

HARRY W. CARPENTER

MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

duhul tău fermecat

CUM SĂ-ȚI ÎMPLINEȘTI
TOATE DORINȚELE

Traducere: Nicoleta Luca



BUCUREȘTI, 2019

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARPENTER, HARRY W.

Mintea subconștientă : duhul tău fermecat. Cum să-ți împlinești
toate dorințele / Harry W. Carpenter ; trad.: Luca Nicoleta - București :
Daksha, 2019

ISBN 978-973-1965-42-0

I. Luca, Nicoleta (trad.)

The Genie Within: Your Subconscious Mind

How it works and how to use it

Copyright© 2009 Harry W. Carpenter

Copyright © 2019 MISTERIUM PUBLICAȚII - Editura DAKSHA

Toate drepturile aparțin în exclusivitate editurii DAKSHA.

Este interzisă, conform legii, reproducerea integrală sau parțială - pe
orice cale - a conținutului cărții, fără acordul scris al editurii.

EDITURA DAKSHA

Date de contact & comenzi:

Tel.: 0726.334.721

E-mail: comenzi@edituradaksha.ro

Pagina web: www.edituradaksha.ro

CUPRINS

Nota autorului	6
Mulțumiri	7
Prefață	9
Prolog: Parabolă	11
Introducere	13
Lecția 1: Duhul tău fermecat	19
Lecția 2: Diferențele dintre mintea subconștientă și mintea conștientă	39
Lecția 3: Super biocalculatorul tău	61
Lecția 4: Legile minții subconștiente	87
Lecția 5: Comunicarea cu mintea subconștientă	115
Lecția 6: Metode de folosire a minții subconștiente Partea I-a	139
Lecția 7: Metode de folosire a minții subconștiente Partea a II-a	167
Lecția 8: Metode de folosire a minții subconștiente Partea a III-a	193
Epilog: Supermarketul personal	223
Lecție suplimentară: Rugăciunea	225
Anexa A: Bibliografie și lectură recomandată pentru lecțiile de la 1 la 8	241
Anexa B: Bibliografie și lectură recomandată pentru lecția despre rugăciune	245

înțeles iar tehnicele sunt ușor de folosit. Informațiile sunt elementare și ar trebui să fie pe înțelesul oricui dorește să aibă succes și să-și îmbunătățească viața într-un fel sau altul. *Mintea subconștientă: duhul tău fermecat* este o carte despre „cum să”, care oferă modalități concrete pentru a atinge anumite obiective, a schimba obiceiuri nedorite, și multe altele.

Din anumite motive acest curs a atras numai adulți. Scopul meu este de a transmite aceste informații adolescenților și tinerilor. Aceste informații ar fi foarte valoroase pentru ei pentru a excela la școală, a le ușura procesul maturizării, a le crește încrederea în sine și a le îmbogăți viața. Am încredere că această carte își va găsi calea către un astfel de public.

Am adăugat recent o lecție despre rugăciune pentru că rugăciunea este puternică. Spre deosebire de lecțiile anterioare, unele din concepțele din această lecție îmi aparțin. Ele sunt prelungiri logice ale primelor opt lecții. Nu le vei găsi în nicio carte pe care să o cunosc. Am avut îndoieri privind modul în care unii cititori ar putea reacționa la un subiect atât de sensibil precum rugăciunea. Dar deoarece este, după părerea mea, cea mai importantă lecție, și pentru că este o consecință neprețuită a primelor opt lecții, am inclus-o ca parte a cărții *Mintea subconștientă: duhul tău fermecat*.

Harry Carpenter
Fallbrook, California
Primăvara lui 2007

PROLOG

PARABOLĂ

Pe când era doar un copil, bătrânul a auzit povestea unei femei care a găsit pe plajă o sticlă cu dop. După ce a scos dopul, ea și-a imaginat că din sticlă a ieșit un duh fermecat. Duhul i-a oferit femeii tot ce-și dorea. Bătrânul și-a petrecut întreaga viață căutându-și propria sticlă cu un duh fermecat înăuntru. A străbătut plajele de pe toate continentele. Din cauza obsesiei sale, nu a avut niciodată relații durabile sau un serviciu de durată. Era un om nefericit.

Într-o zi, pe o plajă de lângă casa sa, el a găsit sticla pe care o căuta. Dintr-un motiv necunoscut, a simțit că înăuntru se afla un duh. Dopurile altor sticle erau greu de scos, dar acesta a ieșit ușor. Ca de nicăieri a apărut un duh fermecat. El i-a spus bătrânlui: „Sunt aici pentru a îndeplini tot ce-ți dorești.”

„Tot ce-mi doreșc?” a întrebat bătrânul.

„Ei bine”, a spus duhul, „aproape tot. De vreme ce ești bătrân și nu ai fost niciodată implicat în politică, este puțin probabil că vei putea deveni președintele Statelor Unite, și nici nu cred că este înțelept să-ți dorești un loc în echipa olimpică de baschet. Si nici nu cred că îți dorești ceva de obținut pe socoteala altcuiva. Deci, nu chiar tot. Totuși, mai mult decât ai putut visa vreodată. Cu siguranță suficient pentru a te face fericit și a-ți aduce liniștea.”

Bătrânul a căzut în extaz, dar apoi s-a înfuriat. „De ce

mi-a luat atât de mult timp să te găseșc? Aș fi putut face atât de multe dacă te-aș fi găsit când eram Tânăr.”

„Ah, stăpâne”, a spus duhul, „dar am fost cu tine tot timpul. Eu nu am ieșit din sticlă. Am fost cu tine și îți-am îndeplinit dorințele întreaga viață. Îți aduci aminte când aveai șase ani și îți doreai ca tatăl tău să îți acorde mai multă atenție? Te-ai căzut la deget. Nu a fost un accident. Tatăl tău îți-a spălat rana și te-a ținut în brațe. Îți amintești? Apoi când îți-ai luat examenul de CPA (*Certified Public Accountant – Contabil public autorizat – n.tr.*). Îmi tot spuneai că nu ești suficient de intelligent să fii un CPA și că nu meriți să faci atât de mulți bani ca un CPA. Îți aduci aminte cum ai înghețat în timpul examenului? Îți s-a îndeplinit dorința.”

„Din cauză că nu-ți dădeai seama că îți îndeplineam dorințele”, a continuat duhul, „dorințele tale te-au rănit adeseori. Uneori dorințele nu erau nici măcar ale tale. Erau ale părinților, profesorilor, prietenilor, și, da, adeseori proveneau din reclamele TV.”

„Mă bucur că m-ai găsit. Acum îți vei dori lucruri bune și bine chibzuite. Acum putem coopera. Împreună putem rămâne sănătoși, ne putem găsi liniștea și ne putem bucura de bogăția vieții. Dar mai întâi, vreau să-ți dau această carte. Citește-o cu atenție. Dacă urmezi instrucțiunile din ea, îți voi oferi liniște sufletească, prosperitate și felicire.”

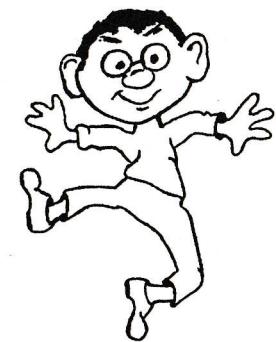


Super tare! Nu stiam ca *deja* aveam un duh doar al meu

INTRODUCERE

„Probabil că fiul vostru va muri sau, dacă printr-un miracol trăiește, nu va fi destul de puternic pentru a se cădea jos din pat.” Nu-mi pot imagina vești mai cumplite pentru niște părinți în vîrstă, care au numai un singur copil. Ce trebuie să fi simțit mama și tatăl meu? Aveam nouă ani, eram în clasa a patra, eram un copil activ și robust. Totul a început într-o după-amiază obișnuită de toamnă. Nu mă simțeam bine, dar n-am dat prea mare importanță acestui fapt. A doua zi m-am simțit mai rău, aşa că părinții mei m-au dus la medicul nostru de familie. Acesta nu și-a putut da seama ce nu era în regulă, decât că era vorba de inimă. Starea sănătății mele se deteriora atât de rapid, încât am fost trimis la Swedish Covenant Hospital din Chicago unde am fost examinat de cei mai buni cardiologi. Diagnosticul a fost o boală rară de inimă pentru care nu exista remediu. Atunci le-au dat părinților mei o cumplită veste. Mama și tata m-au luat acasă. Anul următor, am zăcut în pat conștient sau inconștient. Eram slăbit și epuizat.

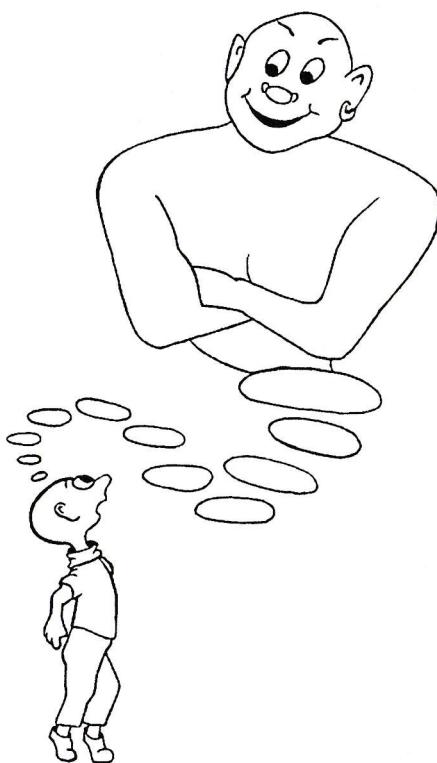
Părinții mei nu erau credincioși. Nu mergeau niciodată la biserică. Dar din fericire pentru mine, bunica din partea mamei, care murise cu mult timp în urmă, fusese o practicantă a Științei Creștine. Astfel că mama și tatăl meu știau despre vindecarea cu ajutorul minții. Prin



urmare au hotărât că nu aveau nimic de pierdut; au angajat un astfel de practician și cărți

Nu-mi amintesc exact despre ce vorbea acesta, dar mi-a băgat în cap că orice este posibil și că mă voi vindeca. Și aşa a și fost! M-am vindecat complet. Nu s-a petrecut peste noapte, dar în următoarele luni am câștigat în greutate, putere, și inima mea a revenit la normal. Medicii erau uluiți. Un specialist a scris o lucrare medicală și a făcut o prezentare la spital privind „miracolul” vindecării mele. Îmi amintesc acest lucru pentru că m-a dus la spital și am stat pe podium ca doavadă a vindecării mele, în timp ce el vorbea.

Impresia care a rămas în Tânăra mea minte a fost că această putere vindecătoare se află în mintea mea subconștientă. După acest episod am început să fiu pasionat să aflu tot ce se putea despre mintea subconștientă – cum funcționează și cum se poate folosi.



Mi-am găsit duhul fermecat și am aflat cum să îl folosesc. Acum vreau să te ajut și pe tine să-l găsești și să te folosești de el. Vesta bună este că nu trebuie să-l cauți. Îl ai deja – este mintea ta subconștientă.

Mintea subconștientă, ca orice duh binevoitor, îți va îndeplini dorințele. Te va ajuta să-ți realizezi obiectivele, să înlocuiești obiceiuri nedorente, și multe altele. Tot ce trebuie să faci este să înveți să fii stăpânul și nu marioneta ei.

Este ușor să înveți cum să folosești tot mai mult mintea subconștientă și în această carte vei afla cum:

- Să schimbi anumite obiceiuri nedorente
- Să ai o mai mare încredere în sine
- Să înveți mai repede și să reții mai mult
- Să ai succes
- Să-ți îmbunătășești memoria (de fapt aducerea aminte)
- Să fii mai creativ
- Să-ți îmbunătășești sănătatea fizică și psihică
- Să comunici cu mintea subconștientă pentru a-ți verifica presimțirile, a interpreta visele, etc.
- Să-ți înveți mintea subconștientă să lucreze *împreună* cu mintea conștientă și nu împotriva ei
- Să devii motivat și să devii mai capabil
- Să monitorizezi ceea ce intră în mintea ta subconștientă
- Să te relaxezi mai profund și să dormi mai bine
- Să transformi instantaneu o stare sumbră într-o veselă

STRUCTURA CURSULUI

Este descrisă o paradigmă despre cum funcționează mintea subconștientă, și pornind din acest punct, sunt oferite zece metode pentru folosirea minții subconștiente pentru a-ți atinge scopurile. Paradigma și metodele sunt logice și simple. Nu te lăsa prinț în capcană, gândind că aceste metode nu sunt puternice doar pentru că sunt simple. *Briciul lui Occam*, un principiu predat la orele de filozofie, arată că atunci când există mai multe teorii pentru a explica un fenomen, cel mai probabil cea mai simplă este cea corectă.

Natura caută întotdeauna calea cea mai simplă.

Respectă-ți-aș putea oferi metode complexe în care să fie introduse principiile simple, de bază. Ai obține aceleași rezultate, dar probabil și-ar lua mai mult timp. Dar dacă ar fi mai complicate probabil și-ai pierde interesul și nu te-ai mai obosi să le realizezi. Așa că ar trebui să fii mulțumit că metodele sunt ușoare.

Este paradigmă corectă din toate punctele de vedere? Probabil că nu. Este ea ceva super-simplificat? Probabil că da. Creierul este mult prea complex pentru ca cineva să poată spune că înțelege exact cum funcționează. James Watson, de la Academia Națională de Științe spunea: „Creierul uman este cel mai complex lucru pe care l-am descoperit în univers.” Până de curând, creierul viu a fost dificil de studiat. Cercetările asupra creierului s-au intensificat deoarece acum există teste non-invazive și calculatoare performante. După ce vei citi prima parte din *Mintea subconștientă: duhul tău fermecat*, vei vedea că paradigmă este logică și este ca o hartă care arată cum să folosești mintea subconștientă și să faci din ea duhul tău personal.

Prima lecție oferă exemple care demonstrează cât de puternică este mintea noastră subconștientă. Sunt prezentate de asemenea cele patru stări ale minții și rolul lor.

În Lecția Doi sunt discutate diferențele de bază dintre mintea conștientă și mintea subconștientă, în termeni ușor de înțeles.

În Lecția Trei se vorbește despre mintea subconștientă în calitate de bio-calculator aflat în căutare de obiective. Este esențial să înțelegi cum funcționează calculatorul tău pentru a-l putea folosi eficient.

În Lecția Patru sunt trecute în revistă câteva legi subtile, dar esențiale, ale minții subconștiente.

În Lecția Cinci se vorbește despre importanța comunicării dintre mintea conștientă și mintea subconștientă și sunt descrise cinci metode de comunicare cu mintea subconștientă.

Comunicarea cu mintea subconștientă este necesară pentru ca mintea conștientă și cea subconștientă să lucreze împreună în armonie. Ea este de asemenea de folos pentru descifrarea viselor, verificarea presimțirilor, determinarea cauzei unei boli, etc.

În Lecțiile Șase, Șapte și Opt sunt prezentate zece metode ușoare pentru folosirea productivă și eficientă a minții subconștiente. Este prezentată de asemenea o tehnică pentru a te scufunda într-o stare de fericire totală.

Ultima lecție, denumită Lecție suplimentară, arată cum să folosești ceea ce ai învățat în Lecțiile de la Unu la Opt pentru ca rugăciunile tale să devină de o mie de ori mai puternice.

Ai înăuntru un duh fermecat care îți va îndeplini dorințele. Dar el nu va îndeplini dorințele prin simpla frecare a unei lămpi sau scoaterea dopului unei sticle fermecate. Duhul este mintea subconștientă, și trebuie să știi cum funcționează și cum se poate folosi pentru ca ea să devină servitorul tău. Această carte este manualul tău de instrucțiuni.

Mintea subconștientă: duhul tău fermecat nu este o colecție de povești „pentru a te simți bine” sau de banalități de genul „ai încredere”. Ea explică într-un limbaj accesibil ce trebuie să știi pentru a folosi minunata și puternica minte subconștientă.

Oamenii au tendința de a subestima puterea care se află în mintea subconștientă din cauza egoului lor. Egoul, mintea conștientă, crede că știe cel mai bine și poate face orice mai bine decât mintea subconștientă. Da, mintea conștientă este mai inteligentă, dar nu este nici pe departe atât de puternică precum duhul tău fermecat. Urmărește să citești *Mintea subconștientă: duhul tău fermecat* cu o minte (conștientă) deschisă. Nu lăsa ego-ul să te împiedice să înveți cum să-ți pui duhul la treabă.

DUHUL TĂU FERMECAT

C apacitățile minții subconștiente depășesc cu mult ceea ce ne închipuim despre ea. Mulți experți susțin că majoritatea dintre noi folosim numai 10% din mintea subconștientă. După această lecție, vei vedea de ce unii pandiți cred că de fapt folosim mai puțin de 3%. Înainte de a vedea câte ceva din ce este capabilă mintea subconștientă, trebuie să clarific câteva definiții.

În primul rând, trebuie să înțelegi ce vreau să spun prin minte conștientă și minte subconștientă. Partea din creier de care ești conștient este mintea conștientă. Iar partea din minte de care nu ești conștient este mintea subconștientă. Iată ce simplu este: totul în aceste lecții este simplu.

Un alt aspect al minții care trebuie clarificat este diferența dintre „creier” și „minte”. Creierul este organul de 1,4 kg din cap. „Mintea” este ceva mai larg și mai subtil. Este o mare diferență între creier și minte și există cărți care intră în detalii complicate privind aceste diferențe. Din punct de vedere occidental, *creierul* este anatomia fizică și mintea este ceea ce creierul generează prin activitatea sa. Din punct de vedere oriental, mintea este sursa gândurilor furnizate creierului. Pentru scopul acestui curs diferența nu este importantă, astfel încât cuvintele „creier” și „minte” sunt folosite în mod interșanabil.

Descoperiri recente din noul domeniu al psihoneuroimunologiei arată că creierul nu este limitat numai la craniu – el se extinde de fapt în întregul trup. Mintea și

trupul nu mai sunt două entități distincte. Mintea ta poate controla, direct sau indirect, trupul și viceversa. Acest nou domeniu este incitant dar, pentru ceea ce urmărim noi, poți să privești creierul doar ca organul plin de cute din craniu.

Cu numai câteva decenii în urmă, știința medicală afirma că este imposibil să controlăm funcțiile involuntare, cum ar fi bătăile inimii, temperatura corpului și tensiunea arterială. Aveau dreptate doar parțial. Este imposibil să controlăm *direct* funcțiile involuntare. Dar funcțiile involuntare pot fi controlate indirect folosind mintea conștientă pentru a comunica minții subconștiente intențiile noastre.

Biofeedback-ul este acum o metodă acreditată în medicină pentru controlarea funcțiilor involuntare. Printre realizările sale se numără reducerea tensiunii arteriale, a stresului, a anxietății și eliminarea migrenelor. Dar pentru aceasta sunt necesare recomandarea unui doctor, un instrument sofisticat și scump, și un tehnician priceput.

Biofeedback-ul nu este singura metodă pentru influențarea minții subconștiente. Mai sunt și alte modalități care sunt ușoare și nu costă nimic. Scopul acestei cărți este de a explica aceste modalități în pași ușor de urmat.

DIFERIT, FOARTE DIFERIT

Cheia folosirii minții subconștiente este să-ți dai seama cât este de diferită de mintea conștientă. Chiar dacă mintea conștientă și mintea subconștientă există în același trup, ele au caracteristici foarte diferite. Dacă un alt bărbat sau o altă femeie ar comunica cu tine așa cum mintea subconștientă comunică cu tine în vis, de exemplu, ai crede că bărbatul și femeia sunt nebuni. Dar mintea subconștientă nu este nebună tocmai pentru că visele tale sunt neclare pentru mintea conștientă; este doar diferită.

Ducând această analogie mai departe, să luăm în considerare diferențele uriașe dintre bărbați și femei. Pe lângă diferențele fizice, mai sunt și diferențele emoționale, și prin urmare, bărbații și femeile interacționează diferit. O carte populară explică aceste diferențe. Majoritatea bărbaților sunt orientați spre un scop și vor să-și rezolve problemele singuri. Majoritatea femeilor sunt atrase mai mult spre relații și sentimente. Ele au nevoie să vorbească cu cineva care să le asculte. Acestea sunt diferențe valide, dar chiar dacă nu le cunoaștem, totuși bărbații și femeile pot comunica și se pot înțelege unii cu alții. În cel mai rău caz, dacă diferențele sunt prea mari, își poate urma fiecare drumul lui.

Dar mintea conștientă și mintea subconștientă nu pot fi separate. Iar dacă nu cooperează, urmările pot fi dureroase. Rezultatele pot fi de exemplu, o sănătate precară, relații distractive, comportament inadecvat ca de exemplu obiceiul de a mâncă nesănătos și izbucniri temperamentale.

Mintea subconștientă conține programul funcțiilor involuntare, al emoțiilor și al obiceiurilor tale. Majoritatea obiceiurilor și a condiționărilor emoționale au fost programate la o vîrstă foarte fragedă, înainte de a avea capacitatea matură de a lua propriile decizii. Mulți dintre noi am fost programati la întâmplare, cel mai adesea de părinți, profesori, colegi, emisiunile TV și mai recent, probabil, jocurile pe calculator. Freud spunea: „Noi învățăm să reacționăm emoțional în copilărie și apoi facem la fel și ca adulți. Când suntem copii, nu avem capacitatele pe care le avem ca adulți. Nu știm ce vom avea de înfruntat ca adulți. De aceea, ca adulți, noi reacționăm (adesea) ca niște copii.”

Aceste programe vechi încă îți influențează, dacă nu chiar îți controlează comportamentul, deși unele sunt dăunătoare. Unele pot fi chiar distractive. După ce vei înțelege mintea subconștientă și câteva din legile căroră li se supune, îți vei putea schimba aceste condiționări din