

## WPROWADZENIE: WŁĄCZ SWÓJ MÓZG PRZY POMOCY NADZIEI

---

*Główna myśl z Pisma: Wiara zaś jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy (Hbr 11,1).*

*Powiązany koncept naukowy: Myśli są realne, fizyczne. Zamieszkują posiadłości Twego umysłu. W każdej chwili zmieniasz strukturę swojego mózgu poprzez sposób, w jaki myślisz. Kiedy mamy nadzieję, mózg ukierunkowuje się pozytywnie i jest to dla niego naturalny stan.*

---

Zaledwie kilkadziesiąt lat temu naukowcy – włączając tych, od których się uczyłam – uważali, że mózg to maszyna działająca w niezmienny, z góry zaprogramowany sposób. Według tego poglądu uszkodzony mózg był nie do naprawienia. Uważali, że jeśli coś w mózgu zostało uszkodzone, nie ma już nadziei dla pacjenta, nie ma bowiem możliwości wyleczenia go – niezależnie, czy uszkodzenia powstały z powodu wylewu, niewydolności żył sercowo-naczyniowych, zespołu stresu pourazowego, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, fizycznego uszkodzenia mózgu (np. w wypadku), trudności w nauce czy starzenia się. Wszystkie te schorzenia były postrzegane jako nieodwracalne.

Ponieważ w latach osiemdziesiątych był to pogląd przyjęty i obowiązujący, uczono mnie, abym pacjentom tłumaczyła technikę *rekompensacji*, a nie *przywracania funkcji*. Uczono mnie i działałam według konwencjonalnego poglądu, że powrót do normalności nie jest możliwy u osób z ograniczeniami umysłowymi i uszkodzeniami mózgu. Jednak jako osoba pragnąca uczyć się także z Biblii, nie mogłam się z tym pogodzić. Dobrze znałam werset z Listu do Rzymian i odnajdowałam w nim pocieszenie: „Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu” (Rz 12,2). Czułam, że muszę wprowadzić go w życie moich pacjentów, aby pomóc im pokonać ich problemy. Rozpoczęłam więc niekończące się badania, mające zgłębić ten temat.

Nawet mnie samej trudno było uwierzyć w to, że pacjenci – używając technik, których ich uczyłam, bazując na wynikach moich badań – zadają kłam obowiązującemu w tamtych czasach obrazowi mózgu i jego działania. Rezultaty potwierdziły, że mózg nie tylko nie jest na stałe osadzony w swojej ułomności, ale może się zmienić nawet w najmniej sprzyjających neurologicznie okolicznościach.

Byłam pełna podziwu dla tego, co prezentował każdy z pacjentów w kwestii *możliwości mózgu, jeśli nakieruje się umysł na wykonanie konkretnych działań*. Każde kolejne badanie naukowe w tej dziedzinie potwierdzało coś, co ja wiedziałam instynktownie: nie jesteśmy ofiarami biologii ani okoliczności! To, jak reagujemy na wydarzenia mające miejsce w naszym życiu, ma ogromny wpływ na nasze psychiczne, a nawet fizyczne zdrowie.

Kiedy myślimy, zmieniamy fizyczną strukturę mózgu. Jeśli systematycznie będziemy nakierowywać swoje myślenie w danym kierunku, możemy wyplenić toksyczne szablony, według

których myślimy, i zastąpić je pozytywnymi, zdrowymi myślami. Rozrasta się wtedy sieć myśli. Wzrasta nasz poziom inteligencji i zdolność rekonwalescencji mózgu, umysłu i ciała.

Wszystko zaczyna się w królestwie naszego umysłu, z naszą zdolnością do myślenia i dokonywania wyborów – jest to najpotężniejsza po Bogu siła we wszechświecie, zaprojektowana na jego obraz i podobieństwo.

DOBRE WSPOMNIENIE: ZAADAPTOWANY SZKIC GRAFICZNY



TOKSYCZNE WSPOMNIENIE: ZAADAPTOWANY SZKIC GRAFICZNY



To przy pomocy naszych fenomenalnych umysłów jesteśmy w stanie zrozumieć prawdy na stałe zapisane w naszych duszach. Również przy pomocy umysłu możemy zaprogramować te prawdy w mózgu, który jest częścią ciała. To przy pomocy naszego umysłu podejmujemy decyzję o rozwijaniu duchowej sfery naszego życia i „odrzucaamy przeto wszystko, co nieczyste, oraz cały bezmiar zła, a przyjmujemy w duchu łagodności zaszczerpione w nas słowo, które ma moc zbawić dusze nasze” (Jk 1,21).

Także przy pomocy umysłu odrzucaamy lub przyjmujemy kłamstwa odwiecznego wroga, księcia kłamstw. Przy pomocy naszego umysłu zmieniamy fizyczną naturę mózgu, która odwzorowuje nasze wybory oraz podejmujemy decyzję, aby żyć w zgodzie z Bożymi zasadami, co przynosi nam pokój niezależnie od tego, co dzieje się dookoła nas. Lecz także przy pomocy umysłu podejmujemy decyzję, aby uwierzyć kłamstwom szatana i pograżyć się w umysłowym, fizycznym i duchowym nieszczęściu.

Myśli zmieniają strukturę materii. Bóg powiedział: „Niechaj się stanie światłość!” (Rdz 1,3), a Jego słowa powołały do istnienia fizyczną ziemię. A nauka, która – jak już wspomnieliśmy – zaczyna doganiać Boże Słowo, potwierdza ten fakt w namacalny, skłaniający do myślenia sposób, dając nam nadzwyczaj jasne dowody, wypływające z błyskawicznie rozwijających się badań w dziedzinie neuroplastyczności.

Definicja neuroplastyczności dowodzi, że mózg jest kowalny i podatny na wpływy, że zmienia się w każdej chwili każdego dnia. Naukowcy zaczynają w końcu dostrzegać, że mózg posiada zdolność odnawiania się (o czym czytamy w Liście do Rzymian). Nie jest już postrzegany jako organ ukształtowa-

ny raz na zawsze we wczesnym stadium życia, niezdolny do adaptacji i zużywający się z wiekiem. Mając coraz więcej przykładów i dowodów, najwybitniejsi naukowcy opisują i demonstrują, jak, używając technik obrazowania mózgu i dowodów na zmiany behawioralne, ludzie zmieniają strukturę swoich mózgów przy użyciu umysłu. Aktywność mózgu można zobaczyć i zmierzyć dzięki pracy neuronów. Możemy nawet dzięki mechanice kwantowej przewidzieć tę pozorną nieuchwytność najważniejszej funkcji naszego mózgu – myślenia i dokonywania wyborów. –Coraz częściej odkrywam, że żyję w świecie absorbujących prawd i czuję, jak moje serce rośnie. To, że mózg jest plastyczny i może zostać zmieniony poprzez siłę umysłu, niesie nadzieję dla wszystkich niezależnie od okoliczności.

Podczas mojej pracy miałam przywilej obserwować:

- autystyczne dzieci, które z powodzeniem funkcjonowały w środowisku akademickim i w społeczeństwie;
- starszych ludzi, którzy zdołali wyostrzyć swoją pamięć na tyle, aby w wieku osiemdziesięciu lat zmienić zawód lub uzyskać dyplom;
- młodych ludzi, którzy dorastali w skrajnej nędzy, zażywając narkotyki i handlując nimi, którzy zmienili swoje życie o 180 stopni, wrócili do szkół lub zostali liderami swoich społeczności;
- ofiary wypadków samochodowych, które przez neurologów zostały uznane za „warzywa”, a których mózgi zregenerowały się na tyle, że ukończyli szkoły i odnaleźli się w społeczeństwie;
- uczniów, u których stwierdzono trudności z nauką; przez lata poddawano ich terapii, choć nie wierzono, że jest dla nich nadzieja, a oni opanowywali proces

uczenia się i otrzymywali stopnie, o jakich wcześniej mogli tylko pomarzyć;

- szkoły w krajach trzeciego świata w Afryce, w których uczniowie ledwo zdawali z klasy do klasy, a nagle znajdowały się one na przygotowywanych przez ministerstwo listach szkół, „w jakich zaszły największe zmiany”;
- dzieci z dysleksją, które nauczyły się czytać i pisać, a nawet pomagały rodzicom przygotować się do ich egzaminów;
- ludzi po traumatycznych przeżyciach i/lub ze skłonnościami samobójczymi, którzy zostali od nich uwolnieni;
- szkoły, w których 100 proc. uczniów poprawiało wyniki z obowiązkowych przedmiotów.

Mogłabym wymieniać jeszcze długo.

Nauka niejako kroczy nad przepaścią, kiedy zdamy sobie sprawę z wpływu naszego myślenia na genetykę i sposób, w jaki funkcjonuje nasze ciało. Słowa zapisane w Księdze Powtórzonego Prawa (30,19) stają się rzeczywistością w świecie, w którym obecnie żyjemy, a w którym możemy zaobserwować fizyczne konsekwencje naszych wyborów w ciele i mózgu: „Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładąc przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo”.

To, jak myślimy, wpływa nie tylko na naszą duszę, ciało i umysł, ale także na ludzi wokół nas. Zarówno nauka, jak i Pismo pokazują, że efekty naszych decyzji – za pomocą nasienia i komórki jajowej – docierają aż do czwartego pokolenia, znacząco wpływając na ich wybory i styl życia. Wyjaśnia to epigenetyka (nauka zajmująca się sygnałami, do jakich zaliczają się też nasze myśli, które regulują działanie genów). Przypomina

mi to znany werset z Biblii: „zsyłający kary za niegodziwość ojców na synów i wnuków aż do trzeciego i czwartego pokolenia” (Wj 34,7).

Bardzo ważnym elementem jest pogląd, według którego mózg jest plastyczny i może być kształtowany przez sposób, w jaki ukierunkowujemy swoje myśli w każdej chwili. Jest on też kluczem do włączania mózgu. Codziennie w nim rodzą się nowe komórki nerwowe, które są do naszej dyspozycji, jeśli chodzi o wyeliminowanie toksycznych myśli i zaprogramowanie w ich miejsce myślenia pozytywnego. Powstawanie tych nowych komórek nazywane jest neurogenezą, co przypomina wers z Lamentacji 3,22–23: „Nie wyczerpała się litość Pana, [...] odnawia się ona co rano”. Bóg daje nam wspaniałą, pełną nadziei wizję nieskończonej odnawialności ludzkiego mózgu!

Ta książka jest podzielona na dwie części, mające jednakże wspólny cel: pokazanie Ci, jak włączyć mózg. W pierwszej części znajdziesz instrukcje. W drugiej zobaczysz, jak użyć ich w procesie włączania mózgu, opartym na pięciu krokach podczas 21-dniowego planu detoksu mózgu. Poprowadzę Cię przez proces aktywowania mózgu, abyś mógł osiągnąć szczęście, zdrowie i jak najlepsze myślenie.

Oto kilka kluczowych zagadnień tej książki:

- Twój umysł to najpotężniejsza po Bogu siła we wszechświecie.
- Wolna wola i wybory, jakich dokonujesz, to rzeczywistość, realne i naukowe fakty (Pwt 30,19).
- Twój umysł (dusza) działa zarówno w sferze duchowej, jak i cielesnej: przy pomocy umysłu możesz zmienić mózg, dosłownie odnowić go (Rz 12,2).
- Twoja dusza rozwinie się poprzez wybory, jakich doko-

nasz, o ile pozwolisz, aby prowadził Cię Duch Święty (Ga 2,20).

- Twoje ciało nie kontroluje Twojego umysłu. To umysł kontroluje ciało. Twój umysł jest silniejszy niż ciało. Pamiętaj: triumf ducha nad materią!
- Nie jesteś ofiarą biologii.
- Nie możesz kontrolować niektórych wydarzeń, ale możesz kontrolować swoje reakcje na nie (Mt 7,13–14, Ga 6,7–8).
- Kiedy myślisz, tworzysz myśli, a one stają się fizycznymi substancjami w mózgu. „Jak człowiek myśli w sercu swoim, takim też jest” (Prz 23,7)<sup>2\*</sup>.
- Dobre myślenie = dobre wybory = zdrowe myśli. Toksyczne myślenie = toksyczne wybory = toksyczne myśli (Pwt 30,19).
- Zaprojektowano Cię w taki sposób, abyś umiał spojrzeć na siebie z boku, zaobserwować swój proces myślowy i *zmienić go* (Rz 12,2, 2 Kor 10,5, Flp 3,13–14).
- Zaprojektowano Cię w taki sposób, abyś umiał zdecydować, co jest właściwe i o czym należy myśleć (Joz 24,15, Koh 7,29, Iz 30,2).
- Każdego ranka, kiedy się budzisz, w Twoim mózgu pojawiają się nowe komórki nerwowe, których możesz użyć, aby wypłenić złe myślenie i zaprogramować dobre (Lm 3,23). Proces ten nazywa się neurogenezą.
- Zaprojektowano Cię, abyś myślał mądrze i by Twoje myśli nie były płytkie (Ps 139,14).

---

<sup>2\*</sup> W polskich tłumaczeniach Biblii (Tysiąclecia, Gdańskiej, Brzeskiej itd.) werseł ten brzmi nieco inaczej. Tutaj tłumaczenie wersji angielskiej, zgodnie z kontekstem, wg Biblii Króla Jakuba. (przyp. tłum.)



- Masz naturalną skłonność do miłości. Strach jest wyuczony, nie naturalny (2 Tm 1,7).
- Masz umysł Jezusa Chrystusa (1 Kor 2,16).
- Ukształtowano Cię na Boży obraz i podobieństwo (Rdz 1,27).
- Niech ta wiedza pozwoli Ci uzmysłwić sobie następujące rzeczy:
- Szczęście pochodzi z wnętrza Ciebie, a sukces jest jego następstwem – nie odwrotnie.
- Możesz nauczyć się, jak się uczyć i jak pogłębiać swój intelekt.
- Możesz pokonać trudności w nauce.
- Możesz mieć kontrolę nad chaosem w Twojej głowie.
- Nie musisz czuć się winny ani potępiony.
- Jeśli wpoileś sobie jakąś myśl, możesz ją też wypenić.
- Nie musisz poddawać się złym nawykom. Możesz je zmienić.
- Możesz pokonać uczucie urazy i odrzucenia.
- Wybaczenie nie jest takie trudne, jak Ci się wydaje.
- Nie musisz martwić się o rzeczy, nad którymi nie masz kontroli.
- Nie jesteś ofiarą rzeczy, których nie powinieneś robić.
- Nie musisz obawiać się, że jeśli w Twojej rodzinie są przypadki jakiejś choroby (np. Alzheimera, Parkinsona czy depresji), to osiągną one i Ciebie.
- Możesz opanować swój skłonny do nadmiernych analiz i zbytniego rozwlekania umysł.
- Możesz pokonać i kontrolować depresję i uzależnienie – według niektórych naukowców możesz nawet pokonać i kontrolować schizofrenię i zaburzenia obsesyjno-

- kompulsywne.
- Nie musisz rozgrzebywać przeszłości, aby się od niej uwolnić.
- Możesz być szczęśliwy i przepelniony pokojem niezależnie od otaczających Cię okoliczności.

Jeśli czytając tę listę, pokiwałeś głową choć raz, nadszedł czas, aby uwolnić swój umysł i w końcu sięgnąć po to, co Bóg przygotował dla Ciebie. Czytaj dalej! Najwyższy czas, abyś włączył swój mózg i odnalazł klucz do szczęścia, zdrowia i pozytywnego myślenia.

W pierwszej części daję Ci instrukcje, wyjaśniam, jak nauka i Pismo wprowadzają w życie opisane powyżej przykłady. W drugiej zobaczysz, jak można użyć procesu włączania mózgu, opartego na pięciu krokach podczas 21-dniowego planu detoksu mózgu. Przygotowałam go w oparciu o doświadczenie kliniczne i lata badań, seminaria i konferencje na całym świecie. Poprowadzę Cię przez proces aktywowania mózgu, żebyś mógł osiągnąć szczęście, zdrowie i jak najlepsze myślenie oraz byś w zgodzie z Bożą wolą osiągnął poczucie sensu (Koh 3,11).

## PODSUMOWANIE:

1. Zaledwie kilkadziesiąt lat temu naukowcy uważali, że mózg to maszyna działająca w niezmienny, z góry zaprogramowany sposób. Uważali, że nie można naprawić uszkodzonego mózgu i zalecali techniki kompensacji, a nie przywracania funkcji.
2. Kiedy myślimy, zmieniamy fizyczną strukturę mózgu.
3. Jeśli systematycznie będziemy nakierowywać swoje myślenie w określonym kierunku, możemy wypłenić toksyczne szablony, według których myślimy, i zastąpić je pozytywnymi, zdrowymi myślami. Rozrasta się wtedy sieć myśli. Wzrasta nasz poziom inteligencji i zdolność rekonwalescencji.
4. Wszystko zaczyna się w królestwie naszego umysłu – jest to najpotężniejsza po Bogu siła we wszechświecie.
5. Definicja neuroplastyczności mówi, że mózg jest plastyczny i podatny na wpływy, że zmienia się w każdej chwili każdego dnia.
6. Naukowcy zaczynają w końcu dostrzegać, że mózg posiada zdolność odnawiania (jak czytamy w Liście do Rzymian).
7. Nauka kroczy niemal nad przepaścią; rozumiemy to, kiedy zdajemy sobie sprawę z odpowiedzialności za nasze myślenie i wynikające z niego wybory, których konsekwencje uwidaczniają się nawet na poziomie genetyki i funkcjonowania naszego ciała.
8. Neurogenеза to powstawanie nowych komórek nerwowych.