

# Spis treści

DLACZEGO? .....	7
-----------------	---

## DROGA BIEGUNA

<b>1 ELEMENTY</b> .....	<b>13</b>
1.1. <b>Prawda</b> jest miarą wszystkich możliwych światów ...	14
1.2. <b>Intuicja</b> pomaga w wyborach i decyzjach .....	14
1.3. <b>Bóg</b> to świadomość czegoś większego niż świat i człowiek .....	14
1.4. <b>Ja</b> to ten człowiek, który myśli, robi, chodzi, śpi .....	14
1.5. <b>Wizualizacja</b> jest kreowaniem za pomocą wszelkich dostępnych zmysłów .....	16
<b>2 ZASADY</b> .....	<b>22</b>
2.α. Zasada równowagi .....	22
2.β. Zasada poszanowania energii .....	27
2.γ. Zasada paradoksu .....	30
2.δ. Zasada nieoznaczoności języka .....	32
2.ε. Zasada <i>Less is more</i> .....	33
2.ζ. Zasada elastycznej determinacji .....	38

<b>3 PRAKTYKI</b> .....	<b>40</b>
3.☉. Akceptacja, wdzięczność i uważność .....	41
3.☼. Energia słów .....	54
3.☸. Odporność, odwaga i pokora .....	57
3.☀. Od ogółu do szczegółu .....	59
<b>4 PIĘĆ KROKÓW</b> .....	<b>61</b>
4.1. Krok: Odkryj swój biegun .....	61
4.2. Krok: Mapa drogi .....	72
4.3. Krok: Droga jest ważna, nie cel .....	87
4.4. Krok: Dwa bieguny – porażka i sukces .....	109
4.5. Krok: Poznaj samego siebie .....	118
<b>5 RYTUAŁY</b> .....	<b>138</b>
<b>6 ŚCIEŻKI</b> .....	<b>147</b>
<b>APPENDIX</b> .....	<b>154</b>
Podziękowania .....	155
Bibliografia .....	156
Lista moich symboli .....	157
Alfabet grecki .....	158



**Marek Kamiński** — przedsiębiorca, filozof, polarnik, autor bestsellerów coachingowych „Wyprawa” i „Idź własną drogą”.

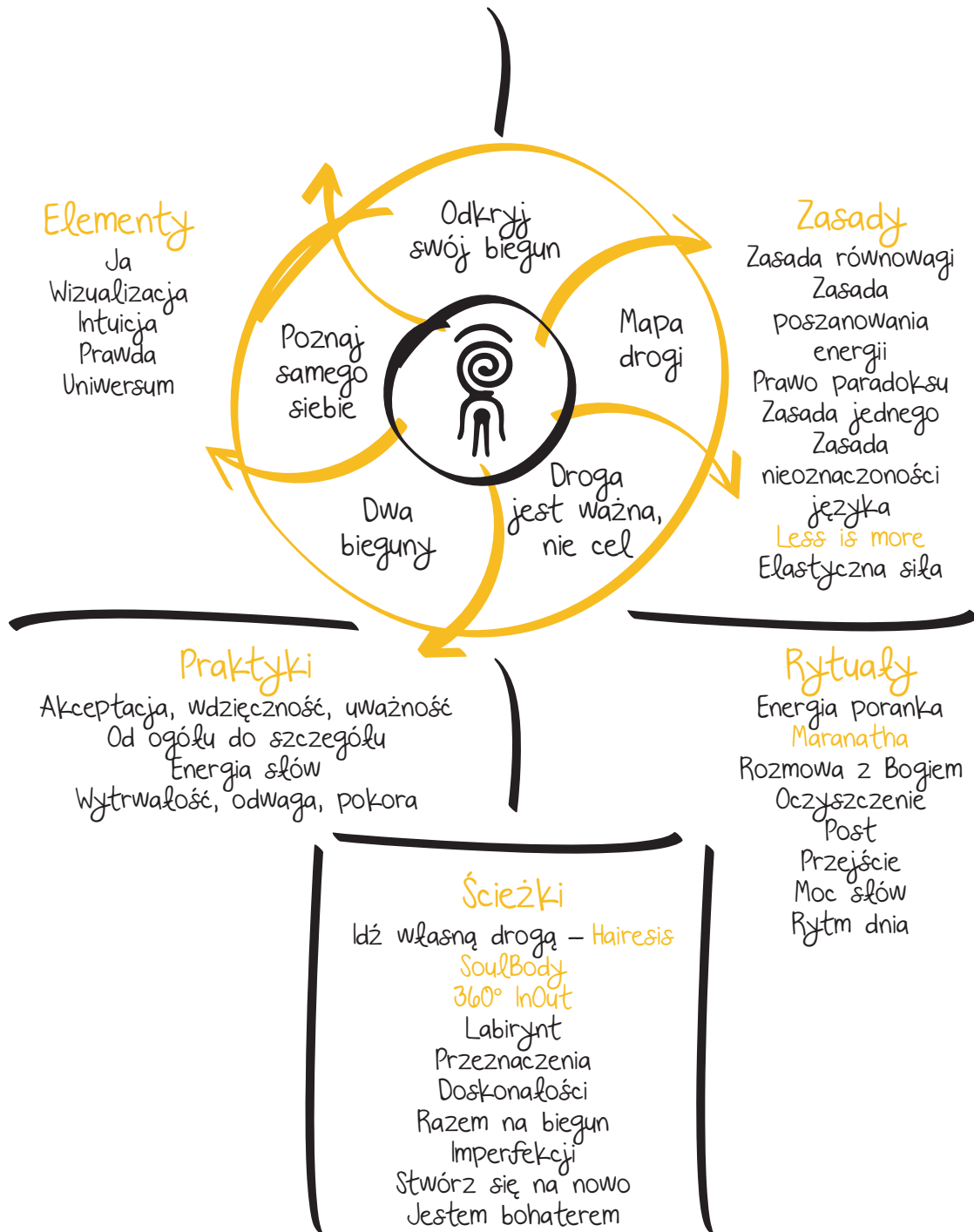
Uważany za jednego z największych polskich podróżników. Jako pierwszy na świecie zdobył oba bieguny Ziemi w ciągu jednego roku, bez pomocy z zewnątrz, za co został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa. Inspiruje setki tysięcy ludzi w Polsce i na świecie poprzez książki, filmy, podcasty, webinary i programy trenerskie.

Stworzył Marek Kamiński Academy, gdzie rozwija szkolenia, wykłady motywacyjne i webinary w oparciu o Metodę Biegun i koncepcję Power4Change, dające sprawdzone narzędzia do zmiany i osiągnięcia celów, które od 20 lat zmieniają życie dziesiątek tysięcy ludzi i pomagają w rozwoju osobistym i biznesowym. Wspiera w osiągnięciu z pozoru niemożliwych celów, zrozumieniu siebie oraz otaczającego nas świata.

Aby dowiedzieć się więcej o Marek Kaminski Academy, odwiedź: [www.marekkaminskiacademy.com](http://www.marekkaminskiacademy.com)

# Power4Change

## Life Approach



## DLACZEGO?

Świat jest zmianą. Czasem zmiany są niemal niewidoczne, wszystko dzieje się powoli i myślimy, że przyszłość będzie taka sama jak dzisiaj. A jeśli inna, to będzie się różnić tylko w szczegółach. Niektórzy mówią, że „nic nowego nie dzieje się pod słońcem”<sup>1</sup>. Zdarza się, że czas przyspiesza i płynie szybko niczym rwąca rzeka. Nagle świat, który znamy, staje się całkiem inny. Inaczej działa i wygląda, a przyszłość, która wydawała się konsekwencją przeszłości, staje się wielką niewiadomą. W jednej chwili myślimy, że poznaliśmy ten świat niemal do końca, urządziliśmy się w nim i rozumiemy, jak działa, a w drugiej jeden szczegół zmienia naszą rzeczywistość, każdą dziedzinę naszego życia, tak że nie wiemy już, jak będzie ona wyglądać za tydzień, miesiąc czy rok.

Istotą świata jest *zmiana*, a nasze ugruntowane w doświadczeniu zachowania, płynąca z życiowej mądrości wiedza, schematy radzenia sobie z rzeczywistością i z nadchodzącym czasem okazują się mało przydatne, a nawet niepotrzebne. Ogarnia nas lęk i już nie wiemy, czy damy sobie radę w przyszłości, jak będzie wyglądało nasze życie i czy jesteśmy w stanie zagwarantować bezpieczeństwo najbliższym oraz samemu sobie.

---

<sup>1</sup> Księga Koheleta, Stary Testament. Sentencja łacińska: *Nihil novi sub sole*.

Co jest kluczowe dla przetrwania żeglarza, kiedy na morzu zaczyna się sztorm?

Umiejętności, kompetencje i realna wiedza o rzeczywistości. Żeglarz nie ma wpływu na pogodę, siłę, kierunek wiatru ani na wysokość fal. Gdy żywioł szaleje, nie ma też wpływu na łódkę, na pokładzie której się znajduje, jej stan i dzielność morską, zapasy jedzenia, wody i paliwa. Nie zmieni swojej załogi, z którą ramię w ramię przyjdzie mu stawić czoła sztormowi. Owszem, miał na to wpływ tydzień, miesiąc czy rok temu. Może nawet wczoraj. Mógł wybrać inną łódkę, mógł podjąć decyzję, z kim i dokąd płynie, mógł też wcale nie wypływać z portu.

Tak, ale gdy sztorm nadszedł, na wiele spraw nie ma już wpływu. Może jednak nadal zarządzać zasobami, które ma pod ręką, i zrobić z nich najlepszy *możliwy* użytek. Jeżeli nie jest sam, zespół przeciwstawi się burzy i przetrwa, pod warunkiem że zostaną podjęte odpowiednie decyzje.

Słowa „przeciwstawić się” i „stawić czoła” można rozumieć wyłącznie jako konfrontację z naturą, a więc działania skierowane przeciw rzeczywistości, w jakiej się znaleźliśmy. „Przeciwstawienie” może mieć jednak także inne znaczenia. Może oznaczać, że umiemy wykorzystać energię żywiołów, aby przetrwać i zmierzać do celu, który wyznaczaliśmy.

**„Przeciwstawienie” nie oznacza wystąpienia przeciw każdemu składnikowi w rzeczywistości, w jakiej się znaleźliśmy. To działanie, które z wykorzystaniem energii momentu sprawia, że będziemy zmierzać do celu, jaki założyliśmy przedtem albo jaki właśnie określamy.**

Słowo „kryzys” w języku chińskim składa się z dwóch znaków symbolizujących zagrożenie i szansę. Świat i nasze życie stawiają nas przed trudnymi wyborami, niekiedy doświadczają nas upadkami, a każda z tych sytuacji zawiera w sobie właśnie te dwa składniki: niebezpieczeństwo i szansę. Szansa na nowe rozwiązania może pro-

wadzić ścieżką mniej uczęszczaną, burzyć spokój, a nawet wymagać wielkich zmian w naszym życiu.

Poradzenie sobie ze zmianą jest drogą, a sama zmiana — przejściem przez drzwi w sytuacji, gdy nie wiemy do końca, co się za nimi znajduje. Kiedy mamy do czynienia z nieliniową zmianą w naszym świecie, drzwi i dróg, przez które musimy przejść, jest wiele, musimy więc dokonać licznych wyborów w warunkach ograniczonego czasu i niepełnych danych.

Na tej drodze jest wiele ważnych słów i pojęć. Ich zrozumienie, przyswojenie sobie bogactwa konsekwencji z nich płynących, dotarcie pod ich powierzchnię i przeniknięcie przez naturę paradoksu, który się w nich kryje, pomogą nam w nawigacji, pokonywaniu trudności i dotarciu do zamierzonego celu. Należy przy tym pamiętać, że podczas wędrówki ten cel może się zmieniać.

**Te słowa to: ja, marzenia, rzeczywistość, wartości, cel, mapa drogi, wizualizacja, uważność, akceptacja, wdzięczność, porażka, sukces, upadek, nadzieja, jedno, ograniczenia, strach, lęk, motywacja, intuicja, przeznaczenie, obecność, struktura, metryka, metoda oraz nawyk.**

Ważne są też pytania, jakie zadamy. Czasem nawet ważniejsze od odpowiedzi. Odpowiedzi się zmieniają i będą się zmieniać, ale pytania pozostają takie same. Owszem, mogą się przy tym pojawić nowe pytania, ale warto jednak docenić moc prostych pytań i do nich powracać.

Umiejętność stawiania pytań jest kluczowa.

Znajdź jedno proste pytanie i wracaj do niego codziennie.

**Trzy proste pytania, które warto sobie zadać, to:**

- Kim jestem?
- Jakimi wartościami kieruję się w życiu?
- Co jest dla mnie najważniejsze?

I jeszcze zasady, które porządkują naszą wiedzę i drogę. To one sprawiają, że szybciej i łatwiej radzimy sobie z przypadkowymi

zdarzeniami oraz informacjami. Im mniej mamy zasad i im są one prostsze, tym lepiej.

**Dwa zdania, od których możemy zacząć, to:**

- Droga jest ważna, nie cel.
- Poznaj samego siebie.

Świat jest zmianą, która niesie ze sobą energię w postaci słów, zdarzeń, ludzi czy informacji — i ta energia zmienia trajektorię naszego życia. Dokonuje tego w sposób świadomy lub nieświadomy, niezależnie od tego, czy tego chcemy, czy nie.

I tu rodzi się pytanie: czy będąc świadomymi energii zmian, będąc uważnymi na nią i zorientowanymi co do celów, do których zmierzamy, oraz znając choćby trochę siebie, możemy ją wykorzystać, aby podążać tam, gdzie chcemy?

Odpowiem na to pytanie dalej, a pomoże mi w tym wyjaśnienie i rozwinięcie słów, pytań oraz zasad, o których wspomniałem. Fundamentem tej odpowiedzi będzie Metoda Biegun, którą odkryłem, idąc na prawdziwą północ, a dokładnie na północny biegun Ziemi.

Ruszyłem w drogę, aby zdobyć biegun, a odkryłem samego siebie i zrozumiałem, że prawdziwy biegun jest we mnie.

Metoda Biegun dała mi siłę, aby zmieniać się w kierunku, który zaakceptowałem, i zdobyć w życiu wiele biegunów.

Jesteś gotowy, aby zdobyć siłę do zmian i ruszyć na swoje bieguny?  
*Fram*<sup>2</sup> znaczy „Naprzód”. Ruszajmy zatem!

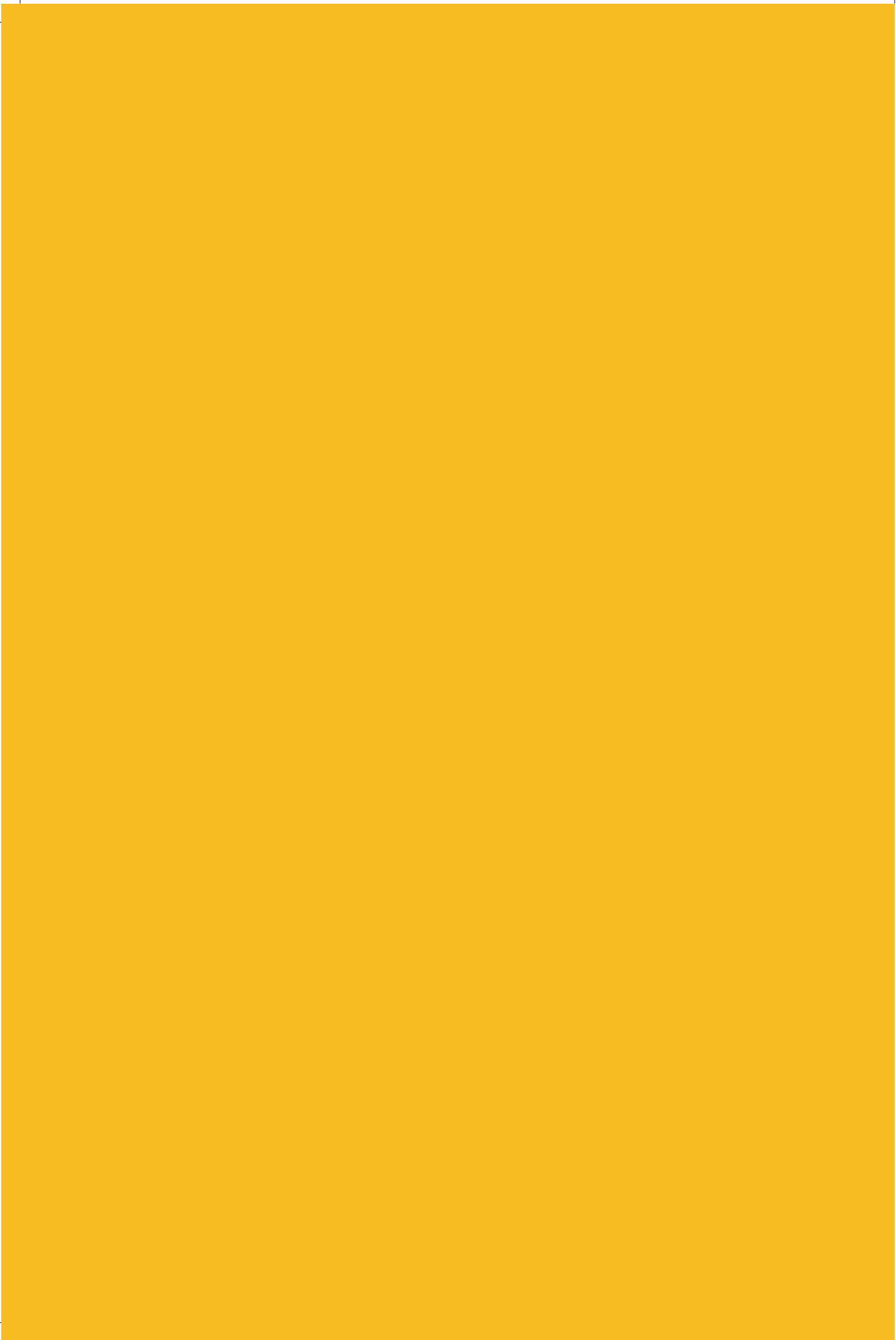
---

<sup>2</sup> *Fram* w języku norweskim oznacza „naprzód”. Tak Fridtjof Nansen nazywał statek, którym wyruszył na biegun północny.





**DROGA BIEGUNA**





## 1

# ELEMENTY

Od dziecka za sprawą przypadków i porażek, które mnie spotkały, ale również dlatego, że wciąż znajdowałem się w nowym otoczeniu i nowej rzeczywistości, stałem się uważnym obserwatorem zewnętrznego świata i samego siebie, a zatem swojego wnętrza.

Miałem za mało wiedzy i danych, aby się nimi kierować. Dzięki książkom i własnym doświadczeniom domyślałem się, że dorośli oraz rówieśnicy, którzy mnie otaczają, nie zawsze mówią prawdę. A mimo to zawsze miałem zaufanie do ludzi, świata i siebie. Nie ma sprzeczności w tym, że można mieć zaufanie i wiedzieć, iż ludzie czasem kłamią.

Szukając elementów, które są dla mnie ważne, niezmiennie i mogą przeprowadzić mnie przez nieznaną, zmieniającą się, wciąż nowy i często obcy świat, odkryłem *prawdę, intuicję i Boga*.

Jak daleko sięgam pamięcią, starałem się nie tylko myśleć, ale i wiedzieć, co myślę. Te trzy wspomniane chwilę wcześniej elementy, których nie potrafiłem nawet nazwać, były we mnie zawsze obecne jak trzy gwiazdy, które niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znalazłem, wskazywały kierunek i do których mogłem się zwrócić o pomoc.

***Prawda, intuicja i Bóg to moje fundamenty, trzy kamienie węgielne, które zostały we mnie postawione i które poznałem, zanim jeszcze zacząłem poznawać siebie.***

Od nich wszystko się zaczęło.

### **1.1. Prawda jest miarą wszystkich możliwych światów**

Chociaż zdarzało się, że opuszczałem ścieżkę prawdy i szukałem innych, łatwiejszych dróg na skróty, to starałem się na nią wracać, bo zawsze wiedziałem, gdzie ona jest.

### **1.2. Intuicja pomaga w wyborach i decyzjach**

Była jedyną z niewielu stałych rzeczy w tym świecie zmian i czułem, że mogę na nią liczyć.

### **1.3. Bóg to świadomość czegoś większego niż świat i człowiek**

To coś, co jest niewypowiedziane, nieprzeniknione i niewyobrażalne, a jednocześnie jest obecne. Można Go słuchać i do Niego mówić. Można z Nim rozmawiać na różne sposoby.

Ma wiele imion. Można też nazwać Go „Uniwersum” i tego słowa będę używał, aby nie wypowiadać Jego imienia nadaremno.

Moja droga na biegun zaczęła się więc od tych trzech elementów. Niedługo potem zacząłem odkrywać następny element: ja.

### **1.4. Ja to ten człowiek, który myśli, robi, chodzi, śpi**

Wraz z nim pojawiał się ktoś drugi i zadawał ja pytania, rozmawiał z nim, obserwował go, podsuwał mu myśli i rozwiązania.

Kto wie, może miał na to wpływ półroczny pobyt w szpitalu, gdy miałem zaledwie pięć lat? Wtedy ja słyszało od innych dzieci, że rodzice już nigdy nie wrócą i na zawsze zostanie samo. Być może wtedy pojawił się właśnie ten drugi, żeby pomóc ja przeżyć samotność wśród ludzi. Drugi nie ma imienia. Nie jest ja i nigdy dotąd nie próbowałem go nazwać. On po prostu jest obecny.

Gdy piszę te słowa, intuicja podpowiada mi, że powinienem go nazwać „Pierwszym”, bo on był wcześniej, zanim jeszcze pojawiło się ja. Tak, odtąd tak właśnie będę o nim mówił.

Pierwszy przez zadawanie pytań i wskazówki pozwolił mi odkrywać *ja* — jego granicę, co jest dla *ja* ważne i jak *ja* działa. Powoli, z czasem, zaznajomiłem się z mechaniką funkcjonowania *ja*. Pierwszy uczył mnie, jak *ja* reaguje na zewnętrzny świat i jego sprawy, jak można je kształtować i zmieniać.

Trudno uwierzyć, jak bardzo *ja* jest plastyczne i jak wiele osobowości można ulepić z tej samej materii, kiedy *ja* kieruje się różnymi wartościami! Pierwszy zabrał mnie w podróż do *ja*, które okazało się nieskończonością. W *ja*, które dzięki Pierwszemu zaczynałem poznawać, pojawiały się coraz to nowsze idee, pomysły i zdania. Czasem miałem wrażenie, że one już tam były i czekały na mnie, a czasem myślałem, że to może Pierwszy przynosił je z innej przestrzeni.

I tak dzięki Pierwszemu, książkom, które czytałem, i zdarzeniom, które przynosił świat zewnętrzny, zaczęła się moja podróż w głąb siebie. Okazało się, że *ja* nie jest puste, nie jest pustką ani pustynią, nie jest ubogie.

Doświadczyłem, że świat *ja* jest równie ciekawy i realny jak świat zewnętrzny i można go odkrywać, a nawet się w tym świecie zakochać. Nie, nie chodzi o to, by zakochać się we własnym *ja*, ale w świecie, do którego prowadziły drzwi z napisem *ja*, jeśli oczywiście człowiek nie bał się ich otworzyć.

Dzięki pobytowi w szpitalu w tak ważnym dla całej mojej przyszłości wieku, kiedy kształtowały się fundamenty i rusztowania życia, nie zdążyłem nabrać przeświadczenia, że najważniejszy jest świat zewnętrzny, że tylko on się liczy, że tylko w nim warto istnieć i odnosić sukcesy, bo po to tak naprawdę żyjemy. Przez to, że byłem odcięty od świata, nie zdążyłem się tego nauczyć, a potem było już za późno.

Gdyby Pierwszy nie pojawił się w moim życiu sam, to wymyśliłbym go sobie jako figurę na dowolnym etapie swojego życia (i Ty również możesz spróbować), ponieważ dokonał kopernikańskiego przewrotu w moim życiu.

*Wstrzymał świat zewnętrzny i ruszył ja.*

Podsumowując ten zerowy etap wędrówki na biegun — pojawił się w nim Pierwszy i pojawiło się ja. Dzięki pomocy i wskazówkom Pierwszego ja zaczęło poznawać oraz kształtować swój świat. Pojawił się też problem z rzeczywistością, ponieważ rzeczywistym światem okazał się świat wewnętrzny, z którego prowadziło płynne przejście do świata zewnętrznego, istniejącego jednak jakby mniej.

Nieco później, choć nadal w dzieciństwie, chodząc wieczorem po mleko, codziennie musiałem przejść przez ciemny park i wzgórze. Bardzo się bałem i żeby odwrócić myśli od strachu, zacząłem wyobrażać sobie, że jako dwunastolatek przeżywam naprawdę przygody bohaterów moich książek. Płynę z kapitanem Nemo „Nautilusem” dookoła świata, idę z Amundsenem na biegun południowy, wspinam się z Edmundem Hillarym i Szerpą Tenzingiem Norgayem na Mount Everest. Potem poszedłem o krok dalej i wyobrażałem sobie, że robię to sam — jako najmłodszy człowiek na Ziemi w wieku czternastu lat płynę jachtem non stop dookoła świata, jako szesnastolatek zdobywam biegun północny i południowy, a potem wchodzę na najwyższą górę Ziemi.

Tak odkryłem piąty ważny element drogi na biegun — wizualizację.

### **1.5. Wizualizacja jest kreowaniem za pomocą wszelkich dostępnych zmysłów**

Jest zatem obrazem, dźwiękiem, zapachem, dotykiem, smakiem zdarzeń i procesów zachodzących w czasie drogi, spotkań i rozmów prowadzonych w naszym świecie, w świecie ja. Wizualizacja może być skonstruowaniem w świecie ja drogi do naszych celów i marzeń, a także jej poszczególnych etapów lub fragmentów.

Pokażę na paru przykładach, jak odkryłem znaczenie wizualizacji w mojej drodze na biegun, a potem przejdziemy do wyjaśnienia mechanizmów jej funkcjonowania.

Jako dziecko zacząłem używać wizualizacji intuicyjnie do zastępowania tych elementów życia w zewnętrznym świecie, które były dla mnie niedostępne. Na przykład marzyłem o tym, aby popłynąć jachtem dookoła świata, i chciałem to zrobić jak najszybciej. Wiedziałem z książek, że rzeczy, które dzieją się pierwszy raz na świecie albo wydają się niemożliwe, przyciągają uwagę i znajdują wsparcie, marzyłem więc o wyczynach i biciu rekordów świata, podnosząc sobie wysoko poprzeczkę. Stawiałem sobie konkretny i jeszcze przez nikogo nieureczywistniony cel i tak — jako czternastolatek i najmłodszy człowiek na świecie — samotnie i non stop opływałem Ziemię.

Krok po kroku z fragmentów znanych mi z książek budowałem scenariusz drogi prowadzącej mnie do rozpoczęcia rejsu i do samego rejsu. To ważne, że pełna wizualizacja obejmowała zawsze drogę od punktu zerowego, czyli tego, w którym byłem w danej chwili, do osiągnięcia celu, a nawet jednego dnia dłużej. Jej dowolny fragment, a szczególnie ten, który był dla mnie zagadką, wypełniałem treścią, nawet jeżeli na początku pojawiały się białe plamy.

W opisanym przykładzie przeżywałem w umyśle wszystkie etapy przygotowań i samego rejsu dookoła świata, a więc: zapisałem się do klubu żeglarskiego, przeszedłem kurs żeglarza, zgłosiłem pomysł na rejs, negocjowałem wypożyczenie jachtu, a potem płynąłem w ryczących czterdziestkach i wyjących pięćdziesiątkach, opłynąłem przylądek Horn, rozmawiałem z mewami, jadłem makaron alla puttanesca i ciastka migdałowe, aż wreszcie przypląnąłem do portu macierzystego, rzuciłem cumę, wskoczyłem na keję, a na końcu delectowałem się pierwszą nocą i spokojnym snem we własnym łóżku w moim pokoju w rodzinnym domu.

Przepłynąłem w ten sposób świat może sto razy, ale najczęściej wizualizowałem nie sam rejs, bo nie on był dla mnie największą zagadką, ale drogę od chwili obecnej do momentu wyruszenia w morze. Rejs nie był dla mnie niewiadomą, znałem go z książek i filmów. Fascynowało mnie bardziej to, jaki scenariusz przyjąć, aby dwu-

nastolatek z małego polskiego miasteczka i z przeciętnej, a nawet biednej rodziny za dwa lata znalazł się na pokładzie jachtu „Nadzieja” i wyruszył samotnie dookoła świata.

Ponieważ Pierwszy obserwował *ja*, zadawał pytania, komentował i podsuwał rozwiązania, *ja* intuicyjnie zdawało sobie sprawę, że te rejsy dookoła globu w wewnętrznym świecie są dobre. Do tego czas codziennej wyprawy po mleko stał się ciekawy, przestałem się bać ciemności i parku, bo jakże mogłem się ich lękać, skoro musiałem sam płynąć nocą w ryczących czterdziestkach pośród fal wielkości domów! Wiedzę i doświadczenia zdobyte podczas rejsów mogłem zastosować od razu, *tu i teraz*, do rozwiązywania codziennych problemów.

Wizualizacja każdego rejsu wymagała zdobywania wiedzy ze świata zewnętrznego, z książek i rozmów, tak aby zapełnić białe plamy pojawiające się wtedy, kiedy nie wiedziałem, jak posunąć się dalej. Tak odkrywałem swoje możliwości, obserwowałem i podróżowałem w głąb siebie, a tam — jak się okazało — nie było pusto. Zrozumiałem, że *ja* to nie *tabula rasa*, czyli niezapisana kartka, że skądś tam wewnątrz bierze się wiedza. Może część z niej była już tam od początku mojego istnienia, a może docierała na bieżąco do *ja* w sposób, z którego nie zdawałem sobie sprawy. Docierała drogą poza moją świadomością albo kanałem *ja*, który łączy mnie z wiedzą będącą poza mną.

Tak czy inaczej, odkryłem, że odbyte za sprawą wizualizacji rejsy dookoła świata, wspinaczka (oczywiście solo i zimą) na Mount Everest czy zdobycie bieguna północnego i południowego w jednym roku były dla mnie dobre w wielu wymiarach, pogłębiłem więc tę praktykę.

Kiedy dzieliłem się przygodami i przemyśleniami z wewnętrznego świata ze światem zewnętrznym, spotykałem się co najwyżej z lekceważeniem, ale intuicyjnie bardziej wierzyłem w prawdę wewnętrznego niż zewnętrznego świata.

Dla umysłu rzeczywiste jest to, co w nim istnieje, czyli myśli. Oczywiście rozróżnia on rzeczywistość zewnętrzną i wewnętrzną,



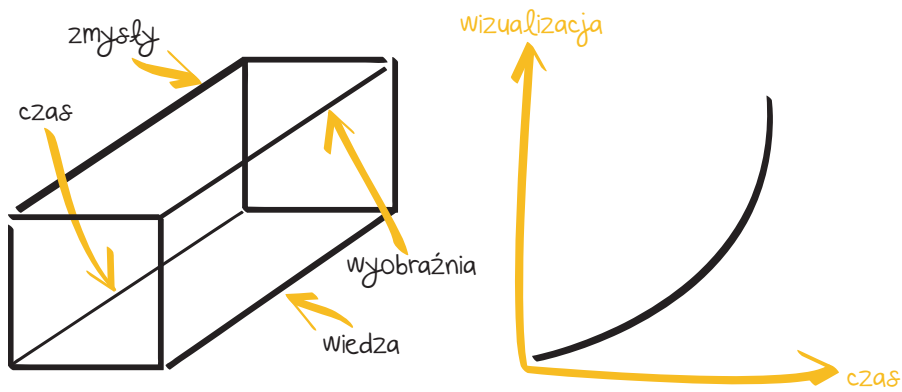
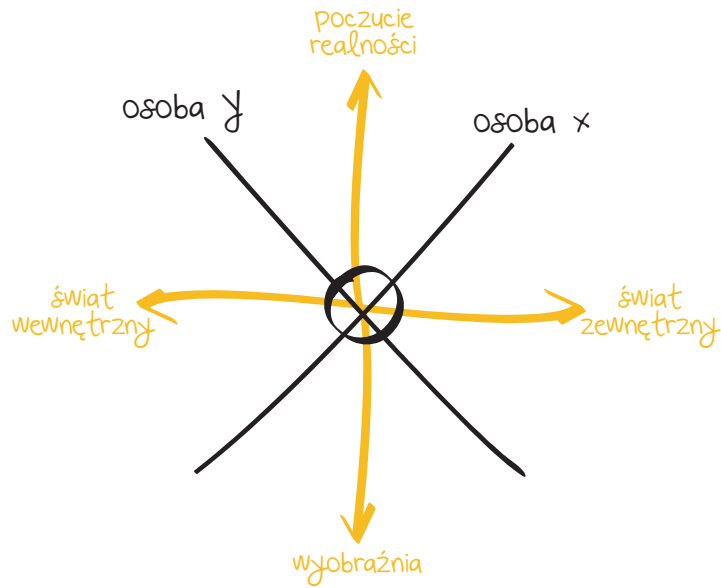
ale granica między tymi rzeczywistościami jest płynna. Dla umysłu światem faktów jest świat myśli. Fakty to przedmioty, drzewa, inni ludzie, o których umysł na pewno wie, że „są” na zewnątrz, ale i idee oraz marzenia, o których na pewno wie, że są wewnątrz.

Im bardziej jednak myśli osadzone są w świecie zewnętrznym i mają jego atrybuty, czyli można powiedzieć, że odziane są w świat zewnętrzny i w *tu i teraz*, szczególnie jeśli dodamy do tego wrażenia zmysłowe, tym bardziej są one również światem zewnętrznym i rzeczywistością.

Oczywiście rodzi się i inne pytanie: ile tak naprawdę jest rzeczywistości w rzeczywistości? Później zajmiemy się pewnymi aspektami tego pytania, które są ważne dla drogi bieguna.

Wizualizacja drogi realizacji projektu ze wszystkimi szczegółami, jak na przykład wyprawy na biegun północny, buduje program, według którego działa nasz umysł. Nasz umysł pod pewnym względem przypomina komputer i działa według oprogramowania. Programy mogą być nam wgrane przez otoczenie, szkołę, edukację, rodziców, ale niektóre możemy zbudować sami — wówczas idziemy własną drogą i działamy według własnych programów. W moim przypadku można podsumować to doświadczenie w ten sposób: dzięki wizualizacji jako dziecko wgrałem w siebie programy takie jak: Biegun, Rejs, Mount Everest, dzięki czemu później mój umysł był przez nie podświadomie sterowany.

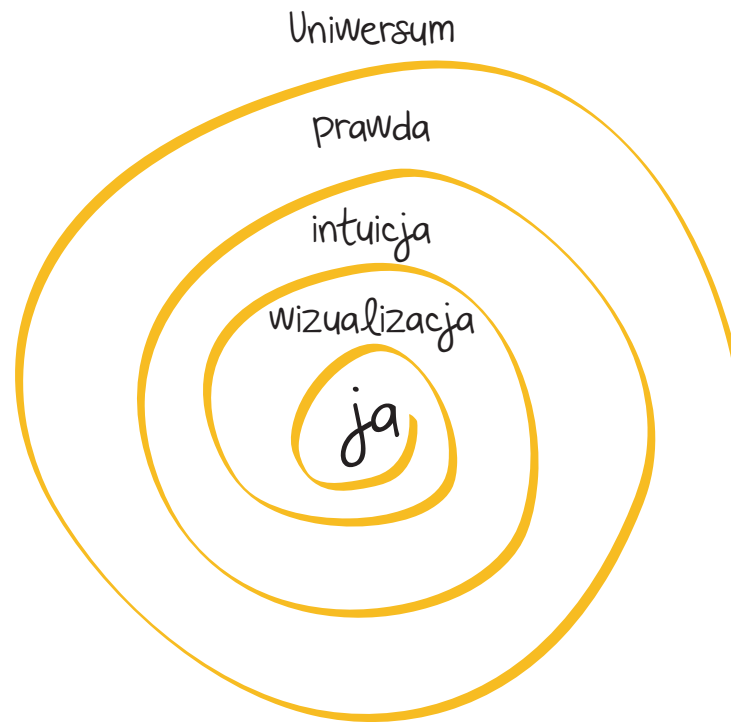
Reasumując moje przemyślenia na temat wizualizacji, pozwala ona lepiej poznać siebie, poszerzać wiedzę, pracować z emocjami, pozbywać się lęku i strachu, a na koniec — *last but not least* — budować procesy i schematy w wewnętrznym świecie, które dzięki temu, że osadzają się w podświadomości, mogą sterować scenariuszami naszych długofalowych zachowań i dążeń w świecie zewnętrznym. Jeśli wizualizacja przez naszą wewnętrzną pracę i wniknięcie w szczegóły wszystkimi zmysłami wystarczająco mocno osadzi się w naszej podświadomości, może wyznaczać nam nawet długofalowe życiowe cele.



Elementy wizualizacji

Wizualizacja to zatem: wiedza, scenariusz, planowanie, praca z emocjami, programowanie naszego umysłu oraz podświadomości na krótkie i bardziej długofalowe cele.

**Mamy więc pięć elementów drogi na biegun: ja, wizualizacja, intuicja, prawda, Uniwersum.**



Elementy drogi na biegun

Mam nadzieję, że dalsze użycie tych elementów podczas naszej drogi rozjaśni ich znaczenie, a my teraz możemy przejść do następnej części, czyli do zasad.