja je osoba s takvim nekonvencionalnim načinom razmišljanja voljna da se suoči s tolikim otporom u ime koncepta koji ne može da percipira svojim čulima, a koji je ipak živ u njenom umu? Koliko su puta u istoriji takvi ljudi smatrani jereticima i ludacima i zbog toga doživljavali zlostavljanje od onih koji nisu izuzetni, da bi se kasnije ispostavilo da su bili geniji, sveci ili učitelji?

Hoćete li se vi usuditi da budete originalni?

Promena kao izbor, a ne kao reakcija

Čini se da je ljudska priroda takva da mi bežimo od promene sve dok stvari ne postanu zaista loše i bude nam toliko neprijatno da više ne možemo da nastavimo kao do tada. To važi kako za pojedince tako i za društvo u celini. Mi čekamo na neku krizu, traumu, gubitak, bolest ili tragediju da bismo preispitali ko smo, šta radimo, kako živimo, šta osećamo, u šta verujemo ili šta znamo i tek onda možemo zaista da se promenimo. Često je potreban neki najgori mogući scenario da bismo počeli da stvaramo promene koje podržavaju naše zdravlje, odnose, karijeru, porodicu i budućnost. Moja poruka je: *Zašto čekati?*

Možemo da učimo i menjamo se u stanju bola i patnje ili možemo da se menjamo i razvijamo u stanju radosti i inspiracije. Većina ljudi radi ono prvo. Da bi se uradilo ovo drugo, potrebno je samo da prihvatimo da će promena verovatno izazvati i osećaj neprijatnosti, da će dovesti do prekidanja predvidljive rutine i da će postojati period kada ćemo živeti u neznanju.

Većini nas je dobro poznat osećaj neprijatnosti kad nešto ne znamo. Svi smo na početku posrtali ulažući napor da naučimo da čitamo sve dok ta veština nije postala naša druga priroda. Kada smo prvi put svirali na violini ili bubnjevima, naši roditelji su želeli da mogu da nas pošalju u zvučno izolovanu prostoriju. Žalimo nesrećnog pacijenta kome je student medicine vadio krv jer mu je, iako je posedovao neophodno znanje, nedostajala veština koja se stiće praksom.

Apsorbovanje znanja (*znati*) i nakon toga sticanje praktičnog iskustva korišćenjem onoga što ste naučili sve dok ta veština ne postane deo vas (*znati kako*) verovatno je način na koji ste stekli većinu sposobnosti za koje sada osećate da su postale deo vašeg bića (*potpuno znanje*). Na sličan način, naučiti kako da promenite svoj život uključuje znanje i primenu tog znanja. To je razlog zašto je ova knjiga podeljena na tri dela.

U prvom i drugom delu spojiću ideje u nizove, formirajući veći i širi model razumevanja koje ćete vi zatim personalizovati. Ako vam se bude činilo da neke ideje ponavljam, tako je jer vas podsećam na nešto što ne želim da zaboravite. Ponavljanje osnažuje neuronske mreže u vašem mozgu i formira više neuronskih konekcija tako da i u trenucima kad ste najslabiji, ne govorite sebi da ste pali. Kada budete ušli u treći deo knjige sa dobrom osnovom i znanjem, moći ćete i sami da iskusite koliko je istinito ono što ste naučili.

Deo 1: Nauka o vama

Naše istraživanje će započeti opštim pregledom filozofskih i naučnih paradigmi povezanih s najnovijim istraživanjima u vezi s prirodom stvarnosti, onim ko ste, zašto je promena bila toliko teška za mnoge i šta je moguće za vas kao ljudsko biće. Prvi deo će biti lak za čitanje, to vam obećavam.

– **Poglavlje 1, *Kvantno ja*** upoznaje vas s kvantnom fizikom, ali nemojte da se plašite. Tu počinjemo zato što je važno da prihvatite koncept da vaš (subjektivni) um ima uticaj na vaš (objektivni)

svet. Efekat posmatrača u kvantnoj fizici kaže da tamo kuda usmerite svoju pažnju stavljate svoju energiju. Kao rezultat toga, vi vršite uticaj na materijalni svet (uzgred budi rečeno, on se uglavnom sastoji od energije). Ako razmislite o toj ideji makar na trenu-tak, mogli biste da počnete da se fokusirate na ono što želite umesto na ono što ne želite. Možda biste čak mogli da uhvatite sebe kako mislite: ako se jedan atom sastoji od 99,99999 odsto energije i 0,00001 odsto fizičke supstance, onda sam ja više „ništa” nego „nešto”! Zašto onda usmeravam svoju pažnju na taj mali procenat fizičkog sveta kad sam ja mnogo više? Da li je definisanje moje sadašnje stvarnosti onim što zapažam svojim čulima najveće ograničenje koje imam?

U poglavljima od dva do četiri pogledaćemo šta to znači promeniti se – postati veći od svog okruženja, svog tela i vremena.

– Verovatno ste već razmatrali ideju da vaše misli kreiraju vaš život. Međutim, u **Drugom poglavlju, *Prevladajte svoje okruženje***, govorim o tome kako vaše spoljašnje okruženje, onda kada dopustite spoljašnjem svetu da kontroliše kako mislite i kako se osećate, stvara neuronske veze u vašem mozgu da bi vas navelo da mislite u skladu sa onim što vam je poznato. Rezultat toga je da vi kreirate još više; dolazi do umrežavanja neuronskih veza u mozgu koje odražavaju probleme, stanja i okolnosti u vašem životu. Dakle, da biste to promenili, morate da budete *veći od* svih fizičkih stvari u svom životu.

– **Poglavlje 3, *Prevladajte svoje telo*** nastavlja da govori o tome kako nesvesno živimo na osnovu zapamćenih načina ponašanja, misli i emocionalnih reakcija, i sve to funkcioniše poput kompjuterskih programa iza scene naše svesnosti. To je razlog zašto nije dovoljno „misлити pozitivno” jer najveći deo onoga ko smo podsvesno ostaje kao negativnost u telu. Do kraja ove knjige saznaćete kako možete da uđete u operativni sistem svog podsvesnog uma i naćinite trajne promene, i to tu, na mestu na kojem ti programi postoje.

– **Poglavlje 4, *Prevladajte vreme*** istražuje kako živimo ili u očekivanju budućih događaja ili se stalno iznova vraćamo u prošla sećanja (ili i jedno i drugo), sve dok telo ne počne da veruje da ono živi u nekom vremenu koje nije sadašnjost. Najnovija istraživanja podržavaju ideju da imamo prirodnu sposobnost da menjamo svoj mozak i telo samo svojim mislima tako da biološki deluje kao da se neki budući događaj već odigrao. Zbog toga što misao možete

da načinite realnijom od bilo čega drugog, vi možete da promenite ko ste, i to počevši od moždanih ćelija, pa do gena, ako posedujete odgovarajuće razumevanje. Kada budete naučili kako da koristite svoju pažnju i pristupite sadašnjosti, proći ćete kroz vrata i ući u kvantno polje u kojem postoje svi potencijali.

– **Poglavlje 5, Stanje preživljavanja i stanje kreiranja** ilustruje razliku između življenja u stanju preživljavanja i življenja u stanju kreiranja. Živeti u stanju preživljavanja znači živeti u stresu i funkcionisati kao materijalista koji veruje da je spoljašnji svet stvarniji od unutrašnjeg. Kada je zbog neke pretnje vaš nervni sistem u stanju reakcije „borba ili beg” i njime rukovodi koktel opojnih hemijskih supstanci, programirani ste da vodite računa samo o svom telu, stvarima ili ljudima u okruženju i opsednuti ste vremenom. Vaš mozak i telo su izvan ravnoteže. Živite život koji je predvidljiv. Međutim, kada ste u elegantnom stanju kreiranja, vi niste telo, vi niste stvar, vi niste vreme – vi zaboravljate na sebe. Postajete čista svest i oslobođeni ste okova identiteta kojima je potrebna spoljašnja stvarnost da bi se setio ko misli da je.

Drugi deo: Vaš mozak i meditacija

– U **Poglavlju 6, Tri mozga: za razmišljanje, činjenje i postojanje** prihvaćete koncept da vi imate „tri mozga” koji vam omogućavaju da se krećete od razmišljanja ka činjenju, a onda ka postojanju. I, što je još važnije, kada usmerite pažnju na isključivanje svog okruženja, svog tela i vremena, lako možete da počnete direktno od razmišljanja ka postojanju, a da ništa ne morate da činite. U tom stanju uma vaš mozak ne pravi razliku između onoga što se dešava u spoljašnjem svetu i onoga što se dešava u unutrašnjem svetu uma. Na taj način, ako mentalno probate željeno iskustvo isključivo uz pomoć misli, iskusićete emocije tog dešavanja čak i pre nego što se ono fizički manifestuje. Sada ulazite u novo stanje postojanja zato što vaš um i telo rade kao jedno. Kada počnete da osećate kako se neka potencijalna buduća stvarnost dešava u trenutku kada se fokusirate na nju, vi poništavate svoje automatske navike, stavove i druge neželjene podsvesne programe.

– **Poglavlje 7, Jaz** istražuje načine na koje možete da se rešite emocija koje ste memorisali – koje su postale vaša ličnost – i kako da uklonite jaz između onoga ko zaista jeste u svom unutrašnjem ličnom svetu i toga kako spolja delujete u spoljašnjem,

društvenom svetu. Svi mi stižemo do određene tačke kada prestajemo da učimo i shvatamo da ništa spoljašnje ne može da eliminiše ta osećanja iz naše prošlosti. A ako uvek možete da predvidite osećanja koja ćete imati iz svakog iskustva, onda tu više nema mesta za bilo šta novo što bi moglo da se dogodi zato što svoj život posmatrate iz perspektive prošlosti umesto iz budućnosti. To je raskrsnica na kojoj se vaša duša ili oslobađa ili nestaje. Naučićete kako da oslobodite svoju energiju u formi emocija i tako uklonite jaz između toga kako delujete spolja i toga ko ste zaista. Na kraju, kreiraćete transparentiju. Kada ono kako spolja delujete postane ono ko zaista jeste, tada ste slobodni.

– Drugi deo završava se **Poglavljem 8, *Meditacija, demistifikacija mističnog i talasi vaše budućnosti***, u kojem je moj cilj da demistifikujem meditaciju tako da znate šta radite i zašto to radite. Razmatranje tehnologije moždanih talasa, koje je dato pojednostavljeno, pokazuje vam kako se vaš mozak menja na elektromagnetnom nivou kada ste fokusirani nasuprot onome kada ste u stanju uzbuđenosti zbog nekog stresa. Naučićete da je pravi cilj meditacije da odete izvan analitičkog uma i uđete u podsvesni da biste mogli da načinite realne i trajne promene. Ako po završetku meditacije budete ustali kao ista osoba koja je sela i počela da meditira, ništa vam se nije desilo ni na kojem nivou. Kada meditirate i povezujete se s nečim većim od sebe, možete da kreirate i onda upamtite takvu koherenciju svojih misli i osećanja tako da više ništa u vašoj spoljašnjoj stvarnosti – nijedna stvar, nijedna osoba, nijedno stanje na bilo kojem mestu ili u bilo kom trenutku – ne može da vas udalji od tog nivoa energije. Tada ste ovladali svojim okruženjem, svojim telom i vremenom.

Treći deo: Zakoračite ka svojoj novoj sudbini

Sve informacije iznete u prvom i drugom delu knjige date su da bi vas opremile neophodnim znanjem da možete da ih primenite u trećem delu, koji vam daje „kako” i da doživite direktno iskustvo onoga što ste naučili. Treći deo govori o tome kako da se posvetite jednoj istinskoj disciplini, a to je umna vežba koju treba da primenjujete u svom svakodnevnom životu. To je meditativni proces koji je dat „korak po korak” i koji je osmišljen tako da zaista možete da učinite nešto sa svim teoretskim znanjem koje vam je dato.

Uzgred budi rečeno, da li je vaš um ustuknuo kada sam spomenuo da je reč o procesu koji se sastoji od više koraka? Ako jeste,

znajte da nije ono što mislite. Da, naučićete *niz* postupaka, ali uskoro ćete početi da ih doživljavate kao jedan ili dva jednostavna koraka. Uostalom, vi verovatno obavljate brojne postupke svaki put kad vozite kola (na primer, podešavate sedišta, stavljate pojas, proveravate retrovizor, palite motor, uključujete svetla, ogledate se oko sebe, uključujete migavce, koristite kočnicu, pokrećete kola napred ili u rikverc, pritiskate papučicu za gas i tako dalje). Otkako ste naučili da vozite, vi lako i automatski izvodite ove postupke. Uveravam vas da će isto biti kada naučite svaki korak u trećem delu.

Možda se pitate: *Zašto mi je uopšte potrebno da pročitam delove 1 i 2? Samo ću odmah preći na treći deo.* Znam, i ja bih verovatno isto mislio. Odlučio sam da vam ponudim relevantno znanje u prva dva dela knjige da onda kad budete stigli do trećeg dela, ništa ne ostane za razmišljanje ili nagađanje. Kad počnete da učite korake meditacije, tačno ćete znati šta radite i zašto. Kad budete shvatili *šta* i *zašto*, više ćete *znati* i samim tim više ćete *znati kako* kada za to dođe vreme. Dakle, imaćete više moći i namere za praktično iskustvo istinske promene svog uma.

Koristeći korake date u trećem delu knjige možda ćete postati skloniji da prihvatite svoju urođenu sposobnost da promenite one takozvane nemoguće situacije u svom životu. Možda ćete čak dati sebi dopuštenje da zamislite potencijalne stvarnosti koje niste ni uzimali u razmatranje pre nego što ste saznali za ove nove koncepte – *možda ćete jednostavno početi da radite ono što je neuobičajeno!* To je moj cilj i želim da se to desi kad završite ovu knjigu.

Ako možete da odolite iskušenju da odmah pređete na treći deo, obećavam vam da ćete, kada tamo budete stigli, biti osnaženi onim što ste naučili. Video sam da ovaj princip funkcioniše širom sveta u nizu od tri radionice koje sam vodio. Kada ljudi steknu odgovarajuće znanje, i to na takav način da ga potpuno shvataju, i zatim imaju priliku da uz efikasne instrukcije primene ono što su naučili, onda, poput magije, mogu da vide plodove svojih napora u obliku promena koje predstavljaju povratne informacije u njihovom životu.

Treći deo će vam dati meditativne veštine kojima možete da promenite nešto u svom umu i telu i proizvedete efekte izvan sebe. Kad budete mogli da zapazite da ono što ste učinili u sebi proizvede rezultate spolja, ponovo ćete to uraditi. Kada se neko novo iskustvo bude manifestovalo u vašem životu, energija koju osećate ispoljiće se u obliku neke uzvišene emocije kao što je osnaženje,

strahopoštovanje ili ogromna zahvalnost; ta energije će vas motivisati da to radite iznova i iznova. Tada ste na putu prave evolucije.

Svaki korak meditacije opisan u trećem delu knjige povezan je s nekim važnim informacijama koje su date nešto ranije u knjizi. Pošto ćete zahvaljujući tome razumeti ono što radite, ne bi trebalo da bude nedoumice koja bi mogla da dovede do toga da izgubite viziju.

Isto kao sa mnogim drugim veštinama koje ste naučili, na početku će možda biti potrebno da uložite sav svoj svesni napor da biste ostali fokusirani dok učite kako da meditirate da biste razvili svoj mozak. Tokom tog procesa morate da se uzdržite od svojih uobičajenih načina ponašanja i zadržite misli na onome što radite, ne obazirući se na spoljašnje stimulanse, tako da vaši postupci budu usklađeni s vašom namerom.

Isto kao što ste možda doživeli kad ste počeli da učite da kuvate tajlandsku hranu, igrate golf, plešete salsu ili vozite kola s menjačem, tako će i ovaj novi poduhvat od vas zahtevati da praktikujete ovu veštinu kontinuirano, trenirajući i um i telo da biste upamtili svaki korak.

Većina instrukcija uobličena je tako da su date u odgovarajućim malim delovima da bi um i telo mogli da počnu da rade zajedno. Kad to budete savladali, svi pojedinačni koraci spajaju se u jedan proces koji se glatko odvija. Tada to postaje nešto „vaše”. Povremeno će se dešavati da napor koji ovo zahteva bude zamoran. Međutim, ako budete istrajni i to radite s voljom i energijom, vremenom ćete početi da uživate u rezultatima koje ste postigli.

Kada znate kako da nešto radite, na putu ste da time ovladate. Raduje me što mogu da kažem da mnogo ljudi u svetu već koriste znanje iz ove knjige kako bi unelo vidljive promene u svoj život. Iskrena mi je želja da i vi promenite naviku da budete ono što ste i kreirate novi život kakav želite.

Hajde onda da počnemo.

