

UKRYTA PERCEPCJA

Praktyczny przewodnik po intuicji, uważności i pracy z własną percepcją

Autor

Grzegorz Szaja

Spis treści

1. Wstęp
 2. Czym jest intuicja?
 3. Czym jest prekognicja?
 4. Czym jest retrokognicja?
 5. Jak pracuje ludzki umysł?
 6. Przygotowanie do ćwiczeń
 7. 15 praktycznych ćwiczeń
 8. Dziennik obserwacji
 9. 30-dniowy plan rozwoju
 10. Najczęstsze błędy
 11. Etyka pracy z intuicją
 12. Podsumowanie
 13. Kontakt
-

WSTĘP

Każdy człowiek doświadcza chwil, w których ma wrażenie, że przeczuwa pewne wydarzenia lub szybko rozpoznaje sytuację bez świadomej analizy. Tego typu doświadczenia bywają określane mianem intuicji. W tradycjach związanych z parapsychologią spotyka się również pojęcia takie jak prekognicja i retrokognicja.

Celem tego e-booka jest przedstawienie metod rozwijania uważności, systematycznej obserwacji własnych doświadczeń oraz ćwiczeń pomagających lepiej poznawać własny sposób myślenia i podejmowania decyzji.

CZYM JEST INTUICJA?

Intuicję można rozumieć jako szybkie rozpoznawanie wzorców przez mózg, zanim pojawi się świadoma analiza. W psychologii często opisuje się ją jako efekt wcześniejszych doświadczeń i nieświadomego przetwarzania informacji.

Praca z intuicją polega przede wszystkim na:

- obserwowaniu własnych reakcji,
 - rozwijaniu koncentracji,
 - zwiększaniu samoświadomości,
 - prowadzeniu systematycznych notatek,
 - analizowaniu własnych decyzji.
-

PREKOGNICJA

W literaturze parapsychologicznej prekognicja oznacza postrzeganie informacji dotyczących możliwych przyszłych wydarzeń.

Osoby zajmujące się tym zagadnieniem opisują doświadczenia takie jak:

- silne przeczucia,
- realistyczne sny,
- nagłe obrazy pojawiające się podczas relaksacji,
- intuicyjne decyzje.

Współczesna nauka nie potwierdziła istnienia prekognicji jako zjawiska o udowodnionym mechanizmie działania.

RETROKOGNICJA

Retrokognicja oznacza opisywaną w parapsychologii zdolność uzyskiwania informacji dotyczących przeszłości bez korzystania z typowych źródeł wiedzy.

Ćwiczenia związane z tym zagadnieniem mogą być traktowane jako trening koncentracji, wyobraźni i refleksji nad własnymi skojarzeniami.

PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

Przygotuj:

zeszyt,

długopis,

ciche miejsce,

telefon wyłączony,

20 minut dziennie.

Najważniejsza jest regularność.

ĆWICZENIE 1

Dziennik intuicji

Każdego dnia zapisz:

datę,

godzinę,

pierwsze przeczucie,

emocje,

wydarzenia z kolejnych dni.

Po miesiącu przeanalizuj wszystkie wpisy.

ĆWICZENIE 2

Wizualizacja

Usiądź wygodnie.

Oddychaj spokojnie.

Wyobraź sobie spokojne miejsce.

Pozostań tam przez 10 minut.

Po zakończeniu zapisz wszystkie obrazy.

ĆWICZENIE 3

Analiza snów

Po przebudzeniu natychmiast zapisuj:

kolory,

emocje,

osoby,

miejsca,

symbole.

ĆWICZENIE 4

Trening koncentracji

Przez pięć minut obserwuj jeden przedmiot.

Nie oceniaj.

Nie analizuj.

Po prostu obserwuj.

ĆWICZENIE 5

Praca z emocjami

Przed każdą decyzją odpowiedz:

Co czuję?

Dlaczego?

Czy emocje wpływają na mój osąd?

ĆWICZENIE 6

Rozpoznawanie wzorców

Wieczorem zapisz trzy sytuacje, w których intuicja okazała się pomocna lub nie. Zastanów się, jakie sygnały zwróciły Twoją uwagę.

ĆWICZENIE 7

Uważna obserwacja

Przez 15 minut obserwuj otoczenie bez używania telefonu. Zapisz jak najwięcej szczegółów, które zwykle umykają uwadze.

ĆWICZENIE 8

Mapa skojarzeń

Wybierz jedno słowo (np. „spokój”) i przez pięć minut zapisuj wszystkie skojarzenia. To ćwiczenie rozwija kreatywność i świadomość własnych procesów myślowych.

ĆWICZENIE 9

Świadomy oddech

Przez 10 minut skupiaj uwagę wyłącznie na oddechu. Gdy pojawią się myśli, zauważ je i wróć do oddechu.

ĆWICZENIE 10

Intencja dnia

Każdego ranka zapisz jedną intencję lub cel na dany dzień. Wieczorem oceń, co udało się zrealizować i czego się nauczyłeś.

DZIENNIK OBSERWACJI

Każdy wpis powinien zawierać:

Data

Godzina

Miejsce

Nastroj

Przeczucie lub obserwacja

Co wydarzyło się później?

Wnioski

30-DNIOWY PLAN

Tydzień 1

- prowadzenie dziennika,
- ćwiczenie oddechowe,
- analiza emocji.

Tydzień 2

- wizualizacja,
- analiza snów,
- koncentracja.

Tydzień 3

- rozpoznawanie wzorców,

- obserwacja otoczenia,
- mapa skojarzeń.

Tydzień 4

- łączenie wszystkich ćwiczeń,
- analiza notatek,
- podsumowanie postępów.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- oczekiwanie natychmiastowych rezultatów,
- brak systematyczności,
- pomijanie prowadzenia notatek,
- interpretowanie każdego przypadku jako zjawiska niezwykłego,
- wyciąganie zbyt daleko idących wniosków na podstawie pojedynczych doświadczeń.

ETYKA PRACY Z INTUICJĄ

Szanuj prywatność innych osób.

Nie wykorzystuj swojej wiedzy do manipulowania ludźmi.

Traktuj intuicję jako narzędzie wspierające refleksję, a nie jako nieomyłne źródło odpowiedzi.

W sprawach zdrowia, prawa czy finansów opieraj decyzje na sprawdzonych źródłach i konsultacjach ze specjalistami.

PODSUMOWANIE

Rozwijanie intuicji to przede wszystkim rozwijanie uważności, samoobserwacji i systematyczności. Niezależnie od światopoglądu regularne prowadzenie notatek, ćwiczenie koncentracji i analiza własnych doświadczeń mogą pomóc lepiej poznać własne procesy myślowe i podejmować bardziej świadome decyzje.

O AUTORZE

Grzegorz Szaja

Twórca projektu **Ukryta Percepcja**, poświęconego popularyzowaniu zagadnień związanych z intuicją, rozwojem osobistym oraz tematyką parapsychologiczną w ujęciu edukacyjnym i refleksyjnym.

KONTAKT

Ukryta Percepcja

Grzegorz Szaja

 720 715 300

 info@ukrytapercepcja.pl