

**Ponad 5 milionów sprzedanych egzemplarzy**

---

**NORMAN V. PEALE**

---

**MOC  
POZYTYWNEGO  
MYSŁENIA**

**Najbardziej inspirująca książka  
naszych czasów**

---

**Przeczytaj tę książkę.  
Zmień swoje życie!**

---

NORMAN V. PEALE

---

MOC  
POZYTYWNEGO  
MYŚLENIA

---

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

# Spis treści

Karta redakcyjna

Dedykacja

Przedmowa

Wstęp

1. Uwierz w siebie
2. Spokojny umysł źródłem siły
3. Skąd brać niespożyta energię
4. Wypróbuj siłę modlitwy
5. Jak tworzyć własne szczęście
6. Człowieku, nie irytuj się
7. Spodziewaj się najlepszego, a przyjdzie
8. Nie wierzę w porażki
9. Jak przełamać nawyk denerwowania się
10. Moc rozwiązywania osobistych problemów
11. Jak posługiwać się wiarą w leczeniu
12. Recepta na zdrowie, gdy słabną siły witalne
13. Napływ nowych myśli może cię odmienić
14. Odprężenie – siła bez wysiłku
15. Co zrobić, żeby ludzie cię lubili
16. Recepta na ból serca
17. Jak czerpać z najwyższej mocy

Posłowie

Tytuł oryginału  
*The power of positive thinking*

Przekład  
*Marta Umińska*

Projekt graficzny  
*Marek Zadworny*

Redakcja  
*Michał Kabata*

Korekta  
*Joanna Myśliwiec*

Polski przekład cytatów biblijnych:  
Biblia Tysiąclecia, Pallotinum, Poznań–Warszawa 1980

Copyright © 1952–1956 by Prentice-Hall, Inc.  
Published by arrangement with Fireside, a Division of Simon & Schuster, Inc.  
All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA  
Warszawa 1993, 2022

Wszelkie prawa – włącznie z prawem do reprodukcji tekstów i ilustracji w całości lub w części,  
w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA  
[wydawnictwo@studioemka.com.pl](mailto:wydawnictwo@studioemka.com.pl)  
[www.studioemka.com.pl](http://www.studioemka.com.pl)

ISBN 978-83-67107-05-1

Konwersja: [eLitera s.c.](#)

Książkę tę poświęcam moim braciom: dr. med. Robertowi Peale i  
wielebnemu Leonardowi Delaney Peale, którzy skutecznie nieśli pomoc rodzajowi ludzkiemu

NORMAN VINCENT PEALE

*Człowiek, który pomógł milionom osiągnąć sukces i szczęście*

*MOC POZYTYWNEGO MYŚLENIA Książka, która wskaże ci, jak uczynić swoje życie udanym Nieodparty, żywy dowód, że wiara w siebie może czynić cuda*

W tym sławnym bestsellerze Norman Vincent Peale udowadnia potęgę wiary w działaniu. Poprzez autentyczne doświadczenia ludzi, dla których był przewodnikiem, dr Peale ukazuje, w jaki sposób właściwe nastawienie psychiczne może odmienić twoje życie i przynieść sukces na wszystkich polach.

„Oto pisarz, który uchwycił ducha wyobraźni Ameryki i stał się być może najszerzej czytany autorem krzepiących książek dla całego pokolenia”.

DR DANIEL A. POLING  
redaktor „The Christian Herald”

## Przedmowa

# Do wydania Fawcett Crest

Pisząc tę książkę, nie przypuszczałem, że zostanie sprzedana w ponad dwóch milionach egzemplarzy różnych wydań w twardej oprawie i że pewnego dnia przyciągnie kolejnych czytelników takim oto wydaniem w miękkich okładkach. Jednak, mówiąc szczerze, cieszy mnie nie liczba sprzedanych egzemplarzy, lecz wielka rzesza osób, którym mogę dzięki temu zaproponować prostą i praktyczną filozofię życiową.

Zasad wyłożonych w tej książce nauczyłem się na własnej skórze, trudną metodą prób i błędów, w trakcie moich osobistych poszukiwań sposobu na życie. Znalazłem w nich odpowiedź na własne problemy, a proszę mi wierzyć, że byłem najtrudniejszą osobą, z jaką przyszło mi pracować. Książka stanowi próbę podzielenia się moim duchowym doświadczeniem, uznałem bowiem, że skoro pomogło mnie, to może także pomóc innym.

Formułując tę prostą filozofię życiową, znalazłem odpowiedzi na swoje pytania w naukach Jezusa Chrystusa. Moja rola ograniczyła się do opowiedzenia o tych prawdach w formie zrozumiałej dla współczesnego człowieka. Droga życiowa, której świadectwem jest ta książka, jest wspaniała. Nie jest łatwa; przeciwnie, często bywa trudna, ale za to pełna radości, nadziei i zwycięstwa.

Pamiętam dobrze dzień, w którym zasiadłem do pisania tej książki. Wiedziałem, że dobre wykonanie takiej pracy wymaga większych zdolności niż moje, potrzebowałem więc pomocy, którą tylko Bóg mógł mi dać. Moja żona i ja mamy stały zwyczaj prosić Go o współudział we wszystkich naszych problemach i poczynaniach. Modliliśmy się więc z wielkim zaangażowaniem, prosząc Go o przewodnictwo i składając to przedsięwzięcie w Jego ręce. Gdy rękopis był przygotowany do złożenia w wydawnictwie, pomodliliśmy się znowu, ofiarowując Bogu skończone dzieło. Prosililiśmy tylko, by pomogło ludziom prowadzić bardziej udane życie. Gdy pierwsza

książka z owych dwóch milionów zesła z prasy, był to dla nas kolejny ważny duchowy moment. Podziękowaliśmy Bogu za pomoc i jeszcze raz ofiarowaliśmy Mu książkę.

Książka ta została napisana dla zwykłych ludzi, do których i ja niewątpliwie należę. Urodziłem się i wychowałem w skromnych warunkach na Środkowym Zachodzie w głęboko religijnej, chrześcijańskiej rodzinie. Zwykli mieszkańcy tej ziemi to moi pobratymcy, których znam i kocham i w których wierzę całym sercem. Gdy któryś z nich pozwala Bogu pokierować swoim życiem, potęga i chwała objawiają się w nim z zadziwiającą mocą.

Książka ta została napisana z głęboką troską wywołaną cierpieniem, walką i trudnościami właściwymi ludzkiej egzystencji. Uczy pielęgnować spokój ducha, nie jako sposób ucieczki od życia w osłonę bierności, lecz jako centrum mocy, z którego promieniuje energia potrzebna do wartościowego życia osobistego i społecznego. Uczy pozytywnego myślenia, nie jako środka do zdobycia sławy, bogactwa czy władzy, lecz jako praktycznego sposobu zastosowania wiary do przewyższania porażek i osiągania cennych, twórczych wartości. Uczy życia trudnego i zdyscyplinowanego, lecz przynoszącego wielką radość człowiekowi, który odniesie zwycięstwo nad samym sobą i nad przeciwnościami tego świata.

Wszystkim, którzy pisali do mnie o radosnym zwycięstwie, jakie osiągnęli, stosując przedstawione w tej książce techniki, a także tym, którzy to doświadczenie mają jeszcze przed sobą, chciałbym powiedzieć, jak bardzo się cieszę ze wszystkiego, co ich spotyka dzięki życiu według dynamicznych reguł duchowych.

Na zakończenie pragnę wyrazić wdzięczność moim wydawcom za nieustające wsparcie, współdziałanie i przyjaźń. Nigdy nie pracowałem z ludźmi tak wspianiałymi jak moi przyjaciele z Prentice Hall. Z przyjemnością rozpoczynam też współpracę z wydawnictwem Fawcett. Oby Bóg zechciał nadal posługiwać się tą książką dla niesienia ludziom pomocy.

*Norman Vincent Peale*



## Wstęp

# Co ta książka może zrobić dla ciebie

Książka ta została napisana po to, by zaproponować ci techniki i opisać przykłady, które dowodzą, że niczemu nie musisz się dać pokonać, że możesz osiągnąć spokój umysłu, lepsze zdrowie i nieustający napływ energii; krótko mówiąc, że twoje życie może być pełne radości i satysfakcji. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości, widziałem bowiem, jak rzesze ludzi uczyły się stosować i stosowały system prostych reguł postępowania, który wniósł w ich życie wspomniane wyżej korzyści. Te zapewnienia, jakkolwiek mogą się wydać dziwaczne i nazbyt śmiałe, oparte są na prawdziwych obserwacjach ludzkiego doświadczenia.

Zbyt wielu ludzi daje się zdominować codziennym problemom. Idą przez życie, szamocząc się i jęcząc, z uczuciem zmęczonego oburzenia na to, co wydaje się im złośliwością losu. W życiu zdarzają się ciężkie chwile, lecz istnieje też duch i metoda, które pozwalają je kontrolować, a nawet panować nad nimi. Szkoda, że ludzie dają się pokonać problemom, troskom i trudnościom swojej egzystencji; jest to zupełnie niepotrzebne.

Mówiąc tak, nie lekceważę ani nie umniejszam trudności i tragedii, jakie nas spotykają; sprzeciwiam się jednak ich dominacji. Możesz pozwolić przeciwnościom zapanować nad swoim umysłem do takiego stopnia, że staną się najważniejszą rzeczą, podstawowym czynnikiem twojego stylu myślenia. Jeśli jednak nauczysz się usuwać je z umysłu, nie zgadzając się być ich duchowym niewolnikiem i pozwalając, by prąd duchowej mocy przepływał przez twoje myśli, to możesz wznieść się ponad przeciwności, które w przeciwnym razie mogłyby cię pokonać. Dzięki metodom, jakie opiszę, po prostu nie pozwolisz kłopotom zniszczyć twojego szczęścia. Możesz zostać pokonany tylko wtedy, kiedy sam tego chcesz; ta książka uczy, jak tego nie chcieć.

Cel tej książki jest prosty i bezpośredni. Nie mam wygórowanych aspiracji literackich ani też nie zamierzam dowodzić mojej uczoneści. Jest to po prostu praktyczny podręcznik pracy nad sobą. Jedynym zamierzeniem jest pomóc czytelnikowi osiągnąć szczęśliwe, dające satysfakcję, wartościowe życie. Wierzę zdecydowanie i z entuzjazmem w pewne sprawdzone, skuteczne zasady, których stosowanie pozwala na życie zwycięskie. Moim zamierzeniem jest przedstawić je tutaj w logiczny, prosty, zrozumiały sposób, aby czytelnik, który czuje, że czegoś mu brak, mógł zbudować sobie, z Bożą pomocą, życie takie, jakiego głęboko pragnie.

Jeśli przeczytasz tę książkę z zastanowieniem, uważnie przyswajając sobie zawarte w niej nauki, i będziesz szczerze i wytrwale stosować przedstawione zasady i reguły, możesz doświadczyć na sobie samym zadziwiającej zmiany na lepsze. Używając opisanych tu technik, możesz zmodyfikować lub całkiem zmienić sytuację, w jakiej się obecnie znajdujesz, dzięki temu, że przejmiesz nad nią kontrolę, zamiast nadal być w jej władzy. Poprawią się twoje stosunki z innymi ludźmi. Staniesz się osobą popularniejszą, bardziej szanowaną i lubianą. Po opanowaniu tych zasad będziesz się cieszył nowym, wspaniałym uczuciem pomyślności. Możesz się stać zdrowszy, niż kiedykolwiek byłeś, i czerpać nową, intensywną przyjemność z życia. Staniesz się użyteczniejszym człowiekiem i zwiększy się twój wpływ na wszystko wokół ciebie.

Skąd mam pewność, że stosowanie tych zasad da takie skutki? Odpowiedź jest prosta: przez wiele lat w kościele Marble Collegiate w Nowym Jorku uczyliśmy systemu twórczego życia, opartego na technikach duchowych, uważnie obserwując jego działanie w życia setek ludzi. To, co piszę, to nie zbiór spekulacji i zuchwałych twierdzeń; te zasady działały tak skutecznie i przez tak długi czas, że można je już zdecydowanie uznać za udokumentowaną, dającą się udowodnić prawdę. Opisany system stanowi doskonały i zadziwiający sposób na udane życie.

W moich publikacjach, wśród których jest kilka książek, w mojej cotygodniowej rubryce w niemal stu gazetach, w moim ogólnokrajowym programie radiowym realizowanym od ponad siedemnastu lat, w naszym czasopi-

śmie „Guideposts” i we wszystkich prelekcjach wygłaszanych przeze mnie w dziesiątkach miast przedstawiam nieustannie te same naukowe, choć proste zasady osiągnięcia pomyślności, zdrowia i szczęścia. Setki ludzi czytały lub słuchały o nich i wprowadzały je w życie, a skutek był zawsze ten sam: nowe życie, nowa siła, większa skuteczność, więcej szczęścia.

Ponieważ wiele osób prosiło o przedstawienie tych zasad w formie książki, aby łatwiej mogły być poznawane i praktykowane, publikuję zatem ten nowy tom, zatytułowany *Moc pozytywnego myślenia*. Nie muszę wyjaśniać, że zawarte w nim fundamentalne zasady nie są moim wynalazkiem, lecz zostały nam dane przez największego Nauczyciela, jaki kiedykolwiek żył i żyje nadal. Ta książka uczy chrześcijaństwa stosowanego: prostego, a zarazem naukowego systemu praktycznych technik dobrego życia, które rzeczywiście skutkują.



## Uwierz w siebie

Uwierz w siebie! Uwierz w swoje możliwości! Bez skromnej, lecz rozsądnej ufności we własne siły nie możesz odnieść sukcesu ani być szczęśliwy. Natomiast ze zdecydowaną wiarą w siebie może ci się to udać. Poczucie własnej niższości i niezdatności przeszkadza w spełnieniu twoich nadziei, a wiara w siebie prowadzi do samorealizacji i sukcesu. Takie nastawienie jest bardzo ważne, a ta książka pomoże ci uwierzyć w siebie i uruchomić ukryte w tobie siły.

Przykra jest świadomość, że tak wielu nieszczęśników jest krępowanych i dręczonych przez chorobę zwaną powszechnie kompleksem niższości. Ale ty nie musisz na nią cierpieć. Podejmując odpowiednie kroki, możesz ją przezwyciężyć. Możesz rozwinąć w sobie twórczą wiarę w siebie: wiarę, która jest uzasadniona.

Pewnego razu, gdy właśnie kończyłem prelekcję dla grupy przedsiębiorców w miejskiej sali zebrań i stałem jeszcze na podium, pozdrawiając obecnych, podszedł do mnie jakiś człowiek i z niezwykłym przejęciem zapytał: „Czy mógłbym z panem porozmawiać o sprawie, która jest dla mnie najwyższej, rozpaczliwej wagi?”.

Poprosiłem go, by poczekał, aż inni wyjdą, po czym weszliśmy za kulisy i usiedliśmy.

– Przyjechałem do tego miasta, aby załatwić najważniejszą sprawę w moim życiu. Jeśli mi się powiedzie, oznacza to dla mnie wszystko. Jeśli nie, jestem skończony.

Zachęciłem go, by się trochę odprężył, mówiąc, że nic nie jest aż tak ostateczne. Jeśli mu się uda, to świetnie; jeśli nie, cóż, jutro jest zawsze nowy dzień.

– Brak mi wiary w siebie – powiedział strapionym głosem. – Czuję się strasznie niepewnie. Po prostu nie wierzę, że mi się uda. Jestem zniechęco-

ny i przygnębiony. Właściwie – jęknął – jestem prawie przegrany. Mam czterdzieści lat. Dlaczego przez całe życie dręczy mnie poczucie niższości, niepewność, zwątpienie w siebie? Słuchałem dzisiaj pana wykładu, w którym mówił pan o sile pozytywnego myślenia, i chciałbym zapytać, jak mogę zyskać choć trochę wiary w siebie.

– Trzeba zrobić dwie rzeczy – odpowiedziałem. – Po pierwsze odkryć, dlaczego ma pan poczucie własnej niemocy. To wymaga analizy i musi trochę potrwać. Do schorzeń naszego życia emocjonalnego musimy podchodzić tak jak lekarz, który bada źródło fizycznych dolegliwości. Nie da się tego zrobić natychmiast, na pewno nie w trakcie dzisiejszej krótkiej rozmowy, a ostateczne rozwiązanie tego problemu może wymagać leczenia. Ale żeby pomóc panu w tej konkretnej sytuacji, dam panu receptę, która poskutkuje, jeśli zastosuje się pan do niej.

Proponuję, żeby idąc dziś wieczorem ulicą, powtarzał pan pewne słowa, które panu podam. Proszę je też powtórzyć kilkakrotnie po położeniu się do łóżka. Kiedy się pan jutro obudzi, proszę je wypowiedzieć trzykrotnie przed wstaniem. W drodze na to ważne spotkanie proszę je powtórzyć jeszcze trzy razy. Niech pan to robi z wiarą, a otrzyma pan wystarczającą siłę i zdolność, by poradzić sobie z tą sprawą. Później, jeśli będzie pan chciał, zajmiemy się analizą pańskiego zasadniczego problemu, ale cokolwiek z niej wyniknie, formuła, którą teraz zamierzam panu podać, będzie ważnym czynnikiem ostatecznego wyleczenia.

Oto sentencja, którą mu poleciłem: „Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia” (List św. Pawła do Filipian 4,13). Nie znał tych słów, więc zapisałem mu je na kartce i poprosiłem, by je trzykrotnie głośno odczytał.

– Teraz proszę się zastosować do mojej recepty, a jestem pewien, że wszystko pójdzie dobrze.

Podniósł się, chwilę stał w zamyśleniu, po czym powiedział wyraźnie wzruszony: „Dobrze, panie doktorze. Dobrze”.

Patrzyłem, jak się prostuje i odchodzi w noc. Wydawał się żalostną postacią, jednak sposób, w jaki się trzymał, świadczył, że wiara zaczęła już działać w jego umyśle. Po pewnym czasie doniósł mi, że ta prosta formuła

zdziałała cuda i dodał: „Wydaje się niewiarygodne, że kilka słów z Biblii może tyle zdziałać”.

Później ten człowiek poddał się badaniom przyczyn, które wywołały u niego poczucie niższości. Zostały one usunięte dzięki naukowym poradom i dzięki jego wierze. Nauczył się wierzyć; otrzymał pewne szczegółowe instrukcje (są one podane w dalszej części tego rozdziału). Stopniowo zdobył mocną, stałą, rozsądną wiarę w siebie. Nigdy nie przestał się dziwić, że wszystko płynie teraz ku niemu zamiast od niego. Jego osobowość nabrała cech pozytywnych w miejsce negatywnych tak, że nie odstrasza już sukcesu, lecz przeciwnie – przyciąga go do siebie. Ma teraz autentyczną ufność we własne siły.

Istnieją różne przyczyny poczucia niższości, a niemało z nich ma swoje korzenie w dzieciństwie.

Pewien człowiek zajmujący kierownicze stanowisko zasięgał mojej porady w sprawie młodego pracownika w swojej firmie, którego chciał awansować. „Tylko – tłumaczył – nie można mu ufać, jeśli chodzi o ważne, tajne informacje; a szkoda, bo inaczej zrobiłbym go moim asystentem do spraw zarządzania. Ma wszelkie potrzebne kwalifikacje, tylko za dużo mówi i często, niechcący, wyjawia sprawy ważne i tajne”.

Po przeprowadzeniu analizy stwierdziłem, że ów młody człowiek „za dużo mówił” na skutek poczucia niższości. Szukając rekompensaty, ulegał pokusie chwalenia się posiadanymi przez siebie informacjami.

Obracał się w towarzystwie ludzi raczej zamożnych, którzy ukończyli studia i należeli do ekskluzywnych korporacji studenckich. On sam wychował się w biedzie, nigdy nie studiował ani nie należał do korporacji. Czuł się z tego powodu gorszy od swych znajomych pod względem wykształcenia i pozycji społecznej. Aby podnieść swój prestiż wśród nich i zwiększyć poczucie własnej wartości, znalazł w podświadomości, która zawsze usiłuje stwarzać mechanizmy kompensacyjne, sposób na umocnienie swojego ego.

Był w firmie osobą zaufaną i towarzyszył swojemu zwierzchnikowi na konferencjach, podczas których spotykał wybitne osoby i słuchał ważnych, poufnych rozmów. Z uzyskanych tam informacji powtarzał akurat tyle,

żeby wzbudzić podziw i zazdrość znajomych. Pozwalało mu to zwiększyć poczucie własnej wartości i zaspokajało jego pragnienie zdobycia uznania.

Gdy jego pracodawca zrozumiał przyczyny tej cechy jego osobowości, będąc człowiekiem dobrym i współczującym, wyjaśnił młodemu podwładnemu, jakie szanse otwierają się przed nim ze względu na jego zdolności. Wytłumaczył mu też, w jaki sposób jego poczucie niższości sprawia, że nie można na nim polegać w poufnych sprawach. Ta samowiedza, wraz ze szczerym praktykowaniem technik wiary i modlitwy, uczyniła go osobą cenną dla firmy. Wyzwoliły się jego prawdziwe możliwości.

Sposób, w jaki wielu młodych ludzi nabawia się kompleksu niższości, mogę zilustrować takim oto osobistym przykładem. Jako mały chłopiec byłem żałośnie chudy. Miałem dużo energii, należałem do drużyny lekkoatletycznej, byłem zdrowy i odporny, ale chudy. Doskwierało mi to; nie chciałem być chudy. Chciałem być gruby. Wołali na mnie „chudzielec”, a ja nie chciałem być „chudzielcem”; chciałem, żeby mnie przezywali „grubas”. Pragnąłem być gruby. Robiłem wszystko, żeby utyć. Piłem tran, pochłaniałem olbrzymie ilości koktajli mlecznych, zjadałem tysiące porcji lodów czekoladowych z bitą śmietaną i orzechami, niezliczone ciasta i ciastka, ale nie działało to na mnie w najmniejszym stopniu. Dalej byłem chudy i nocami leżałem, nie śpiąc i zadreęczając się tym. Uporczywie starałem się przybrać na wadze aż do wieku jakichś trzydziestu lat, kiedy nagle utyłem tak, że ubrania pękały w szwach. Wtedy zacząłem się martwić, że jestem taki gruby, i w końcu musiałem z równym wysiłkiem zrzucić 18 kilogramów, żeby wrócić do przyzwoitych rozmiarów.

Ponadto (żeby zakończyć tę samoanalizę, którą podaję tu tylko dlatego, że może pomóc innym w zrozumieniu, jak działa ta choroba) byłem synem duchownego, o czym mi nieustannie przypominano. Wszyscy inni mogli robić, co chcieli, ale jeśli ja dopuściłem się najmniejszego przewinienia, słyszałem: „Przecież jesteś synem pastora!”. Nie chciałem więc być synem pastora, bo synowie pastorów powinni być grzeczni i mazgajowaci. Ja chciałem być znany jako twardy facet. Może dlatego właśnie uważa się, że synowie pastorów bywają trudni, ponieważ buntują się przeciwko przymu-



sowi bycia przez cały czas sztandarem Kościoła. Poprzysiągłem sobie, że jednego nigdy nie zrobię: nie zostanę pastorem.

Pochodziłem też z rodziny, której wszyscy niemal członkowie mieli zwyczaj występować publicznie, przemawiać, a to była ostatnia rzecz, na jaką miałem ochotę. Często przymuszano i mnie, bym wstał i przemówił publicznie, czego się śmiertelnie bałem. Było to wiele lat temu, lecz wciąż jeszcze, kiedy wchodzę na podium, powraca nieraz tamten skurcz strachu. Musiałem używać wszystkich znanych środków, żeby wyrobić w sobie ufność w siły, w jakie wyposażył mnie dobry Bóg.

Rozwiązanie tego problemu znalazłem w prostych technikach wiary, których naucza Biblia. Zasady te są naukowe i logiczne i mogą uleczyć każdego z bólu, jaki sprawia poczucie niższości. Ich użycie pozwala cierpiącemu odnaleźć i wyzwolić siły hamowane przez poczucie własnego nieudacznictwa.

Oto niektóre ze źródeł kompleksu niższości, które blokują siłę wewnątrz naszej psychiki. Może to być przemoc emocjonalna stosowana wobec nas w dzieciństwie albo skutek takich, a nie innych warunków, albo coś, co sami sobie uczyniliśmy. Ta choroba pochodzi z mglistej przeszłości, ukrytej w mrocznych zakamarkach naszych osobowości.

Może miałeś starszego brata, który był świetnym uczniem. W szkole dostawał same piątki, a ty tylko tróje, i wciąż musiałeś o tym słuchać. Uwierzyłeś więc, że nigdy nie odniesiesz w życiu takiego sukcesu jak on. On miał piątki, a ty trójki, więc uznałeś, że jesteś skazany na dostawanie trójek przez całe życie. Najwyraźniej nigdy nie uświadomiłeś sobie, jak wielu ludzi, którzy nie mieli dobrych stopni w szkole, poza szkołą okazało się najwybitniejszymi. Fakt, że ktoś ma piątki na studiach, nie czyni go największym człowiekiem w Stanach Zjednoczonych, bo jego piątki mogą się skończyć wraz ze zrobieniem dyplomu, a ktoś inny, kto miał w szkole trójki, może później zacząć zbierać prawdziwe piątki w rzeczywistym życiu.

Największy sekret pozbycia się kompleksu niższości (co jest inną nazwą głębokiego zwątpienia w siebie) polega na wypełnieniu swojego umysłu aż

po brzegi wiarą. Obudź w sobie potężną wiarę w Boga, a da ci to skromną, lecz solidną, realną wiarę w siebie.

Do osiągnięcia dynamicznej wiary dochodzi się przez modlitwę, dużo modlitwy, przez czytanie i wchłanianie Biblii oraz przez praktykowanie zawartych w niej technik wiary. W innym rozdziale zajmę się konkretnymi formułami modlitwy, ale tu chcę tylko wskazać, że modlitwa, która wyrabia wiarę potrzebną do pozbycia się poczucia niższości, ma określony charakter. Modlitwa pobieżna, powierzchowna, dla zachowania pozorów, nie ma wystarczającej mocy.

Pewną wspaniałą Murzynkę, kucharkę w domu moich przyjaciół w Teksasie, zapytano, jak udaje się jej tak doskonale panować nad przeciwnościami. Odpowiedziała, że na zwykłe kłopoty wystarczą zwykłe modlitwy, ale „kiedy przychodzi wielki kłopot, trzeba się modlić głęboką modlitwą”.

Do swoich najbardziej inspirujących przyjaciół zaliczam śp. Harlowe’a B. Andrewsa, jednego z najlepszych biznesmenów, a zarazem najbardziej kompetentnych ekspertów od duchowości, jakich kiedykolwiek znałem. Otóż twierdził on, że kłopot z większością modlitw polega na tym, że są za małe. „Aby osiągnąć coś poprzez wiarę – mawiał – naucz się odmawiać duże modlitwy. Bóg oceni cię według rozmiaru twoich modlitw”. Niewątpliwie miał rację, bowiem Pismo św. mówi: „Według wiary waszej niech wam się stanie”(Ewangelia wg św. Mateusza 9,29). Im poważniejszy zatem problem, tym większa powinna być twoja modlitwa.

Roland Hayes, śpiewak, zacytował mi słowa swojego dziadka, człowieka, który wykształceniem nie dorównywał wnukowi, ale niewątpliwie odznaczał się wrodzoną mądrością. Powiedział on: „Z wieloma modlitwami jest ten kłopot, że słabo ciągną”. Wyceluj swoje modlitwy dokładnie w swoje zwątpienie, lęk, poczucie niższości. Odmawiaj głębokie, duże modlitwy, które ciągną mocno, a zyskasz potężną, życiodajną wiarę. Pójdź do kompetentnego duchowego doradcy i pozwól, żeby cię nauczył, jak wierzyć. Posiadanie i stosowanie wiary, wyzwolenie sił, które ona daje, to umiejętności; podobnie jak to jest z wszystkimi umiejętnościami, trzeba się ich uczyć i ćwiczyć je, aby dojść do doskonałości.

Na końcu tego rozdziału zaproponowałem listę dziesięciu działań służących przezwyciężeniu kompleksu niższości i rozwinięciu wiary. Stosuj je pilnie, a pomogą ci zdobyć ufność w siebie, rozpraszając twoje poczucie niższości, jakkolwiek głęboko byłoby zakorzenione.

W tym miejscu chciałbym wskazać, że dla zbudowania poczucia pewności siebie bardzo skuteczna jest praktyka polegająca na podsuwaniu własnemu umysłowi odpowiednich idei. Jeśli twój umysł dręczą obsesyjne myśli o niepewności i słabości, dzieje się tak dlatego, że twoje myślenie jest od dawna zdominowane przez takie idee. Trzeba umysłowi dać inny, bardziej pozytywny model myślenia, a robi się to przez ciągłe podsuwanie idei ufności. Podczas licznych codziennych zajęć, jeśli chcesz reedukować swój umysł i zamienić go w źródło siły duchowej, konieczne jest narzucenie sobie dyscypliny myślowej. Nawet w trakcie pracy można wprowadzać do świadomości pozytywne myśli. Chciałbym tu opowiedzieć o pewnym człowieku, który robił to własną, jedyną w swoim rodzaju metodą.

Pewnego mroźnego poranka przyszedł po mnie do hotelu w jednym z miast Środkowego Zachodu, aby zawieźć mnie do innego miasta, odległego o około 56 kilometrów, gdzie miałem wygłosić prelekcję. Wsiadliśmy do jego samochodu i ruszyliśmy ze znaczną prędkością po śliskiej drodze. Jechał szybciej, niż mi się to wydawało rozsądne, przypomniałem mu więc, że mamy mnóstwo czasu, i zaproponowałem, żebyśmy się nie śpieszyli.

– Proszę się nie denerwować moją jazdą – odpowiedział mi. – Sam byłem kiedyś pełen wszelkiego rodzaju lęków i niepewności, ale wyleczyłem się z nich. Bałem się wszystkiego. Bałem się wycieczek samochodowych i lotu samolotem, a jeśli ktokolwiek z mojej rodziny wyjeżdżał, denerwowałem się aż do jego powrotu. Chodziłem po świecie z nieustannym uczuciem, że stanie się coś złego, i to czyniło moje życie nieznośnym. Byłem przesycony poczuciem niższości i brakowało mi pewności siebie. Ten stan ducha odbijał się na moich interesach i nie powodziło mi się dobrze. Ale wpadłem na fantastyczny pomysł, który usunął wszystkie te uczucia z mojego umysłu, i teraz żyję w poczuciu zaufania nie tylko do siebie, ale w ogóle do życia.

Jego „fantastyczny pomysł” był następujący. Pokazał mi dwa spinacze przytwierdzone do tablicy rozdzielczej samochodu, tuż pod przednią szybą, i sięgnąwszy do schowka na rękawiczki, wyjął plik karteczek. Wybrał jedną i wsunął ją w spinacz. Było na niej napisane: „Jeśli będziecie mieć wiarę... nic niemożliwego nie będzie dla was” (Ewangelia wg św. Mateusza 17,20). Wyjął ją, poszperał z wprawą jedną ręką w pliku, cały czas prowadząc, wybrał następną kartkę i umieścił ją w spinaczu. Na tej napisane było: „Jeśli Bóg z nami, któż przeciwko nam?” (List św. Pawła do Rzymian 8,31)

– Jestem komiwojażerem – wyjaśnił. – Cały dzień jeżdżę i spotykam się z klientami. Zauważyłem, że kiedy człowiek prowadzi samochód, przychodzą mu do głowy różne myśli. Jeśli ich ogólny wzór jest negatywny, w ciągu dnia przejdzie mu przez głowę wiele niedobrych myśli i to, oczywiście, jest dla niego szkodliwe. Tak właśnie było ze mną. Jeździłem cały dzień ze spotkania na spotkanie, oddając się myślom o strachu i porażce, i był to jeden z powodów, dla których mało sprzedawałem. Ale odkąd w czasie jazdy używam tych karteczek i zapamiętuję te słowa, nauczyłem się myśleć inaczej. Prześladowająca mnie dawniej niepewność znikła niemal bez śladu i zamiast pełnych lęku myśli o porażce i nieskuteczności mam myśli pełne wiary i odwagi. To naprawdę cudowne, jak ta metoda mnie zmieniła. Pomogła mi też w interesach, bo jak można cokolwiek sprzedać, jeśli jedzie się do klienta, myśląc, że nie sprzeda się nic?

Ten plan był bardzo mądry. Wypełniając swój umysł myślami mówiącymi o obecności Boga, jego wsparciu i pomocy, mój przyjaciel zmienił swój sposób myślenia. Przewyciężył długotrwałą dominację poczucia zagrożenia. Jego potencjalne siły zostały wyzwolone.

Powstawanie poczucia bezpieczeństwa lub zagrożenia jest wynikiem tego, jak myślimy. Jeśli w naszych myślach koncentrujemy się nieustannie na posępnym wyczekiwaniu przykrych wydarzeń, które mogą nastąpić, czujemy się w rezultacie nieustannie zagrożeni. Co więcej, siłą myśli możemy wywołać te właśnie okoliczności, których się boimy. Ów komiwojażer, dzięki kartkom umieszczanym przed sobą w samochodzie, miał teraz myśli pełne odwagi i ufności, które wywoływały pozytywne skutki. Jego możli-

wości, blokowane przez psychiczne nastawienie na porażkę, zaczęły się ujawniać swobodnie w jego osobowości, w której pobudzone twórcze siły.

Brak pewności siebie wydaje się jednym z największych problemów osaczających współczesnych ludzi. Na pewnym uniwersytecie przeprowadzono ankietę wśród sześciuset studentów psychologii. Poproszono ich, żeby podali, jaki jest ich najtrudniejszy problem osobisty. Siedemdziesiąt pięć procent wymieniło brak pewności siebie. Można z pewnością przyjąć, że ten odsetek byłby równie duży w całej populacji. Wszędzie spotyka się ludzi, którzy są wewnątrznie przestraszeni, którzy pragną uciec od życia, którzy cierpią z powodu głębokiego poczucia zagrożenia i braku wiary we własną wartość. W głębi duszy są przekonani o swojej nieumiejętności podążania obowiązkom lub wykorzystania szans. Wciąż osacza ich niejasny i złowrogi lęk, że coś będzie nie tak. Nie wierzą, że to, co chcieliby mieć, mają w sobie, usiłują więc zadowalać się czymś mniejszym niż to, do czego są zdolni. Mnóstwo, mnóstwo ludzi porusza się przez życie na czworakach, pokonanych i przestraszonych. W większości przypadków takie zablokowanie sił jest zupełnie niepotrzebne.

Ciosy otrzymywane od życia, nakładające się na siebie trudności i narastające problemy wysysają energię i pozostawiają człowieka wyczerpanym i zniechęconym. W takim stanie jego prawdziwe siły stają się często niewidoczne, a on sam poddaje się niczym nieuzasadnionemu zniechęceniu. Bardzo ważną rzeczą jest wówczas nowa ocena jego osobistych możliwości. Jeśli zrobi się to rozsądnie, to można przekonać człowieka, że nie jest tak pokonany, jak mu się wydaje.

Oto przykład. Zwrócił się do mnie o radę pięćdziesięciodwuletni mężczyzna. Był zrozpaczony, wręcz zdesperowany. Powiedział, że jest „skończony”, a wszystko, co budował przez całe życie, zawaliło się.

– Wszystko? – zapytałem.

– Wszystko – potwierdził. Jeszcze raz powtórzył, że jest skończony. – Nic mi nie zostało. Wszystko przepadło. Nie mam żadnej nadziei i jestem za stary, żeby zaczynać wszystko od początku. Straciłem całą wiarę.

Oczywiście współczułem mu, choć było jasne, że jego główny problem polega na tym, że mroczny cień zwątpienia i beznadziei wkradł się do jego umysłu, zniekształcając spojrzenie na świat. Jego prawdziwe możliwości wycofały się, ukryły za tym wypaczonym myśleniem, pozostawiając go bez sił.

– W takim razie – powiedziałem – może weźmiemy kartkę papieru i spisujemy wszystkie cenne rzeczy, które panu pozostały.

– To bez sensu – westchnął. – Nie mam nic. Zdawało mi się, że już to powiedziałem.

– Zastanówmy się jednak – nalegałem.

Potem zapytałem:

– Czy pańska żona nadal jest z panem?

– No, tak, oczywiście, i jest wspaniała. Jesteśmy małżeństwem od trzydziestu lat. Nie opuściłaby mnie nigdy, cokolwiek by się stało.

– Dobrze, zapiszmy to: pańska żona wciąż jest z panem i nigdy pana nie opuści, cokolwiek by się stało. A dzieci? Ma pan dzieci?

– Tak – odpowiedział. – Mam troje i są naprawdę wspaniałe. Byłem wzruszony, kiedy przyszły do mnie i powiedziały: „Tato, kochamy cię i jesteśmy z tobą”.

– Dobrze – powiedziałem – to będzie numer dwa: troje dzieci, które pana kochają i są z panem. Czy ma pan jakichś przyjaciół? – zapytałem.

– Tak – odpowiedział. – Mam kilku naprawdę dobrych przyjaciół. Muszę przyznać, że zachowują się bardzo przyzwoicie. Przyszli i powiedzieli, że chcieliby mi pomóc, ale cóż mogą zrobić? Nic.

– To numer trzy: ma pan kilku przyjaciół, którzy chcieliby panu pomóc i którzy pana szanują. A co z pańską uczciwością? Czy zrobił pan coś złego?

– Moja uczciwość jest bez zarzutu – odpowiedział. – Zawsze starałem się robić tylko to, co się godzi, i mam czyste sumienie.

– Dobrze – powiedziałem. – Zapiszemy to jako numer cztery: uczciwość. A jak pańskie zdrowie?

– Wszystko jest w porządku – odpowiedział. – Rzadko chorowałem i wydaje mi się, że fizycznie jestem w całkiem dobrej formie.

– Zapiszmy więc to jako numer pięć – dobre zdrowie. A Stany Zjednoczone? Czy myśli pan, że nadal dobrze prosperują i są krajem dużych możliwości?

– Tak – powiedział. – To jedyny kraj na świecie, w którym chciałbym mieszkać.

– Oto numer sześć: mieszka pan w Stanach Zjednoczonych, kraju możliwości, i jest pan z tego zadowolony. – I pytałem dalej: – A wiara? Czy wierzy pan w Boga i w to, że On panu pomoże?

– Tak – odrzekł. – Sądzę, że nie zniósłbym wszystkiego, co się stało, gdyby Bóg mi nie pomagał.

– Zatem – powiedziałem – wymieńmy wszystkie cenne rzeczy, które znaleźliśmy:

1. Wspaniała żona, trzydzieści lat małżeństwa.
2. Troje oddanych dzieci, które będą pana wspierać.
3. Przyjaciele, którzy chcą panu pomóc i którzy pana szanują.
4. Uczciwość – niczego nie musi się pan wstydzić.
5. Dobre zdrowie.
6. Mieszka pan w Stanach Zjednoczonych, najlepszym kraju na świecie.
7. Wierzy pan w Boga.

Przesunąłem kartkę do niego przez stół.

– Proszę spojrzeć. Zdaje się, że ma pan całkiem niezgorzse aktywa. Wydawało mi się, że mówił pan, że stracił wszystko?

Uśmiechnął się z zawstydzieniem.

– Chyba nie. Nigdy w ten sposób o tym nie myślałem. Może rzeczywiście nie jest aż tak źle – dodał z zastanowieniem. – Może mógłbym zacząć od początku, gdyby tylko udało mi się zyskać trochę wiary w siebie, poczuć w sobie trochę siły.

Udało mu się i zaczął od nowa. Ale nastąpiło to dopiero wtedy, gdy zmienił swój punkt widzenia, swoje nastawienie. Wiara usunęła wszystkie jego wątpliwości i znalazł w sobie jeszcze więcej sił, niż było mu potrzeba, aby przezwyciężyć trudności.

To zdarzenie ilustruje pewną głęboką prawdę, którą dobrze wyraził sławny psychiatra, dr Karl Menniger, mówiąc: „Postawy są ważniejsze niż fakty”. Warto powtarzać to zdanie, aż jego sens w pełni do nas dotrze. Żaden problem, przed którym stajemy, jakkolwiek byłby trudny, czy nawet, z pozoru, beznadziejny, nie jest tak ważny, jak nasze do niego nastawienie. To, jak myślisz o jakiejś sytuacji, może rozstrzygnąć o twojej porażce, jeszcze zanim cokolwiek zrobisz. Możesz pozwolić, żeby jakiś fakt przytłoczył cię psychicznie, zanim zaczniesz się z nim zmagać w rzeczywistości. I odwrotnie, ufny i optymistyczny model myślenia może zmienić lub całkiem przezwyciężyć dany problem.

Znam człowieka, który jest wprost bezcenny dla swojej firmy, nie z powodu jakichś szczególnych zdolności, lecz dlatego, że niezmiennie prezentuje triumfalny model myślenia. Kiedy jego współpracownicy patrzą pesymistycznie na jakieś zagadnienie, on stosuje coś, co nazywa „metodą odkurzacza”. Mianowicie poprzez serię pytań „wysysa kurz” z umysłów swoich współpracowników; pozbawia ich negatywnego nastawienia. Następnie spokojnie odkrywa pozytywne strony tego zagadnienia, aż nowe nastawienie pozwoli im zobaczyć fakty w innym świetle.

Często sami opowiadają, jak inaczej wyglądają problemy po tym, kiedy ten człowiek „zajmie się nimi”. Sprawia to ufna, pewna siebie postawa, co nie wyklucza bynajmniej obiektywnej oceny faktów. Ofiara kompleksu niższości widzi wszystko przez ciemne szkła negatywnego nastawienia. Sekret powodzenia polega na tym, żeby spojrzeć normalnie, a to znaczy – zawsze z pewnym nastawieniem pozytywnym.

Jeśli więc czujesz się pokonany i straciłeś wiarę w to, że jesteś zdolny wygrać, usiądź, weź kartkę i zrób listę nie tych czynników, które są przeciw tobie, lecz tych, które działają na twoją korzyść. Jeśli ty czy ja, czy ktokolwiek inny myśli nieustannie o siłach, które są przeciw niemu, nadaje im



znacznie większą intensywność, niż to jest uzasadnione. Nabierają wtedy przerażającej mocy, której w rzeczywistości nie mają. Ale jeśli przeciwnie, wyobrażasz sobie dobre strony swojego położenia, potwierdzasz je i koncentrujesz na nich swoją myśl, podkreślając je jak najmocniej, to wydobędziesz się z wszelkich trudności, jakiegokolwiek by one były. Twoje wewnętrzne siły utwierdzą się i, z pomocą Bożą, podniosą cię z klęski ku zwycięstwu.

Jedną z najsilniejszych idei, która jest skutecznym lekarstwem na niepewność, to przekonanie, że Bóg naprawdę jest z tobą i pomaga ci. Jest to zarazem jedna z najprostszych nauk naszej religii, a mianowicie, że Bóg Wszechmocny będzie ci towarzyszem, będzie stał przy tobie, wspomagał cię i przeprowadzał przez trudności. Żadna inna idea nie ma takiej siły w rozwijaniu pewności siebie, jak to proste przekonanie, jeśli się je utrwała. Polega to na powtarzaniu: „Bóg jest ze mną; Bóg mi pomaga; Bóg mnie prowadzi”. Codziennie przez kilka minut wyobrażaj sobie jego obecność. Następnie ćwicz wiarę w to twierdzenie. Zajmuj się swoimi sprawami z założeniem, że to, co powtarzałeś i uzmysłowiałeś sobie, jest prawdą. Powtarzaj ją, wyobrażaj sobie, wierz w nią, a urzeczywistni się. Będziesz zdumiony, jaką siłą wyzwala takie postępowanie.

Poczucie pewności zależy od rodzaju myśli, którymi twój umysł jest najczęściej zajęty. Myśl o porażce, a będziesz się czuł pokonany. Jeśli jednak będziesz ćwiczył myślenie pełne ufności i jeśli uczynisz z niego dominujące przyzwyczajenie, to rozwinięsz w sobie tak silne poczucie własnych możliwości, że bez względu na to, jakie problemy się pojawią, będziesz w stanie je pokonać. Uczucia ufności i pewności siebie wywołują wzrost sił. Basil King powiedział kiedyś: „Bądź odważny, a potężne siły przyjdą ci z pomocą”. Doświadczenie dowodzi prawdy tych słów. Poczujesz pomoc owych sił w miarę, jak twoja rosnąca wiara będzie przekształcać twoje nastawienie.

Emerson wypowiedział wielką prawdę: „Zwyciężają ci, którzy wierzą, że mogą zwyciężyć”. Dodał też: „Zrób to, czego się boisz, a strach niezawod-

nie umrze”. Ćwicz się zatem w ufności, pewności i wierze, a twoje lęki i niepewności wkrótce stracą władzę nad tobą.

Kiedyś, gdy Stonewall Jackson\* planował śmiały atak, jeden z jego generałów podniósł lękliwy sprzeciw, mówiąc: „Boję się tego”, czy też: „Obawiam się, że...”. Położywszy rękę na ramieniu zatrwożonego podwładnego, Jackson powiedział: „Generale, nigdy nie radź się swoich lęków”.

Sekret polega na tym, żeby napełnić swój umysł myślami o wierze, pewności i bezpieczeństwie. Wyprą one myśli pełne zwątpienia. Pewnemu człowiekowi, którego zadreślały od lat lęki i poczucie zagrożenia, zaproponowałem, żeby przeczytał całą Biblię, podkreślając na czerwono wszystkie zdania odnoszące się do odwagi i ufności. Starał się je zapamiętywać, w efekcie wypełniając swój umysł po brzegi najzdrowszymi, najradośniejszymi, najpotężniejszymi myślami na świecie. Te pełne mocy myśli zmieniły go ze skulonej kupki nieszczęścia w człowieka odznaczającego się przebojną siłą. Zmiana, jaka nastąpiła w nim w ciągu kilku tygodni, była niezwykła. Z istoty niemal całkowicie pokonanej stał się człowiekiem pewnym siebie i krzepiącym innych. Teraz promieniuje odwagą i magnetyzmem. Odzyskał wiarę w siebie i we własne siły przez prosty proces kształtowania myśli.

Podsumowując: co możesz zrobić teraz, by podbudować swoją pewność siebie? Poniżej podaję dziesięć prostych, praktycznych zasad pokonywania defetystycznego nastawienia i ćwiczenia się w wierze. Tysiące ludzi stosowały te zasady z dobrym skutkiem. Postępuj według tego planu, a i ty także zbudujesz w sobie ufność we własne siły. Ty też doświadczysz nowego uczucia mocy.

1. Stwórz i odcisnij trwale w swojej psychice obraz siebie jako kogoś, komu się udaje. Trzymaj się tego obrazu uporczywie. Nie pozwól mu zblaknąć. Nigdy nie myśl o sobie jako o tym, który przegrywa; nigdy nie wążp w realność owego mentalnego wizerunku. To jest największe niebezpieczeństwo, gdyż umysł zawsze usiłuje spełnić to, co widzi w wyobraźni. Nieustannie więc wyobrażaj sobie sukces, bez względu na to, jak źle układają się sprawy w danym momencie.

2. Za każdym razem, kiedy przyjdzie ci do głowy negatywna myśl dotycząca się twoich osobistych możliwości, świadomie sformułuj pozytywną myśl, która tę poprzednią „skasuje”.

3. Nie piętrz trudności w wyobraźni. Deprecjonuj, pomniejszaj każdą tak zwaną przeciwność. By wyeliminować trudności, należy je badać i skutecznie im przeciwdziałać, ale trzeba je postrzegać tylko jako to, czym są. Nie można ich wyolbrzymiać myślami dyktowanymi przez strach.

4. Nie patrz na innych z lęklwym podziwem i nie próbuj ich naśladować. Nikt nie może być tobą z tak dobrym skutkiem, jak ty sam. Pamiętaj też, że większość ludzi, pomimo pewnego siebie wyglądu i sposobu bycia, często jest równie przestraszona jak ty i tak samo wątpi w siebie.

5. Dziesięć razy dziennie powtarzaj te pełne mocy słowa: „Jeśli Bóg z nami, któż przeciw nam?” (List do Rzymian 8,31). (Przerwij czytanie i powtórz je TERAZ, powoli i z ufnością).

6. Znajdź kompetentnego doradcę, który pomoże ci zrozumieć, dlaczego robisz to, co robisz. Dowiedz się, jakie jest źródło twoich uczuć niższości i zwątpienia w siebie; często pochodzą one z dzieciństwa. Samowiedza prowadzi do wyleczenia.

7. Dziesięć razy dziennie utrwalaj w sobie wiarę w następujące twierdzenie, powtarzając je głośno, jeśli to możliwe: „Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia”. (List do Filipian 4,13). Powtórz te słowa TERAZ. To magiczne zdanie jest najpotężniejszym na świecie antidotum na myśli o własnej niższości.

8. Dokonaj realistycznej oceny własnych możliwości, a następnie podnieś ją o dziesięć procent. Nie stawaj się egocentrykiem, ale wzbudź w sobie zdrowy szacunek do siebie. Uwierz w swoje własne, wyzwolone przez Boga siły.

9. Oddaj się w ręce Boga. Aby to uczynić, po prostu oznajmij: „Jestem w rękach Boga”. Potem uwierz, że TERAZ otrzymujesz całą moc, jaka jest ci potrzebna. Poczuj, jak spływa do ciebie. Przyjmij, że „Królestwo Boże jest w tobie” (Ewangelia wg św. Łukasza 17,21) w postaci siły wystarczającej, by odpowiedzieć na wyzwania rzucone przez życie.

10. Przypomnij sobie, że Bóg jest z tobą i nic nie może cię pokonać.  
Uwierz, że teraz otrzymujesz od Niego siłę.

---

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki

---