

AKTIVUJTE SVOJU VNÚTORNÚ SILU
A VYTVORTE SI ŽIVOT, AKÝ STE VŽDY CHCELI

SILA

PODVEDOMIA



MOTÝL

KIMBERLY
FRIEDMUTTER

SILA

PODVEDOMIA

SILA PODVEDOMIA

AKTIVUJTE SVOJU VNÚTORNÚ SILU
A VYTVORTE SI ŽIVOT, AKÝ STE VŽDY CHCELI

KIMBERLY FRIEDMUTTER



VYDAVATELSTVO MOTÝL

Kniha obsahuje názory a myšlienky autorky. Jej cieľom je podať užitočné informácie v súvislosti s témami, o ktorých píše. Autorka a vydavateľ sú si plne vedomí, že v knihe neposkytujú lekárske rady ani iné druhy profesionálnych rád. Čitateľ by sa pred skúšaním akejkoľvek techniky obsiahnutej v knihe alebo vyvodzovaním konkrétnych záverov mal poradiť s lekárom alebo iným odborníkom z oblasti zdravia.

Autorka a vydavateľ sa výslovne dištancujú od akejkoľvek osobnej alebo inej ujmy, straty či akéhokoľvek rizika, ktoré vzniknú ako priamy alebo nepriamy následok využitia alebo použitia čohokoľvek, čo tvorí obsah tejto knihy.

Mená a charakteristické vlastnosti boli zmenené a publikované príbehy sú kombináciou viacerých príbehov.

SUBCONSCIOUS POWER

Copyright © 2019 by KBF Entertainment LLC

Originally published in the English language by Atria Books under the title:

Subconscious Power.

All rights reserved.

Translation © Zuzana Budinská 2020

Cover design © Motýľ design 2020

Cover photo © Lilawa.com/Phochi/Shutterstock

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2020

ISBN: 978-80-8164-208-1

Túto knihu venujem svojej spriaznenej duši, manželovi Bradovi, ktorý berie každý deň s jeho radosťami aj starosťami s typickým humorom a mimoriadnou inteligenciou. Bradov mocný duch, pevné zásady a morálny kompas sú pre mňa vzorom duševnej vyrovnanosti. On si vo svete plnom zákrut a výmolov pomocou krídel udržiava stabilný smer a ja som nesmierne vďačná, že môžem letieť popri ňom.

OBSAH



Úvod	
Moc utvárať si život.....	9

1

SKRYTÝ POTENCIÁL VÁŠHO PODVEDOMIA



Prvá kapitola	
Návrat k vášmu prirodzenému stavu.....	25
Druhá kapitola	
1. princíp: Staňte sa zodpovednými	49
Tretia kapitola	
2. princíp: Napojte sa na svoje podvedomie	64
Štvrtá kapitola	
3. princíp: Vykročte k zmene	87
Piata kapitola	
4. princíp: Hodnoťte seba a svojho suseda	107
Šiesta kapitola	
5. princíp: Dajte, aby ste dostali.....	139
Siedma kapitola	
6. princíp: Žite naplno	161

2

ŽITE NAJLEPŠIE, AKO SA LEN DÁ



Ôsma kapitola	
Rešpektujte svoje telo	189
Deviata kapitola	
Koniec nedostatku	226
Desiata kapitola	
Ako si zlepšiť vzťahy	249

3

RISK



Jedenásta kapitola	
Život je kruh, nie priama cesta	271
Slovo na záver od môjho podvedomia vášmu	287
Zoznam bibliografických odkazov	291
Podakovanie	295
O autorke	299

ÚVOD



MOC UTVÁRAŤ SI ŽIVOT

Čo keby som vám odhalila intuitívny, ale praktický návod, ktorý vám pomôže dostať sa cez citový aj fyzický neporiadok, ktorý vám bráni vidieť svoju cestu? Vedeli by ste si už potom predstaviť život, po akom túžite, a boli by ste schopní túto víziu premeniť na skutočnosť? A čo keby ste sa naučili niekoľko jednoduchých trojminútových cvičení, ktoré vám pomôžu zmierniť bolesť, zbavia vás hnevu a zmažú aj posledné zvyšky hanby, ktorá ostala po skúsenostiach, či už súčasných, alebo minulých? Čo keby ste boli schopní aktivovať vlastné vnútorné zdroje, takže by ste konečne žili vo veľkom štýle a už nikdy by ste nemuseli predstierať, že ste niekto iný?

Naplno sa venovať zázračnému utváraniu vlastného života je prirodzené právo každého človeka, no aj tak má len minimum z nás pocit, že má na takéto formovanie silu. Prečo tak málo ľudí verí tomu, že môžu v živote dosiahnuť to, po čom najviac túžia? Prečo sa mnohým z nás neplnia sny? Hoci zakúsime, ako chutí radosť a zmysel, aj tak sa nakoniec len frustrovaní a bezmocní prizierame, ako sa dôležitá príležitosť či úspech strácajú, až ostanú iba matnou spomienkou. Je to ako keď začnete s diétou, aby ste schudli kvôli nejakej veľkej

akcii, no potom len sledujete, ako sa kilá vracajú späť a naberieť ešte viac. Akoby vaše telo ovládala hmotnosť a nie vy. Niekedy sú naše mysle, telá a činy v rozpore s našimi cieľmi. Prečo je to tak?

Odpoveď sa nachádza vo vás.

Sila podvedomia ukazuje cestu k zásadnému sebazdokonaľeniu, ktoré je možné dosiahnuť, ak vám ukážem, ako začať čerpať z vnútornej hnacej sily, zo schopnosti konať. Asi ste ani len netušili, že ju v sebe máte. Čo je teda tou záhadnou vnútornou silou? Vaše podvedomie.

Vaše vnútorné osemročné ja

Existuje mnoho definícií podvedomia a zmienok o tom, čo to vlastne je. Pojem sa objavil prvýkrát ako preklad francúzskeho slova *subconscient* a použil ho psychológ Pierre Janet (1859 – 1947). Janet ním definoval tzv. silné povedomie pod vrstvami vedomej mysle. Rozšírenejšia definícia, na ktorú sa odvoláva väčšina ľudí, hovorí o myšlienkach a pocitoch existujúcich „pod“ vedomou myslou. Je pravda, že odkedy Freud spopularizoval termín podvedomie (neskôr ho zmenil na nevedomie), psychológovia a iní teoretici sa aj na základe často protichodných argumentov nevedia zhodnúť, ktorý z nich by sa mal primárne používať. Niektorí tak hovoria o nevedomí, iní vrátane mňa o podvedomí.

Ja tento termín uprednostňujem preto, že sa s ním spájajú pozitívnejšie konotácie, pôsobí inštinktívnejšie a je bližšie k tomu, čo považujeme za intuíciu. Jeho sila vychádza z toho, že umožňuje prístup k nášmu vnútornému mozgu, ktorý vie toho často oveľa viac, ako si myslíme – má akúsi zázračnú, nepochopiteľnú povahu.

Podvedomie k vám prehovára napríklad aj vtedy, ak stretnete niekoho neznámeho a okamžite pocítite istý nepokoj. Podvedomie je niečo vo vnútri, čo k vám hovorí počas bežnej cesty do obchodu a prinúti vás odbočiť vpravo, nie vľavo. Ak idete na pracovný pohovor a pri odchode v každej jednej bunke svojho tela cítite, že práve toto je tá príležitosť, na ktorú ste celý život čakali, má to tiež „na svedomí“ podvedomie. Ak sa naučíte naladiť na túto silu a začnete z nej čerpať, stane sa vašim vnútorným kompasom a bude vás viesť k životu, aký chcete a aký si zaslúžite.

O podvedomí tiež môžem povedať, že je ako vaše vnútorné osemročné ja. Prečo osemročné? Predstavte si seba, keď ste mali osem. Bolo to už dosť rokov na to, aby ste samostatne mysleli, no zároveň ste boli mladí a nevinní, vďaka čomu ste načúvali svojej skutočnej podstate bez obáv o to, čo by ste mali robiť alebo ako by ste mali konať. Ak nemáte radi svoju prateľu, jednoducho nebudete predstierať opak len preto, lebo sa to tak vo vašej rodine musí. Inými slovami, práve toto je ten vek, keď sme schopní tvoriť si predstavy a mať názory, keďže nás ešte nepremohla opatrnosť vedomej mysle. Osemročné ja je úprimné, hovorí pravdu – presne tak, ako vidí svet, bez akéhokoľvek ovplyvňovania vyplývajúceho z očakávaní druhých. Miluje bez výhrad a tuší, že sme všetci prepojení. Naše osemročné ja sa spolieha na symboliku, všetko si berie osobne a ide naplno do akejkoľvek činnosti, ktorá sa v danom čase vyskytne. Ako starneme a dozrievame, hlas nášho podvedomého ja tlmíme; naše vnútorné osemročné ja rastie, odpútava sa od tohto vnútorného hlasu pravdy, až sa zdá, že nakoniec zmizlo nadobro. Na nasledujúcich stranách nenájdete len svoje podvedomie, získate nanovo aj jeho silu.

Hľadanie dlho strateného vlastného ja

Evolučný cyklus sa momentálne nachádza v bode, keď nastáva nesúlad medzi našimi podstatami a podvedomie potrebujeme viac ako kedykoľvek predtým. Čím viac sa teda naše mozgy posilňujú – získavaním informácií a skúseností –, tým silnejší je hlas vedomej mysle a tým obmedzenejší prístup máme k vnútornému mieru a presvetleniu podvedomia. Veď sa len zamyslite: naše životy sú zložité ako ešte nikdy. Z technických zariadení, pôvodne vyrobených, aby nám uľahčovali fungovanie vo svete, sme v podstate každý deň preťaženi. Zároveň sa stráca naše prepojenie s prirodzeným svetom. Tento komplikovaný svet plný špičkovej techniky nás núti, aby sme umlčali podvedomie a nechali sa ovládnuť vedomím. Stávame sa až príliš uvedomelými, niečo nás ženie, sme priveľmi posadnutí. K čomu to všetko speje? Sme rozpoltení, nevyrovnaní, vystresovaní. Dostali sme sa do nerovnováhy, stratili sme nad sebou kontrolu, keďže sme prišli o spojenie s naším podvedomím, s naším vnútorným, skutočným ja. Práve toto ja vie najlepšie, čo potrebujeme, aby sme boli šťastní.

Ak začnete čerpať z podvedomia – ako na to, vám ukážem v tejto knihe –, dostanete sa z toho chaosu a zmätku každodenného života a okamžite, tu a teraz, zistíte, čo potrebujete. Zistíte, čo potrebuje vaša myseľ, telo a duša, aby ste si tak mohli vytvoriť život, aký si zaslúžite. V živote robí každý z nás rozhodnutia, ktoré často nie sú v našom najlepšom záujme. Môj plán je zostavený tak, aby ste sa naučili robiť pozitívne rozhodnutia, ktorými si budete istí.

Sila podvedomia odhalí, čo je medzi vami a vašimi cieľmi – malými alebo veľkými –, ktoré boli doteraz také vzdialené. Ak znovuobjavíte svoje podvedomie, umožníte mu, aby sa odhalilo, rozviazalo vám ruky a viedlo vás, naučíte sa prekonávať

prekážky, ktoré vám bránia skutočne si uplatňovať prirodzené právo na naplnený a šťastný život. Na nasledujúcich stranách vám ukážem, ako sa postaviť ku konkrétnym problémom, ktoré vám bránia žiť čo najlepšie, a ako ich prekonať. V závislosti od vašich individuálnych potrieb a cieľov sa naučíte:

- ako sa dostať z úzkosti a depresie,
- ako prestať fajčiť,
- ako obmedziť nekontrolovateľné jedenie alebo pitie,
- ako schudnúť, ak po tom túžite,
- ako hodiť za hlavu strach a neustále obavy, ktoré majú nad vami kontrolu,
- ako prekonať prokrastináciu,
- ako zvládnuť chronickú bolesť,
- ako si zlepšiť pamäť,
- ako vyriešiť problémy so spánkom
- a mnoho ďalšieho.

Možno premýšľate nad tým, ako vám jedna kniha, jeden plán toho môže toľko sľúbiť. Presne to je ono: vaše podvedomie má schopnosť riešiť veľké problémy aj malé výzvy. Je to supersila, ktorá sa vie prispôbiť v závislosti od toho, na čo ju potrebujete. Matthew, tridsaťdeväťročný investičný bankár, je jedným z mojich klientov, ktorý sa dokázal vzdať fajčenia – zlovyku, ktorý praktizoval dvadsaťpäť rokov. Lori, štyridsaťdvaročná bývalá modelka, sa dokázala vzdať steroidných liekov, ktoré jej spôsobovali nafukovanie a ktoré brala, aby zvládala bolesť spôsobenú fibromyaliou. Kendra, šesťdesiatročná obchodníčka s umením, opísala, ako slobodne žije po prekonaní paralyzujúcej úzkosti, pre ktorú bola zavretá vo vlastnom dome ako väzeň. Na rôznych miestach v knihe sa zoznámite s ďalšími klientmi, ktorí vyskúšali môj prístup,

aby tak vyriešili svoje fyzické i duševné problémy. Tie im totiž bránili žiť naplno a spokojne a dosiahnuť svoj maximálny potenciál.

Práca môjho života

Prinavracam ľuďom stratenú rovnováhu je práca môjho života. Ako registrovaná hypnoterapeutka certifikovaná príslušnou komorou využívam absolvovaný intenzívny kurz hypnózy a neurolingvistického programovania (NLP) na to, aby som im pomáhala riešiť každodenné problémy, ktoré obmedzujú ich schopnosti a bránia im skutočne zažívať a užívať si najväčší životný potenciál. Moja práca s mužmi a so ženami všetkých vekových kategórií z rôzneho prostredia je na najvšeobecnejšej úrovni založená na tradícii Ericksonovej hypnoterapie (podľa Milтона Ericksona); je však rovnako podoprená aj substantívnym výskumom v neurovede, kognitívnej vede, pozitívnej psychológii a Gestaltovej terapii. Počas svojej dvadsaťročnej kariéry certifikovanej hypnoterapeutky a poradkyne v oblasti koučingu som pracovala s rôznymi typmi ľudí – boli to celosvetovo známi herci a herečky, športové hviezdy, milionári či miliardári. Zistila som, že títo ľudia sú aj napriek sláve a bohatstvu takí istí ako väčšina z nás. Majú rovnaké problémy, čelia rovnakým výzvam a musia prekonať rovnaké prekážky. Ak predpokladáte, že sú to problémy, ktorým predídu tým, že majú slávu, bohatstvo a možnosť mať všetko, čo si zažiadajú, mýlite sa.

Každý z nás je ako auto alebo hocijaký iný stroj. V každom aute sa raz, v nejakom okamihu, vyskytne mechanická porucha. Predstavte si, že auto starne rovnako ako my. Je pravdepodobné, že ak sa problémy neriešia, postupne sa len zhoršujú

a je jedno, koľko zarábate alebo akí ste slávni. Vaše vedomé aj podvedomé myšlienky sú náchylné podliehať mechanickým záležitostiam a úzkosti. Depresia. Závislosť. Strach. Osamelosť. Nízka sebaúcta. Priberanie. Chronické ochorenie. Choroba. Konflikty vo vzťahu. Toto sú bežné problémy, ktoré môžu ovládnuť naše životy, blokujú našu cestu, ničia šance splniť si sny a v mnohých ohľadoch oslabujú naše zdravie a šťastie. Hypnóza môže mužom aj ženám poskytnúť úľavu a oslobodenie od mnohých problémov bez ohľadu na to, aké sú vážne. Niektorí ľudia potrebujú pomoc v tom, ako prekonať staré traumy. Ďalší sa musia dostať zo strokotaného vzťahu, aby mohli stretnúť vhodného partnera. Iní muži a ženy ku mne chodia, aby sa zbavili nechcených kilogramov, ktoré im úplne zničili predstavu o sebe samých a potlačili nádeje a vieru vo vlastný potenciál. Mnoho klientov začína svoju cestu tým, že sa naučia nové spôsoby, ako zvládnuť úzkosť, depresiu a ďalšie citové problémy. Iní konečne natrvalo schudnú. Mnohí ľudia sa však dostanú do bodu, kde sú schopní jasne myslieť a cítiť sa naplnení, až keď si uvedomia, že ich sociálne a ľúbostné zápletky im bránia v úspechu v ďalších životných oblastiach – profesionálnej, kreatívnej či duchovnej. A potom sú tu ďalší, ktorí už dosiahli v nejakej oblasti významný úspech, ale keď sa dostanú k svojej podvedomej sile, nájdu ešte väčšie uspokojenie v inej: napríklad sa pustia do budovania novej kariéry.

Pri „dobývaní“ zdrojov podvedomia sa nakoniec dostanete k tej najväčšej sile – kontrole nad vlastným životom. Táto činnosť je schopnosť, ktorá nám umožňuje aktívne si formovať životy, nebyť len pasívnym účastníkom. Šesť princípov sily podvedomia som vytvorila, aby som vám takto ukázala vnútorné nástroje na budovanie a ovládanie schopnosti konať, ktorá vrcholí v poslednom princípe: žiť naplno. V knihe *Sila podvedomia* sú obsiahnuté reálne poznatky z mojej práce

s klientmi – a z procesu, ktorým sama prechádzam – a sú podané pre vás dostupnou a dosiahnuteľnou formou. Tým, že sa budete snažiť pochopiť, ako hypnóza funguje, a budete vykonávať moje cvičenia, aby ste mohli hlbšie skúmať svoje podvedomie, venujete si dar učiť sa, kto ste a kým môžete byť. Odstránite prekážky, ktoré vám stoja v ceste, a napojíte sa na svoju supersilu.

Vypnutím mysle ku skutočnému sústredeniu

Stav tranzu v hypnóze má silu priniesť takmer okamžité pochopenie a jasnú myseľ. Dnes sa zdôrazňuje najmä význam pozornosti, môj prístup je však iný a v mnohých smeroch jednoduchší: vyzýva vás, aby ste vypli, namiesto toho, aby ste sa sústredili. Tranz je totiž vrodenný stav (viac o tejto téme si povieme o pár strán ďalej), nepotrebujete žiadny zvláštny nástroj, aby ste sa doň dostali, v skutočnosti je to prirodzené rozšírenie vašej podvedomej sily. Všetko, čo budete potrebovať, je vnímavosť a ochota konať. Cvičenia v tejto knihe (volám ich hypnotické tipy) som vytvorila presne na to, aby vám v tom pomohli.

Tranz môžete využiť na zmenu svojho súčasného stavu (*status quo*) a získať, čo naozaj chcete a čo si zaslúžite. Tento plán vás naučí, ako sa rýchlo napojiť na podvedomie, aby ste sa dokázali prehrýzť cez každodenné maličkosti, aby ste zanechali zaužívané, ale nesprávne názory a aby ste už neboli spokojní s priemerným životom; môžete sa snažiť o *skvelý* život, veľký život, život, ktorý si zaslúžite, a dosiahnuť ho.

Moji klienti žasnú, keď si uvedomia, aké jednoduché je vzdať sa zvyku sabotovať seba samých a stresu, ktorý prichádza so zdanlivo nekonečným zoznamom úloh. To je tá

čarovná časť *Sily podvedomia*: umožní vám oslobodiť sa od zmätkov a obáv, takže môžete začať viac žiť. Život teda nie je len prežívanie, ale úspešné prežívanie. Namiesto života zviazaného pochybnosťami a obavami z osamelosti objavíte taký, v ktorom sú všetky vzťahy usporiadané, ste si s druhou stranou oporou, sú povzbudzujúce a opätované.

V niektorých ľuďoch možno hypnóza stále vyvoláva nesprávny pocit alebo si myslia, že „nie sú ovplyvniteľní“. Ďalší sa zase boja, kam by až mohli „odísť“, keď sa budú dostávať do tohto stavu. Táto kniha sa bude venovať aj spomínaným mylným predstavám a raz a navždy vysvetlí, ako môže hypnóza a jej metódy viesť k mimoriadnej premene. Svojim klientom pomáhám nájsť cestu z temnoty, prekonať beznádej a prekážky, ktoré im bránia v ceste, akoby som mala v ruke lampáš a osvetľovala im cestu. Väčšina problémov sú len vymyslené strašidelné tiene, ktoré vrhajú dávni kostlivci, alebo dlhodobé, no nesprávne názory, na ktoré noc čo noc v strachu myslíme aj dávno potom, ako sme si ich nesprávnosť uvedomili. Táto kniha vás spojí s podvedomím a nesmiernym zdrojom energie a svetla, ktorý vám pomôže vyriešiť ten chaos, ktorý vás ťaží, poskytne vám úľavu, hojnosť a mnoho iného.

Pri svojej práci som videla množstvo životov, niektoré sa obrátili o stoosemdesiat stupňov, iné o niečo menej. Moji klienti sa však tým, že sa spojili so svojím podvedomím, naučili rozoznať, čo je skutočné a čo nie; na čom záleží a na čom nie; čo je nevyhnutné a čo sa dá nahradiť – krok za krokom. Každý ďalší krok ich vynáša na čoraz vyšší stupeň pochopenia a osvietenia vo vzťahu k nim samým a k sile, ktorú môžu využiť na zmenu života. Prečítate si ich príbehy, budete sledovať ich premeny, verím, že vás inšpirujú, aby ste si vytvorili život podľa svojich predstáv.

Ako tento plán funguje

Kniha ponúka šesť princípov vytvorených na presvetlenie a aktiváciu vášho podvedomia. Tieto princípy sú založené na faktoch, ktoré vyplynuli z mojej dlhoročnej práce s rôznymi typmi ľudí, a na silných hypnoterapeutických technikách. Tieto princípy a cvičenia môžete používať rovnako ako moji klienti na to, aby ste odhalili, čo vo vašom živote nefunguje, a spojili sa so svojím podvedomím. Je to práve podvedomie, ktoré nám umožňuje zistiť, čo presne treba robiť. Ak sa ho raz naučíme počúvať, bude nás viesť k životu, po akom túžime.

Keď pracujem s klientom medzi štyrmi očami, uvediem ho do relaxačného hypnotického stavu (neexistuje nič lepšie ako stav tranzu). Potom sa pýtam otázky, ktoré ho povzbudia k tomu, aby sa odhalil mne aj sebe – ide o liečivý proces sebaodhaľovania

Princípy a cvičenia v tejto knihe budú rovnako fungovať aj vo vašom prípade, poslúžia vám na dosiahnutie stavu akejsi sebahypnózy, čo môžete praktizovať v bežnom živote. Tieto trojminútové tipy môžete považovať za isté minilekcie. Nie sú náročné, no spočiatku si budú vyžadovať úsilie. Nemusíte chodiť roky na terapiu, aby ste ich mohli používať – veď kto už len má na to dnes čas? Tieto princípy som vytvorila tak, aby ste nemuseli vyvíjať takmer žiadnu aktivitu a mohli myslieť čo najmenej vedome. Tým, že sa naladíte na podvedomie, vaša unavená vedomá myseľ si dá nesmierne potrebnú prestávku. Toto je hlavný plán *Sily podvedomia*: využiť vlastné možnosti, ako dosiahnuť stav tranzu, a spojiť sa so svojím vnútorným osemročným ja. Umlčíte tak až príliš silný hlas svojej vedomej mysle, budete sa môcť opäť započúvať do podvedomia. Naozaj budete cítiť, že toho robíte menej, ale dostávate viac.

Prvá časť knihy s názvom Skrytý potenciál vášho podvedomia vysvetľuje šesť princípov a prináša najdôležitejšie hypnotické typy, ktoré vám pomôžu čerpať múdrosť z vlastného podvedomia. Tieto typy fungujú dvoma dôležitými spôsobmi: pomáhajú vám, aby ste si uvedomili silnú energiu svojho podvedomia, ktorá vám zase pomôže pripraviť sa na to, ako dostať do rovnováhy preťaženú vedomú myseľ. Čím budete v komunikácii so svojim podvedomím zdatnejší, tým viac sa naučíte využívať jeho prirodzený význam a presvedčivé pochopenie na to, aby ste uzemnili zväzujúcu, až príliš premýšľajúcu vedomú myseľ. Láskyplne ju nazývam kritická mysliteľka, keďže má sklon zamotať sa aj do najmenších súčastí rozhodovania a snaží sa získať kontrolu nad detailmi bežného života. Táto kritická mysliteľka nám často spôsobuje nesmiernu úzkosť, sme stratení v riešení bežných situácií.

Okrem informácií o vedomej mysli a podvedomí sa dočítate aj o ďalšom aspekte tohto plánu: nazývam ho duch duše. Predstavte si ho ako Boha, svoje vnútorné božstvo či spojenie s duchovnou ríšou. Tento aspekt je takmer výsostne osobný – každý má predsa iné duchovné názory, no je nielen všadeprítomný, ale aj nekonečný, keďže vás spája so širším vesmírom. V knihe nájdete niekoľko pripomienok, aby ste sa spojili so svojim duchom duše, ktorý podporí prístup k vášmu podvedomiu a spečatí večné spojenie vás s vesmírom v jednom celku. Nakoniec, kým sa dostanete k záveru knihy, vrátite sa späť na začiatok a naučíte sa typy, ktoré vás priamo napoja na energiu ducha duše.

V každej kapitole prvej časti budete využívať šesť princípov na to, aby ste ľahšie dosiahli zmeny, po ktorých túžite – niektoré z týchto zmien môžu súvisieť s negatívnymi alebo seba-ničujúcimi myšlienkovými vzorcami alebo s takýmito druhmi správania. Ďalšie môžu súvisieť so vzťahmi, ktoré chcete