

SPIS TREŚCI

<i>Słowo wstępne, Neale Donald Walsch</i>	13
<i>Przedmowa, Jerry Hicks</i>	17
 CZĘŚĆ I: Nasza droga do doświadczenia Abrahama	19
 Wprowadzenie, Jerry Hicks	21
Stały napływ grup religijnych	22
Tablica Ouija przemawia alfabetem	23
Myśl i bogać się	25
Seth mówi o tworzeniu rzeczywistości	26
 Moje obawy zostały rozwiane, Esther Hicks	29
Sheila zostaje „Kanałem Channelingowym” Theo	30
Czy powinnam medytować?	31
Coś zaczęło przeze mnie „oddychać”	33
Mój nos pisze alfabetem	34
Abraham zaczyna pisać na maszynie alfabetem	35
Maszynistka zaczyna przemawiać	36
Zachwycające doświadczenia z Abrahamem nieustannie ewoluują	37
 Prowadzę rozmowę z Abrahamem, Jerry Hicks	39
My (Abraham) określamy siebie mianem nauczycieli	40
Posiadasz <i>Istotę Wewnętrzną</i>	41
Nie chcemy zmieniać twoich przekonań	42
Stanowisz wartość dla <i>Wszystkiego-Co-Istnieje</i>	43
 Wprowadzenie do życia w dobrobycie	45
Definicje <i>Praw Uniwersalnych</i>	46

Definicja uniwersalnego Prawa Przyciągania	51
Kierowanie na coś myśli jest równoznaczne z zaproszeniem tego do twojego życia	53
Moje myśli mają moc przyciągania	55
Moja Istota Wewnętrzna porozumiewa się poprzez emocje	56
Mój wszechobecny System Naprowadzania Emocji	58
Jak przyspieszyć urzeczywistnianie pragnień?	59
Jak mam się postrzegać?	60
Witamy cię, małeństwo, na planecie Ziemia	62
Czy moja „rzeczywistość” naprawdę jest taka rzeczywista?	63
Jak mogę zwiększyć moją siłę przyciągania?	63
Proces Warsztaty Twórczości Abrahama	64
Odbynam Warsztaty Twórczości	66
Czy nie wszystkie prawa są prawami uniwersalnymi?	68
W jaki sposób najlepiej korzystać z Prawa Przyciągania?	68
Czy natychmiast mogę odwrócić siłę mojego twórczego działania?	70
Jak przewyciężyć rozczarowanie?	71
Co powoduje fale niepożądanych wydarzeń na świecie?	71
Czy uwaga kierowana na zabiegi medyczne może je przyciągać?	72
Czy powinienem szukać przyczyny moich negatywnych emocji?	73
Przykład budowania pomostu dla niepożądanych przekonań	74
Czy myśli, które śnię, mają moc twórczą?	77
Czy muszę pogodzić się z niestałością losu?	78
Czy powinienem „nie stawiać oporu złemu?”	78
Skąd mam wiedzieć, czego naprawdę chcę?	79
Prosiłem o kolor błękitny i żółty, a więc dlaczego dostałem zielony?	81
Jak ofiara przyciąga rabusia?	82
Postanowiłem zmienić swoje życie	84
Co kryje się za uprzedzeniami na tle religijnym i rasowym?	85
Jak to jest: czy „podobieństwa się przyciągają”, czy raczej „przeciwieństwa się przyciągają”?	85
Dlaczego to, co kiedyś powodowało dobre odczucia, teraz powoduje złe?	86
Czy wszystko składa się z myśli?	88
Pragnę więcej radości, szczęścia i harmonii	89
Czy pragnienie większej radości nie jest egoistyczne?	89
Co jest moralnie lepsze: dawanie czy otrzymywanie?	90
Co by było, gdyby każdy otrzymał to, czego pragnie?	92

Jak mogę pomóc cierpiącym?	92
Czy bycie przykładem radości jest kluczem?	93
Czy mogę snuć negatywne myśli i jednocześnie czuć się dobrze?	95
Jakimi słowami mogę wzmocnić poczucie dobrobytu?	96
Co jest miarą naszego sukcesu?	97

CZĘŚĆ III: Nauka o Celowym Tworzeniu™ 99

Definicja Nauki o Celowym Tworzeniu	101
Zaprosiłem to do mojego życia poprzez skierowanie na to myśli	103
Moja Istota Wewnętrzna porozumiewa się ze mną	104
Każda emocja powoduje dobre lub... złe samopoczucie	105
Mogę zaufać mojemu wewnętrznemu prowadzeniu	106
W jaki sposób dostaję od życia to, co dostaję?	108
Jestem jedynym twórcą moich doświadczeń życiowych	109
Niczym magnes przyciągam myśli harmonijne wibracyjnie	109
Nasze myśli i słowa kreują nasze życie	110
Subtelna różnica pomiędzy pragnieniem a przyzwalaniem	112
Jakie uczucie to w tobie powoduje, dobre czy złe?	113
Ćwiczenie wspomagające Proces Celowego Tworzenia	114
Myśli wzbudzające wielkie emocje szybciej się urzeczywistniają	115
Podsumowanie Procesu Celowego Tworzenia	117
Uwaga kierowana na To-Co-Istnieje tworzy jeszcze więcej Tego-Co-Istnieje	118
Okazywanie wdzięczności przywołuje jeszcze więcej dobra	119
Czy Prawa Uniwersalne działają bez mojej w nie wiary?	119
Jak nie dostać od życia tego, czego nie chcę?	120
Spółczenstwom cywilizowanym brak jest radości	120
Chcę pragnąć z większą pasją	121
Czy mogę uwolnić się od przeciwnych przekonań?	122
Czy przekonania z mojego poprzedniego życia mają wpływ na moje obecne życie?	123
Czy moje negatywne oczekiwania mogą negatywnie wpłynąć na dobrobyt innych?	123
Czy mogę cofnąć programowanie dokonane w przeszłości przez innych? ...	124
Czy teraz jest mój moment mocy	125
Jak zrodziło się pierwsze negatywne wydarzenie?	125
Czy wyobrażanie sobie to nie to samo, co wizualizacja?	126
Czy cierpliwość nie jest cnotą	129

Chcę dokonać skoku kwantowego	130
Czy większe rzeczy trudniej jest urzeczywistnić?	131
Czy jestem w stanie udowodnić te zasady innym?	131
Skąd wzięła się potrzeba udowadniania, że na coś zasługujemy?	132
Jak <i>działania</i> lub <i>praca</i> mają się do Formuły Abrahama?	133
Toruję drogę moim przyszłym okolicznościom życiowym	134
Jak wszechświat spełnia nasze najrozsądniejsze pragnienia?	135
Czym różni się życie fizyczne od życia Nie-Fizycznego?	136
Co chroni przed urzeczywistnianiem się myśli negatywnych?	137
Czy mam wizualizować sposoby urzeczywistniania się myśli?	137
Czy nie formułuję moich pragnień zbyt precyzyjnie?	138
Czy mogę wymazać niekorzystne myśli z przeszłości?	140
Jak odwrócić spiralę negatywnych zdarzeń?	140
Co dzieje się, gdy dwie osoby konkurują o to samo trofeum?	141
Jeśli mogę to sobie wyobrazić, mogę to osiągnąć	142
Czy mogę wykorzystać te zasady do „złych” celów?	142
Czy grupowe współtworzenie ma większą siłę?	143
A co, jeśli inni nie chcą, bym odniósł sukces?	143
Jak wykorzystać rozpęd siły działania do rozwoju?	144

CZĘŚĆ IV: *Sztuka Przyzwalania*™ 145

Definicja <i>Sztuki Przyzwalania</i>	147
Czy powinienem się chronić przed myślami innych?	149
Inni nie mogą nas zranić swoim zachowaniem	150
Reguły gry zwanej życiem	151
Uczymy się na doświadczeniach, a nie poprzez słowa	153
Zamiast kontrolować myśli, wolę odczuwać emocje	153
Gdy toleruję innych, to nie przyzwalam	155
Czy poszukuję rozwiązań, czy tylko obserwuję problemy?	156
Wznoszę innych na wyższy poziom moim przykładem dobrobytu	157
Subtelna różnica pomiędzy <i>odczuwaniem chęci</i> a <i>odczuwaniem potrzeby</i>	157
Potrafię tworzyć z rozmysłem, z intencją i z radością	158
Żyję w zgodzie ze <i>Sztuką Przyzwalania</i>	159
Jak odróżnić dobro od zła?	159
Co, kiedy jestem świadkiem przestępstw popełnianych przez innych?	160
Czy ignorowanie tego, co <i>niepożądane</i> , przyzwoli na to, co <i>pożądane</i> ?	161
Czy wszyscy chcemy przyzwolić na radość?	163

Co, kiedy inni przechodzą przez negatywne doświadczenia?	163
Będę szukał tylko tego, czego pragnę	164
Wybiórca <i>Selekcjoner</i> jako wybiórca magnes	165
Nasza przeszłość, teraźniejszość i przyszłość jako jedność	166
Czy muszę przyzwolić na krzywdy, których jestem świadkiem?	166
Moja uwaga kierowana na to, co <i>niepożądane</i> tworzy więcej tego, co <i>niepożądane</i>	167
Czy <i>Sztuka Przyzwalania</i> wpływa na moje zdrowie?	167
<i>Przyzwalanie</i> – przejście od skrajnego ubóstwa do bogactwa	168
<i>Przyzwalanie</i> – udane związki oraz sztuka egoizmu	169
Czy sztuka egoizmu jest niemoralna?	170
Nieakceptowanie mojej osoby przez innych stanowi ich brak	171
Co dzieje się, gdy naruszamy prawa innych?	171
We wszechświecie nie brakuje niczego	172
Czy utrata życia ma jakąś wartość?	173
Jestem uwiecznieniem wielu istnień	174
Dlaczego nie pamiętam moich przeszłych istnień?	175
Co, kiedy seks obraca się w doświadczenie przemocy?	176
Jakie jest moje <i>oczekiwanie</i> odnośnie tej kwestii?	177
Właśnie teraz toruję drogę ku mojej przyszłości	178
A co z niewinnym dzieckiem?	178
Czy inni nie powinni przestrzegać ustaleń ze mną zawartych?	179
Nigdy nie popełnię błędu... ani nie dokończę dzieła	181

CZĘŚĆ V: *Segment Intencje*™ 183

Magiczny proces <i>Segmentu Intencje</i>	185
Mogę wykorzystać <i>Segment Intencje</i> dla osiągnięcia sukcesu	186
Żyjemy w najlepszych czasach	187
Cel i wartość <i>Segmentu Intencje</i>	188
Życie w społeczeństwie stymuluje do myślenia	189
Od chaosu do jasności umysłu i <i>Celowego Tworzenia</i>	190
Dzielenie dni na <i>Segmenty Intencji</i>	191
Działam i tworzę na wielu poziomach	191
Myśli, które dziś kreują, torują drogę ku mojej przyszłości	192
Mogę utorować sobie drogę do przyszłości lub żyć bez zastanowienia	193
Jak się czuję, tak przyciągam	194
Czego teraz pragnę?	195

Przykład dnia spod znaku <i>Segment Intencje</i>	196
Noś przy sobie notes na <i>Segment Intencje</i>	198
Czy należy osiągnąć jakiś cel?	198
Czy cel: osiągnięcie szczęścia jest wystarczająco ważny?	199
Jak rozpoznać własny rozwój?	200
Co stanowi wyznacznik sukcesu?	200
Czy <i>Segment Intencje</i> może przyspieszyć urzeczywistnianie się naszych pragnień?	200
Medytacja, warsztaty i inne procesy <i>Segmentu Intencje</i>	201
Jak świadomie poczuć się szczęśliwym?	203
Co robić, kiedy osoby z mojego otoczenia nie są szczęśliwe?	204
Czy mogę wykorzystać <i>Segment Intencje</i> w przypadku nieplanowanych zakłóceń?	205
Czy mogę wykorzystać <i>Segment Intencje</i> do rozciągnięcia czasu?	205
Dlaczego nie wszyscy kreują swoje życie w sposób celowy?	206
Jak ważne dla naszego doświadczenia życia są <i>pragnienia</i> ?	207
Dlaczego większość ludzi godzi się na minimum?	208
Jak <i>ustalać priorytety intencji</i> ?	209
Jak szczegółowe muszą być moje intencje twórcze?	211
Czy muszę regularnie powtarzać <i>Segment Intencje</i> ?	211
Czy proces <i>Segment Intencje</i> może utrudniać moje spontaniczne reakcje?	212
Delikatna równowaga pomiędzy wiarą a pragnieniem	212
Kiedy <i>Segment Intencje</i> prowadzi do działania?	213
Jakie działanie jest najkorzystniejsze?	214
Po jakim czasie następuje urzeczywistnianie się?	215
Czy mogę się posłużyć <i>Segmentem Intencje</i> do współtworzenia?	215
Jak mogę precyzyjniej przekazać moją intencję?	216
Czy można osiągnąć bogactwo, nie pracując na nie?	217
Propozycje pracy zawsze chodzą parami!	218
Dlaczego po adopcjach często następują cięże?	229
Jak ma się rywalizacja do wyrażania intencji?	219
Czy wzmocnienie mojej siły woli będzie korzystne?	220
Dlaczego większość ludzi przestaje się rozwijać?	220
Jak uniknąć wpływu starych przekonań i nawyków?	222
Czy kiedykolwiek powinniśmy mówić o tym, czego nie chcemy?	222
Czy badanie pochodzenia negatywnych myśli ma wartość?	223
Co w sytuacji, kiedy inni nie uważają moich pragnień za realistyczne?	223
Jakim sposobem możliwe jest „osiągnięcie wszystkiego w 60 dni”?	224
Teraz rozumiesz	225