

NEURO MANIFESTACJA

ODKRYJ MAGICZNĄ MOC MÓZGU
I OSIĄGNIJ WSZYSTKO, CZEGO PRAGNIESZ

DR SABINA BRENNAN

PRZEŁOŻYŁ BARTŁOMIEJ KOTARSKI



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*The Neuroscience of Manifesting. The Magical Science of Getting the Life You
Want*

Redaktorka prowadząca: Dorota Jabłońska
Wydawczynie: Katarzyna Masłowska
Redakcja: Katarzyna Rogowska
Korekta: Małgorzata Denys
Projekt okładki i wyklejki: Wojciech Bryda
Grafiki na okładce: Adobe Stock (mózg: hanafi 99d, sieć: Grenar)
Grafika na wyklejce: Grenar, Adobe Stock
Ilustracje w książce: dkbcreative
DTP: Typo 2 Jolanta Ugorowska

First published in Great Britain in 2024 by Orion Spring,
an imprint of The Orion Publishing Group Ltd

Copyright © Sabina Brennan 2024

Copyright © 2025 for the Polish edition by ILLUMINATIO an imprint of
Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2025

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź
fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 9978-83-8371-997-9

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Dla Daisy
Za twoją bezwarunkową miłość

SPIS TREŚCI

WSTĘP. CIEKAWOŚĆ.....	9
Dociekliwi z natury.....	9
Oddzielić ziarno od plew.....	10
Podstawowe etapy i techniki.....	15
Tworzenie opowieści.....	15
Początki.....	18
Nauka i magia.....	20
Błędy poznawcze.....	23
Neurobiologia.....	30
CZĘŚĆ PIERWSZA. FUNDAMENTY.....	35
ROZDZIAŁ 1. WSPÓŁCZUCIE.....	37
Miłość do siebie.....	37
Współczucie dla siebie.....	40
Życzliwość dla siebie.....	44
Samoakceptacja.....	63
ROZDZIAŁ 2. WIĘŹ.....	66
Więź z samym sobą.....	66
Pamięć.....	70
Budowanie siebie.....	85
Autopercepcja.....	109
CZĘŚĆ DRUGA. KONSTRUKCJA.....	121
ROZDZIAŁ 3. ZMIANA.....	123
Zmiany w mózgu.....	123

Działania	129
Rzeczywistość	130
Kontrola	150
Nowość	155
Zmiana	158
ROZDZIAŁ 4. KLAROWNOŚĆ	162
Klarowność	162
Uwaga	167
Czego właściwie chcesz?	174
ROZDZIAŁ 5. SPÓJNOŚĆ	185
Zbieżność	185
Zachowania zorientowane na cel	201
Prokrastynacja	204
Nawyki	210
ROZDZIAŁ 6. TWORZENIE	223
Techniki urzeczywistniania	223
Afirmacje	224
Udawanie	229
Wdzięczność	232
Prowadzenie dziennika	239
Medytacja	242
Pozytywne myślenie	244
Pisanie scenariusza	246
Tablice motywacyjne	247
Wizualizacja	249
ZAKOŃCZENIE	255
BIBLIOGRAFIA	260
PRZYPISY	273
PODZIĘKOWANIA	278
ZESPÓŁ WYDAWNICZY	278

WSTĘP

CIEKAWOŚĆ

Dociekliwi z natury

Czyż idea manifestowania (urzeczywistniania) nie jest kusząca? Któż z nas nie chciałby spełnić swoich marzeń? Ja z pewnością odczuwam potężny urok tej obietnicy. Oprócz bardzo ludzkiej potrzeby realizowania moich pragnień mam także głęboką ciekawość, która dotyczy procesów mózgowych odpowiedzialnych za urzeczywistnianie. Zostałam psycholożką i neurobiolożką pod wpływem fascynacji mózgiem i ludzkimi zachowaniami. Z niemal religijną pasją wykorzystuję neurobiologię, aby pomagać ludziom pojąć, jak działają ich mózgi. Dzięki temu mogą lepiej zrozumieć siebie, poszerzyć perspektywy i w pełni wykorzystać własny potencjał. Dostrzegam wiele podobieństw między moją misją a praktykami, które wiążą się z urzeczywistnianiem, i widzę, że wielu autorów zajmujących się tym tematem – ludzi praktykujących tę sztukę i związanych z nią influencerów – ma podobne cele. Wszyscy chcemy poprawić jakość życia innych, ale każdy z nas robi to inaczej. W tej książce wykorzystuję

neurobiologię, aby wytłumaczyć czytelnikom, w jaki sposób działają manifestacje i które metody potwierdzono naukowo. Dzięki temu będą oni mogli lepiej zrozumieć siebie i urzeczywistnić przyszłość, której pragną.

Oddzielić ziarno od plew

Środowiska naukowe często lekceważą urzeczywistnianie, określając je mianem pseudonauki czy „magią”. Jeżeli jednak bliżej przyjrzymy się krytycznym uwagom naukowców, okaże się, że w większości przypadków błędnie postrzegają oni manifestację jako pasywne, życzeniowe myślenie, a nie jako aktywną praktykę, która jest tematem tej książki. Na przykład w 2001 roku w „Washington Post” ukazał się tekst pod tytułem *Covid brought „manifestation” back. But you can’t simply will your way to a better life* (COVID przyczynił się do powrotu „urzeczywistniania”. Życzeniami nie da się jednak dojść do lepszego życia). Z artykułu, który zawierał komentarze kilku specjalistów z dziedziny ochrony zdrowia psychicznego, płynął wniosek, że manifestacje to sprzeczne z nauką magiczne myślenie.

Już na samym początku chcę wyraźnie zaznaczyć, że manifestacje nie są procesem pasywnym, dzięki któremu nasze marzenia same się urzeczywistnią. Potrzebne jest działanie. Psychoterapeutka dr Denise Fournier w pragmatyczny sposób opisuje manifestacje jako praktykę przekształcania myśli w rzeczywistość poprzez wizualizowanie swoich celów, wykształcanie dyscypliny, dzięki której będziemy na nich skupieni, a także podejmowanie działań na rzecz ich osiągnięcia. Taki opis współbrzmi z wieloma sprawdzonymi technikami, które są wdrażane w dyscyplinach cieszących się poważaniem (na przykład wśród psychologów, psychoterapeutów, trenerów sportowych, doradców osobistych i tak

dalej)), a mających na celu wywołanie pozytywnych zmian czy osiągnięcie sukcesów. Dlaczego więc urzeczywistnianie tak po prostu uznajemy za nonsens?

Jest ku temu wiele powodów. Po pierwsze, być może przeciwnicy manifestacji zwracają uwagę jedynie na nagłówki i dlatego traktują urzeczywistnianie wyłącznie jako myślenie życzeniowe, a nie sztukę skupionego podejmowania działań, które zbliżają nas do celu. Po drugie, osoby niezajmujące się nauką często mają skłonność do wyjaśniania manifestacji za pomocą procesów mechaniki kwantowej, wskutek czego nauczyciele akademicki i naukowcy uznają to zjawisko za szarlatanerię. Fizyka kwantowa bowiem wyjaśnia procesy w skali mikro, a my, ludzie – i to, co pragniemy urzeczywistnić – to skala makro. Tak, to prawda, że ludzie, podobnie jak wszystko inne we wszechświecie, składają się z atomów, a te atomy są z kolei zbudowane z cząsteczek subatomowych. W skali, w której doświadczamy życia codziennego, dochodzi jednak do wzajemnych interakcji między niezliczoną ilością cząsteczek, a wówczas te kwantowe efekty ulegają uśrednieniu. Zachowujemy się zgodnie z zasadami mechaniki klasycznej, ponieważ jesteśmy duzi i mamy mnóstwo współoddziałujących na siebie małych cząsteczek. Zasadniczo więc dziwność świata kwantowego nie docierają do poziomu naszej rzeczywistości.

Wreszcie mamy też związek urzeczywistniania z magią i mistycyzmem. Moim celem w tej książce nie jest obalenie magicznych czy mistycznych elementów urzeczywistniania pragnień. Po prostu wykorzystuję neurobiologię, aby wzbogacić wiedzę czytelnika i pozwolić mu docenić niezwykłą zdolność do urzeczywistniania.

W artykule opublikowanym w czasopiśmie „Vice” neurobiolog dr Alison Bernstein twierdzi, że manifestacje nie są poparte dowodami naukowymi, dodając, że nie potrafimy wyczarować

rzeczy z powietrza ani łamać praw fizyki. W dalszej części artykułu wspomina jednak, że nie ma żadnego problemu z niektórymi aspektami urzeczywistniania, które porównuje do terapii poznawczo-behawioralnej (*cognitive behavioral therapy* – CBT), takimi jak uczenie się kontrolowania własnych myśli, dostosowywania reakcji na określone sytuacje czy nabywanie nowych nawyków.

Zgadzam się z dr Bernstein – nie da cię wywołać określonych wydarzeń za pomocą magii ani zaprzeczyć prawom fizyki. Zgadzam się także z jej opinią o kontrolowaniu myśli i zmienianiu nawyków. Jesteśmy też zgodne co do tego, że niektóre techniki urzeczywistniania przypominają metody stosowane w CBT. Różni nas jednak to, że te podobieństwa wzbudzają moją ciekawość i sprawiają, że mam ochotę je badać. Chcę zrozumieć, co w istocie działa, i na tej podstawie oddzielić ziarno od plew, a nie tylko krytykować manifestacje jako zjawisko nienaukowe. W gruncie rzeczy właśnie te podobieństwa sprawiają, że moją ciekawość budzi neurobiologiczne podłoże manifestacji.

Terapia poznawczo-behawioralna jest daleka od szarlatanerii. To dobrze zbadana i uzasadniona naukowo metoda psychoterapeutyczna, która pomaga ludziom zrozumieć wpływające na ich zachowania myśli i uczucia. Często wykorzystuje się ją do leczenia rozmaitych zaburzeń, w tym fobii, uzależnień, depresji i stanów lękowych. Jest to zazwyczaj terapia krótkotrwała, która ma pomóc pacjentom poradzić sobie z konkretnym problemem.

Terapia poznawczo-behawioralna opiera się na założeniu, że nasze myśli i spostrzeżenia bezpośrednio wpływają na nasze zachowania. Urzeczywistnianie z kolei bazuje na tezie, że świadomie ukierunkowując myśli i emocje, możemy wpływać na nasze czyny, a co za tym idzie – także na wydarzenia z naszego życia. Celem CBT jest pomóc ludziom w opracowaniu strategii

radzenia sobie z rzeczywistością i wykształcania zdrowszych nawyków myślowych, żeby lepiej reagować na trudne sytuacje. Terapia poznawczo-behawioralna pomaga identyfikować szkodliwe myśli, oceniać, czy przedstawiają one wierny obraz rzeczywistości, a jeżeli nie – wdrażać strategie, które zmieniają ten obraz. Nietrudno zrozumieć, dlaczego Bernstein porównuje urzeczywistnianie do CBT.

Zbiór dowodów naukowych, które potwierdzają skuteczność tej terapii, jest dość obszerny. Badania potwierdziły, że CBT łagodzi objawy licznych zaburzeń, takich jak depresja, zespół lęku uogólnionego, zespół lęku napadowego, zespół stresu pourazowego czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (National Institute for Health and Care Excellence – NICE) zaleca CBT w leczeniu zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym depresji klinicznej i zespołu lęku uogólnionego. Terapia poznawczo-behawioralna pomaga ludziom nieść pomoc samym sobie, a badania sugerują, że przynosi długotrwałe efekty. Skuteczność CBT potwierdzono w ponad 375 badaniach klinicznych, które dotyczą na przykład problemów małżeńskich, gniewu, przewlekłego bólu i wielu innych dolegliwości.

Prowadząc badania na potrzeby tej książki, zauważyłam, że wiele etapów i technik, które są elementami urzeczywistniania, przypomina fazy CBT, a także innych poważanych i naukowo potwierdzonych terapii oraz programów stosowanych przez psychologów klinicznych i specjalistów z zakresu ochrony zdrowia. Zamiast odrzucać manifestacje i traktować je jak szarlatanerie, moja ciekawość i przygotowanie naukowe sprawiają, że chcę bliżej przyjrzeć się temu zjawisku i powstrzymuję się od formułowania pochopnych wniosków. Czytając tę książkę, przekonasz się, że moje dogłębne analizy ujawniają podstawowe części

składowe procesu urzeczywistniania, które odnoszą się do teorii z zakresu psychologii i terapii typu CBT. Te teorie i terapie są poparte danymi empirycznymi i da się je wytłumaczyć, opierając się na zasadach neurobiologii. Urzeczywistnianie działa prawidłowo, chociaż nie zawsze za sprawą zjawisk, które przedstawia wielu entuzjastów tego fenomenu, influencerów, guru i osób praktykujących manifestacje. Korzystając z najbardziej aktualnej wiedzy z zakresu neurobiologii, staram się w tej książce wyjaśnić, jak naprawdę działa urzeczywistnianie.

Praktycznie każdy może się zajmować manifestacjami. Nie ma jednej z góry ustalonej metody urzeczywistniania i nie istnieje żaden organ regulujący to zagadnienie. Nie ma też formalnego czy oficjalnego szkolenia, tak jak w przypadku coachingu czy psychologii. Uważam, że to problematyczne z etycznego punktu widzenia, i właśnie dlatego wytrwale dążyłam do tego, aby moje szkolenie jako psycholożki było możliwie najbardziej rygorystyczne – ukończyłam studia na National University of Ireland z najwyższym stopniem i uzyskałam dyplom z wyróżnieniem. Studiując tam, otrzymywałam rządowe stypendium, które umożliwiała mi zdobycie doktoratu z neurobiologii na jednym z najlepszych uniwersytetów w kraju – Trinity College w Dublinie. Te kwalifikacje, przeprowadzone przeze mnie badania i moje dokonania zawodowe zapewniły mi status członka Irlandzkiego Towarzystwa Psychologicznego (Psychological Society of Ireland – PSI), które zrzesza profesjonalnych psychologów z całego kraju. To sprawiło, że oprócz posiadania stopnia doktora zyskałam przywilej umieszczania po moim nazwisku skrótu C.Psychol. PsSI*. Do zbadania fenomenu manifestacji wykorzystam całą dostępną mi wiedzę i znajomość tematu. Wspólnie ustalimy,

* Skrót oznacza członkostwo dyplomowanego psychologa w PSI – przyp. red.

dlaczego jest ona skuteczna oraz w jaki sposób produktywnie i rozważnie wykorzystać ją w swoim życiu.

Podstawowe etapy i techniki

Choć istnieje wiele mitów na temat urzeczywistniania, a praktykujące je osoby stosują różnorodne metody, w większości przypadków można wyróżnić podobne etapy, narzędzia i techniki.

Jeżeli przeczytasz kilka książek na temat manifestacji (tak jak ja to zrobiłam w trakcie przygotowań do pisania), zauważysz, że mimo mnogości opisanych w nich etapów i technik – po odarciu ich z magicznych definicji, mistycznej otoczki, osobistych poglądów autorów, ich autorskich technik, naleciałości filozoficznych, religijnych lub światopoglądowych – wyłania się wspólny dla wszystkich rdzeń. W kolejnych rozdziałach opiszę, co z neurobiologicznego i psychologicznego punktu widzenia dzieje się w mózgu, kiedy stosujemy te podstawowe etapy i techniki manifestacyjne. Nie umniejsza to magii przedstawionej we wspomnianych źródłach, lecz wzbogaca ją, ilustrując niezwykłą, magiczną złożoność ludzkiego mózgu. Nauka niekoniecznie musi pozbawiać nasz świat magii. Często ją rozwija, pokazując nam skomplikowane i piękne mechanizmy odpowiedzialne za zjawiska, których doświadczamy. Wówczas istotą tej tajemnicy stają się nie tyle same zjawiska, ile złożoność wszechświata i naszego mózgu.

Tworzenie opowieści

Kiedy normalny rytm życia został diametralnie zakłócony przez pandemię, ludzie zaczęli to życie na nowo definiować lub odkrywać. Niektórzy szukali odpowiedzi w internecie i mediach

społecznościowych oraz odnaleźli, a raczej na nowo odkryli urzeczywistniane, które oferowało im lepszą, rysującą się w jaśniejszych barwach przyszłość. To wszystko działo się w czasie, kiedy rozpaczliwie potrzebowali nadziei. Przykuwające uwagę opowieści o tym, jak spełniają się marzenia zwykłych ludzi, stały się doskonałym antidotum na niepewność oraz przygnębiającą naturę pandemii i lockdownu.

Opowieści są nieodłączną częścią ludzkiej natury. Niezależnie od tego, czy mówimy o ustnych przekazach naszych najstarszych przodków, rysunkach naskalnych sprzed 30 tysięcy lat, hieroglifach ze starożytnego Egiptu, słowie pisanym, współczesnych filmach, telewizji, fotografiach, SMS-ach czy mediach społecznościowych epoki internetu, ludzie zawsze polegali na opowieściach, ucząc się, komunikując i próbując zrozumieć świat. Jesteśmy istotami społecznymi. Potrzebujemy więzi. Opowieści to potężny sposób nawiązania kontaktu z innymi i pobudzenia mózgu.

Badania wykazały, że opowieść jest znacznie bardziej przekonująca niż informacje, które są prezentowane w formie suchych faktów. Historie fascynują nas w sposób, w jaki nie potrafimy tego zrobić fakty, ponieważ nasz mózg przetwarza je zupełnie inaczej. Przetwarzając treść pozbawioną narracji, mózg skupia się na faktach i argumentach. Natomiast w przypadku historii mózg musi przeanalizować informacje, które dotyczą postaci, ich zamiarów, ciągu zdarzeń i tak dalej. To sprawia, że następuje o wiele bardziej wciągające doświadczenie, które może uaktywniać szlaki mózgowo odpowiedzialne za emocje tak jak w przypadku prawdziwych wydarzeń. Ta głęboka więź emocjonalna może tłumaczyć, dlaczego historie przekonują nas bardziej niż fakty przedstawione w sposób, który kojarzy się z treściami o charakterze naukowym. Poza tym bardziej prawdopodobne jest, że

łatwiej zapamiętamy informacje, które zawiera opowieść, niż suche fakty, co z kolei wpływa na nasze nastawienie i zachowanie.

Opowiadając komuś jakąś historię, dosłownie łączymy się z nim mózgiem. Aktywność mózgowa słuchacza odzwierciedla aktywność narratora z zaledwie kilkusekundowym opóźnieniem. Zsynchronizowana aktywność neuronalna dotyczy nie tylko tych obszarów mózgu, które zajmują się przetwarzaniem słów, ale także obszaru odpowiedzialnego za rozumienie i sens. Sieć trybu domyślnego to grupa połączonych ze sobą struktur mózgowych, które aktywują się jednocześnie, kiedy kierujemy uwagę do wewnątrz – na przykład wtedy, gdy wyobrażamy sobie historie, wizualizujemy, marzymy, wspominamy albo myślimy o sobie. Im wyższy jest poziom synchronizacji sieci trybu domyślnego, tym lepiej rozumiemy siebie nawzajem i tym skuteczniej możemy się ze sobą porozumiewać. Opowieści mają wielki wpływ na sukces manifestacji.

Historie nas jednoczą, pozwalając zrozumieć otaczający świat i własne emocje. Dzięki historiom łączymy wydarzenia w jedną narrację, analizujemy związki przyczynowo-skutkowe i pozbywamy się niejasności. Słuchanie historii opowiadanych przez innych pomaga nam zrozumieć własne emocje i osobistą sytuację. Historia pomaga nam odzyskać kontrolę w trudnych chwilach. Sądzę, że to w znacznym stopniu tłumaczy odnotowany w czasie pandemii wzrost zainteresowania manifestacjami.

Historie kryją w sobie moc i wydaje się, że niektóre są potężniejsze niż inne. Co ciekawe, nasz mózg zdaje się szczególnie dobrze zapamiętywać te opowieści, które są trochę niezwykle, ale nie za bardzo przesadzone. W pewnym badaniu udowodniono tę stronniczość mózgu, sprawdzając, w jaki sposób ludzie zapamiętują koncepcje: a) intuicyjne (pasąca się krowa), b) lekko przeczące intuicji (przeklinająca żaba) i c) całkowicie sprzeczne

z intuicją (kwicząca, kwitnąca cegła). Tydzień później uczestnicy badania najczęściej potrafili przypomnieć sobie przeklinającą żabę! Opowieści, które mają kilka, ale nie za dużo motywów nadprzyrodzonych, magicznych czy mistycznych – tak jak w przypadku historii o manifestacjach – częściej do nas przemawiają i dłużej zostają zapamiętane niż opowieści całkowicie realistyczne albo całkowicie nierealistyczne.

Historie kryją w sobie moc, ale nie zawsze ma ona pozytywny charakter. Opowieści można wykorzystywać niewłaściwie, na przykład skutecznie rozpowszechniając dezinformacje i tworząc podatny grunt dla teorii spiskowych. Na przykład poruszająca historia o udanym urzeczywistnianiu, którą przeczytaliśmy w internecie, może nas tak wciągnąć i przenieść do innego świata, że przestaniemy zwracać uwagę na inne czynniki, które przyczyniły się do opisanego w niej sukcesu. Wciągające historie czasem sprawiają, że trudno nam dostrzec kłamstwa i łatwo ulegamy technikom narracyjnym, które są stosowane przez osoby świadomie lub nieświadomie rozpowszechniające propagandę, teorie spiskowe i dezinformacje. Wiadomo, że ten mechanizm przyczynił się do bezprecedensowej dezinformacji w kwestii urzeczywistniania. W tej książce zawarłam dowody naukowe, które pomogą ci się przedrzeć przez całą tę dezinformację i zainwestować swoją energię w skuteczne procesy.

Początki

Urzeczywistnianie to coś więcej niż chwilowy trend w mediach społecznościowych. To starożytna idea często przypisywana hinduizmowi albo buddyzmowi, ponieważ obie te religie uczą, że myśli tworzą rzeczywistość. Ponoć sam Budda powiedział: „Wszystko, czym jesteśmy, to rezultat tego, o czym myśleliśmy”.

Popularyzację na Zachodzie wschodnich idei religijnych i filozofii nurtu New Age prawdopodobnie zawdzięczamy Helenie Bławatskiej, kontrowersyjnej dziewiętnastowiecznej „guru” albo „oszustce” – nazywano ją i tak, i tak. W swojej książce *Doktryna tajemna*, w której omawia wiele nauk obecnych we współczesnym urzeczywistnianiu, czerpie właśnie z tych starożytnych religii. Bławatska podkreśla naszą umiejętność kształtowania własnej rzeczywistości i rolę, jaką mózg odgrywa w definiowaniu tego, kim jesteśmy i do czego jesteśmy zdolni. W 1935 roku, podczas spotkania z dziennikarzem, fizyk teoretyczny Albert Einstein powiedział podobno: „Madame Bławatska jest trochę dzika, nieco irracjonalna i mówi, jakby była wyrocznią delficką, ale przyznam, że w czasach, gdy fizyka i nauka były jeszcze w powijakach, trafiłem na kilka ciekawych spostrzeżeń w jej opublikowanej w 1888 roku książce *Doktryna tajemna*. Byłem zaskoczony, jak bardzo pokrywają się one z naszą współczesną wiedzą o fizyce”.

W XX i XXI wieku urzeczywistnianie popularyzowali na przykład Deepak Chopra, Eckhart Tolle, Gabrielle Bernstein i Iyanla Vanzant. W 2006 roku ta praktyka była tematem *Sekretu Rhondy Byrne* – filmu i książki o tym samym tytule, która sprzedała się w nakładzie 30 milionów egzemplarzy. Autorka podobno inspirowała się twórczością Thomasa Trowarda, kolejnej wpływowej dziewiętnastowiecznej postaci – człowieka, który łączył wiedzę z różnych starożytnych tradycji duchowych.

Na początku XX wieku pojawiło się wielu autorów piszących o „prawie przyciągania”. Narodził się wówczas trend ilustrowania koncepcji i idei historiami osobistych sukcesach – co wyraźnie wydłuża trwałość tej idei i zwiększa jej atrakcyjność. William Walker Atkinson, autor 100 książek i redaktor czasopisma „New Thought”, mocno inspirował się filozofią hinduską. Choć nie zgadzam się ze

wszystkim, co napisał, niektóre jego stwierdzenia – na przykład „zazwyczaj widzimy to, czego szukamy” – są poparte badaniami z zakresu neurobiologii. Natomiast Wallace D. Wattles, autor *Sztuki wzbogacania się*, mimo że zbytnio lekceważy negatywny wpływ różnic społeczno-ekonomicznych, to w jego książce można znaleźć kilka prostych i praktycznych rad. Sam autor zachęca do kreatywnej wizualizacji, która jest nie tylko fundamentem współczesnego urzeczywistniania, ale także metodą skutecznie wykorzystywaną przez psychologów, psychoterapeutów i trenerów produktywności w terapiach klinicznych i holistycznych.

Nauka i magia

Poza osobistymi historiami o sukcesach w urzeczywistnianiu powab tego zjawiska wynika także z jego tajemniczych, nadprzyrodzonych i magicznych konotacji. Manifestowanie swoich marzeń to doświadczenie magiczne. Rzeczy nie zawsze są takie, jakimi się wydają. Z pozoru urzeczywistnianie może przypominać magię, ale to wcale nie znaczy, że jest magią. Zrozumienie podstaw naukowych nie sprawi, że samo doświadczenie będzie się nam wydawało mniej magiczne. Kiedy zrozumiesz naukę i mechanizmy, które odpowiadają za urzeczywistnienie twojego idealnego domu, idealnego męża czy twojej idealnej kariery, twoje doświadczenia nie będą przez to ani trochę mniej wyjątkowe. Urzeczywistnisz swoje pragnienia i będzie to magiczne uczucie.

Często traktujemy naukę jako przeciwieństwo magii, zapominając o wspólnej historii tych dwóch światów. To, co dziś wydaje nam się nauką, przed epoką nowożytną byłoby uznane za magię: burze, błyskawice i kataklizmy często przypisywano siłom magicznym albo uznawano za wyraz gniewu bogów. Zaćmienia Słońca i Księżycy traktowano jako zjawiska nadprzyrodzone,

a komety poczytywano za zwiastuny zagłady. W przeszłości to, czego nie rozumieliśmy, było dla nas magią czy czarnoksięstwem. Osoby chore psychicznie uważano za opętane lub zaczarowane, a stosowane w celach leczniczych rozmaite rośliny i zioła traktowano jak obdarzone mistycznymi lub magicznymi właściwościami. Profesor Alec Ryrie, badający między innymi historyczne relacje łączące naukę, magię i religię, uważa, że „nauka to magia, która działa”. Kiedy dzięki rygorystycznym badaniom naukowym zrozumiemy zasady działania jakichś tajemniczych sił, siły te przestają być tajemnicze i przenoszą się ze świata magii do domeny nauki. Zasadniczo to właśnie pragnę osiągnąć dzięki tej książce. Chciałabym przesunąć główne aspekty związane z urzeczywistnianiem – te, które naprawdę działają – ze świata tajemnic i magii do praktycznej, budzącej podziw i (nie boję się tego powiedzieć) magicznej domeny wiedzy i konkretnej nauki.

Metoda badawcza to zestaw procedur, wytycznych i założeń, które są niezbędne do systematycznego gromadzenia, interpretowania i weryfikowania danych oraz odkrywania dowodów, które mogą być powielane w celu formułowania lub modyfikowania praw nauki. Wiąże się ona z wysuwaniem hipotez i ich testowaniem w celu zweryfikowania, czy sprawdzą się w naturalnym świecie. Jeżeli na przykład chciałbyś się przekonać, czy rośliny rosną lepiej, kiedy mają lepszy dostęp do światła słonecznego, twoja hipoteza brzmiałaby: „Jeżeli zapewnię jednej grupie roślin więcej słońca, a drugiej mniej, to rośliny w pierwszej grupie urosną szybciej i będą zdrowsze”. Kiedy hipoteza zostanie udowodniona, może się przyczynić do powstania prawa naukowego (na przykład prawa powszechnego ciężenia Newtona) lub teorii naukowej (na przykład teorii zakładającej, że zarazki wywołują choroby). Hipotezy to proponowane wyjaśnienia zjawisk naturalnych. Można je testować, przeprowadzając eksperymenty

naukowe stworzone z myślą o ich obaleniu. Z czasem, po wielu próbach, naukowcy mogą zgromadzić wystarczająco dużo dowodów, aby potwierdzić hipotezę, a wówczas staje się ona teorią, dzięki której można przewidzieć rozwój wydarzeń.

„Prawa przyciągania”, często kojarzonego z manifestacjami, nie da się zaklasyfikować jako prawa naukowego, ponieważ nie jest wynikiem rygorystycznie sprawdzonych hipotez, eksperymentów ani obserwacji. W najszerszym ujęciu wyróżniamy dwa typy urzeczywistniania: urzeczywistnianie za pomocą „prawa przyciągania” lub urzeczywistnianie bez pomocy „prawa przyciągania”. W najbardziej skrajnej postaci pierwszy typ symbolizuje światopogląd, w którym nasze myśli i uczucia wibrują, przekazując silne sygnały odbierane przez wyższą moc (na przykład wszechświat, wyższą postać lub boga). Następnie ta wyższa moc wysyła nam doświadczenia, które są dopasowane do naszych myśli i emocji. W tej książce zajmiemy się drugim typem urzeczywistniania. Nie wymaga on wiary w pseudonaukę ani moce duchowe czy nadprzyrodzone, lecz opiera się na założeniu, że możemy wyznaczyć sobie ambitne cele, działać w zgodzie z nimi oraz dostrzegać okazje i je wykorzystywać. Praktyki, które rozwijają zdolność urzeczywistniania, uczą nas bowiem zwracania uwagi na obecne wokół nas zjawiska istotne dla realizacji naszych celów.

Spora część sceptycyzmu towarzysząca manifestacjom wynika z wszechobecnej dezinformacji, a w niektórych przypadkach także z przeinaczania nauki. Ale pojawia się tu też pewien naukowy snobizm. Odrzucanie urzeczywistniania jako zjawiska pseudonaukowego daje poczucie wyrafinowania. Oddając jednak sprawiedliwość kolegom naukowcom, którzy odrzucają manifestacje – na świecie jest niezliczona liczba samozwańcych ekspertów od urzeczywistniania, którzy rozpowszechniają informacje w internecie, więc trudno nie być sceptykiem.

Warto jednak wziąć pod uwagę to, że w XVI wieku, u progu rewolucji naukowej, sceptycyzm i niedowierzenie traktowano jako przejaw ograniczenia. Gotowość do uwierzenia w coś uznawano za sensowny element postępu w dziedzinach ówczesnej nowej matematyki, nowej geografii czy nowej astronomii. Zależnie od kontekstu zarówno wiara, jak i niedowierzenie mogą być równie niepoważne. Z naukowego punktu widzenia nierozsądnie jest wierzyć w jakieś zjawisko bez jego uprzedniego zbadania. Wiele osób nie dostrzega jednak, że równie bezsensowne może być też niedowierzenie bez naukowego zbadania tematu. Dla dzieci, osób niezaznajomionych z tematem i tych, którzy nie zagłębiają się w szczegóły, to, co jest naukowe, może sprawiać wrażenie magii, dopóki nie pokaże się im kryjącej się za tym nauki. Zawodowe poczucie dyscypliny nakazuje mi być sceptyczką i ma to swoją wartość. Zamiast jednak od razu odrzucać „urzeczywistnianie”, jak robi to wielu naukowców i innych sceptyków, chciałabym uniknąć wylewania dziecka z kąpielą albo – mówiąc inaczej – wrzucania tego, co działa, do jednego worka z szarlatanerią. W tej książce skupiam się na aspektach leżących u podstaw urzeczywistniania – aspektach, które działają i które da się wyjaśnić naukowo.

Błędy poznawcze

Błędy myślowe i wrodzone charakterystyczne różnice w budowie naszych kluczowych sieci neuronalnych wpływają na to, jak każdy z nas traktuje treści, które dotyczą urzeczywistniania.

Stronniczość mózgu

Ludzki mózg jest niezwykły, ale nie dość niezwykły, aby przeprowadzać skomplikowane analizy statystyczne, niezbędne do