

Dr Wayne W. Dyer

# POTEŃGA INTENCJI

NAUCZ SIĘ WSPÓŁTWORZYĆ SWÓJ ŚWIAT

GALAKTYKA



Dr Wayne W. Dyer

# POTĘGA INTENCJI

NAUCZ SIĘ WSPÓŁTWORZYĆ SWÓJ ŚWIAT

Przekład:  
Cezar Matkowski

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

*The Power of Intention. Learning to Co-create Your World Your Way*

THE POWER OF INTENTION © 2016 by Marcelene L Dyer Rev. Trust and Wayne W. Dyer Family Foundation

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2024 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-911-8

Wiersze na stronach 104 i 110 pochodzą z tomu opublikowanego przez wyd. Penguin pod tytułem *I Heard God Laughing, Rendering of Hafiz*, copyright 1996 & 2006 Daniel Ladinsky; przedrukowano za zgodą.

Ilustracja na okładce: AdobeStock / Bear Boy

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Porady i techniki zawarte w niniejszej książce mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą być traktowane jako porady i techniki terapeutyczne/medyczne/zdrowotne. W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych autor zaleca kontakt z odpowiednim pracownikiem służby zdrowia. Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za wszelkie skutki bezpośrednie lub pośrednie stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



## SPIS TREŚCI

Przedmowa ..... 11

### CZĘŚĆ I PODSTAWY INTENCJI

ROZDZIAŁ 1 Intencja z nowej perspektywy ..... 15

ROZDZIAŁ 2 Siedem obliczy intencji..... 33

ROZDZIAŁ 3 Łączenie się z intencją ..... 47

ROZDZIAŁ 4 Przeszkody na drodze do intencji..... 73

ROZDZIAŁ 5 Twój wpływ na innych wywołany  
połączeniem się z intencją ..... 103

ROZDZIAŁ 6 Intencja i nieskończoność ..... 125

### CZĘŚĆ II INTENCJA W PRAKTYCE

ROZDZIAŁ 7 Moim zamierzeniem jest:  
Zawsze i wszędzie mieć do siebie szacunek..... 147

ROZDZIAŁ 8 Moim zamierzeniem jest:  
Przeżyć swoje życie celowo..... 161

ROZDZIAŁ 9 Moim zamierzeniem jest:  
Być szczerym i pokojowym  
wobec wszystkich krewnych ..... 177

ROZDZIAŁ 10 Moim zamierzeniem jest:  
Mieć poczucie sukcesu i przyciągnąć obfitość..... 187

ROZDZIAŁ 11	Moim zamierzeniem jest: Wieść spokojne i wolne od stresów życie .....	201
ROZDZIAŁ 12	Moim zamierzeniem jest: Przyciągać idealnych ludzi i boskie związki .....	215
ROZDZIAŁ 13	Moim zamierzeniem jest: Zoptymalizować swoją zdolność do leczenia i bycia leczonym .....	229
ROZDZIAŁ 14	Moim zamierzeniem jest: Docenić i wyrazić geniusz, który jest we mnie.....	245

### CZĘŚĆ III POŁĄCZENIE

ROZDZIAŁ 15	Portret osoby połączonej z polem intencji.....	259
Podziękowania	.....	270
O autorze.....		271



ROZDZIAŁ 11

# MOIM ZAMIERZENIEM JEST: WIEŚĆ SPOKOJNE I WOLNE OD STRESÓW ŻYCIE

*Lęk to maska duchowego braku bezpieczeństwa.*

– THOMAS MERTON

*Jak długo wierzymy w naszym sercu wszystkich serc,  
że nasze zdolności są ograniczone, i jak długo żyjemy  
w lęku i nieszczęściu, tak długo brakuje nam wiary.*

*Ten, kto prawdziwie wierzy w Boga, nie ma prawa lękać się niczego.*

– PARAMAHANSA JOGANANDA

Spełnienie zamierzenia o życiu pełnym spokojem i pozbawionym stresów stanowi sposób na urzeczywistnienie twojego największego przeznaczenia. Wydaje mi się, że Źródło, z którego pochodzimy, stworzyło nas po to, abyśmy wiedli tu, na Ziemi, życie pełne szczęścia i radości. Kiedy więc przejawiamy takie emocje, powracamy do czystej, błogiej, twórczej i obiektywnej radości, którą w istocie jest intencja. Twoim naturalnym stanem, odpowiadającym stanowi stworzenia, jest poczucie dobrobytu. Ten rozdział ma na celu uświadomienie ci tego stanu i udzielenie ci pomocy w powrocie do niego.

Za twoje stworzenie odpowiada Źródło pełne spokoju i radości. Stan wszechogarniającej przyjemności jest zatem równoważny ze stanem

pokojuowego współistnienia ze wszystkim i wszystkimi. Taka siła sprawiła, że się tu znajdujesz, zaś twoim zadaniem jest dopasowanie się do niej w swoich myślach, uczynkach i działaniach. W stanie radości masz poczucie spełnienia we wszystkich dziedzinach życia, a więc pozbycie się lęków i stresów prowadzi wprost do połączenia się z intencją. Te chwile twojego życia, w których czujesz szczęście i radość oraz masz poczucie sensu życia, są oznaką, że udało ci się idealnie dopasować do uniwersalnego ducha intencji.

Nie ma nic naturalnego w życiu pełnym lęku i stresu, ciągłym uleganiu rozpacz i depresji czy też braniu leków, aby się uspokoić. Gwałtowne myśli, które odpowiadają za podniesienie ciśnienia krwi, problemy żołądkowe, ciągłe poczucie braku komfortu, niemożność wypoczynku lub snu albo częste napady niepokoju czy gniewu naruszają twój naturalny stan. Możesz w to wierzyć lub nie, ale posiadasz zdolność zapewnienia sobie życia, które będzie w naturalny sposób spokojne i wolne od stresów. Możesz wykorzystać tę moc do przyciągania frustracji i lęku lub spokoju i radości. Kiedy działasz zgodnie z siedmioma obliczami intencji, możesz dotrzeć do Źródła i czerpać z niego, by zaspokoić swoje pragnienie spokojnego i szczęśliwego życia.

Jeżeli zatem poczucie spokoju i dobre samopoczucie są tak naturalne, to dlaczego tak wielu z nas wykazuje tyle niepokoju i napięcia? Odpowiedź na to pytanie pozwoli ci także odnaleźć spokojne życie, którego szukasz.

## Stres to pragnienie ego

Kiedy odczuwasz stres lub lęk, dzieje się tak za sprawą złośliwego ego. Być może ego czuje się lepiej podczas walki ze stresem, gdyż pozwala ci to poczuć, że coś jednak robisz ze swoim życiem. Być może sądzisz, że tak właśnie należy robić. Tylko ty jesteś w stanie udzielić odpowiedzi na to pytanie. Niemniej faktem jest, że stres znamy doskonale, a spokój stanowi dla nas uczucie dość egzotyczne, więc ego wybiera coś, co zna. W tym przypadku jest to stres.



W rzeczywistości nie ma jednak czegoś takiego jak stres czy lęk. Są to wyłącznie fałszywe wrażenia wywołane przez twoje myśli. Nie możesz zobaczyć, dotknąć czy zmierzyć stresu, jesteś w stanie wyłącznie dostrzec okazujących go ludzi. Kiedy umysł jest ogarnięty stresem, organizm wysyła ważne sygnały, wymagające naszej uwagi. Mogą one przybrać postać nudności, podniesionego ciśnienia krwi, bólów żołądka, niestrawności, wrzodów, migren, przyspieszonej akcji serca, problemów z oddychaniem i miliona innych objawów, od niewielkich nieprzyjemności po choroby zagrażające życiu.

Mówimy o stresie tak, jakby był on obecną w naszym świecie siłą zdolną nas atakować. Stwierdzamy na przykład: „Znowu moja nerwica daje mi w kość”, jak gdyby był to nasz przeciwnik. Jednakże stres rzadko stanowi wynik działania sił zewnętrznych i jest to raczej efekt oddalania się od intencji wynikłego z wiary, że jest się swoim ego. Naprawdę jesteś spokojem i radością, ale czasami pozwalasz swojemu ego, by rządziło twoim życiem. Poniżej przedstawiam krótką listę myśli pojawiających się w twoim ego:

- To, by mieć rację, jest ważniejsze od bycia szczęśliwym.
- Liczy się tylko zwycięstwo. Przegrana powinna wiązać się ze stresem.
- Reputacja jest ważniejsza niż więź ze Źródłem.
- Sukces mierzy się ilością pieniędzy i nagromadzonych dóbr, a nie poziomem szczęścia i zadowolenia.
- Bycie lepszym od innych jest ważniejsze niż bycie miłym.

Zamieszczony dalej opis swobodnego i nieco żartobliwego sposobu na zarzucenie tak poważnego traktowania własnej osoby pochodzi z książki Rosamundy i Benjamina Zandlerów (ten ostatni jest dyrygentem Orkiestry Bostońskiej), zatytułowanej *The Art of Possibility*. Przedstawia on sposoby, na jakie pozwalamy naszemu ego tworzyć problemy wpędzające nas w stres i lęki.

*Ministrowie siedzą w gabinecie, omawiając ważne sprawy państwowe, gdy nagle do środka wpada jakiś czerwony z gniewu męż-*

*czynna, który krzyczy, wymachuje rękami i uderza pięścią w blat stołu. Wtedy premier mówi do niego: „Proszę cię, pamiętaj o zasadzie numer 6”. Na te słowa nowo przybyły błyskawicznie się uspokaja, przeprasza i wychodzi. Politycy wracają do swojej pracy, ale dwadzieścia minut później przerywa im histerycznie krzycząca kobieta. I tym razem premier prosi ją: „Przypomnij sobie, proszę, o czym mówi zasada numer 6”, a kobieta natychmiast przerywa swoją wypowiedź i wychodzi. Kiedy podobna scena powtarza się po raz trzeci, jeden z ministrów odzywa się do premiera w te słowa: „Drogi kolego. Widziałem w życiu wiele rzeczy, ale po raz pierwszy widzę coś tak zdumiewającego. Czy zechciałby pan zdradzić mi tajemnicę zasady numer 6?”. „Oczywiście” – odpowiada premier. „Zasada numer 6 mówi, żeby nie brać niczego tak strasznie poważnie”. „Aha” – mówi na to minister. „To dobra zasada. A jakie są pozostałe?”. Na to premier: „Nie ma żadnych innych zasad”.*

Kiedy napotykasz w swoim życiu stres, nacisk czy lęk, zapamiętaj „Zasadę numer 6” jako moment, w którym dociera do ciebie, że myślisz o czymś, co wpędza cię w stres. Dostrzegając i przerywając wewnętrzny dialog wywołujący niekorzystne emocje, możesz zapobiec pojawianiu się ich fizycznych objawów. Jakie myśli wywołują stres? Mogą to być na przykład stwierdzenia: „Jestem ważniejszy od pozostałych”, „Moje oczekiwania nie zostały zaspokojone”, „Nie mogę czekać, jestem zbyt ważny”, „Jestem klientem i domagam się uwagi”, „Nikt inny nie jest poddany takiej presji”. Wszystkie powyższe oraz inne myśli wymagające zastosowania „Zasady numer 6” pochodzą z repertuaru ego.

Twoja praca, osiągnięcia, majątek, rodzina i dom to nie ty. Nie jesteś niczym, co posiadasz. Jesteś bowiem pewnym aspektem mocy intencji obleczonej w ludzkie ciało, którego zadaniem jest przeżywanie życia tu, na Ziemi. Taką właśnie intencję musisz przywołać w obliczu stresu.

**Wprowadzanie intencji w oblicze stresu.** Każdego dnia napotykasz setki okazji do wykorzystania „Zasady numer 6” poprzez skorzystanie z mocy intencji w celu wyeliminowania potencjalnego stresu. Dalej znajdziesz kilka przykładów na to, jak sam wykorzystuję taką strategię. W każdym

przypadku aktywowałem wewnętrzną myśl zgodną z polem intencji, spełniając moje wewnętrzne zamierzenie bycia spokojnym. Wszystkie te sytuacje wystąpiły w przeciągu trzech godzin jednego dnia. Przedstawiam je tutaj, aby przypomnieć ci to, że stres i lęk są wynikiem wyboru sposobu przetwarzania wydarzeń, nie zaś zjawiskami czekającymi tylko na możliwość wtargnięcia w twoje życie.

- Przychodzę do apteki, aby zostawić w niej receptę, i widzę, że osoba stojąca przede mną w kolejce zadaje aptekarzowi setki pozornie nonsensownych pytań, które, według mojego ego, służą wyłącznie temu, by rozmyślnie przedłużyć czas mojego czekania i tym samym zdenerwować mnie. Mój wewnętrzny dialog mógłby wyglądać więc następująco: „Jestem ofiarą! Ktoś specjalnie szuka zbyt długo pieniędzy, nie wie, czego chce, i jedynie próbuje zdobyć jakieś potwierdzenie dla ubezpieczalni. A do tego pyta o setki głupich rzeczy tylko po to, żebym ja nie mógł spokojnie złożyć zamówienia”.

Zacząłem traktować takie myśli jako wskazówkę, by jak najszybciej zmienić sposób myślenia. Zaczynałem od zdania: „Wayne, przestań, do cholery, traktować się tak poważnie!” i od razu przechodziłem od złości do miłości, momentalnie tracąc z oczu własną osobę i omijając przeszkody utrudniające mi spokojne życie. Dzięki temu byłem w stanie postrzegać człowieka w kolejce jako anioła pozwalającego mi połączyć się z intencją. Przestałem ją oceniać i zacząłem dostrzegać piękno w wolnym, spokojnym zachowaniu tej osoby, w ten sposób zastępując w moich myślach wrogość miłością i przechodząc od stanu podenerwowania do pełnego spokoju. W takiej chwili stres jest całkowicie niemożliwy.

- Moja 17-letnia córka popadła w konflikt z jednym z nauczycieli, który jej zdaniem zachował się bardzo niesprawiedliwie w stosunku do jej przyjaciółki. Jest sobotni wieczór i do poniedziałku nie da się nic w tej sprawie zrobić. Co zatem począć? Spędzić dwa dni, roztrząsając niemiłą historię czy może jednak pomyśleć o czymś, co pomoże jej poczuć się lepiej? Córka mówi, że czuje się „zła, urażona i zdenerwowana”, na co ja odpowiadam, że powinna zastosować „Zasadę numer 6” i sprawdzić, czy jest w stanie myśleć o czymś innym.

Wtedy ona patrzy na mnie, śmieje się i mówi, że jestem wariatem, ale przyznaje, że dwa dni pełne stresu to bardzo głupi pomysł i że powinna pomyśleć o czymś, co pomoże jej poczuć się lepiej.

Obiecuję jej, że w poniedziałek zrobimy, co będzie w naszej mocy, ale teraz (a „teraz” to jedyne, co mamy) wykorzystamy „Zasadę numer 6”, aby połączyć się z polem intencji, w którym nie ma miejsca na lęk, stres i presję.

Aby wypełnić zamierzenie opisane w tytule tego rozdziału i wieść spokojne i szczęśliwe życie, musisz zacząć aktywizować w swoich myślach reakcje, które będą zgodne z twoją intencją. Wkrótce staną się one nawykiem i zastąpią stare przyzwyczajenie do odpowiadania w sposób wywołujący stres. Kiedy zastanawiasz się nad stresującymi wydarzeniami, zawsze masz wybór. Możesz albo pozostać z myślami wywołującymi stres, albo wywołać myśli, dzięki którym stres przestanie być możliwy. Przedstawię teraz kolejne użyteczne narzędzie mogące ci pomóc pozbyć się nawyków wywołujących napięcia i stres.

**Cztery magiczne słowa: „Chcę się czuć dobrze!”.** We wcześniejszym rozdziale opisałem, w jaki sposób można wykorzystać swoje emocje w charakterze systemu informującego cię, czy nie stawiasz zapór na własnej drodze wiodącej do połączenia się z intencją. Kiepskie samopoczucie oznacza, że nie masz więzi z intencją, która chce dla ciebie wyłącznie spokoju i przyjemności. Kiedy czujesz się dobrze, oznacza to, że zachowujesz więź z intencją, niezależnie od tego, co dzieje się wokół ciebie i czego spodziewają się po tobie inni. Jeżeli gospodarkę dotyka kryzys, wybucha wojna lub zdarza się jakaś inna katastrofa, zawsze możesz czuć się dobrze. Dobre samopoczucie nie oznacza obojętności, złośliwości czy okrucieństwa, a jedynie stanowi wynik podejmowanych decyzji. Powiedz zatem głośno: „Chcę czuć się dobrze”, a następnie zmień to na: „Będę czuć się dobrze”. Poczuj stres i skonfrontuj go z miłością i szacunkiem płynącymi z siedmiu obliczy intencji, które podchodzą z uśmiechem do wszystkiego, co określasz mianem nieprzyjemnego. To jest właśnie poczucie dążenia do przyjemności. Musisz być dla swoich uczuć

tym, czym Źródło jest dla ciebie, jeżeli chcesz skutecznie przeciwdziałać pragnieniom ego.

Twoje przyzwyczajenia mogą sprawiać, że na pewne wydarzenia będziesz reagować zawsze kiepskim samopoczuciem. Uważaj na takie sytuacje i zawsze wypowiadaj w nich cztery magiczne słowa: „Chcę czuć się dobrze”, i zadawaj sobie pytanie, czy w danym momencie złe samopoczucie jest w stanie w jakikolwiek sposób poprawić twoją sytuację. Szybko odkryjesz, że jedyne, do czego takie samopoczucie może doprowadzić, to coraz głębsza depresja, lęki, rozpacz i, rzecz jasna, stres. Zamiast tego zadaj sobie pytanie, jaka myśl może poprawić twój nastrój. W ten sposób na pewno uda ci się odkryć, że odpowiadanie na złe samopoczucie miłością i dobrocią (coś zupełnie innego niż brodzenie w bajorku złych uczuć) pomoże ci dokonać poważnej zmiany emocjonalnej. Dzięki temu będziesz żyć w zgodzie ze swoim Źródłem, które zna wyłącznie spokój, dobroć i miłość.

Ta nowa myśl, która pozwala ci czuć się dobrze, może trwać jedynie kilka chwil, po których możesz wrócić do rozpamiętywania nieprzyjemnych zdarzeń. W takiej sytuacji musisz też traktować dawne przyzwyczajenie z szacunkiem, miłością i zrozumieniem, ale pamiętaj, że ego stara się uchronić cię przed postrzeganym niebezpieczeństwem. Każdy sygnał stresowy stanowi ostrzeżenie skłaniające cię do powiedzenia: „Chcę czuć się dobrze”. Stres pragnie twojej uwagi! Wypowiadając cztery magiczne słowa i obdarzając swoje negatywne uczucia miłością, rozpoczynasz proces spełniania swojej intencji życia w sposób spokojny i pozbawiony stresów. Teraz możesz ćwiczyć aktywowanie dobrych myśli w najcięższych momentach i po niedługim czasie zaczniesz żyć życiem opisanym w księdze Hioba: „(...) zamiary swe przeprowadzisz. Na drodze twej światłość zabłyśnie” [Hb 22:28]. Słowo „światłość” w terminologii biblijnej oznacza wsparcie boskiego umysłu intencji, dostępne w chwili, w której zdecydujesz się z niej korzystać.

Zapewniam cię, że twoja decyzja o dobrym samopoczuciu jest sposobem na połączenie się z Duchem. Nie jest to obojętna reakcja na zachodzące wokół wydarzenia. Dobre samopoczucie jest bowiem narzędziem

pomagającym w osiągnięciu spokoju i rozwiązaniu problemów. Złe samopoczucie więzi nas w polu energii powstrzymującym zmianę na lepsze i wywołującym przy tym poczucie lęku i stresu. W takim układzie będzie cię stale nawiedzać to, co nazywasz problemami, i kiedy tylko rozwiążesz jeden z nich, natychmiast pojawi się następny.

**Nigdy nie uda ci się tego zrobić.** W rozdziale 6 przypomniałem ci o twojej nieskończonej naturze. Jako że jesteś nieskończoną istotą duchową w tymczasowym przebraniu człowieka, musisz zrozumieć, że nieskończoność nie ma początku ani końca. Z tego powodu wszystkie twoje pragnienia, cele, nadzieje i sny nigdy nie mogą zostać całkowicie zrealizowane. Kiedy tylko bowiem uda ci się urzeczywistnić twój sen, jest bardziej niż pewne, że natychmiast pojawi się kolejny. W naturze uniwersalnej mocy intencji, która cię stworzyła i obleka w ciało, jest wyłącznie tworzenie i rozdawanie. Co więcej, cechy te ulegają ciągłemu rozwojowi. Twoje pragnienia urzeczywistniania się w życiu stanowią część tej nieskończonej natury. Jeżeli zatem zapragniesz nie posiadać żadnych pragnień, będzie to pragnieniem!

Zachęcam cię do zaakceptowania faktu, że nigdy nie uda ci się osiągnąć wszystkiego, więc musisz zacząć żyć pełniej tym, co masz, czyli chwilą obecną! Tajemnicą usuwania szkodliwych efektów poczucia stresu i presji jest poczucie chwili. Ogłoś więc sobie i wszystkim wokół: „Jestem istotą niekompletną i zawsze nią będę, gdyż nigdy nie uda mi się osiągnąć wszystkiego. Dlatego też chcę się dobrze czuć tu i teraz, przyciągając do swojego życia manifestacje swoich pragnień. Moja niekompletność jest zarazem moją pełnią!”. Mogę cię zapewnić, że postępowanie zgodne z tymi słowami pozwoli usunąć lęk i stres, co zresztą jest założeniem tego rozdziału. Kiedy poczujesz się istotą pełną w swojej niepełności, zaniknie wszelki opór na twej drodze.

## Ścieżka najmniejszego oporu

Żyjesz we wszechświecie posiadającym nieograniczony potencjał radości związanej z procesem tworzenia. Twoje Źródło, które nazywamy w tej

książce uniwersalnym umysłem intencji, podchodzi do ciebie z szacunkiem niespotykanym nigdzie indziej. Kiedy zaś ty szanujesz je w taki sam sposób, łączysz się z polem intencji, wstępując tym samym na ścieżkę najmniejszego oporu. Dopóki będziesz zachowywać choć szczyptę ego, będziesz przejawiać pewien opór, dlatego też zachęcam cię do wejścia na ścieżkę, na której opór jest minimalny.

Ilość i rodzaj twoich myśli określa siłę oporu, którego źródłem są myśli wywołujące zły nastrój. Opór też wywołują wszystkie myśli stawiające barierę pomiędzy tym, co chcesz osiągnąć, a twoimi umiejętnościami osiągnięcia celu. Twoim zamierzeniem jest życie pozbawione napięć i stresu. Wiesz, że coś takiego jak stres naprawdę nie istnieje, są wyłącznie ludzie myślący w sposób stresowy, co samo w sobie jest formą oporu. Ty zaś nie chcesz, aby stresowe i budujące opór myśli stały się dominującym sposobem twojego postrzegania świata. Ćwicząc więc myślenie o najmniejszym oporze, jesteś w stanie sprawić, że stanie się ono twoim dominującym sposobem rozumowania i reagowania, dzięki czemu będziesz osobą spokojną i wolną od stresów i napięć. Stresujące myśli są same w sobie oporem utrudniającym ci połączenie się z intencją.

Żyjemy w świecie promującym działania prowadzące do stresu. Zostaliśmy nauczeni tego, że dobre samopoczucie w świecie, w którym jest tak wiele cierpienia, musi wiązać się z brakiem moralności. Przekonano nas, że poczucie zadowolenia w chwilach kryzysu gospodarczego, wojny, niepewności, śmierci lub jakiegokolwiek katastrofy jest zachowaniem niewłaściwym. Takie zjawiska będą tak czy inaczej zachodzić w różnych miejscach na świecie, jednak możliwe jest połączenie radości z pozostaniem dobrym człowiekiem. Być może jednak nie udało ci się zauważyć, że we wszechświecie opartym na energii i przyciąganiu myśli wywołujące złe samopoczucie biorą się ze Źródła odpowiedzialnego za dostarczanie ci większej ilości myśli zgodnych z twoim aktualnym stanem. Dlatego myśli wywołujące złe samopoczucie stanowią źródło oporu.

Zademonstruję kilka przykładów zdań typowych dla ścieżki oporu, które następnie zostały zmienione na zdania typowe dla ścieżki najmniejszego oporu.

**Czuję się niepewnie, patrząc na stan gospodarki. Straciłem już sporo pieniędzy.**

Żyję w obfitym wszechświecie; chcę myśleć o tym, co mam, i czuć się z tym dobrze. Wszechświat zajmie się resztą.

**Mam tyle na głowie, że nie zdążę tego zrobić.**

Teraz jestem spokojny. Myślę wyłącznie o tym, co mam do zrobienia w danej chwili. Zachowuję spokój.

**Nigdy nie awansuję w pracy.**

Doceniam to, co robię w tej chwili, i przyciągnę tym więcej okazji.

**Martwię się swoim zdrowiem. Boję się tego, że się rozchoruję na starość i będę zależny od innych.**

Jestem zdrowy i myślę zdrowo. Żyję w świecie sprzyjającym zdrowieniu i odmawiam oczekiwania na chorobę.

**Członkowie mojej rodziny sprawiają, że czuję lęk i strach.**

Wybieram te myśli, które pomogą mi czuć się lepiej, dzięki czemu będę w stanie pomóc potrzebującym tego członkom rodziny.

**Nie zasługuję na dobre samopoczucie, skoro tak wielu innych cierpi.**

Nie żyję w świecie, w którym każdemu jest pisane takie samo doświadczenie. Ja czuję się dobrze, a dzięki takiemu samopoczuciu jestem w stanie zwalczyć choć trochę cierpienia.

**Nie mogę być szczęśliwy, kiedy osoba, na której mi zależy, kocha innego człowieka i zostawiła mnie dla niego.**

Złe samopoczucie w niczym nie pomoże. Wierzę, że miłość wróci do mojego życia, jeżeli pozostanę w zgodzie z kochającym Źródłem. Chcę się czuć dobrze tu i teraz. Skupiam się na tym, co mam, nie na tym, czego mi brak.

Wszystkie stresujące myśli wywołują opór, który chcesz zlikwidować. Zmień je dzięki kontrolowaniu swoich uczuć i przedkładaniu radości nad lęki. W ten sposób będziesz w stanie osiągnąć moc intencji.



## Przekształcanie intencji w rzeczywistość

W tej części znajdziesz mój 10-stopniowy program pozwalający prowadzić pozbawione stresu życie.

**Krok 1. Pamiętaj, że twoim naturalnym stanem jest radość.** Jesteś wynikiem miłości i radości, więc naturalne jest to, że chcesz obdarzać innych takimi uczuciami. Wierzysz w to, że złość, lęk czy depresja są reakcją naturalną, zwłaszcza jeżeli otaczający cię ludzie i zachodzące wokół zjawiska wykazują niskie energie. Przypominaj sobie tak często, jak to tylko możliwe: „Wywodzę się ze spokoju i radości. Muszę pozostać w zgodzie z tym, z czego pochodzę, aby spełnić moje sny i pragnienia. Chcę pozostać w moim naturalnym stanie. Zawsze, gdy czuję podenerwowanie, depresję, lęk czy strach, jest to znak, że porzucam swój naturalny stan”.

**Krok 2. Stres wywołany jest przez twoje myśli, nie przez twój świat.** Twoje myśli aktywują stresowe reakcje w twoim ciele i wywołują opór przed radością, szczęściem i obfitością, które chcesz osiągnąć w życiu. Myśli takie to na przykład: „Nie potrafię”, „Jestem przepracowana”, „Boję się”, „Nie jestem wystarczająco dobry”, „To się nigdy nie stanie”, „Jestem za głupia”, „Jestem za młody (lub za stary)”. Takie myśli działają jak program stworzony po to, by blokować spokój i przyzwalać na stres, przez co nie jesteś w stanie spełniać swoich pragnień.

**Krok 3. Możesz zmienić swoje myśli dotyczące stresu w każdej chwili oraz wyeliminować lęk z kilku kolejnych momentów, godzin lub dni.** Podejmując świadomą decyzję oderwania się od nadmiernej troski, zapoczątkowujesz proces redukcji stresu, jednocześnie łącząc się z polem intencji. Jedynie poprzez spokój jesteś w stanie uczestniczyć w dziele stworzenia wraz z Bogiem. Nie możesz posiadać więzi ze Źródłem, będąc w stresie, gdyż te dwie rzeczy całkowicie się wykluczają. Twoje Źródło nie tworzy niczego z lęków ani nie wymaga od ciebie zażywania środków antydepresyjnych. Kiedy odrzucasz możliwość wyeliminowania stresującej myśli, rezygnujesz z okazji do spełnienia swoich pragnień.

# Intencja jest obecną we wszechświecie siłą, łącącą wszystkich ludzi i wszystkie rzeczy.

Wayne W. Dyer to postać kultowa w środowisku osób, które są zaangażowane w rozwój osobisty i duchowy. Jego wkład w poszerzenie szeroko pojętej świadomości jest nieoceniony. Choć nigdy nie poznałam go osobiście, mam poczucie, że jest moją bratnią duszą. Jego twórczość była bardzo ważnym aspektem początku mojej drogi świadomego, spełnionego i szczęśliwego życia. Jednym z jego fundamentów jest intencja. Wyznacza ścieżkę do realizacji naszych marzeń. Od stworzenia intencji zaczynam pisanie każdej z moich książek. Od świadomej intencji zaczynam każdy mój dzień. Poznaj niezwykłą moc, jaka jest w intencji ukryta, i żyj... życiem swoich marzeń!

Z miłością

**Agnieszka Maciąg**

autorka książek, bloga i webinarów

Dzięki *Potędze intencji* zaczniesz żyć bardziej świadomie i zrozumiesz, że możesz mieć wpływ na swoją rzeczywistość. Rozpoznasz w sobie to miejsce, gdzie zaczyna się kreacja.

Świadoma intencja, a właściwie jej moc, płynie prosto z serca. Emanując intencją, tworzysz jedyną w swoim rodzaju rzeczywistość – twoją własną. Zaufaj i wybierz się w podróż do twojego nowego życia, w którym jesteś sprawczy.

Wraz z autorem zachęcam cię, drogi czytelniku, do wzbudzenia w sobie intencji, by następnie przelać ją na papier w zgodzie z własnymi wartościami. Ta książka pokaże ci, jak intencję pojmować, formułować, czuć oraz jak nią emanować, co ogromnie zmienia jakość życia.

Poczuj swoją intencję i pisz, pisz, pisz... Ciesz się światem i pozwól światu cieszyć się tobą!

**Anna Mirosława Tymolewska**

praktyk m.in. Kodu Emocji, NLP, Theta Healing

