# UKRYTA PERCEPCJA

Praktyczny przewodnik po intuicji, uważności i pracy z własną percepcją

**Grzegorz Szaja**

Wydanie rozszerzone • 2026

# Nota autora

Ten e-book ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Pojęcia prekognicji i retrokognicji są przedstawione jako elementy tradycji i badań parapsychologicznych, a nie jako naukowo potwierdzone zdolności. Ćwiczenia można traktować jako trening uważności, koncentracji, pamięci, wyobraźni i samoobserwacji.

Najważniejszą zasadą jest oddzielanie doświadczenia od interpretacji. Zapisuj to, co rzeczywiście zauważyłeś, a dopiero później zastanawiaj się nad znaczeniem.

# Spis treści

1. Wprowadzenie
2. Intuicja i szybkie rozpoznawanie wzorców
3. Prekognicja
4. Retrokognicja
5. Umysł, pamięć i wyobraźnia
6. Przygotowanie do praktyki
7. Dwanaście ćwiczeń
8. Dziennik obserwacji
9. Eksperymenty z kontrolą błędów
10. Program 30-dniowy
11. Najczęstsze błędy
12. Etyka i bezpieczeństwo
13. Podsumowanie
14. Karty pracy

# 1. Wprowadzenie

Każdy człowiek doświadcza sytuacji, w których odpowiedź pojawia się szybko, zanim zdąży świadomie przeanalizować wszystkie informacje. Czasami jest to efekt doświadczenia, rozpoznania wzorca albo wychwycenia drobnych sygnałów z otoczenia.

Intuicja może być cenna, ale nie jest nieomylna. Dlatego trening powinien łączyć otwartość z krytycznym myśleniem. Celem nie jest przekonanie się za wszelką cenę, że każde przeczucie ma niezwykłe źródło, lecz nauczenie się dokładnego obserwowania własnego umysłu.

Praca rozpoczyna się od prostego pytania: co dokładnie poczułem, pomyślałem lub zobaczyłem w wyobraźni — zanim wydarzenie nadało temu znaczenie?

# 2. Intuicja i szybkie rozpoznawanie wzorców

Intuicyjne wrażenie często powstaje z połączenia wcześniejszych doświadczeń, emocji i informacji, których świadomie nie analizujemy. Specjalista może „wyczuć”, że coś jest nie tak, ponieważ rozpoznaje subtelny wzorzec zachowania.

Warto prowadzić dwa równoległe zapisy: pierwszy opisuje pierwotne wrażenie, drugi — późniejszą interpretację. Takie rozdzielenie pomaga sprawdzić, czy trafność była rzeczywiście obecna od początku.

Ćwiczenie podstawowe: przez siedem dni zapisuj trzy intuicyjne wrażenia dziennie. Nie zmieniaj zapisu po fakcie. Po tygodniu oceń wyniki.

# 3. Prekognicja

Prekognicja jest terminem używanym w parapsychologii na określenie rzekomego uzyskiwania informacji o przyszłych wydarzeniach bez zwykłego dostępu do tych informacji.

Jeżeli chcesz eksperymentować z tym pojęciem, najlepszą metodą jest uprzedni zapis przewidywania. Zapis powinien powstać przed wydarzeniem i zawierać możliwie konkretne kryterium sukcesu.

Przykład: zamiast „wydarzy się coś dobrego” zapisz konkretną, sprawdzalną prognozę. Po wydarzeniu nie dopasowuj jej znaczenia do rzeczywistości.

Takie podejście ogranicza efekt pamięci wstecznej i pozwala odróżnić rzeczywiste trafienia od przypadkowych podobieństw.

# 4. Retrokognicja

Retrokognicja jest terminem parapsychologicznym odnoszącym się do rzekomego uzyskiwania informacji o przeszłości bez korzystania ze zwykłych źródeł wiedzy.

Ćwiczenia można prowadzić w sposób neutralny: osoba otrzymuje ograniczoną informację, zapisuje spontaniczne skojarzenia, a następnie porównuje je z niezależnie ustalonymi faktami.

Nie należy poprawiać odpowiedzi po poznaniu wyniku. Błędy są równie ważne jak trafienia, ponieważ pokazują, gdzie umysł tworzy skojarzenia na podstawie prawdopodobieństwa, oczekiwań lub wyobraźni.

# 5. Umysł, pamięć i wyobraźnia

Pamięć nie jest nagraniem. Wspomnienia mogą być uzupełniane, przekształcane i rekonstruowane. Dlatego późniejsze poczucie, że „wiedziałem to od początku”, nie zawsze oznacza, że informacja była rzeczywiście przewidziana.

Wyobraźnia również potrafi tworzyć bardzo przekonujące obrazy. Sam fakt, że obraz jest żywy lub emocjonalny, nie stanowi dowodu jego zewnętrznego źródła.

Bezpieczna praktyka polega na dokumentowaniu doświadczeń przed uzyskaniem informacji zwrotnej oraz na porównywaniu ich z jasno ustalonymi kryteriami.

# 6. Przygotowanie do praktyki

Przygotuj spokojne miejsce, notes i zegar. Ustal stałą porę ćwiczeń. Nie ćwicz wtedy, gdy jesteś skrajnie zmęczony lub silnie pobudzony.

Przed ćwiczeniem wykonaj kilka spokojnych oddechów. Następnie określ cel sesji jednym zdaniem. Po zakończeniu zapisz doświadczenie bez jego oceniania.

Regularność jest ważniejsza niż długość. Dziesięć do piętnastu minut dziennie wystarczy do stworzenia wartościowego dziennika obserwacji.

# Ćwiczenie 1 — Dziennik intuicji

Zapisz trzy pierwsze intuicyjne wrażenia dnia. Nie oceniaj ich. Wieczorem zaznacz, które były sprawdzalne.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 2 — Jedno zdjęcie

Przed obejrzeniem opisu zdjęcia zapisz pięć spontanicznych skojarzeń: miejsce, pora, atmosfera, obiekt, emocja. Potem porównaj z faktami.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 3 — Koncentracja

Przez pięć minut obserwuj jeden przedmiot. Zapisz dziesięć szczegółów, których wcześniej nie zauważałeś.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 4 — Wizualizacja

Wyobraź sobie neutralne miejsce. Zwróć uwagę na kolory, temperaturę, dźwięki i przestrzeń. Po ćwiczeniu opisz obraz.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 5 — Sen

Po przebudzeniu zapisz sen zanim sięgniesz po telefon. Oddziel opis od interpretacji.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 6 — Sygnał emocjonalny

Przed decyzją zapisz pierwszą reakcję emocjonalną. Następnie wypisz fakty przemawiające za i przeciw decyzji.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 7 — Pamięć

Opisz wydarzenie sprzed tygodnia. Następnie sprawdź dostępne obiektywne informacje. Zaznacz różnice.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 8 — Losowy wybór

Przygotuj serię 20 prób z jasno określonymi wynikami. Zapisuj odpowiedź przed ujawnieniem wyniku. Na końcu policz trafienia.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 9 — Cisza

Przez dziesięć minut ogranicz bodźce. Zapisz pojawiające się obrazy, słowa i emocje bez przypisywania im znaczenia.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 10 — Skojarzenia

Wybierz słowo i przez trzy minuty twórz mapę skojarzeń. Zwróć uwagę na powtarzające się motywy.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 11 — Przewidywanie

Zapisz jedną konkretną, krótkoterminową prognozę z kryterium sukcesu. Sprawdź ją w ustalonym terminie.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# Ćwiczenie 12 — Sesja kontrolna

Powtórz wybrane ćwiczenie w warunkach kontrolowanych. Nie zmieniaj zasad po rozpoczęciu.

## Karta ćwiczenia

Data: _____ Godzina: _____
Cel: _____
Pierwsze obserwacje: _____
_____
Wynik / obserwacja po czasie: _____
_____
Wnioski: _____

# 8. Dziennik obserwacji

Najważniejszym narzędziem całego programu jest dziennik. Każdy wpis powinien powstać przed poznaniem wyniku. Dzięki temu można później sprawdzić, czy pamięć nie zmieniła pierwotnej wersji zdarzenia.

Minimalny formularz:
Data: _____ Godzina: _____
Sytuacja: _____
Pierwsze wrażenie: _____
Przewidywanie: _____
Wynik: _____
Ocena zgodności: _____
Uwagi: _____

# 9. Eksperymenty z kontrolą błędów

Jeżeli chcesz badać własną trafność, wprowadź z góry ustalone zasady. Nie licz tylko trafień — licz także pominięcia i błędne odpowiedzi. Unikaj wybierania wyłącznie najlepszych przykładów.

Dobrym rozwiązaniem jest seria wielu prób. Im większa liczba prób i bardziej precyzyjne kryteria, tym mniej znaczący staje się pojedynczy przypadek.

## Tabela prób

| Próba | Odpowiedź przed wynikiem | Wynik | Trafienie? |
|---|---|---|---|
| 1 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 2 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 3 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 4 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 5 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 6 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 7 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 8 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 9 | _____ | _____ | TAK / NIE |
| 10 | _____ | _____ | TAK / NIE |

# 10. Program 30-dniowy

Dni 1–7: dziennik intuicji i koncentracja.
Dni 8–14: wizualizacja, sny i praca z pamięcią.
Dni 15–21: kontrolowane serie prób i analiza wyników.
Dni 22–28: powtórzenie najlepszego zestawu ćwiczeń.
Dni 29–30: podsumowanie, analiza błędów i przygotowanie kolejnego cyklu.

Zasada programu: nie zwiększaj czasu kosztem jakości zapisu. Lepiej wykonać jedną krótką, dobrze udokumentowaną sesję niż długą sesję bez możliwości późniejszej weryfikacji.

# 11. Najczęstsze błędy

- dopasowywanie interpretacji po fakcie;
- zapamiętywanie wyłącznie trafień;
- bardzo ogólne przewidywania;
- brak daty i godziny zapisu;
- zmiana zasad eksperymentu w trakcie;
- mylenie silnej emocji z dowodem;
- ignorowanie zwykłych wyjaśnień.

# 12. Etyka i bezpieczeństwo

Nie przedstawiaj intuicyjnego wrażenia jako pewnego faktu. Nie podejmuj na jego podstawie decyzji dotyczących zdrowia, prawa, finansów ani bezpieczeństwa innych osób bez odpowiednich, sprawdzonych źródeł i profesjonalnej konsultacji.

Szanuj prywatność. Jeżeli ćwiczysz z innymi osobami, uzyskaj ich zgodę i jasno wyjaśnij zasady. Celem praktyki powinno być poznawanie własnych procesów poznawczych, a nie budowanie zależności lub wywieranie presji.

# 13. Podsumowanie

Najbardziej wartościowym rezultatem pracy z percepcją nie musi być niezwykłe doświadczenie. Może nim być lepsza koncentracja, dokładniejsza obserwacja, większa świadomość emocji oraz umiejętność odróżniania pierwszego wrażenia od późniejszej interpretacji.

Zachowaj ciekawość, ale także dyscyplinę. Zapisuj. Sprawdzaj. Porównuj. Ucz się zarówno z trafień, jak i z błędów.

# 14. Karty pracy — podsumowanie cyklu

Najważniejsze obserwacje:

_____
_____

Najczęściej powtarzające się sygnały:

_____
_____

Największe błędy:

_____
_____

Co zmienię w następnym cyklu?

_____
_____

# O autorze

Grzegorz Szaja — twórca projektu „Ukryta Percepcja”, poświęconego zagadnieniom intuicji, rozwoju osobistego, samoobserwacji oraz tematyce parapsychologicznej w ujęciu edukacyjnym i refleksyjnym.

Kontakt
Ukryta Percepcja
Telefon: 720 715 300
E-mail: info@ukrytapercepcja.pl

© 2026 Grzegorz Szaja. Materiał edukacyjny.