

SYLWIA FLEISCHER

SZYBOWANIE Z SUKCESEM

Oczyść niebo i leć!



ZŁOTE
MYSLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Szybowanie z sukcesem](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
www.darmowe-ebooki.com

Copyright by Złote Myśli & Sylwia Fleischer, rok 2013

Autor: Sylwia Fleischer

Tytuł: Szybowanie z sukcesem

Data: 12.05.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	7
1. Co sprawia, że jesteśmy różni?	11
2. Teoria pierwszego zauważenia	17
3. Wszystko zaczyna się bardzo wcześnie.....	23
4. 12 grzechów głównych.....	28
4.1. Schemat niedowartościowania: nie nadaję się do tego... 29	
4.2. Strategia ofiary: wszyscy macie mnie gdzieś.....	31
4.3. Potrzeba uwagi: jestem najlepszym kierowcą na ziemi.. 33	
4.4. Potrzeba karania się: nie mam po co żyć	35
4.5. Postawa nadopiekuńcza: zawsze będę przy tobie.....	37
4.6. Postawa zazdrośnika: on ma taki dom, to ja muszę mieć lepszy	39
4.7. Schemat buntownika: będzie tak jak mówię.....	42
4.8. Postawa nieudacznika: nic mi nie wychodzi, dlaczego ja?.....	44
4.9. Mentalność biedaka: tyle mi wystarczy.....	45
4.10. Postawa roszczeniowa: przecież to mi się należy.....	47
4.11. Schemat wycofania: nie będę tego robić, to jest bez sensu.....	49
4.12. Postawa nieugięta: przecież wiem lepiej.....	51
5. Jak uzyskać rozgrzeszenie... ..	56
5.1. Negatywne emocje	60
5.2. Brak akceptacji siebie	61
5.3. Brak wiary w swoje możliwości.....	62
5.4. Brak wiary w siebie.....	63
5.5. Dowartościowywanie się innymi.....	64
5.6. Użalanie się nad sobą.....	65
5.7. Bezsilność	67

5.8.	Nieśmiałość.....	68
5.9.	Wycofanie	70
5.10.	Obojętność na świat i ludzi.....	71
5.11.	Zamykanie się na miłość	73
5.12.	Schemat ofiary.....	74
5.13.	Karanie się.....	75
5.14.	Potrzeba uwagi.....	77
5.15.	Potrzeba akceptacji.....	78
5.16.	Nadopiekuńczość.....	79
5.17.	Zazdrość	81
5.18.	Mentalne ubóstwo	83
5.19.	Życie bezcelowe.....	85
5.20.	Życiowy nieudacznik.....	86
5.21.	Wieczne narzekanie.....	87
5.22.	Ciągły pechowiec.....	88
5.23.	Postawa buntownika	90
5.24.	Postawa konfliktowa	91
5.25.	Postawa roszczeniowa.....	92
5.26.	Nieugiętość.....	94
6.	Jak jeszcze mogę pracować nad sobą?	100
6.1.	Nastawienie	101
6.2.	Myśli, słowa i niewiarygodne odkrycia.....	102
6.3.	Dogłębna inwigilacja.....	107
6.4.	Wmów sobie coś	109
6.5.	Konsola twojego życia.....	111
6.6.	Nie szkoda ci czasu?.....	113
6.7.	Coaching	116
7.	Musisz wiedzieć, gdzie idziesz, by gdzieś dojść.....	122
7.1.	Metoda małych kroków.....	125
7.2.	Odkryj swoją pasję	125
8.	Kreowanie własnej rzeczywistości.....	129
8.1.	Niezdecydowanie.....	129
	Podsumowanie.....	139

6.

Jak jeszcze mogę pracować nad sobą?

Jest wiele sposobów na to, by poradzić sobie z programami, które są w nas zainstalowane i przeszkadzają nam ułożyć sobie wymarzone życie.

Pierwszym najważniejszym aspektem pracy nad sobą jest zauważenie, że coś jest nie tak ze mną, a nie z otaczającym mnie światem. Jeśli sobie to uświadomisz, to jeden krok masz już za sobą. Możesz spojrzeć na siebie inaczej i zadać sobie podstawowe pytanie: czy ja chcę coś zmieniać, czy jest mi dobrze tak jak jest? Jeśli każdego dnia wstajesz uśmiechnięty z łóżka i z dużym zapalem zabierasz się do codziennych obowiązków, ciesząc się każdą chwilą, ludźmi, wydarzeniami, czynnościami, a wieczorem zasypiasz z przeświadczeniem, że to był dobry dzień, to nic nie rób — przecież jesteś szczęśliwy.

Ale... jeśli tak nie jest, a każdy dzień to walka ze swoimi słabościami, negatywnymi emocjami i niewłaściwymi decy-

zjami, to czas to zmienić. Bo jeśli chcesz cierpieć i uspokajać cię fakt, że wszyscy się litują nad tobą, to jasne, zostaw to, niech będzie, w końcu nie wszyscy muszą być szczęśliwi.

Zatem chcieć to podstawa, bo jeśli nie chcesz zjeść bułek na śniadanie, to nawet jeśli ci ktoś je kupi, podsunie ci pod nos i będzie zachwalał, to ty i tak ich nie zjesz. Być może wolisz stary chleb.

Inna sprawa, że pozytywne nastawienie do zmiany jest połową sukcesu. Tak, nie pomyliłam się, 50% to nastawienie.

Nie wierzysz?

6.1. Nastawienie

Okazuje się, że spojrzenie na przedmiot ma podstawowe znaczenie dla jego odbioru. Co mam na myśli? Jeśli spojrzysz na owoc jako na jedną z możliwych przekąsek do zjedzenia, będzie on jedną z możliwości i istnieje spore prawdopodobieństwo, że wybierzesz czekoladkę zamiast zdrowego owocu.

Jeśli jednak spojrzysz na ten sam owoc jako na przekąskę pełną witamin i minerałów, soczystą i słodką, a na dodatek o wiele zdrowszą dla twojego organizmu niż czekolada, to czy nadal istnieje to samo prawdopodobieństwo, że zjesz czekoladę? Nawet nie odpowiem na to pytanie.

Wobec tego...

Czasem problem nie znika, jednak staje się dla ciebie czymś innym, np. lekcją lub wyzwaniem. Zatem sama

sytuacja nadal istnieje, tylko ty zmieniasz do niej nastawienie. Inne spojrzenie na zaistniały problem pomaga odzyskać równowagę i daje spokój wewnętrzny. Masz czas i przestrzeń, by na nowo ocenić sytuację i dokonać korekty.

Nastawienie do problemów w procesie przeprogramowania jest niezwykle istotne, gdyż w stresie jedynie możesz upuścić klucz, spiesząc się, by otworzyć drzwi, gdy za ścianą dzwoni telefon. To, co pozwala ci otworzyć drzwi precyzyjnie, sprawnie i szybko na tyle, na ile jest to możliwe, to spokój, który wynika z pozytywnego nastawienia. Nie wierzysz? Sprawdź!

6.2. Myśli, słowa i niewiarygodne odkrycia

Zwróć uwagę na słowa: rozmowa, dialog, konwersacja, gadanie, paplanie, mówienie, gderanie... Czy wyrażają to samo zjawisko, czyli artykułowanie słów? I tak, i nie. Zależy od percepcji, doświadczenia i jeszcze wielu innych czynników.

Słowo ma znaczenie dla każdego z nas w odbiorze i... emocjach. Dlaczego w emocjach? Gdyż konkretne słowo często zmienia emocjonalne zabarwienie przekazu w zależności od sytuacji, intencji i naszego nastawienia.

Przykład: słodki kiciuś — wstrętny kocur. Jeden i drugi zwrot określa ten sam „przedmiot”, w tym przypadku kota. Ważniejsze jednak są obrazy i emocje, jakie wywołały w tobie obydwaj zwroty.

To, co mówisz do siebie i w jaki sposób mówisz, rodzi w tobie pozytywne lub negatywne emocje, jednym słowem — kształtuje cię na pozytywnie lub negatywnie nastawionego do życia człowieka. Jeśli sądzisz, że nie ma to znaczenia, to zwróć kiedyś uwagę na ludzki los. Którzy ludzie wiedzą „lepsze”, bardziej bogate, bardziej zdrowe i szczęśliwe życie: ci, którzy są pozytywnie czy negatywnie nastawieni do życia?

Nie będę pisać tutaj o moich obserwacjach czy statystykach, popracuj sam i zaobserwuj, jak jest. Niech to będzie twoje zadanie na drodze do zmian.

Twój dialog wewnętrzny jest niezwykle istotny dla ciebie, a zwłaszcza dla nastawienia do innych ludzi. Powinieneś wiedzieć, że wszyscy działają najlepiej jak potrafią w danym momencie, korzystając ze wszystkich najlepszych zasobów, jakie są im znane i dostępne tu i teraz. Ta wiedza pozwala zrozumieć drugiego człowieka, choć nie znaczy to, że się z nim musisz zgadzać.

Życie byłoby o wiele prostsze, jeśli każdy z nas podchodziłby do ludzi elastycznie i ze zrozumieniem ich pozytywnych intencji. Schematy, które kryje nasz podświadomy umysł, jak sam już wiesz, komplikują nam życie i prowadzą do różnych konsekwencji. Dlatego samo działanie człowieka również przynosi rozmaite konsekwencje, nie zawsze pożądane, a czasem nawet krzywdzące. Jednak subiektywnie, zawsze, w każdym przypadku, pozytywne dla wykonawcy czynności w danym momencie. Nawet jeśli otoczenie tego nie akceptuje.

Więc... to dla ciebie broń obosieczna. Z jednej strony zrozum innych i podejdź do ich działań ze spokojem,

z drugiej strony to dobra informacja dla ciebie. Nie winię się za błędy, za niepowodzenia, to są twoje schematy, które działają w każdej chwili, w każdym momencie i zawsze, ale to zawsze, twoja głowa chce dla ciebie dobrze, a że nie zawsze wychodzi...

Co więc robić?

Najpierw zauważ, czyli zidentyfikuj błędne dane, a potem zmień.

Jednym z najważniejszych sposobów na tę zmianę są słowa i myśli.

Dlaczego?

Oto kilka dowodów na potwierdzenie tej tezy.

Z serii niewiarygodne. Mamy XXI wiek i coraz więcej badań związanych z naszym życiem mówi nam, że jest ono niesamowite, to jednak niedowiarków, sceptyków i tzw. „realistów” mocno stąpających po ziemi jest całe mnóstwo. Ślepi na dowody, nieanalizujący swoich własnych przypadków z życia wziętych, zaciekle bronią swych tez, że to, co niezmienne, to niezmienne. I niech sobie są i nie wierzą w najnowsze odkrycia. Ci zresztą i tak nie przeczytają mojej książki, a jeśli nawet dotrą do tego miejsca, to odpadną na tym rozdziale.

Dlaczego?

No dlatego, że w tym rozdziale opiszę rzeczy jak najbardziej niewiarygodne dla wielu. Jednak wszelkie niewiarygodne wydarzenia oprę na badaniach, które zostały przeprowadzone czasem już kilkanaście lat temu i na których opierają się nowoczesne sposoby pracy nad sobą.

Opowiem o wodzie, o myślach i neuroplastyczności mózgu.

Woda, jak wiesz, jest w około 70–90% składnikiem naszego ciała. Wypełnia wszystkie ważne jego struktury. Jak się okazuje, to m.in. woda ma wpływ na kondycję naszego ciała na wszystkich płaszczyznach.

Co to oznacza: japoński uczonec Masaru Emoto od wielu lat bada wodę pod kątem jej właściwości. Masaru jako pierwszemu udało się doświadczalnie potwierdzić możliwość energetyzowania tzw. „materii nieożywionej” za pomocą naszych myśli. Udowodnił w swoich badaniach, że wszystko jest wibracją, energia jest wibracją. To twierdzenie popiera powtarzalnymi doświadczeniami, związanymi ze sposobem krystalizacji próbek wody. Wykonał on szereg eksperymentów, które przeprowadzał wraz ze swoim zespołem badawczym.

Rezultaty jego doświadczeń są niewiarygodne. Próbkę wody, poddanej wcześniej pozytywnym słowom czy myślom, krystalizują inaczej (wykazują niezwykle piękno form i właściwości kojące, a nawet lecznicze) niż te, które poddane zostały myśleniu negatywnemu (są po prostu brzydkie, niejednokrotnie również trujące). Wielkim osiągnięciem badacza jest to, że udowodnił światu poprzez wizualizację, że woda magazynuje informacje. Uzyskał bowiem wizualizację poprzez zamrożenie próbki wody w komorze kriogenicznej. Tak skryształizowaną wodę należy obejrzeć pod mikroskopem powiększającym co najmniej 400-krotnie.

Wodę pochodzącą z tego samego źródła poddawano oddziaływaniu różnych czynników, rozmaitych rodzajów

muzyki, naklejano na pojemniki napisy o różnym zabarwieniu emocjonalnym, ustawiano naczynia na różnych fotografiach i po jej zamrożeniu okazywało się, że obraz krystaliczny jest w każdym przypadku inny. Potwierdziło to, że woda ma właściwość zapisywania w swojej strukturze dźwięków, obrazów, myśli i emocji. Jego rewolucyjna metoda fotografowania zamrożonych cząsteczek wody przekonuje nawet wielu największych sceptyków.

Doniosłość odkryć Masaru Emoto staje się oczywista, jeśli uświadomić sobie, że woda stanowi około 70% składu organizmu dorosłego człowieka. Wnioski z nich płynące stały się przedmiotem badań w wielu już krajach. Teza, że woda może swoimi wibracjami wpływać na nasz organizm i my możemy wibracją myśli i słów wpływać na wodę, otwiera ogromny obszar możliwości: może poprawiać nastrój, budować nasze pozytywne nastawienie do życia, wlewać w nas miłość i obfitość, a nawet mieć właściwości lecznicze.

Jakkolwiek brzmi to niewiarygodnie, to jednak w świetle przeprowadzonych licznych badań ich wyniki są jasne.

Kolejnym niesamowitym odkryciem są badania przeprowadzane przez doktora Alvara Pascuala-Leonego, który udowodnił, że myśli kształtują ludzki umysł. W eksperymencie brały udział dwie grupy osób. Jedna to osoby, które ćwiczyły na pianinie uderzanie w klawisze kolejnymi palcami. Druga grupa tylko wyobrażała sobie, że to robi, przy czym pilnowano, żeby palce pozostawały unieruchomione w czasie ćwiczenia, a pracowała jedynie wyobraźnia.

W rezultacie eksperymentu zauważono, że rozwojowi uległa część mózgu odpowiedzialna za zginanie palców

w takiej samej mierze zarówno u osób, które ćwiczyły fizycznie, jak i u tych, które myślały jedynie o wykonywanym ćwiczeniu.

Okazuje się bowiem, że myślenie ma wpływ na rozwój każdego obszaru naszego umysłu. Każda myśl ma wpływ na to, co się dzieje w twojej głowie. Więc jeśli sądzisz, że jesteś za słaby, czegoś nie potrafisz, jeśli uważasz, że jesteś nieudacznikiem, to tak w istocie jest, gdyż właśnie tak kształtujesz swój umysł.

6.3. Dogłębna inwigilacja

Śledź siebie, a dokładniej swoje myśli oraz ich powiązania z emocjami, decyzjami i sposobem działania. Jeśli ktoś ma nawyk dłubania w nosie, być może jest to dla niego czynność wspomagająca skupienie i robi to w zamyśleniu, nie kontrolując się. Tak, jest to dla niego „dobre”, bo się koncentruje. Jednak może mu przysporzyć sporo kłopotów w postaci negatywnej oceny, zwłaszcza jeśli działa w biznesie.

Hm, co może zrobić?

Za każdym razem powiadomić swoich partnerów w biznesie, że zdarza mu się dłubać w nosie, kiedy rozmyśla?

Raczej nie!

Może zacząć obserwować siebie i znaleźć moment, kiedy wchodzi w akcję, czyli kiedy wyciąga rękę i kieruje paluch do nosa. Ten odruch można zamienić na coś innego, na np. głaskanie się po brodzie. Czyż nie lepiej?

Ale jak tego dokonać?

Bądź w „tu i teraz”, tylko taka postawa pozwoli ci na zidentyfikowanie twoich myśli, emocji i działań z nimi związanych. Jak już pisałam na początku książki: 95% czasu czuwania jesteśmy gdzie indziej. Nie, nie przenosisz się ciałem, ale myślami, w przyszłość, w przeszłość, marzysz, planujesz, wyobrażasz sobie różne rzeczy, które zazwyczaj i tak się potem nie pokrywają z rzeczywistością. Wtedy to właśnie nasza podświadomość pracuje, uruchamia i wdraża kolejne programy, schematy, strategie, nawyki. Stąd dlubanie w nosie, stąd podejmowanie złych decyzji, agresja, stąd, najogólniej mówiąc, nasze działanie — czy to słuszne, czy niesłuszne, czy dające nam pozytywne czy negatywne rezultaty.

Nieważne, to jest jak program, który się uruchamia pod wpływem pewnych czynników, np. antywirus uruchamia się pod wpływem zagrożenia infekcją, podobnie w naszym organizmie, bakterie uruchamiają system obronny organizmu i może pojawić się gorączka.

Myślisz, że to co innego? Otóż nie, tak właśnie działamy, jak maszyny, i dlatego w zasadzie możesz trawić, oddychać, produkować enzymy, sterować przepływem krwi czy biciem serca. To wszystko robi twoja podświadomość, cudowna maszyna, dzięki której żyjesz. Jednak czasem jak w najlepszym komputerze pojawia się wirus. Trzeba go usunąć, bo jeśli tego nie zrobisz, to nawet najlepsza maszyna w końcu się podda! I zepsuje...

Więc, jeśli już zidentyfikowałeś niepożądany schemat, nawyk itd., obserwuj siebie w danej sytuacji. Dowiesz się w ten sposób, co zapoczątkowuje wejście w schemat, by zareagować już na początku. Skoncentruj się tylko na tym

jednym nawyku, nie staraj się robić wszystkiego naraz, bo się pogubisz. Nasz świadomy umysł ma znacznie bardziej ograniczone możliwości niż podświadomość.

Jeśli przez jakiś czas będziesz to robić świadomie, to przeprogramujesz się. Jednak to może trochę potrwać, najprawdopodobniej parę tygodni. Oplaca się, gdyż z czasem zaczniesz działać pod wpływem nowego nawyku, z automatu, wybierając nową, lepszą dla siebie drogę.

Powtórzmy... Najważniejsza jest identyfikacja problemu, obserwacja okoliczności, znalezienie wejścia w schemat, świadome zastąpienie starego schematu nowym, pożądanym. Potrzebne jest powtarzanie procedury, aż do uzyskania nowej ścieżki neuronowej w twojej podświadomości, co pozwoli na uruchomienie nowej procedury.

6.4. Wmów sobie coś

Mam okłamywać samego siebie? Tak — odpowiadam — nie wiesz, że często powtarzane kłamstwo staje się dla nas prawdą?

Ciągle powtarzanie kłamstwa sprawia, że z czasem mózg nieświadomy akceptuje daną informację jako pewnik. Jest to możliwe, gdyż nieświadomy umysł nie rozróżnia tego, co jest kłamstwem, a co prawdą, dla niego to tylko bit informacji. Kiedy powtarzasz sobie to, co chcesz, żeby stało się prawdą, wyobrażając sobie przy tym pozytywne konsekwencje i uczucia z nimi związane, zbudujesz potężną, nową ścieżkę neuronową w twojej głowie.

Powiedzmy, że w tej chwili jesteś cholerykiem i wpadasz w złość za każdym razem, kiedy twoi współpracownicy zaczynają „wywijać jakieś numery”. Tak siebie postrzegasz, tak o sobie myślisz i mówisz, tak też cię ludzie postrzegają i tak o tobie myślą i mówią. Więc wszystko się zgadza i byłoby wspaniale, gdyby nie to poczucie winy po każdym wybuchu złości. Myślisz więc sobie: „Chcę to zmienić i być bardziej opanowany. No ale jak?”.

Zaczynasz więc wmawiać sobie, że jesteś opanowany, powtarzając: „Jestem opanowany, jestem opanowany...”. Myślisz: „OK, to nie wystarczy, skoro chcę być opanowany, to zacznę się kontrolować tylko w tej jednej kwestii związanej z pracownikami”. Zaczynasz myśleć, wyobrażać sobie dokładnie, jak będzie wyglądać kolejna akcja typu: „co tu się znów dzieje” lub „co się tu znów stało”.

W wyobraźni, zamiast wybuchu złości, idziesz się przejść, by się wyciszyć i ułożyć w swojej głowie odpowiednie instrukcje, zamiast bezproduktywnego „opieprzania”. Kiedy już masz to wszystko w głowie, postanawiasz solennie, że wdrożysz nowy schemat w życie przy najbliższej okazji.

Kiedy taka się pojawia, czujesz, jak ciśnienie w głowie zaczyna się podnosić, a pięści się zaciskają i tak rozpoznajesz wejście w twój stary schemat. W tym momencie, zamiast standardowego zachowania, odwracasz się na pięcie i wychodzisz. Zdziwienie otoczenia jest ogromne, bo przecież zachowujesz się w sposób mu nieznany.

Z czasem jednak to już dla ciebie standard i zaczynasz myśleć o sobie inaczej, gdyż powtarzana wielokrotnie w ciągu dnia od kilku tygodni sekwencja: „jestem opanowany”

zaczyna działać. Jak myślisz, będziesz miał jeszcze jakąś wpadkę z wybuchem złości? Pewnie, że tak, ale to nieważne, bo jeszcze chwila i to opanujesz. Na pewno ci się uda.

Pamiętaj: aby zburzyć most kilofem, potrzebujesz tysiąca uderzeń. Może nawet miliona. Więc żeby zburzyć i zbudować nowy most neuronowy w twojej głowie, również musisz tysiące razy wmówić sobie to, czego pragniesz. W tym przypadku: jestem opanowany. Tylko taka ciągła, nieprzerwana praca nad sobą przyniesie efekty.

6.5. Konsola twojego życia

Co ze wspomnieniami? Przecież nieraz jest tak, że na samą myśl o traumatycznym wydarzeniu wszystko wraca i czujemy się niemal jak wtedy. Podobnie odczuwamy wydarzenia w przyszłości, których się obawiamy.

Wyobraź sobie teraz, że masz konsolę, która może pomóc ci tym sterować. Na konsoli są pokrętła i suwaki, które pozwalają zmniejszać lub wyciszać całkowicie emocje o zabarwieniu negatywnym oraz wzmacniać te pozytywne. Tą konsolą jest twoja wyobraźnia, która jest zdolna do wszystkiego.

Jeśli tylko chcesz, w wyobraźni możesz zmieniać dowolnie znaczenie twoich wspomnień, a co ważne, nawet sprawić, aby stały się dla ciebie lekcją, a nie ciągle przeżywanym nieszczęściem. Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę, że sam nadajesz znaczenie wydarzeniom. Jeśli jesteś człowiekiem, który karmi się negatywnymi myślami i emocjami, to każda

trudna sytuacja o wiele bardziej cię przytłacza niż człowieka, który jest nastawiony do życia pozytywnie.

Czas już wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć kierować swoim życiem. Masz do tego cudowne narzędzie, jakim jest twoja wyobraźnia. Pomyśl, kiedy dzieje się coś pozytywnego, np. jeśli zdałeś ważny egzamin i cieszy cię to bardzo, może się zdarzyć tak, że przeżywasz to, wspominając to wydarzenie ciągle od nowa i od nowa. Czujesz wtedy pozytywne emocje i dobrze ci z tym. Jeśli dodatkowo opowiadasz komuś o przebiegu egzaminu, to zauważ, że często widzisz to przed oczami, że przeżywasz to silniej, wzmacniając emocje, pielęgnując szczegóły.

Jeżeli sprawa dotyczy się zaś sytuacji o zabarwieniu negatywnym, podobnie możesz to przeżywać wielokrotnie, a w skrajnych przypadkach powodować, że odczuwasz to zdarzenie coraz mocniej i mocniej, aż do emocjonalnego paraliżu.

Dlaczego by więc nie zadziałać, zanim twoje problemy znacząco urosną? Zasada jest dość prosta, zmniejsz obraz zdarzenia, jeśli chcesz osłabić negatywne emocje i spraw, żeby stał się nieruchomym, czarno-białym zdjęciem, na którym widzisz siebie jako aktora odgrywającego rolę. To ważne: widzisz siebie, zastygłego w bezruchu na czarno-białym zdjęciu. Zmniejszając taki obraz do rozmiarów znaczka pocztowego, powodujesz, że obraz staje się dla ciebie niewidoczny, co sprawia, że negatywne emocje zmniejszają się do zera. Analogicznie, jeśli chcesz wzmocnić działanie pozytywnych emocji, powiększ obraz maksymalnie i spraw, by stał się dla ciebie kolorowym filmem, w którym odgrywasz główną rolę, będąc w środku.

Sprawdź, jak to na ciebie działa. Oczywiście, metoda ta skutkuje w przypadku sytuacji o różnym natężeniu emocjonalnym, lecz są i takie, negatywne, które potrzebują znacznie bardziej zaawansowanego działania. Tu polecam coaching.

6.6. Nie szkoda ci czasu?

Szkoda go na bezrefleksyjne życie. Szkoda czasu na marnowanie twojego pięknego mózgu na informacje, które tak naprawdę nie są ci potrzebne, które nie dają konkretnej wiedzy czy nie pozwalają na poprawienie twojego nastroju czy inne pożyteczne czynności. Oglądasz dużo telewizji, ale czy faktycznie jest ci to potrzebne? Ludzie bezrefleksyjnie patrzą na wiadomości lub słuchają ich w radio, emocjonując się tym, co ich nie dotyczy.

Przejmujesz się losem głodujących dzieci w Afryce? Wkurzają cię decyzje polityków? Znow był wypadek samochodowy, w którym zginęło kilka osób, w tym dwoje dzieci? Upadł jeden z większych banków? Tornado zbliża się do granic jednego z krajów Azji? Jest tych wieści o zabarwieniu negatywnym całe mnóstwo. Tylko teraz pomyśl, ile z nich dotyczy tak naprawdę ciebie albo twojego życia? Zdaje się, że całkiem niewiele.

Czy jeśli mieszkasz np. na osiedlu domków jednorodzinnych i wokół ciebie dzieją się różne rzeczy, to jak myślisz, co zmieni o twoim życiu wiedza o tym, czy sąsiad jest szczęśliwy czy nie? Czy sąsiadce udało się dziś ciasto czy je przypaliła? Czy jej dzieci są zdrowe czy chore?

Prawdopodobnie ta wiedza do niczego ci nie posłuży, a jednak chcesz wiedzieć. Jeśli będziesz się przyglądać podwórku sąsiada z zazdrością, opowiadać naokoło o jego ciągłej pracy, którą może wykonywać tylko dlatego, że ma „zbyt” dużo czasu, to czy te ciągle obserwacje, omawianie życia sąsiada z innymi członkami rodziny czy sąsiadami coś zmieniają na twoim podwórku? Raczej nie, ale... ciągle to robisz. Bo kieruje tobą zazdrość; to niesamowite, jak bardzo interesujemy się cudzym życiem, zamiast własnym. Jak rzadko zastanawiamy się nad jedną ważną sprawą: na ile informacje przekazywane w radio, w telewizji, a tym bardziej od zazdrosnego sąsiada są prawdziwe czy np. zniekształcone?

Jeśli emocjonujesz się takimi informacjami, pomyśl, czego chcesz? Bo jeśli zależy ci na kreowaniu własnego życia, nie możesz, nie powinieneś emocjonować się nie swoim życiem. To nie jest ci potrzebne.

Jeżeli szkoda ci głodujących dzieci, rozmawianie o nich, emocjonowanie się nimi, rozmyślanie o tym, że inne bogate kraje dopuściły do tego, nic nie pomoże, nic nie da. Chcesz coś zrobić, zaopiekuj się jakimś biednym dzieckiem i dokarmiaj, dawaj, dziel się. Jest to możliwe dzięki różnym organizacjom na świecie, także polskim misjom, które są tam na miejscu i pomagają. Dorzuć się i ciesz się tym, że możesz to zrobić, że nie jesteś na miejscu głodujących i cierpiących. Jeśli każdy dobrze sytuowany Amerykanin czy Europejczyk pomógłby choć jednemu dziecku, to świat byłby o wiele lepszy, bo samym gadaniem jeszcze nikomu nie udało się pomóc.

Jeżeli drażni cię wysypany żwir na drodze dojazdowej do posesji i roztrząsasz tę sprawę od lat z sąsiadami, rodziną,

koleżanką itd., to moje pytanie jest następujące: czy coś się zmieniło w tym czasie? Czy przypadkiem nie byłoby więcej pożytku z załatwienia tej sprawy w odpowiedni sposób? No... ale nie. Lepiej pomarudzić. Lepiej mieć emocjonujący temat do rozmów ze wszystkimi naokoło, niż zrobić jeden właściwy krok, podjąć jedno działanie.

Jestem ciekawa, czy podglądanie sąsiada i omawianie jego prac wokół domu pomogło ci choć raz, no chyba że wzorujesz się na nim, bo tamten ma fantastyczne pomysły. Jednak mam wrażenie, że zyskałbyś o wiele więcej, jeśli zacząłbyś pielęgnować swój ogródek. Ogródek sąsiada jest dla ciebie nieistotny, bo to twoje podwórko da ci wypoczynek, relaks, jego piękno i natura będą koić twoje zmysły. To właśnie w twoim ogródku dojrzeją smaczne, soczyste owoce, którymi się nasycisz. Więc... czy warto zajmować swój czas cudzymi sprawami?

Co więc z tym czasem? Zarządzanie czasem to obecnie bardzo modny temat. Nie każdy człowiek jest w stanie zaplanować sobie dzień co do minuty. Niektórzy nie cierpią się ograniczać i podążają za swoją spontanicznością. Są i tacy, którzy bez planu nie potrafią funkcjonować. Wszystko zależne jest od metaprogramów, które opiszę w późniejszym czasie. W każdym razie dla każdego typu ludzi planowanie czasu powinno być zupełnie inne. Uniwersalne metody na nic się tu dadzą. Jeśli planujesz dzień, a jesteś człowiekiem, dla którego niezbędny jest plan, zadbaj jedynie o priorytety. To ważne, by zająć się w ciągu dnia istotnymi kwestiami. Jeszcze ważniejsze jest to, by nie katować się cały dzień sprawami dla ciebie trudnymi. Najlepiej załatwić

je na samym początku dnia, o ile to możliwe. Ciężki kamień spadnie ci z serca, a potem to już człowiek lata niemal pod sufitem. To niesłychanie motywujące sprawić, by ciężar duszący ciało i ducha został rozładowany jak najprędzej.

Jeśli natomiast jesteś człowiekiem, który nie cierpi planów, planowania i bycia wciągniętym w jakikolwiek harmonogram, to uważaj, bo plan obciąży twoją psychikę na cały dzień. A już zwłaszcza jeśli okaże się, że w ciągu dnia absolutnie się go nie trzymasz. Bo to bardzo możliwe, że właśnie tak będzie. Co z tym fantem więc zrobić? Wiem, jak można sobie ułatwić pracę i życie, bo właśnie do takich osób należę, więc mam na to doskonałą receptę.

Wypisuję sobie najgorsze zadania, najważniejsze zadania i takie, które mogę wykonać danego dnia, jeśli wystarczy mi czasu. Co istotne, nie wpisuję godzin ani czasu. Działam. Potem wykreślam zrobione, co daje mi ogromną satysfakcję. Każde wykreślenie przynosi mi przyjemne odczuwanie emocji związanych z wykonanym zadaniem. Zapamiętaj te stany, bo twoja głowa będzie dążyć do tego, by „robić sobie dobrze”, by fundować sobie dobre samopoczucie. To potężna siła dająca wewnętrzną motywację dla jednej i drugiej grupy osób.

6.7. Coaching

Sesja przełamania jest metodą niezwykle skuteczną. Można by rzec, że to proces zanurzania się we własnym podświadomym umyśle, gdzie zawarte są odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie chcesz zadać. Brzmi niewiarygodnie, ale znasz

te odpowiedzi, jednak z wielu przyczyn nie jesteś w stanie sam do nich dotrzeć. Brniesz więc w ślepe zaułki, które prowadzą do tzw. „problemów ze sobą”.

Zrobienie porządków w twojej głowie jest tak ważne, jak sprzątanie twojego życiowego gniazda. Jeśli tego nie robisz, to bałagan się nawarstwia i w pewnym momencie dochodzi do sytuacji, w której niczego w twoim otoczeniu nie możesz znaleźć, nie wiesz nawet, gdzie tego szukać, a na dodatek wszystko lepi się od brudu. Jeśli natomiast sprzątasz na bieżąco, to wszystko jest na swoim miejscu, a ty możesz cieszyć się swoim lokum.

Podobnie jest z twoją głową. Jeżeli negatywne emocje, ograniczające decyzje, konflikty wewnętrzne itp. nawarstwiają się, z czasem trudno jest odnaleźć w tym wszystkim swoją drogę, swój cel, a nawet tożsamość.

Jednym z niezwykle skutecznych elementów coachingu jest *Time Line Therapy*. Metoda ta jest oparta na pracy z wyobraźnią na linii czasu. Każdy ma swoją linię czasu, dokładniej jest to sposób kodowania i przechowywania w podświadomości wspomnień z przeszłości. Dzięki linii czasu jesteś w stanie odróżnić przeszłe wspomnienia od marzeń na temat przyszłych zdarzeń, jednak jest to proces, którego rzadko jesteś świadom, gdyż dzieje się on na poziomie podświadomym.

Ideą *Time Line Therapy* jest specjalny rodzaj sugestii, która pozwala cofnąć się do wydarzenia związanego z pierwotną przyczyną negatywnych emocji.

Jak już wiesz, wydarzenia z przeszłości są jak autopilot w twojej głowie. Sesja *Time Line Therapy* ma za zadanie zmienić ich znaczenie na tyle, że rozcięcza niejako gorzką

esencję ich konsekwencji, czyli negatywne emocje, które mają wpływ na życie, i sprawia, że budujesz całkiem nową rzeczywistość, czyli lepszą przyszłość.

W czasie sesji zostajesz wprowadzony w stan relaksu. Coach spełnia rolę przewodnika na drodze w przeszłość i z powrotem. Po dobrze wykonanej podróży następuje natychmiastowa zmiana refleksji na temat zdarzeń związanych z daną emocją.

Zmiana znaczenia pierwszego zdarzenia może spowodować nie tylko neutralizację negatywnych emocji, ale również usunąć przyczynę podjęcia ograniczającej decyzji. Ograniczające decyzje to np. przekonania, które hamują twoje działania: „To jest zbyt trudne dla mnie”. Przejście tej terapii powoduje zmiany w działaniu.

Najważniejszą korzyścią z tej techniki jest kształtowanie przyszłości poprzez generowanie obrazów, towarzyszących im emocji i doświadczeń. Proces tworzenia własnej przyszłości jest równie potężny jak proces zaangażowania w uwalnianie negatywnych emocji i usuwanie ograniczających decyzji. Wszystkie te czynności kształtują nową, lepszą przyszłość każdego człowieka.

Coaching może pomóc ci odkryć to, co jest dla ciebie naprawdę ważne w życiu. To niezwykle doświadczenie, które nada nową jakość twoim działaniom, twojej motywacji do działania oraz twoim rezultatom działania. Wyobraź sobie, że przychodzi czas, kiedy cieszysz się ze wszystkiego, co cię otacza, ze wszystkiego, co robisz i odczuwasz to stokroć bardziej niż dotychczas. Życie wtedy nabiera smaku i koloru.



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Autopilot podświadomości Bartłomiej Raczkowski

Jakie są dwa ważne tematy, które trzeba podjąć, by zacząć zmianę?

Pierwszy z nich to uwolnienie się od oporu i przeszłości. A drugi to dotarcie do przekonań które faktycznie mają wpływ na nasze życie. Natomiast praktycznie w żadnej książce nie znajdzie się wiedzy jak dotrzeć do głębokich przekonań. Jak bez tego mam zmienić coś o czym nie wiem? Dlatego te techniki nie działają. No i by działały potrzebna jest wolność od wpływu przeszłości. Natomiast książki dają nam jedynie instrukcje jak zmienić coś w teraźniejszości. To tak jakby napompować przebite koło. Przez chwile pojedziemy kawałek, ale bardzo szybko koło zostanie bez powietrza. dlatego ważne jest zająć się jej załataaniem, dopiero można pompować nowe powietrze.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://AUTOPILOT-PODSWIADOMOSCI.ZLOTEMYSLI.PL](http://autopilot-podswiadomosci.zlotemysli.pl)

ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



Sztuka przyciągania ludzi Miłosz Karbowski

„Udanego życia z innymi możesz się nauczyć jak gry na gitarze. Wierzę, że ta książka pozwoli Ci być kimś wyjątkowym dla siebie samego i dla Twojego otoczenia.” autor książki, Miłosz Karbowski

„*Sztukę przyciągania ludzi* pochłonąłem jednym tchem. Bardzo interesują mnie publikacje o takiej tematyce, a tę czytało mi się wyjątkowo dobrze. Przydatnych wiadomości jest tyle, że niedługo zamierzam powtórzyć całą lekturę. Zawiera szeroką, uporządkowaną wiedzę, której musiałbym szukać w wielu różnych książkach. Jestem instruktorem tenisa i na co dzień staram się umiejętnie dotrzeć do moich uczniów. Stosując rady z książki Miłosza, znacznie poprawiłem jakość relacji z podopiecznymi, a co za tym idzie, całej pracy. Łatwiej mi się z nimi porozumieć, a ta lepsza komunikacja daje efekty na treningach. Gorąco zachęcam do przeczytania tej publikacji”.

Piotr Dzikiewicz, trener tenisa ziemnego

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://SZTUKA-PRZYCIAGANIA-LUDZI.ZLOTEMYSLI.PL](http://sztuka-przyciagania-ludzi.zlotemysli.pl)

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



W dzieciństwie wgrano do naszej podświadomości dane jak na dysk twardy komputera. Nasze wartości, nawyki, schematy postępowania, przekonania, umiejętności - wraz z emocjami i sposobami reagowania - bardzo mocno są zakorzenione w naszych umysłach. I jeśli świadomie nic z nimi nie zrobimy - będą nas prowadzić tam, gdzie niekoniecznie chcemy... Jeśli natomiast pragniemy świadomie kierować naszym życiem, musimy zmienić te dane na takie, jakie nam odpowiadają. Niebo naszej podświadomości musi zostać oczyszczone z tych niekorzystnych schematów, abyśmy mieli przed sobą wolną od przeszkód trasę gotową do lotu tam, gdzie chcemy. Dzięki tej książce:

□ - poznasz schematy blokujące Cię w dążeniu do celu; □- zrozumiesz, skąd wzięły się różne nawyki i wzorce, według których postępujesz; □- ocenisz, które nawyki są korzystne i pomagają ci, a których warto się pozbyć; □- nabędziesz większą świadomość swoich zachowań; □- lepiej zrozumiesz siebie; □- zobaczysz, co warto zmienić w sobie i jak tego dokonać; □- poczujesz chęć wzięcia swojego życia w swoje ręce, uwierzysz, że to jest możliwe; □- otrzymasz narzędzie do pracy z własną podświadomością - będziesz wiedział, który sposób myślenia wymaga od Ciebie ingerencji, by „oczyścić” drogę z przeszkód. Po prostu: oczyść niebo i leć!

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/12471/szybowanie-z-sukcesem-sylwia-fleischer.html>

[Dodaj do koszyka](#)