

A woman with long brown hair, wearing a white short-sleeved dress, is captured in mid-air, jumping joyfully on a sandy beach. She is holding a long white cloth that is flying high into the air behind her. The background shows a clear blue sky and turquoise ocean waves. The overall mood is one of happiness and freedom.

SYLWIA MACKUS

Flow Life

PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE

**21-DNIOWY PROGRAM,
NA PODSTAWIE BESTSELLEROWEGO
E-KURSU, KTÓRY ODMIENI TWOJE ŻYCIE !**

SYLWIA MACKUS

Flow Life

PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE

Projekt okładki:
Paweł Kocik
www.yellowbrand.pl

Zdjęcie na okładce:
www.fotolia.com

Redakcja i korekta:
Beata Wojciechowska-Dudek
www.korekta-pwn.pl

Skład i łamanie:
Studio ANATTA
www.anatta.pl

Copyright © Sylwia Mackus, 2016
www.sylwiamackus.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części publikacji zabronione bez pisemnej zgody autorki.

Autorka dołożyła wszelkich starań, by informacje zawarte w programie *Flow Life – przepis na szczęście* były kompletne i rzetelne. Pomimo faktu, że techniki stosowane podczas tego programu są skuteczne i bezpieczne, Flow Life nie może zastąpić terapii u psychoterapeuty lub leczenia lekarza medycyny.

ISBN 978-83-937998-4-8

mentalturystyka.com
wakacje z rozwojem

SlowLife 
Food & Garden

*Dedykuję tę książkę tym osobom,
dzięki którym mogła się objawić
synchroniczność w moim życiu,*

*a także Tobie, Drogi Czytelniku –
niech wnosi miłość, szczęście
i spokój do Twojego życia.*

Spis treści

Witaj w programie Flow Life!	9
Dzień 1. Rozbudź wyobraźnię!	25
Dzień 2. Przekonania to tylko przekonania	35
Dzień 3. Osłabianie przekonań	43
Dzień 4. Do dzieła! Instalacja nowych przekonań	47
Dzień 5. DTI – szybkie zmodelowanie nowych cech i umiejętności	49
Dzień 6. Przebaczenie – kamień z serca	55
Dzień 7. Uwalnianie emocji – droga do wolności	63
Dzień 8. Medytacja – potęga ciała, umysłu i duszy	69
Dzień 9. Mantry – wznieś się jeszcze wyżej	75
Dzień 10. Wewnętrzna Oaza Spokoju	79
Dzień 11. Autohipnoza – drzwi do podświadomości	87
Dzień 12. Qigong – starożytna mądrość	91
Dzień 13. Lot nad Linią Czasu	97
Dzień 14. Szalony dzień!	103
Dzień 15. Twoje ciało – Świątynia Boskiej Mocy	105
Dzień 16. Skan	109
Dzień 17. Ogród Życia	117
Dzień 18. Mentor	121
Dzień 19. Czego tak naprawdę pragniesz?	125
Dzień 20. S.M.A.R.T.	131
Dzień 21. Twój Cel na Linii Czasu	137
***	143
Program Flow Life – podsumowanie	147
Bibliografia	149

Witaj w programie Flow Life!

To, o czym sobie przypomnisz, czego się nauczysz i oduczysz w trakcie tego programu, na pewno wpłynie na Twoje samopoczucie, a ono z kolei na Twój sposób działania oraz na przyszłość, ponieważ dobre samopoczucie jest podstawą szczęśliwego życia

Dobre samopoczucie to stan Flow, w którym działamy w zgodzie z naszą pierwotną naturą, a rzeczy, które do tej pory wydawały się niemożliwe, stają się realne. To ten wspaniały stan uniesienia, który czasami chwilowo odczuwamy. To stan lekkości ducha, czystego, nieograniczonego potencjału i wewnętrznej radości, w którym odnajdujemy sens życia, swoją Misję. To stan, w którym siłą napędową działania jest miłość i dobro wobec wszystkich i wszystkiego, co nas otacza.

Dzięki naszemu samopoczuciu i emocjom możemy przewidywać, czy zmierzamy w odpowied-

nim kierunku – nie doświadczymy Flow w stanie znudzenia, frustracji, stabilizacji czy apatii.

Flow to stan pobudzenia, ekscytacji, kreatywności, w którym wychodzimy z ciasnej strefy komfortu i otwieramy się na nieograniczone bogactwo i rozwój, w którym płyniemy przez życie, sięgamy po więcej. To stan, w którym naszym postępowaniem wyzwalamy również innych.

Każdy człowiek posiada w sobie ogromną moc. Teraz już wiem, że oczyszczenie z tego, co zbędne, ograniczające, prowadzi nas do łączności z tą mocą, do działania z poziomu nieograniczonego i wyzwolenia naszego potencjału.

Gdy odkryjemy ten fakt, zrozumiemy, że nie musimy z nikim konkurować, ponieważ każdy ma dostęp do tej nieograniczoności i każdy może pobrać tyle mocy i bogactwa, ile jest w stanie przyjąć.

Rozwój, poszerzanie, ekspansja to nasze pierwotne wzory działania.

Dostatek jest naszym przyrodzonym i naturalnym stanem istnienia.

My, ludzie, musimy wiedzieć, że nasz Boski Pierwiastek czeka na spełnienie.

Każdy, kto go odnajdzie, doznaje ulgi i jest zdolny do wielkich czynów, ponieważ z natury człowiek jest istotą nieograniczoną.

Tylko braki – błędne przekonania, schematy, traumatyczne wydarzenia – oddzielają nas od wymarzonego życia.

Gdy uwalniamy się od nich, nasze życie w niewiarygodny sposób zmienia się – stajemy się radośni, szczęśliwi i pełni energii.

Stajemy się sobą.

**Pamiętaj: dopóki nie zmieni się
Twoje myślenie, nic się nie zmieni**

Program Flow Life został opracowany właśnie w celu pobudzenia tej przemiany, ułatwienia komunikacji z sobą, oczyszczenia się, dotarcia do prawdziwej esencji siebie, odkryciu tego, co najcenniejsze, odczuwania prawdziwego spełnienia, radości i spokoju – **stanu Flow**, który prowadzi do wewnętrznego przebudzenia się na to, kim naprawdę jesteśmy i jaki jest cel naszego istnienia.

W chwili poczęcia każdy człowiek jest wolny od przekonań, poglądów. Nie wie, czego nie może.

Jeśli jego umysł nie zostanie zanieczyszczony brakiem – zdrowia, szczęścia, bogactwa – jeśli przebywa w „zdrowym” otoczeniu, w którym bogactwo, miłość i obfitość są naturalnym stanem, wtedy odnosi sukcesy, wszystko przychodzi mu łatwo, ponieważ działa w zgodzie z pierwotnym programem przepływu.

Energia dostatku wyzwala w nim radość, chęć tworzenia, dzielenia się z innymi.

Życie jest polem wszelkich możliwości. Nie pozwól, aby ktokolwiek wmawiał Tobie, że jest inaczej.

Obfitość to nasz domyślny program życia, dopasowany tak, abyśmy mogli spełniać naszą **Misję Życiową**, w pełni wykorzystywać swój potencjał, poszerzać wszechświat, cieszyć się i dzielić tą radością z innymi.

To właśnie dlatego tak cierpisz, gdy jakoś Twojego życia odbiega od tego pierwotnego wzorca. Starasz się ze wszystkich sił spełnić ten wewnętrzny przymus dobrobytu, szczęścia, czasem nawet za cenę zdrowia.

Po kilku latach ciężkiej pracy zauważasz, że tak naprawdę nie osiągnąłeś nic poza frustracją. To

znak, że umysł zanieczyszczony jest błędnymi przekonaniem, funkcjonuje według niekorzystnych schematów.

To znak, że zbyt daleko oddaliłeś się od źródła, działasz jedynie na poziomie rozumu, ponieważ **prawdziwy potencjał płynie**.

Nie wymaga wyrzeczeń ani ciężkiej pracy, a wręcz przeciwnie – gdy oczyścisz się, odzyskasz **pamięć pierwotną**, wejdiesz na ścieżkę rozwoju, nauczysz się skupiać uwagę na tym, czego chcesz, a nie na tym, czego nie chcesz, i zaczniesz to do Ciebie płynąć.

W tym stanie zaczniesz wszystko doceniać, szanować, kochać.

Odnajdziesz cel swojego istnienia. Wszystko zacznie Ci sprzyjać.

Nie znaczy to, że nie trzeba będzie nic robić, że wszystko przyjdzie samo. Absolutnie nie. W stanie przepływu otwierasz się na Boską Moc, dzięki czemu otrzymujesz pomoc, przez co każde zadanie staje się przyjemnym wyzwaniem. To, czym się zajmiesz, będzie Cię rozwijać, pobudzać i wzbogacać na wszystkich płaszczyznach.

Zaczniesz podążać w zgodzie ze swoją Misją, tworzyć własne życie i dawać inspirację innym. Pokochasz swoje nowe zajęcie albo spojrzysz inaczej na to, czym zajmowałeś się do tej pory. Twoje ciało, umysł i dusza zjednoczą się w celu tworzenia, a nie ciężkiej pracy.

To cudowny czas, którego warto wyczekiwać!

**Dąż do tego, co najlepsze, oczekuj tego,
co najlepsze, zacznij korzystać ze swojego
nieograniczonego potencjału**

Wszystkiego w naturze znajduje się pod dostatkiem, a żaden, nawet najbogatszy człowiek, nie jest w stanie wykorzystać tej obfitości, która jest jemu przypisana.

To, że się rodzimy, otrzymujemy powłokę cielesną, oznacza, że mamy do wykonania zadanie, a wszelkie dobra mają nam to ułatwić. Trzeba tylko je przyjąć.

Pamiętaj, że nie istnieją braki ani ograniczenia, poza tymi, które sami stworzymy swoim umysłem i w które uwierzemy.

Żyjemy na polu wszelkich możliwości, a nasza

uwaga ma zdolność materializacji tego, na czym się skupiamy – skupienie na braku odcina od źródła, z którego pochodzimy, od naszej prawdziwej natury. Skupiając się na dobrobycie, szczęściu, zdrowiu odmieniamy nasze życie, wypełniamy Pierwotny Plan.

Ten transformujący program służy właśnie powrotowi do tych pierwotnych wzorców, dąży do powrotu umysłu do stanu Flow, w którym czujemy, że możemy wszystko, że nie ma granic.

Do stanu, w którym doświadczamy silnego przepływu na wszystkich płaszczyznach, cieszymy się życiem i dzielimy się tym szczęściem z innymi.

Flow Life służy doprowadzeniu do przebudzenia, w którym ciało, umysł i dusza łączą się, współgrają ze sobą, odczytują subtelne, Boskie informacje i działają pod ich wpływem.

Odnawia się połączenie z Boską Mocą – naszym idealnym wzorem. Gdy zaczniemy brać z niej przykład, znikną wszelkie ograniczenia, blokady i zanieczyszczenia, a nasze życie wypełni się radością, bogactwem i dobrocią.

Przez wiele lat pracowałam nad odkryciem tego, w jaki sposób oczyścić się z błędnych przeko-