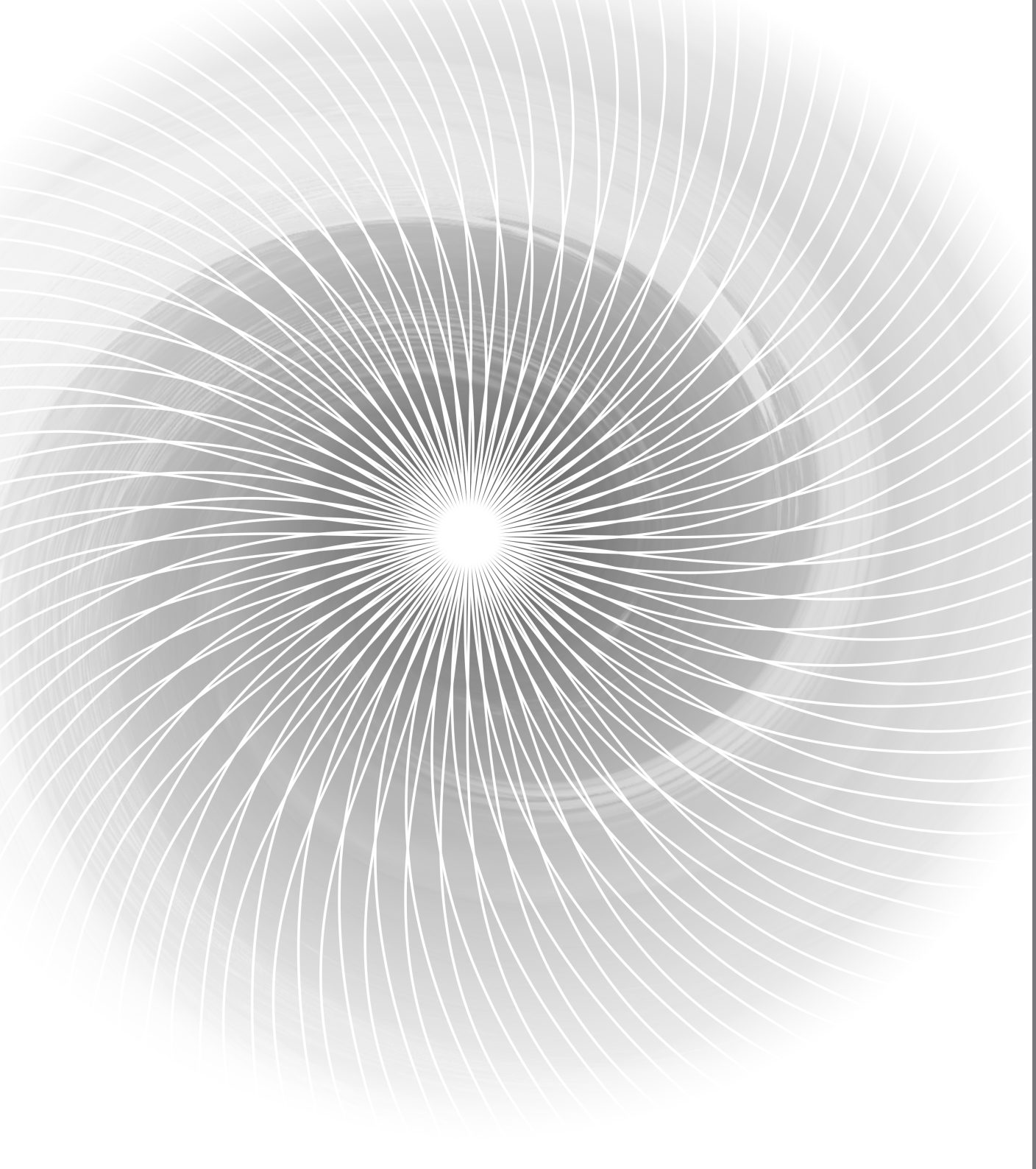

I DALIS. KALIBRAVIMAS

KETINIMAS

O dabar atsipalaiduok ir dar kartą ramiai pagalvok, ar tikrai nori leistis į šią atradimų pilną kelionę, į savo beribį galimybių potencialą, kitaip sakant, į savo vidines erdves, į savęs gilesnį pažinimą? Ar sutinki paleisti savo ribojančius įsitikinimus ir atrasti save iš naujo? Ar nebijai pamatyti to, kas slepiasi po visomis Tavo etiketėmis, vaidmenimis, kaukėmis – tikrąjį (-ąją) save? Jei taip, tada kviečiu naujai patirčiai jau dabar.

Ši knyga – tai kelias į naująjį (-ą) save. Į naująją – aukštesnę – savo versiją. Į naują tapatybę. *Ji parašyta taip, kad jau vien skaitant šią knygą, Tavyje natūraliai vyks sąmonės lūžiai, vidiniai pokyčiai, asmeninės transformacijos.* Tačiau tik su viena sąlyga – jei praktiškai taikysi visa tai, ką perskaitysi.

R. S. Sharma: ***Žinios tėra tik potenciali galia. Kad galia pasireikštų, jos turi būti taikomos.***

Kodėl neužtenka tik perskaityti? Juk žinios – visa ko pagrindas. Taip, bet kaupdami žinias mes mokomės protu. Taip mokomės, pasitelkdami savo sąmonę, kuri sudaro vos apie 5 proc. viso mūsų potencialo. O štai pasąmonė apima net 95 proc. Vadinasi, net jei protu liepsime sau elgtis kitaip, pasąmoningai pasielgsime kaip visada, kitaip sakant, pasąmonės autopilotu.

Mes skaitome knygas, dalyvaujame seminaruose, žiūrime vaizdo įrašus, įsimename pamatytą ar išgirstą informaciją. Taip mokosi mūsų sąmonė. Tai jos mokymosi būdai. O kaip išmokyti pasąmonę, sužinosi jau netrukus. Taip pat sužinosi, kaip mumyse susikuria sėkmę ribojantys pasąmonės įsitikinimai, blokai, filtrai. Šiek tiek pasinersime ir į kvantinės fizikos vandenis. Remdamiesi tuo, kas mokslui žinoma ir bandymais patvirtinta, išsiaiškinsime, kaip paprasčiau suvokti Visatą ir svarbiausius dėsnius mūsų gyvenime; kaip perprasti Visatoje veikiančias bei sąveikaujančias energijas ir kaip toje sąveikoje susidarome mes bei visa, kas aplink mus; kaip mes bendraujame su Visata ir kaip to bendravimo pagrindu reiškiasi mūsų gyvenimo kūryba, kuri gali būti sėkminga arba ne. Galiausiai išsiaiškinsime, kaip vyksta ribojančių įsitikinimų keitimas ir kaip, taikydami nesudėtingą 5 žingsnių sistemą, galime sėkmingai perrašyti įvairius sėkmę ribojančius pasąmonės įsitikinimus.

Visam tam reikia Tavo apsisprendimo ir aiškaus KETINIMO ne tik apie tai sužinoti (nes tai suaktyvins vos 5 proc. Tavo potencialo), bet ir VEIKTI, kad ir ką sakytų Tavo protas su savo ribojančiomis programomis. Nes tik VEIKSMAS duoda REZULTATĄ. „Pabandyti“ ar „pasistengti“ šiuo atveju nepakaks. Tikslui pasiekti reikia PASIRYŽIMO ir KASDIENIŲ tikslingų žingsnių.

Patogiai įsitaisyk, keletą kartų giliai įkvėpk... iškvėpk... Atsipalaiduok. Kvėpavimas nuramina protą, išlaisvina užspaustas emocijas, atpalaiduoja susikaupusias įtampas. Naudokis kuo dažniau šiuo Motinos Gamtos suteiktu įrankiu, padedančiu natūraliai suderinti mūsų energiją.

O dabar ramiai pagalvok, o dar geriau, užsirašyk, *kiek Tau kainavo Tavo ribojantys įsitikinimai PRAEITYJE*.

1 PRAKTIKA

Pamąstyk, ką praradai PRAEITYJE dėl savo sėkmę ribojančių įsitikinimų.

> **Kiek praleidai gerų progų vien dėl savo vidinių baimių ko nors imtis?**
> **Kiek kartų atsitraukei, nes pagalvojai, kad tai ne Tau, Tu per menkas (-a), per mažai išsilavinęs (-usi), per jaunas (-a) ar per senas (-a), per kvailas (-a), o gal per protingas (-a) ko nors imtis?**
> **Kiek kartų atstūmei žmones, naujus santykius, naujas galimybes, o paskui pasigailėjai?**
> **Kokias galimybes praleidai tapti geresniam (-ei), turtingesniam (-ei), sveikesniam (-ei), sėkmingesniam (-ei), laimingesniam (-ei)?..**

Ir pagalvok, *kiek Tau kainuoja Tavo ribojantys įsitikinimai dabar.*

2 PRAKTIKA

Pamąstyk, ko neturi DABAR dėl savo sėkmę ribojančių įsitikinimų.

> **Kuo netapai, nors visada norėjai?**
> **Ko nepatiri, nors visada svajojai?**
> **Kokias galimybes praradai, nors visada tikėjaisi būti sėkmingesnis (-ė), laimingesnis (-ė), turtingesnis (-ė), sveikesnis (-ė)?..**

Galiausiai pagalvok, kiek Tau kainuos Tavo ribojantys įsitikinimai ateityje, jei nieko taip ir nepakeisi.

3 PRAKTIKA

Pamąstyk, ką prarasi ATEITYJE dėl savo ribojančių įsitikinimų, jei jų nepakeisi.

> **Ko nepatirsi, jei ir toliau liksi įstrigęs (-usi) tose pačiose skausmingose patirtyse, toks (-ia) pat nelaimingas (-a), toks (-ia) pat nesėkmingas (-a), toks (-ia) pat neturtingas (-a), ligotas (-a), vienišas (-a)?..**
> **Ar ir toliau nori taip gyventi?**

Jei tai, ką suvokei, Tavęs netenkina, kviečiu priimti sprendimą su aiškiu KETINIMU visa tai pakeisti. Dėl savęs. Ir jeigu pasiryžai pokyčiui, tada įsisąmonink, kad šis Tavo sprendimas yra galutinis ir nekeičiamas. Todėl pasiryžk daryti visa tai, kas numatyta, nepaisydamas (-a) nieko, kad ir ką sakytų Tavo protas. Daryk tai bent 22 dienas*. Kasdien. Priešingu atveju net nepradėk. Neverta. Vis tiek nepavyks. Nes pokyčiui reikia pasiryžti.

Jei imi abejoti, kad gal visko nespėsi, gal gali nutikti kažin kas „svarbesnio“ arba kad darysi tik tai, ką matysi „verta daryti“, žinok: tai tik Tavo proto, valdomo ribojančių įsitikinimų (ego), pinklės, kuris nori likti patogioje komforto zonoje, nes jaučia, kad Tau pasikeitus, jo valdžia Tavo gyvenime sumažės. Jei pakylėsi save aukščiau savo proto kuriamų iliuzijų, kuriose gyveni, jis bus pasmerktas kapituliuoti ir užleisti valdžią Tavo sąmoningiems pasirinkimams. O malonumo valdyti jis nenori niekam perleisti. Oi, kaip nenori. Nes kitaip jis taps tik kažkokiu nereikšmingu balsu galvoje, kudakuojančiu lyg višta perekšlė pati sau ar niurzgiančiu it koks senas bambeklis, į kurį niekas nebekreipia dėmesio. O ilgainiui ir ta „perekšlė“ su „bambekliu“ dings. Juk kam įdomu kažką aiškinti, kai niekas tavęs neklauso?

Taigi, jei vis dėlto nori suvaldyti tą balsą galvoje, kuris dažniausiai ir yra visų mūsų baimių, atsitraukimų ir atidėliojimų priežastis, tada mudviem pakeliui. Bet, jei dar nesi tikras (-a), tai ir nepradėk.

* Kodėl čia ir kitur rekomenduoju 22 dienų ciklą, rasi šios knygos skyriuje „Įpročio formavimo protokolas“.

Nes tik eilinį kartą nusivilsi, kad nepavyko. Nes taip ir bus. O paskui kaltinsi visus ir viską (tik ne save), kad Tau nepavyko. Beje, visos mintys, kurios dabar sukasi Tavo galvoje, yra tik Tavo proto programos. Todėl gali jas pasekti ir suprasi, kad visa tai lemia Tavo pasirinkimus ir kuria Tave patį (-čią). Kaip tik dėl tokių savo minčių gyveni įstrigęs (-usi) savo nustatytose ribose, savo vidinėse programose. Ir kol jų nepakeisi, nepasikeisi nei Tu, nei Tavo gyvenimas, kad ir kaip besistengtum. Bet, jei liksi kartu iki galo, pažadu tai įrodyti ir išmokyti pralaužti savo susikurtas ribas kaskart vos jas pajautus.

Ši knyga – tai kelias į naująjį (-ąją) save. Į naująją – aukštesnę – savo versiją. Į naują tapatybę. Ji parašyta taip, kad jau vien skaitant šią knygą, Tavyje natūraliai vyks sąmonės lūžiai, vidiniai pokyčiai, asmeninės transformacijos. Tačiau tik su viena sąlyga – jei praktiškai taikysi tai, ką perskaitysi.

Kaip sakiau, iš pradžių protas maištaus. Juk ego nenori keistis ir bandys Tave įtikinti, kad to nereikia, neverta, nepadės, nesąmonė... Jam tiesiog patogu gyventi pagal senas autopiloto programas. Bet ar patogu Tau? Todėl vos tik jis pradės kištis, sakyk jam STOP, kol nespėjo įsisiautėti, ir ramiai bei užtikrintai eik savo tikslo link. O aš būsiu šalia ir lydėsiu Tave, kol pasieksi šios kelionės tikslą – naująjį (-ąją) save naujai susikurtame gyvenime. Juk tu esi KŪRĖJAS (-A). Tai perkurk save ir susikurk gyvenimą tokį, kokio nori. O ar žinai, kokio nori?

Gerai, viską aptarsime pakeliui. O dabar einam. Aš nekantrauju palydėti Tave Tavo svajonių link, ypač kai Tave matau Tavo potencialioje tikrovėje, kurią jau esi susikūręs (-usi) savo energoinformaciniame lauke. Aš jau matau Tavo naująją versiją. Laikas ir Tau su ja susitikti.

Prieš skaitydamas (-a) toliau, atlik pateiktą užduotį RAŠTU. Pagalvok, ar viskas Tavo gyvenime yra taip, kaip to norėtum? *Jei išmoktum susikurti gyvenimą, kokio nori, koks tada jis būtų?*

PRAKTIKA

Lentelėje aprašyk, kaip jautiesi galvodamas (-a) apie skirtingas gyvenimo sritis (santykius, sveikatą, savirealizaciją, finansus ir kt.), ir išsiaiškink, kuriose iš jų dar savęs nerealizavai. Lentelėje pateikiu pavyzdį, susijusį su finansais.

Sritis	Kiek man tai kainavo PRAEITYJE?	Kiek man tai kainuoja DABAR?	Kiek man tai kainuos ATEITYJE?
1. FINANSAI	Buvau nuolat įklimpusi į skolas. Negalėjau leisti laiko su šeima, nes turėjau daug dirbti.	Negaliu sau leisti, ko noriu. Turiu taupyti. Gyvenu nuo algos iki algos.	Ir toliau gyvensiu rūpesčiuose, iš kur prasimanyti pinigų. Ir toliau teks daug dirbti ir taupyti.
2. SANTYKIAI			

Sritis	Kiek man tai kainavo PRAEITYJE?	Kiek man tai kainuoja DABAR?	Kiek man tai kainuos ATEITYJE?
3. SVEIKATA			
4. ...			

Taip susirašius aiškiau sąmoningai užfiksuoti, su kokiais iššūkiais gyvenime susiduri ir kokiose srityse kažką norėtum pakeisti.

O dabar pagalvok ir užsirašyk, kokia gyvenimo sritis (ar sritys) Tau SEKASI PUIKIAI. Jei protas sako, kad viskas blogai, sakyk jam STOP! Ir liepk atrasti kažką, kas sekasi puikiai. Kitokio atsakymo iš jo nepriimk tol, kol nepateiks to, ko prašei. Treniruok savo protą paklusti Tau.

PRAKTIKA

Kokioje srityje (ar srityse) jauti, kad save sėkmingai realizuoji?

> **Karjera?**
> **Finansai?**
> **Sveikata?**
> **Santykiai?**
> **Kita?**

Rask laiko apie visa tai ramiai pagalvoti ir parašyti prieš pradėdamas (-a) skaityti toliau. Tai leis geriau suprasti ir įsivertinti savo situaciją bei suvokti, ką nori keisti.

*A. Einstein: **Didžiausia beprotybė yra nuolat darant tą patį tikėtis kitokių rezultatų.***

Pokyčiui reikia kitokio veiksmo nei įprasta. Bet pirmiausia reikia pasiryžti veikti ir išreikšti aiškų KETINIMĄ, kuris nukreiptų protą į norimą tikslą. Todėl, jei dar to nepadarei, stabtelėk ir atlik visas iki šiol pateiktas **PRAKTIKAS** DABAR.

Jau?

Tikiuosi, sėkmingai susidorojai su visomis užduotimis. Tai, kaip jas atlikai, parodo, kaip Tu elgiesi gyvenime. Įsidėmėk: kaip mes atliekame bet ką savo gyvenime, taip mes atliekame viską. Kodėl? Nes mus valdo įpročiai. Ir toli gražu ne visi jie naudingi.

Kaip mes atliekame bet ką, taip mes atliekame viską.

Įsivertink, ar tikrai esi pasirengęs (-usi) pokyčiams. Tai, kaip elgiesi dabar, jau išryškina Tavo pasąmonėje slypinčias programas, kurios valdo Tave kaip marionetę kiekviename žingsnyje. Nebent sąmoningai rinksiesi elgtis kitaip, nei esi įpratęs (-usi).

Beje, skaitant šią knygą, dar ne kartą gali pasijusti diskomfortas, noras viską mesti ir grįžti prie senų įpročių, seno gyvenimo. Tai

Tavo senasis Aš, valdomas senų vidinių programų, iš paskutiniųjų priešinasi pokyčiams ir siekia visomis išgalėmis išlaikyti apgaulingą komforto zoną su senais įsitikinimais, kurie, kaip žinai, neatneša nieko naujo.

Taigi, prisimink, kaip atlikai savo pirmąsias užduotis, ir įsivertink, kaip veikia Tavo pasąmonės programos.

ĮSIVERTINIMAS

> ***Aš esu apsisprendęs (-usi) ir pasirengęs (-usi) čiupti jautį už ragų ir iš esmės pasukti savo gyvenimą norima linkme.*** [Jei viską padarei, kaip buvai prašomas (-a), panašu, kad tikrai esi pasirengęs (-usi) pokyčiui. Sveikinu!]

> ***Aš esu linkęs (-usi) viską atidėlioti.*** [Čia apie Tave, jei nusprendei atlikti pateiktas praktikas vėliau.]

> ***Aš mėgstu išsisukinėti, pateisindamas (-a) savo neveiklumą, arba ieškau lengvesnio kelio.*** [Jei užduotį atlikai žodžiu arba per daug nesigilindamas (-a), paviršutiniškai, tai yra „bele padarei“ ir atsikratei.]

> ***Aš esu linkęs (-usi) viską ignoruoti ir netikėti.*** [Jei net nesivarginai stabtelėti ties pateiktomis praktikomis, manydamas (-a), kad ir taip viską žinai.]

Jei priklausai pastarajai kategorijai, tai gali daugiau net nebeskaityti, nes ši knyga Tau bus tik eiliniai skaitalai, nedarantys jokio pokyčio ir nesuteikiantys gilesnės vidinės transformacijos. Greičiausiai esi iš tų skeptikų, kuriems vis tiek viskas yra „nesąmonė“, arba iš tų „viską išbandžiusių“, todėl įsitikinusių, kad neverta „gaišti laiko“, o galbūt iš „visažinių“, kurie jau „viską žino“ ir nieko čia naujo neras. Betgi būtent todėl tokie nieko naujo ir negali sužinoti, nes yra užsiciklinę

ties savo „vienintele tiesa“. Argi Tau nekyla klausimas, kodėl tokie skeptikai ir viską išbandę „visažiniai“ vis tiek nesugeba susitvarkyti savo gyvenimo taip, kaip norėtų? Man kilo, todėl analizavau save. Supratau, kad pati buvau tokia „visažinė skeptikė“, kol suvokiau, kad užsidarydama savo vienintelėje „tikroje tiesoje“, užsidarau ir nuo kitų galimybių, kurios leistų į situaciją pažiūrėti kitaip, priimti kitokius sprendimus ir galiausiai gauti kitokius rezultatus.

Todėl jei nori gauti realios naudos iš šios transformacinės saviugdos programos, siūlau kuriam laikui pamiršti visa, ką jau žinojai (nes tokia „visažinystė“ pasirodo besanti tik eilinė ribojanti pasąmonės programa), ir viską pradėti iš naujo. Perkuriant save naujai. Gali netikėti nė vienu mano žodžiu, nereikia. Geriau viską patikrink per savo patirtį. Sąžiningai. O tada galėsi pasakyti savo nuomonę dėl šios programos veiksmingumo. Manęs ji nenuvylė. Kaip ir tų, kurie PASIRYŽO pokyčiams ir visa, ką sužinojo, taikė savo gyvenime. Pradžiai užteks tik to, kad patikėtum kita galimybe...

Ši knyga užtikrina pokytį tik tiems, kurie turi aiškų KETINIMĄ keistis ir PADARYS VISKĄ, kad tas pokytis įvyktų. Taigi, tikiuosi išmokai savo pirmąją pamoką: *pokyčiui neužtenka tik žinoti ar pabandyti. Pokyčiui reikia* APSISPRĘSTI *ir* PASIRYŽTI *viską padaryti iki galo*. Ir pokytis būtinai ateis. Nes taip veikia dėsniai. Apie juos jau netrukus.

Pokyčiui neužtenka tik pabandyti; pokyčiui reikia** APSISPRĘSTI **ir PASIRYŽTI.

Taigi stabtelėk ir dar kartą pagalvok, ar tikrai esi pasiryžęs (-usi) pokyčiui. Jei visgi apsisprendei toliau tęsti šią ribojančių pasąmonės

programų keitimo kelionę, bet tinkamai neatlikai pirmųjų praktikų, *grįžk ir padaryk viską taip, kaip turi būti,* – treniruok savo protą elgtis kitaip. Ugdykis naujus įpročius jau nuo šios akimirkos.

Neskubėk, aš palauksiu, laiko turiu daug. Tuo tarpu pamedituosiu... į savo svajones...

Kol dar neįsibėgėjome, stabtelėkime čia. Prieš leisdamasis (-i) į gilesnes transformacijas, atlik ĮSIVERTINIMO TESTĄ, kad pabaigoje akivaizdžiai pamatytum savo pokytį.

ĮSIVERTINIMO TESTAS (1)

[PRIEŠ PRADEDANT TRANSFORMACINĘ SAVIUGDOS PROGRAMĄ PERKURK SAVE]

1. **Jaučiu, kad dažnai savimi abejoju, nerimauju, bijau, stresuoju; nemoku sekti bei kontroliuoti savo minčių ir emocijų, pasiduodu proto pinklėms.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

   ---

2. **Jaučiu, kad man trūksta efektyvumo ir energijos; daug ko noriu, bet nieko nespėju; noriu išmokti labiau susikoncentruoti ir padaryti daugiau per mažiau laiko.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

   ---

3. **Jaučiu, kad man trūksta aiškumo ir vidinių resursų išspręsti problemas tiek asmeniniame gyvenime, tiek darbinėje veikloje.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

   ---

4. **Nelabai žinau, ko noriu gyvenime; nesugebu tinkamai nukreipti savo kūrybinės energijos darbe ar kitur; nesugebu atsiverti galimybėms, sėkmei, finansinei gausai ir kt.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

5. **Jaučiu, kad nesugebu susitvarkyti santykių su man svarbiais žmonėmis: savo išrinktuoju, vaikais, draugais, partneriais, klientais, bendradarbiais ar kt.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

6. **Man reikia sustiprinti fizinę sveikatą, pagražinti kūno linijas, sveikiau mąstyti ir gyventi.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

7. **Suprantu, kaip svarbu palaikyti gerą emocinę būseną per visą dieną, todėl esu pasiryžęs (-usi) padaryti viską, ko reikės, kad pakelčiau savo vibracijas ir pakeisčiau savo ribojančius įsitikinimus. Esu pasiryžęs (-usi) padaryti tai, kas rekomenduojama šioje programoje, kad pasiekčiau, ko noriu.**

   TAIP NE NEI TAIP, NEI NE [pakomentuok, kas ne taip]

8. **Suprantu, kad ši programa skirta valyti vidinius blokus, ribojančius įsitikinimus, kelti savivertę, meilę sau, pasitikėjimą savimi ir kitaip plėsti savo asmenybės mastelį bei sąmonės ribas. Noriu išplėsti savo ribas šiose konkrečiose srityse** [įvardink]:

9. **Šiai dienai, bendrai paėmus, savo savivoką (saviugda, nuolatinis mokymasis, augimas ir pan.) vertinu taip** [pažymėk]**:**

   puikiai gerai vidutiniškai patenkinamai blogai

10. **Šiai dienai, bendrai paėmus, savo santykius (su šeima, draugais, tėvais, vaikais, bendradarbiais ir kt.) vertinu taip** [pažymėk]**:**

    puikiai gerai vidutiniškai patenkinamai blogai

11. **Šiai dienai, bendrai paėmus, savo savirealizaciją (darbas, karjera, verslas, finansai ir pan.) vertinu taip** [pažymėk]**:**

    puikiai gerai vidutiniškai patenkinamai blogai

12. **Šiai dienai, bendrai paėmus, savo sveikatingumą (fizinė ir emocinė sveikata, kūno kontrolė, mityba, mankšta ir pan.) vertinu taip** [pažymėk]**:**

    puikiai gerai vidutiniškai patenkinamai blogai

13. Šiai dienai, bendrai paėmus, savo bendrą savijautą ir gerovę vertinu taip [pažymėk]**:**

puikiai gerai vidutiniškai patenkinamai blogai

Manau, suvoki, kad ši anketa parodo Tavo dabartinį Aš, kuo esi dabar, kokioje situacijoje ar padėtyje atsidūrei dėl savo minčių (ribojančių įsitikinimų) ir jų išprovokuotų veiksmų.

Ar esi patenkintas (-a) gautais rezultatais? Ar nori ir toliau taip jaustis, tuo tikėti ir tuo būti? Jei ne, laikas perkurti save iš naujo.

Primenu, kad ši knyga užtikrina pokytį tik tiems, kurie turi aiškų KETINIMĄ ir yra PASIRYŽĘ keistis, tiems, kurie PADARYS VISKĄ savo labui, kad vidinis pokytis įvyktų. *Pokyčiai galimi tik tada, kai darai tai ne tik iš smalsumo, bet esi APSISPRENDĘS (-USI) ir PASIRYŽĘS (-USI) pokyčiui*. Nes taip veikia dėsniai. Visa tai žinant, lengviau prie jų prisiderinti. O tada beliks mėgautis džiaugsmingo buvimo tėkmėje pojūčiu, kai ima atrodyti, kad nebe Tu gyveni, bet gyvenimas gyvenasi per Tave. Linkiu patirti šią nuostabią būseną ir Tau.

Leidžiamės į galimybių kelionę...

TURINYS

VIETOJE ĮVADO 6
SUSIPAŽINKIME 7

I DALIS. KALIBRAVIMAS 11
KETINIMAS 12
ĮSIVERTINIMO TESTAS (1) 23

II DALIS. TRAUKOS DĖSNIO LOGIKA 29
TRAUKOS DĖSNIS 30
KVANTINIO LAUKO SĄMONĖ 35
KARMOS DĖSNIS 45
PROTO PINKLĖS 64
PROTO FUNKCIJA 68
SMEGENYS IR EMOCIJOS 74
ĮPROČIAI IR AUTOPILOTAI 81
SMEGENŲ PLASTIŠKUMAS 84
EPIGENETIKA IR ĮSITIKINIMŲ LYGMENYS 94

III DALIS. SĖKMINGOS MANIFESTACIJOS PASLAPTYS 99
MANIFESTACIJOS ELEMENTAI 100
PIRMAS MANIFESTACIJOS ELEMENTAS. FOKUSAS Į TIKSLĄ 102
TIKSLAS 102
FOKUSAS 109
ANTRAS MANIFESTACIJOS ELEMENTAS. EMOCINĖ ĮKROVA 112

VIZUALIZACIJA 112
KOLIAŽAS 117
MEDITACIJA 119
SAVITAIGA 125
TREČIAS MANIFESTACIJOS ELEMENTAS. BLOKŲ PALEIDIMAS 128
PROGRAMAVIMAS 128
PERPROGRAMAVIMAS 134
PALEIDIMAS 147
PALEIDIMO TECHNIKOS 152
KETVIRTAS MANIFESTACIJOS ELEMENTAS. VIBRACIJŲ KĖLIMAS 157
ĮSILEIDIMAS 157
DĖKINGUMAS 168
PENKTAS MANIFESTACIJOS ELEMENTAS. VEIKSMAS 176
KASDIENIAI ŽINGSNIAI 176
ATIDĖLIOJIMAS 179
ĮPROČIO FORMAVIMAS 194
SMEGENŲ TRENIRAVIMAS 194
ĮPROČIO KEITIMO ALGORITMAS 199
ĮPROČIO FORMAVIMO PROTOKOLAS 202
21 DIENOS MITAS 204

IV DALIS. NORŲ MANIFESTACIJA SU 5 DALIŲ MEDITACIJA 211
NORŲ MANIFESTACIJOS ETAPAI 212
1 etapas. FOKUSAS Į TIKSLĄ 213
2 etapas. EMOCINĖ ĮKROVA 215

3 etapas. BLOKŲ PALEIDIMAS **217**
4 etapas. VIBRACIJŲ KĖLIMAS..... **220**
5 etapas. VEIKSMAS **223**

V DALIS. VIETOJE PABAIGOS **227**
ĮSIVERTINIMO TESTAS (2)..... **228**
ATSISVEIKINIMO DOVANA **232**
LITERATŪROS ŠALTINIAI **233**