

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Starożytne klucze radości. Zmień sposób myślenia i otwórz się na szczęście

Autor: Tomislav Tomić

Tłumaczenie: Sławomir Kupisz

ISBN: 978-83-246-2928-2

Tytuł oryginału: [Ancient Keys of Joy: Discover the Ancient Secrets of Authentic Happiness!](#)

Format: A5, stron: 184



**Jedyną miarą prawdziwego sukcesu w życiu jest to,  
jak wiele radości odczuwasz każdego dnia**

- Czy pragniesz zaznać w swoim życiu radości i wewnętrznego spokoju?
- Czy chciałbyś zacząć przeżywać życie, o jakim zawsze marzyłeś? Życie, które zawsze uważałeś za swoje przeznaczenie?
- Czy chciałbyś, by zaczęły towarzyszyć Ci poczucie celu i pasja życia?
- Jeśli na choć jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco, ta książka jest dla Ciebie!

*Naprawdę żyje tylko ten, kto nieustannie cieszy się z życia*

*Menander*

Od zarania dziejów wszyscy poszukują szczęścia. Szczęście. Jego definicji jest tyle, ilu ludzi na świecie, a może nawet więcej. Często terminem tym określa się rodzaj stałego i długofalowego poczucia zadowolenia ze wszystkich aspektów życia. Ale czy w takiej postaci jest ono w ogóle do osiągnięcia?

Czym szczęście jest dla Ciebie? Czy jest to błyskotliwa kariera oraz spełnienie na niwie zawodowej i materialnej? A może ciepłe domowe ognisko, wypełnione miłością? Albo coś jeszcze zupełnie innego? Wiecznie na to czekasz, zastanawiając się, z którego kierunku nadejdzie? Tymczasem to coś już jest przy Tobie, było tam od zawsze! Jeśli uświadomisz sobie, że jesteś istotą, której prawdziwą naturą jest bezgraniczna radość, osiągniesz stan, w którym świadomie będziesz potrafił nadać swojemu życiu wymarzony kierunek.

Trzymasz przed sobą Starożytne klucze radości. To właśnie ta książka odsłania niezwykle skuteczne, znane już od tysiącleci, a jednocześnie proste techniki, które pozwolą Ci uzmysłwić sobie pełnię Twojego potencjału. Co najważniejsze, przyswojenie sobie tych wyjątkowych umiejętności zajmie Ci nie więcej niż dwadzieścia minut dziennie. To wystarczy do przeformułowania swojego światopoglądu tak, byś mógł doświadczyć rzeczywistości, której pragniesz.

JEDYNĄ MIARĄ

*prawdziwego sukcesu w życiu jest to,  
jak wiele radości odczuwasz każdego dnia.*

charyzma  
sensus.pl

# STAROŻYTNE KLUCZE RADOŚCI

ZMIEŃ SPOSÓB MYŚLENIA I OTWÓRZ SIĘ  
NA SZCZĘŚCIE

Czy pragniesz zaznać w swoim życiu radości i wewnętrznego spokoju?

Czy chciałbyś zacząć przeżywać życie, o jakim zawsze marzyłeś?  
Życie, które zawsze uważałeś za swoje przeznaczenie?

Czy chciałbyś, by zaczęły towarzyszyć Ci  
poczucie celu i pasja życia?



# TOMISLAV TOMIĆ

*Jeśli na choć jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco,  
ta książka jest dla Ciebie!*

# SPIS TREŚCI

---

<b>Zamiast wstępu</b>	<b>11</b>
<b>Część I: Radość w nas</b>	
<b>Rozdział 1. Czy potrzebujemy powodu, aby być szczęśliwi?</b>	<b>17</b>
Radość jako miara prawdziwego sukcesu	19
<b>Rozdział 2. O technikach przedstawionych w książce</b>	<b>23</b>
„Magiczne odpowiedzi”	24
Zastosowanie opisanych w książce praktyk — dwa słowa-klucze	24
Twój umysł i medytacja jako dźwignie	26
<b>Część II: Kreacja rzeczywistości</b>	
<b>Rozdział 3. Niezliczone formy rzeczywistości</b>	<b>31</b>
Czym jest „nasza” rzeczywistość?	32
Baza wszystkiego	35
Świat częstotliwości	37
<b>Rozdział 4. Znaczenie myśli</b>	<b>43</b>
Efekt placebo	44
Obiektywna rzeczywistość a nasze postrzeganie	45
Myśli — most łączący Cię z rzeczywistością, której doświadczasz	46
Opór wobec niechcianego oznacza skoncentrowanie się na niechcianym	47

---

<b>Rozdział 5. Jak kształtują się przekonania</b>	<b>51</b>
Pragnienia niezwiązane z przekonaniami	53
Jak uświadomić sobie własne przekonania i „przeprogramować” je	55
<b>Rozdział 6. Przyspieszamy proces kreacji wymarzonej rzeczywistości</b>	<b>57</b>
Dekrety afirmacyjne	59
Wywoływanie pożądanych wibracji	60
Dekret afirmacyjny łaknie uwagi	61
Trzy zasadnicze błędy	62
Dlaczego wciąż nie jesteś tym, kim chciałbyś być	64
Nowe idee — spodziewaj się oporu	65
Konceptualizacja dekretu afirmacyjnego	66
Metoda stopniowania	67
Nowa idea i zespolenie wibracji	67
Rytm kreacji rzeczywistości	69
Jak łatwo wykształcić w sobie nawyk świadomego kontrolowania myśli	69
„Pozytywne” i „negatywne” myślenie to tylko etykiety	70
<b>Rozdział 7. Jaki typ wibracji wysyłasz w danej chwili?</b>	<b>73</b>
Lista cech	75
<b>Rozdział 8. Jak otoczenie wpływa na nasze nowe idee</b>	<b>77</b>
<b>Rozdział 9. Akceptacja</b>	<b>81</b>
Najdoskonalszy punkt startowy	82
<b>Rozdział 10. Tworzenie problemów (problemy jako wyzwania)</b>	<b>85</b>
Główne źródło problemów	89
Problemy obiektywne oraz subiektywne	91
Problemy duże i całkiem małe	92
Zasada 85/15	92
<b>Rozdział 11. Uświadamiamy sobie nasze potrzeby serca</b>	<b>95</b>
Wytycanie i realizacja celów — magiczne klucze	101
Czy powinno się wyznaczać termin na realizację swoich celów?	113
<b>Rozdział 12. Jak zerwać z rutyną dnia codziennego</b>	<b>115</b>

### **Część III: Medytacja**

<b>Rozdział 13. Kilka słów na temat medytacji</b>	<b>123</b>
Czym jest medytacja?	124
Medytacja — odkrywamy wewnętrzną radość	127
Próba i błąd kontra decyzja i praktyka	129
Medytacja a religia	129
Medytacja a nieświadomość	130
Doznawanie przyjemności jako przeszkoda	132
Pojęcie oświecenia	133
Czy medytacja może zaszkodzić?	135
<b>Rozdział 14. O tym, jak trudno jest wygospodarować     na medytację 20 minut dziennie (i jak stworzyć czas)</b>	<b>137</b>

### **Część IV: Nasza „prawdziwa natura”**

<b>Rozdział 15. Kim jestem?</b>	<b>145</b>
Utożsamianie się z własną osobowością	147
Akceptacja paradygmatów	152
Porównywanie siebie z innymi	153

### **Część V: Wprowadzenie do medytacji**

<b>Rozdział 16. Techniki medytacji</b>	<b>157</b>
Przygotowanie	158
Magiczna formuła relaksacji	158
Medytacja dźwiękiem (mantra)	159
Medytacja oddechu	161
<b>Rozdział 17. Najczęściej zadawane pytania dotyczące medytacji</b>	<b>165</b>
<b>Rozdział 18. Zakończenie</b>	<b>177</b>
Dziękuję Ci	181
O autorze	182

# ROZDZIAŁ 12.

## JAK ZERWAĆ Z RUTYNĄ DNIA CODZIENNEGO

---

*Ryby zapominają, że żyją w wodzie.  
Ludzie zapominają, że żyją otoczeni magią tao.*

**Konfucjusz**

**W**szystko we Wszechświecie nieustannie porusza się i rozszerza. W ciągłym ruchu jest energia, z której zbudowane jest wszystko, z nami samymi włącznie. Tymczasem rutyna, która niepostrzeżenie wkrada się w nasze życie, sprawia, że większość z nas przestaje dostrzegać otaczającą ich magię.

Nasze zmysły zatraciły znaczną część swojej wrażliwości. Jemy, pijemy, kochamy się i spacerujemy zawsze w ten sam sposób. Stawiamy opór nowemu i nieustannie odkładamy na później smakowanie życia, zupełnie jak gdybyśmy oczekiwali, że wydarzy się coś niesłychanego, co zmotywuje nas i pobudzi do zmiany. Taka motywacja jest jednak poza naszym zasięgiem. Życie przepływa obok nas, a utraconego czasu nie da się już odzyskać. Tymczasem perfekcyjnie dopracowane dzieło zwane „ludzkim życiem” czeka jedynie na okazję, by rozkwitnąć i objawić swoje piękno.

Namalowanie obrazu Mony Lisy jest bez cienia wątpliwości osiągnięciem artystycznym na miarę mistrza. Jednak sztuką godną największego uznania jest *stworzenie* przygody z gliny dnia codziennego. *Stworzenie* prawdziwego doznania ze zwykłego spaceru, porannej kawy, spotkania z przyjaciółmi, zabawnej komedii...

*Kluczem jest tu czasownik „tworzyć”. Aby jednak stworzyć coś zupełnie nowego, musisz zacząć spoglądać na ludzi i wydarzenia z nieco innej perspektywy. Rzeczywistość, która zdominowała Twoje życie, jest odzwierciedleniem Twojego obecnego punktu widzenia. Z takiego punktu widzenia nie da się zobaczyć niczego nowego.*

\*\*\*

***Każdy dzień twojego życia jest stroną twojej historii.***  
**stare przysłowie arabskie**

\*\*\*

Każdego dnia szukaj nowych dróg dla starych rzeczy. Baw się życiem. Eksperymentuj:

- Od czasu do czasu zmień swoją drogę do pracy.
- Zaparkuj swój samochód na innym stanowisku.
- Wprowadź do swojej diety danie, którego nigdy wcześniej nie jadłeś.
- Od czasu do czasu rób zakupy spożywcze w sklepie, w którym jeszcze nie byłeś.
- Tymczasowo zmień rozkład miejsc przy stole kuchennym.
- Każdego dnia staraj się dostrzec w swoim otoczeniu nowy szczegół.
- Zamów w kawiarni napój, którego jeszcze nigdy nie próbowałaś.

- Przynajmniej raz w tygodniu spędź dzień bez oglądania telewizji i lektury dziennika.
- Obejrzyj film, na który nigdy byś się nie zdecydował.
- Przyjrzyj się ludziom, których znasz od lat, jak gdybyś spotkał ich po raz pierwszy; spróbuj odszukać w nich nowe, nieznanie wcześniej cechy. Weź pod uwagę, że charakter stosunków łączących tych samych ludzi z innymi osobami może być zupełnie inny od tego, jaki łączy ich z Tobą. Postrzegając ich wszystkich zawsze w ten sam sposób, nie pozwalasz ani im, ani sobie samemu poznać siebie nawzajem.

\*\*\*

Badania naukowe dowiodły, że ludzie, którzy poszukują nowych sposobów na wykonywanie codziennych, dobrze znanych czynności, uaktywniają w mózgu całkiem nowe komórki. Czytaj: komórki już tam były, my jednak nie wykorzystywaliśmy ich w świadomy sposób. Tymczasem to nie wszystko: w reakcji na zmianę naszego punktu widzenia „przeprogramowuje” się cała sieć neuronowa w naszym mózgu. Ci, którzy zdają sobie sprawę ze znaczenia i niezwykłego potencjału naszego mózgu, zadają sobie zapewne pytanie: jak wiele tracimy każdego dnia, żyjąc i pracując niezmiennie w ten sam sposób?

\*\*\*

Rutyna niszczy naszą ludzką kreatywność, czyli coś, czego każdy z nas bardzo potrzebuje.

*Pozwól, by Twoje reakcje na wydarzenia wokół Ciebie były „świeże”: każdą z nich twórz na użytek wyłącznie tej jednej, specyficznej sytuacji. Nie dopuść, by Twoje reakcje przerodziły się w rutynowe zachowania, odgrywane każdorazowo w określonej sytuacji.*



Za każdym razem, gdy postrzeżasz kogoś poprzez stworzony wcześniej schemat, przestajesz być człowiekiem, a stajesz się robotem. Za każdym razem, gdy w sposób sztamkowy reagujesz na wydarzenia obok siebie, dławisz swoją kreatywność i popadasz w *otępienie*.

Antyglobalistyczne protesty przeciwko zanieczyszczeniu środowiska, antyglobalistyczne wystąpienia przeciwko ociepleniu klimatu, marsze przeciwko terroryzmowi... Dlaczego nikt nie zaprotestuje przeciwko globalnemu *otępieniu*, które postępuje każdego dnia?

Czymże jest zniszczenie dokonywane przez terroryzm, zanieczyszczenie środowiska i zmiany klimatyczne wobec faktu, że większość ludzi „nie żyje” tak czy owak?

Drżymy przed Dniem Sądu Ostatecznego, gdy tymczasem nasze życie tu i teraz jest nam zupełnie obojętne. Wypatrujemy jutra... i następnego dnia...i jeszcze jednego...

Czekamy, aż wydarzy się jakiś cud, i nie potrafimy sobie uzmysłowić, że życie samo w sobie jest cudem najwspanialszym z możliwych. Ten cud dokonuje się właśnie *teraz*, na naszych oczach, bez względu na to, kim jesteśmy i jaka jest nasza pozycja w społeczeństwie.

Rutyna przeczy naturze życia. Ze wszystkich sił unikaj wykonywania jakiegokolwiek czynności zawsze w ten sam sposób.

\*\*\*

Kiedy się kochasz, kochaj się, jak gdybyś nigdy nie robił tego wcześniej. Traktuj swojego partnera, jak gdybyś dopiero co go poznał, i nie obiecuj sobie niczego po spotkaniu. Po prostu relaksuj się, baw i rozkoszuj się grą. Dzięki takiemu podejściu oboje dacie sobie szansę naprawdę poznać się nawzajem i doświadczyć siebie w pełni. Uczucie znudzenia w wieloletnich związkach nie pojawia się dlatego, że od długiego czasu jesteś związany wciąż z tą samą osobą, ale głównie dlatego, że po pewnym czasie zaczynasz spoglądać na swojego partnera w ten sam, ustalony już sposób. To samo dotyczy stosunków z innymi ludźmi z Twojego otoczenia.

*„Gdy kochasz się z mężczyzną lub kobietą, spraw, by było to wielkie święto. Za każdym razem tchnijcie w to nowego ducha. Zatańczcie, zanim zaczniecie się kochać. Pomódlcie się, zanim to się stanie. Pobiegnijcie do lasu i kochajcie się właśnie tam. Wybierzcie się popływać i kochajcie się w wodzie. W ten sposób każdy akt miłosny wzbudzi w Was coraz to większe pokłady wrażliwości, a miłość nigdy nie stanie się nudna i pozbawiona smaku” — Osho*

\*\*\*

Poszukuj nowych doznań, a Twoje życie stanie się sztuką. Jeśli dodasz do tego regularną medytację, uczucie świeżości i radości życia będzie towarzyszyć Ci każdego dnia.

\*\*\*

Identyczne zapatrywania na życie sprawiają, że wielu z nas nie dostrzega dróg wyjścia z sytuacji, które wywołują nasz dyskomfort.

Czy uważasz, że najwięksi mistrzowie sztuki postrzegali życie, podobnie jak większość ludzi? Gdyby tak było, z pewnością nie byłiby w stanie dostrzec wszechogarniającego piękna wokół nas i przekazać go innym w zrozumiałym dla nich języku.

\*\*\*

***Niepodobna wejść dwa razy do tej samej rzeki.***

**Heraklit z Efezu**

\*\*\*

Dlaczego ludzie idą przez życie otępieni rutyną, pokornie akceptując to, że wykorzystują jedynie ułamek swojego potencjału?

Czyżby, tworząc świat, Stwórca popełnił błąd?

# Naprawdę żyje tylko ten, kto nieustannie cieszy się z życia.

MENANDER

**OD ZARANIA DZIEJÓW WSZYSCY POSZUKUJĄ SZCZĘŚCIA.** Szczęście. Jego definicji jest tyle, ile ludzi na świecie, a może nawet więcej. Często terminem tym określa się rodzaj stałego i długofalowego poczucia zadowolenia ze wszystkich aspektów życia. Ale czy w takiej postaci jest ono w ogóle do osiągnięcia?

Czym szczęście jest dla Ciebie? Czy jest to błyskotliwa kariera oraz spełnienie na niwie zawodowej i materialnej? A może ciepłe domowe ognisko wypełnione miłością? Albo coś jeszcze zupełnie innego? Wznieś na to ciekawe i zastanawiające, z którego kierunku nadejdziesz? Tymczasem to coś już jest przy Tobie, było tam od zawsze! Jeśli uświadomisz sobie, że jesteś istotą, której prawdziwą naturą jest bezgraniczna radość, osiągniesz stan, w którym świadomie będziesz potrafił nadać swojemu życiu wymarzony kierunek.

Trzymasz przed sobą *Szatysfakcję klucze radości*. To właśnie ta książka oddziałania niezwykle skuteczne, znane już od tysięcy lat, a jednocześnie proste techniki, które pozwolą Ci uzmysłowić sobie pełnię Twojego potencjału. Co najważniejsze, przyzwyczajenie sobie tych wyjątkowych umiejętności zajmie Ci nie więcej niż dwadzieścia minut dziennie. To wystarczy do przeformułowania swojego światopoglądu tak, byś mógł doświadczyć rzeczywistości, której pragniesz.

- Przyczyny, dla których Twój sposób myślenia i Twoje przekonania wpływają na realny kształt Twojej rzeczywistości oraz rady, jak okiełznać tę zdumiewającą siłę.
- Trzy zasadnicze błędy, które większości z nas uniemożliwiają osiągnięcie celów oraz sposoby ich unikania.
- Wyjaśnienia, dlaczego codzienna, zaledwie dwudziestominutowa medytacja pomoże Ci uzmysłowić sobie tkwiące w Tobie olbrzymie pokłady radości i uwolnić je.
- Sekret kreacji wolnego czasu i wskazówki, jak każdego dnia cieszyć się bardziej zrelaksowanym, harmonijnym życiem.
- „Przeprogramowanie” starych, wywiecznionych przekonań, co pozwoli Ci wkroczyć na drogę, której naprawdę pragniesz i na którą zasługujesz.

**TOMISLAV TOMIĆ** jest prawnikiem i biznesmenem. Od osiemnastego roku życia praktykuje jogę i medytację. Intensywnie zgłębia zagadnienia duchowości Wschodu, studiując nauki uznanych mistrzów i nauczycieli. Jest absolwentem Wydziału Prawa Uniwersytetu w Zagrzebiu. Mieszka wraz z żoną i córką na chorwackiej wysepie Dugi.

PATRON MIEDZALNY

Psychologia-  
Społeczna.pl

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

16 numerów w cenie 58,12 zł



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje

• <http://sensus.pl/promocje>

Książki mapy, filmy i gry online

• <http://sensus.pl/bestsellery>

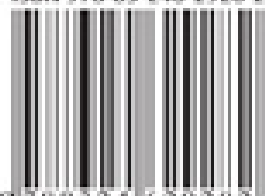
Zamów informacje o nowościach

• <http://sensus.pl/newsosci>

Wielkopolska  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Olkusz  
tel.: 01 230 98 63  
e-mail: [sensus@warszawa.pl](mailto:sensus@warszawa.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-2928-2



9 788324 629282