Wydawnictwo ZŁOTE MYŚLI prezentuje!

52 SKUTECZNE PSYCHORADY

PSYCHORADA.PL

Odkryj sprawdzone sposoby na polepszenie swojego życia.

Darmowa publikacja, dostarczona przez

ZloteMysli.pl

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

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl & Psychorada.pl

Data: 12.03.2007

Tytuł: 52 skuteczne psychorady

Wybór artykułów z serwisu Artelis.pl: Aneta Styńska

Wydanie I

Projekt okładki: www.oddied.net

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

Co to za publikacja i dla kogo? 4
Aneta Styńska – kim jestem? 5

CO NAS BOLI W ŻYCIU NAJBARDZIEJ? POZNAJ LEKARSTWO NA NASZE CODZIENNE BOLĄCZKI! 8
Sekrety zwalczania stresu 9
Dokąd zmierzamy? 13
Gniew a nasze potrzeby i oczekiwania 17
Ile cierpienia potrzeba? 22
Czy depresja może być także Twoim problemem? 24
Kilka słów o nieśmiałości 27
Jak pokonać nieśmiałość 33
SAMOTNOŚĆ to taka straszna trwoga... 36
Czy jesteś asertywny? 39
Przeczytaj to, jeśli i Ciebie ogarnia zimowa chandra! 43
Wyuczona bezradność – przyczyny i konsekwencje 48
Coś optymistycznego! 51
Życzliwość dla siebie 55

CZY WIESZ, ŻE SZCZĘŚCIE W RODZINIE JEST MOŻLIWE? 58
Miłość wisi w powietrzu 59
Zasłużyć na miłość... 61
Czy świadomie wybieramy partnera? 65
O relacjach międzyludzkich i spełnionym życiu 70
Komunikacja w związku 73
Jak być dobrym Słuchaczem? O aktywnym słuchaniu. 87
Nie taki diabeł straszny.. 91
Umysł dziecka - cud istnienia 93
Wpływ muzyki na rozwój dzieci 97
Dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym 99
Babki z piasku 104
Twoje dziecko JEST mądre i inteligentne – wykorzystaj tę szansę 109

JAK SPRAWIĆ BY PRACA BYŁA SATYSFAKCJONUJĄCA, A SUKCES NADSZEDŁ SZYBCIEJ NIŻ SIĘ SPODZIEWASZ? 113
Pierwsze prawo zmian 114
Stracone dni 119
Cele życiowe - właściwa perspektywa 123
Sabotaż własny 126
Złota reguła 24=3x8, czyli właściwy balans w życiu 131
Właściwa ścieżka kariery 134
Wszystko sprowadza się do realizacji! 140
Czarne nieznane drzwi 143
Dobrobyt bez granic 147
10 rzeczy, które prawdziwi liderzy naprawdę robią 153
Pełen sukces 157

WSPANIAŁY ROZWÓJ OSOBISTY 161
Całkowita pewność? 162
Filtry i schematy naszej podświadomości 169
Samoocena, czyli jak sprawdzić gdzie jesteś? 176
Dziesięć zasad zdrowej komunikacji - Jacobsena 180
Keep smiling! 184
W podróży 195
Jesteś większy od Einsteina! 197
W pogoni za szczęściem 201

Co to za publikacja i dla kogo?

Pewnie zgodzisz się ze stwierdzeniem, że nawet jedna właściwa myśl, do której dotrzesz we właściwym czasie, może spowodować przełom w Twoim myśleniu i rozwiązać jakiś ważny dla Ciebie problem. Wiadomo, że możesz tej myśli szukać w książkach. Możesz w internecie. Wymaga to jednak dużej ilości czasu i daje małe szanse, że natkniesz się na rozwiązanie, którego szukasz.

Zgodzisz się ze mną, że informacje ułatwiające życie, rozwiązujące problemy, wyjaśniające zawiłości natury psychologicznej powinny być zawsze dostępne dla każdego w każdym momencie jego życia, po to aby naprawdę mogły pomóc. Dlatego właśnie wydaliśmy tego e-booka, aby każda osoba stojąca na zakręcie życiowym, mogła znaleźć w nim pomocną wskazówkę.

Możesz szukać rozwiązania swoich problemów pytając znajomych, którzy mają te same problemy, co Ty...

Możesz wertować fora dyskusyjne z nadzieją, że to, co ktoś tam napisał, jest prawdziwe i zadziała w Twoim przypadku...

Możesz próbować różnych metod, ale....

Po co, skoro właśnie czytasz publikację omawiającą najczęstsze problemy występujące w związkach, rodzinie i samym sobie.

Życzę Ci pomocnej lektury :)

Aneta Styńska

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Aneta Styńska – kim jestem?

Magiczna siła psychologii już w szkole podstawowej cią-gnęła mnie do biblioteki w poszukiwaniu dzieł Freuda i Junga. Diagnozowanie charakteru człowieka na podstawie snów, nieświadomych zachowań i przejęzyczeń wykazywała mi wtedy kierunek rozwoju.

W liceum ze zdziwieniem odkryłam, że psychologia nie sprowadza się wyłącznie do klinicystyki, ma natomiast zdecydowanie szersze pole manewru. Wtedy zakochałam się w psychologii społecznej. Zaczęłam odkrywać nowe ścieżki.

Na studiach to już był prawdziwy raj. Ogromna ilość książek z dziedzin, o których wcześniej miałam śladowe pojęcie lub zdanie. I tak przede mna wyrosły zaliczenia z psychologii różnic indywidualnych, emocji i motywacji, osobowości, psychiatrii klinicznej, diagnostyki, oddziaływań psychologicznych, biznesu, pracy, organizacji i wielu wielu innych.

We wrześniu 2001 roku szczęśliwie stałam się magistrem Psychologii Społecznej - pierwszego rocznika Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Pracę magisterską poświęciłam zagadnieniom wypalenia zawodowego i strategii zmagania się ze stresem. Posiadam również specjalizację z Psychologii Organizacji (rekrutacja, selekcja kadr, systemy ocen, motywacja do pracy, satysfakcja zawodowa ect.).

Po skończeniu studiów zaczęłam pisywać artykuły poświęcone m.in. holistycznemu podejściu do psychiki człowieka oraz psychologii sukcesu,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

które powoli zaczęły zalegać przysłowiową szufladę. Dzięki nim we wrześniu 2004 ujrzał światło dzienne i poznał pierwszego internautę wortal informacji psychologicznej www.psyche.com.pl Głównym założeniem serwisu było i jest szerzenie wiedzy psychologicznej dla jak największej grupy zainteresowanych osób. Osobami odwiedzającymi serwis są osoby, które szukają (i znajdują) u nas praktyczne podejście do różnorodnych zagadnień psychologicznych.

Następny krok, to własna firma. Psychology Consulting formalnie powstała we wrześniu 2005 roku, jako oficjalne przedłużenie wortalu psychologicznego http://psyche.com.pl, na łamach którego od 2004 roku prowadzone były konsultacje psychologiczne przez internet, kursy, szkolenia, udostępniana szeroka baza artykułów, poradników a także księgarnia psychologiczna zawierająca kilkanaście tysięcy tytułów z psychologii i tematyki pokrewnej.

W 2006 roku ukończyłam Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia, dzięki któremu mogłam zacząć prowadzić stacjonarne i wyjazdowe szkolenia dla osób pomagających osobom zmagającymi sie z przemocą w rodzinie i miejscu pracy.

Ale wymagania jakie stawiało przede mną życie na szczęście nie pozwoliło mi stać w miejscu.

W maju 2006 roku powołałam do życia stacjonarną pracownię psychologiczną pod szyldem Psychology Consulting, gdzie obecnie wraz ze swoim zespołem zajmujemy się poradnictwem psychologicznym, pedagogicznym i logopedycznym. Ponad to prowadzimy kursy, szkolenia, warsztaty i treningi tematyczne. Wspieramy ludzi w ich rozwoju emocjonalnym i poznawczym, pomagamy przepracować problemy i pokazać możliwości jakie każdy człowiek ma w sobie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Prawie rok później, bo 1 czerwca 2007, dzięki współpracy z inkubatorem przedsiębiorczości internetowej firmy Netina, wystartował nowoczesny serwis konsultacji psychologicznych on-line http://psychorada.pl Niniejszy poradnik psychologiczny "Psychorada.pl", został wydany właśnie z tej okazji. Mam nadzieję, że pomoże Ci znaleźć odpowiedzi przynajmniej na część pytań, jakie stawiasz przed sobą.

Zachęcam Cie również do skorzystania z bezpłatnego testu, dzięki któremu sprawdzisz swoje nastawienie psychiczne oraz sposoby reagowania w sytuacjach społecznych.

Wejdź na stronę http://psychorada.pl

Pozdrawiam serdecznie
Aneta Styńska
Psychorada.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Co nas boli w życiu najbardziej?

Poznaj lekarstwo na nasze codzienne bolączki!

Sekrety zwalczania stresu

Aneta Styńska

Co to jest stres?

Stres można określić jako reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu zadania. Takim zadaniem może być zarówno próba zdobycia pracy, jak również przystosowanie się organizmu do funkcjonowania w warunkach zewnętrznych np. w hałasie.

Czy stres zawsze jest zły?

Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia, dlatego towarzyszy każdemu z nas. Jest reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresujący może być egzamin na studia, ale również pierwsze spotkanie z sympatią.

Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka, ponieważ działa na nas mobilizująco. Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Lecz zbyt wysoki napięcie, trudności z koncentracją, lęk i fizyczne zmęczenie.

To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy.

Nietrudno przywołać w pamięci stresujące wydarzenia. Prawdopodobnie byliśmy przerażeni, często agresywni, trudno nam było zebrać myśli, sądziliśmy, że to się nigdy nie skończy.

Stres prowadzi często także do zmian w zachowaniu takich jak m.in.:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

· objadanie się, czy odwrotnie brak apetytu,
· palenie papierosów,
· nadużywanie alkoholu,
· obgryzanie paznokci,
· zaburzenia snu,
· łatwe wpadanie w gniew,
· unikanie kontaktów z ludźmi.

Wszystkie te czynniki mają negatywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie i życie, ale także na życie naszych bliskich.

Jak sprawdzić, czy potrafisz kontrolować stres?

Jednym ze wskaźników jest poziom zmęczenia, jaki osiągnęliśmy. Odpowiedz sobie na pytanie: czy jesteś w stanie zregenerować swoje siły w ciągu doby? Jeśli tak, potrafisz trzymać stres na smyczy. Jeśli potrzebujesz więcej czasu - oznacza to, że zaczyna on tobą rządzić.

Czy zatem ze stresem można walczyć?

Często wobec własnego stresu i stanu psychiki przyjmujemy postawę bezradności. Natomiast psychika człowieka jest mechanizmem zdolnym do samonaprawy i regeneracji.

Niezwykle ważne jest poznanie naszych indywidualnych reakcji na sytuacje stresujące. Pozwoli nam to na natychmiastowe zadziałanie, zanim poziom stresu dojdzie do poziomu, który przerośnie nasze możliwości poradzenia sobie z nim.

Od czego zacząć?

– Niezwykle ważne jest abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

- Warto również zastanowić się skąd stres się bierze, i jakie czynniki go wywołują?

Jednym ze źródeł stresu są niewątpliwie wszelkie zmiany życiowe. Czy mamy zatem unikać zmian? Oczywiście, że nie. Musimy jednak być świadomi tego jak one wpłyną na nas.

Nierzadko w sytuacjach stresujących pomaga pozytywne myślenie, nastawienie, przypominanie sobie pomyślnych sytuacji i osiągnięć, sposób w jakim myślisz o wydarzeniu czy świecie. Można we własnej głowie zredukować wagę wydarzenia, niepewność, a tym samym zmniejszyć poziom stresu. Pomocne bywa też kontrolowanie oddechu czy relaksacja mięśniowa.

Przy radzeniu sobie ze stresem najlepsza i najskuteczniejsza jest profilaktyka.

Już teraz spróbuj wyciszyć swój umysł.

Pomogą ci w tym poniższe porady:

1. Rozładuj nagromadzone emocje przez kontakt z naturą.
2. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność - idź na spacer, posłuchaj relaksującej muzyki.
3. Stosuj techniki relaksacyjne - spróbuj medytacji lub kontrolowania oddechu.
4. Uprawiaj sport - przecież w "zdrowym ciele - zdrowy duch".
5. Zdrowo się odżywiaj i unikaj używek, które często pogłębiają stres.
6. Śmiej się! Śmiech burzy napięcie, rozjaśnia Twoją twarz,rozluźnia mięśnie, przywraca obiektywizm i ożywia nadzieję.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

7. Zadbaj o sposób życia - śpij odpowiednio długo, zaplanuj czas na rozrywkę, unikaj hałasu.
8. Nie bierz za dużo spraw na swoje barki. Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
9. Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze zaczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
10. Nie zapominaj o odpoczynku. Nie mieszaj tego czasu z innymi zajęciami.
11. Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały! (Choć doskonalenie jest wskazane). Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy. Bądź dla siebie tolerancyjny.
12. Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, czas przed nim przeżyjesz bez stresu.
13. Naucz się mówić "nie"!

To tylko kilka porad, które pomogą Ci zredukować stres do optymalnego poziomu i zacząć nowe życie. Aby dowiedzieć się więcej i zacząć zwalczać stres już w zarodku polecam świetne książki, które znajdziesz je w internetowej księgarni:

Relaksującej lektury!

--

Aneta Styńska,
psycholog
Pracownia psychologiczna
Wortal informacji psychologicznej
Wirtualna książka

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Dokąd zmierzamy?

Teresa Maria Zalewska

W naszym społeczeństwie rywalizacja jest tak rozpowszechniona, że nawet dzieci szkolne są pod wpływem wszechobecnych nacisków, które w konsekwencji prowadzą do stresu. Sama szkoła jest wielkim źródłem stresu, zwłaszcza dla dzieci, których wyniki szkolne są słabe. Bez wątpienia szkoła jest doświadczeniem definiującym człowieka. Poczucie własnej wartości, wybór kariery, oczekiwania w życiu kształtują się w dużym stopniu pod wpływem ocen, nagród, które otrzymujemy w szkole. Słabe wyniki w szkole przynoszą wiele negatywnych emocji, które prowadzą do lęku i postrzegania zagrożenia, i niebezpieczeństwa, czyli stresu. Upośledza on uczącego się uruchamiając błędne koło, po którym oceny szkolne spadają spiralą w dół.....

Ogólnie nauczyciele szkolni testują i doceniają zadania półkuli logicznej. Logika, sekwencje, liczenie, kategoryzowanie, umiejętności werbalne wszystko to jest wysoko nagradzane w szkole. Intuicja, emocje, humor, ruch rytmiczny, tworzenie obrazu i inne "gestaltowe" możliwości mózgu nie są używane, testowane i szczególnie cenione. Dopiero w prawdziwym świecie, poza klasą, gdzie sukces zależy od twórczej wyobraźni, która umożliwia ustanawianie i prowadzenie biznesu i innych działalności, zaczynamy doceniać wagę mózgu "gestalt".

"Smart moves, why learning is not all in your head" dr Carla Hannaford Życie w nieustannym stresie wiąże się z poważnymi konsekwencjami. The American Medical Association zgodnie twierdzi, że ponad 90% chorób ma powiązanie ze stresem.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Kiedy jesteśmy w stanie konfrontacji z sytuacją , którą nasz twórczy umysł postrzega jako niebezpieczną, nasz organizm zaczyna wydzielać kilkadziesiąt neurotransmiterów, z których najbardziej znanym jest hormon walki lub ucieczki – adrenalina.

To nasza indywidualna interpretacja świata decyduje o tym, czy daną sytuację będziemy postrzegać jako zagrożenie, czy możliwość poznawania otaczającej rzeczywistości.

Wydzielanie adrenaliny, to reakcja stopniowa zależna od stanu zagrożenia, stąd by ją organizm rozłożył , potrzebny jest czas zanim poczujemy się znowu spokojni. W czasie stresu kora nadnerczy również wydziela grupę hormonów zwanych glukokortykoidami, z których najważniejszy to kortyzol. Kortyzol podnosi poziom cukru we krwi, aby wydzielić energię potrzebną do aktywności mięśni. Badania na Uniwersytecie McGill wykazały, że większa ilość kortyzolu wiąże się z mniejszą możliwością uczenia się i słabszą pamięcią, a także z problemami w koncentracji. Dzieci w sytuacjach, które postrzegają jako stresujące reagują roztargnieniem, i "walczą". W trudnej sytuacji reakcja "przetrwanie" jest bardziej pożądana niż racjonalne myślenie. Ale gdy stres jest przewlekły i długotrwały płacimy za to coraz większą cenę. Ponieważ rozwój sieci nerwowych i mielinizacja są skoncentrowane na obszarach przetrwania, rozwój sieci w odpowiedzialnym za tzw. wysokopoziomowe myślenie przyczynowo- skutkowe mózgu limbicznym i nowej korze jest ograniczone.

Ludzie żyjący w dużym stresie nieodpowiednio rozwijają drogi nerwowe, tworzące fundamenty dla nowego uczenia się, rozumowania i twórczości.

Często też są nieświadomi tego, jak bardzo są zestresowani.

Jest tak, ponieważ stało się to dla nich stylem życia. Hans Selye nazywa tę nieświadomość "General Adaptive Syndrome - GAS"), skomplikowanym

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

fizjologicznym mechanizmem, którego celem jest pozwolić organizmowi dostosować się do stresu. Adaptacja jednak niekoniecznie zawiera w sobie zdolności wyższego myślenia i twórczego funkcjonowania.

A konsekwencje?

Czy nieumiejętność radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi wynikająca z braku mielinizacji sieci nerwowych u dzieci, nie przekształca się w problemy związane z brakiem zaspokojenia własnych ekonomicznych potrzeb u ludzi dorosłych?

Czy stres związany z tą sytuacją nie przekłada się na rozwój chorób takich jak rak?

"Plaga nowotworów dziesiątkuje Polskę" - donosi sobotnie wydanie informacji na www.wp.pl "Wybrzeże i Mazury - najmniej skażone regiony Polski - są dotknięte plagą zachorowań na raka płuc. Te szokujące informacje podaje ostatni raport przygotowany przez Centrum Onkologii w Warszawie. Największy wpływ na zachorowalność ma zachowanie i styl życia ludzi, a nie stan otaczającego ich środowiska - uważa współtwórczyni raportu dr Joanna Didkowska z Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii w Warszawie."

Znakomita większość lekarzy i psychologów zdaje sobie sprawę z tego, że stres osłabia działanie układu immunologicznego. Dopóki układ immunologiczny jest sprawny, powstające bezustannie komórki nowotworowe są eliminowane zanim poczynią jakiekolwiek szkody. Wzmożone wydzielanie kortyzolu towarzyszące "zespołowi przetrwania", tłumi działanie systemu immunologicznego, a co z tym się wiąże, wzrasta podatność na zachorowanie m.in. na schorzenia nowotworowe.

Biorąc pod uwagę wyniki prac wielu specjalistów z zakresu pedagogiki, psychologii i medycyny, nie trudno jest odgadnąć iż droga, którą jako

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

społeczeństwo podążamy, wiedzie do krajobrazów dalekich od wyśnionego raju. Myślę, że raczej należałoby się zastanowić, co zmienić, by konsekwencje podjętych działań były bardziej zadowalające zarówno ze społecznego jak i medycznego punktu widzenia.

Pozdrawiam
Teresa Maria Zalewska
--
Centrum OBK "Vega"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Gniew a nasze potrzeby i oczekiwania

Dlaczego odczuwamy gniew?

Gniew powstaje zazwyczaj, gdy nasze oczekiwania nie spotkają się ze zrozumieniem.

Tak naprawdę gniew jest trzeciorzędną reakcją. Pierwotnie odczuwamy smutek, że nas nie zrozumiano. Później czujemy strach, że tak już zostanie, że partner nas nie zrozumie, że w tym zakresie nic się nie zmieni w naszym związku.

I dopiero trzecią emocją jest gniew. Złościmy się, bo nasze oczekiwania i potrzeby nie spotkały się ze zrozumieniem.

Czym jednak jest gniew?

Gniew, złość - często kojarzy mi się z bólem. Czujemy ból, gdy coś nie funkcjonuje w naszym organizmie tak, jak powinno, gdy doznajemy zranienia, gdy chorujemy.

Podobnie jest z gniewem. Jest on wołaniem naszej nieświadomości o świadome i głębsze przyjrzenie się sobie i swojej reakcji z najbliższymi. Gniew uświadamia nam, że któreś nasze potrzeby nie są zaspokajane.

Jakie to mogą być potrzeby?

• Potrzeba bycia wysłuchanym i zrozumianym.

Zauważyłam, że częstą „chorobą" mającą wpływ na nasz związek jest brak czasu. W codziennym zabieganiu nie zawsze dbamy

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

o to, by znaleźć czas na rozmowę z partnerem o swoich oczekiwaniach i potrzebach.

• Potrzeba walidacji.

Gdy już znajdziemy czas na rozmowę - często okazuje się, że czegoś jednak brakuje we wzajemnej komunikacji...

Brakuje często walidacji*. Jest to dopytanie o co dokładnie chodzi i w ten sposób okazanie partnerowi, że to, co mówi i robi jest logiczne i ma sens (nawet wtedy, jeśli nie zgadza się to naszym zdaniem, a może głównie wtedy nabiera znaczenia?). Walidacja pozwala zauważyć druga osobę bez jej oceniania, czy pomniejszania jej odczuć i reakcji. (*Walidacja – psych. Proces ustalania stopnia odpowiedniości, trafności, celowości.)

To rodzaj głębokiego zrozumienia i udzielenia prawa do odczuć i reakcji zupełnie różnych od naszych.

• Potrzeba bezpieczeństwa.

To także jedna z podstawowych potrzeb udanego związku. Niezaspokojenie jej jest najprawdopodobniej najczęstszą przyczyną odczuwania gniewu.

Gdy nasze oczekiwania nie są spełnione lub mamy jakieś niezaspokojone potrzeby - nie czujemy się bezpiecznie. Zaczynamy wówczas wybuchać gniewem. Nie postrzegamy partnera jako sojusznika, tylko jako wroga. Oczywiście robimy to najczęściej nieświadomie.

Bezpieczeństwo a gniew

Jeśli jednak uświadomimy sobie, że wybuch gniewu u nas lub u partnera może mieć swoje źródło w poczuciu braku bezpieczeństwa - jest to najwyższy czas, by przyjrzeć się głębiej wzajemnej relacji.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Skoro zagrożenie (brak bezpieczeństwa) jest spowodowane niespełnionymi potrzebami i oczekiwaniami - nad tym powinniśmy popracować. Zastanówmy się, czego potrzebujemy, czego potrzebuje partner? Czego od siebie wzajemnie oczekujemy?

Warto o tym porozmawiać, opisać. Najlepiej na kartce. I powiesić w widocznym miejscu.

Gdy nie czujesz się bezpiecznie - Twoje reakcje nie będą zrozumiałe i sensowne.

Gdy odczuwasz złość - skieruj uwagę na swoje bezpieczeństwo. Czy nie czujesz się zagrożony, gdy wybuchasz gniewem?

Gdy jesteś rozgniewany - Twoje reakcje nie są racjonalne, najczęściej wybuch złości niczego nie załatwia - stanowi tylko dla Ciebie wskazówkę, że pora poszukać przyczyny gniewu. A przyczyna najczęściej leży w potrzebach, oczekiwaniach, bezpieczeństwie...

Wybuch złości to jedynie znak, że jest jakiś problem związany z wzajemnymi oczekiwaniami. Gdy opadną emocje - porozmawiaj o tym z partnerem. Taka rozmowa bardzo zbliża.

Dlaczego mam spełniać oczekiwania partnera?

Bo jesteśmy odpowiedzialni za spełnianie minimalnych codziennych potrzeb walidacji i bezpieczeństwa swojego partnera. :-)

Na tym m. in. polega udane życie codzienne.

A codzienne drobiazgi wpływają na szczęście i trwałość związku :-)

Co pozytywnego jest w gniewie?

Niewielu z nas dostrzega w złości coś pozytywnego. Jednak pełni ona dość ważne funkcje.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Podczas gdy jesteśmy pod wpływem silnego gniewu - możemy zaobserwować, że ta emocja bardzo silnie skupia nasz umysł, koncentruje nasze myśli na jednej sprawie. Odkrywamy drzemiące w nas rezerwy siły. Nasz gniew okazuje się być tym, co daje nam odwagę i siłę by stawić czoło lękom i frustrującym sytuacjom.

Ponadto gniew jest jak ból - stanowi dla nas oznakę, że potrzebujemy jakiegoś leczącego działania (ból jest nieprzyjemnym doznaniem, ale jest to często bodziec do rozpoczęcia leczenia).

I tak jak wspomniałam - świadczy o niezrealizowanych potrzebach i oczekiwaniach oraz o braku bezpieczeństwa osoby odczuwającej gniew.

Jak radzimy sobie z gniewem?

Wiele osób ma problemy z bezpiecznym uwalnianiem gniewu. Często porównujemy gniew z agresją. Wydaje nam się, że gdy doświadczamy złości - ktoś będzie zraniony.

Tak jest, jeśli postępujemy z gniewem na dwa sposoby:

1) **TŁUMIMY** go bojąc się zranienia. Tłumienie gniewu jest sposobem (raczej nie najlepszym) na zapewnienie sobie bezpieczeństwa w danej chwili. Ceną jest jednak izolacja i oddalenie od partnera.

   Ostatecznie jednak tłumiony gniew jest przyczyną wielu chorób somatycznych, albo ostatecznie i tak wybuchamy.

2) **WYBUCHAMY** gniewem. Wyrażamy go gwałtownie i w sposób nie-kontrolowany.

Obie te reakcje nie są jednak pożądane.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jeśli chcesz zbudować udaną i głęboką relację z partnerem - już wiesz, że możesz wybrać trzecią opcję. :-)

Tak, możesz swoją uwagę skierować w stronę **źródła gniewu**. Zastanowić się nad wzajemnymi oczekiwaniami, potrzebami i bezpieczeń-stwem. I porozmawiać o tym z partnerem w atmosferze ciepła i miłości, nastawiając się na wzajemne zrozumienie i walidację, patrząc na partnera jak na swojego największego sprzymierzeńca.

A drugim Twoim sprzymierzeńcem niech będzie gniew, który może stać się doskonałą wskazówką co jeszcze „nie gra" w Twoim związku :-)

--
Anna Grabka
www.relacje.net
Trwałe i szczęśliwe związki przyjaźni i miłości!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Ile cierpienia potrzeba?

Teresa Maria Zalewska

Przez lata praktyki lekarskiej starałam się wytłumaczyć pacjentom mechanizmy kreowania choroby i możliwości, jakie potencjalnie tkwią w każdym z nas w kwestii zapobiegania rozwojowi patologii. Liczne seminaria i zajęcia warsztatowe prowadzone przez moją firmę ukierunkowane były i są na bardzo szeroko pojętą profilaktykę antychorobową.

Obserwując ludzkie postawy nie sposób nie dojść do przekonania, że cierpienie jest jednym z najskuteczniejszych „narzędzi" wymuszających zainteresowanie własną osobą. Nierzadko prowadzi do powolnego procesu kształtowania nowej, bardziej troskliwej dla siebie samego osobowości lub wręcz do burzliwego rozwoju własnego.

Niestety mechanizm ten jest wielką rzadkością u ludzi, którzy wzrastali w "morzu cierpienia" - np. chorób, głodu itp. W moim artykule o bezradności wyuczonej opisuję doświadczenia Seligmana (psy biorące udział w traumatycznych eksperymentach, nie szukały możliwości opuszczenia pomieszczenia, gdzie doznawały bólu pod wpływem rażenia prądem). Przewlekle chorzy ludzie zachowują się podobnie. Rzadko, kiedy są otwarci na wiedzę o własnych możliwościach walki z chorobą, a wręcz wybiórczo rozpoczynają konsekwentną pracę ze sobą w oparciu o holistyczne podejście do uzdrawiania. Oczekują raczej na ulgę, którą przyniosą inni lub cud szybkiego samoistnego rozwiązania ich problemu.

Nie chcą rozumieć, że choroba jest szansą na zmianę postawy życiowej i może prowadzić do uzdrowienia wielu aspektów ich życia. Myślę, że podstawowym problemem jest tutaj brak wiedzy dotyczącej podstawowych mechanizmów funkcjonowania człowieka, która dla najwyższego

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

dobra ogółu powinna być szeroko propagowana przez posiadających na ten temat wiedzę ludzi i otwarte na dobro człowieka media.

Ile cierpienia potrzeba, byśmy zrozumieli, że nasze życiowe doświadczenie, również to pełne bólu kreujemy sami i otworzyli się na wiedzę o możliwościach zmiany ciągu przyczyn i skutków ?

Na to pytanie odpowiedzmy sobie sami.

Pozdrawiam
Teresa Maria Zalewska
--
Centrum OBK "Vega"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy depresja może być także Twoim problemem?

Aneta Styńska

Co roku prawie milion ludzi na świecie umiera z powodu depresji najtragiczniejszą, bo samobójczą śmiercią. Jest to choroba bardzo niebezpieczna, która pozbawia radości i sensu życia...

Jakie mogą być przyczyny depresji?

Na co dzień człowiek współczesny narażony jest na różnorakie stresy, staje wobec wielu wyzwań nieraz ponad jego siły i wytrzymałość. Prawdziwa radość życia jest dziś zjawiskiem coraz rzadszym, ustępuje miejsca smutkowi i przygnębieniu. Ten zaś przekracza często granice naszej tolerancji, dlatego człowiek popada w depresję. Ta choroba czyni spustoszenie w uczuciach, emocjach, kontaktach międzyludzkich, opanowuje wolę i może popchnąć do samozagłady.

Depresja, ma wiele bezpośrednich przyczyn i przyobleka rozmaite maski. Trudno czasem o diagnozę, od trafności której zależy wiele, a przynajmniej dalsze rokowania i skuteczność przeciwdziałania, stąd strach przed tą chorobą. W ostatnich latach uczeni odarli depresję z mitu choroby nieobliczalnej i nieuleczalnej. Postępu, jaki dokonał się w jej poznawaniu, nie da się porównać z żadnymi innymi osiągnięciami w dziedzinie psychiatrii. Im więcej wiemy o depresji, tym łatwiej ją obłaskawić, opanować jej niszczącą siłę.

Kto cierpi na depresję?

Każdy z nas, w dowolnym momencie życia może zetknąć się z tą chorobą. Czasem nie ma żadnego szczególnego powodu dla obniżenia nastroju lub

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

smutku - depresja nie musi być wywołana okolicznościami zewnętrznymi. Choroba ta może rozwinąć się także wtedy, gdy życie toczy się zwykłym trybem.

Jak rozpoznać, że to już depresja?

Depresja to coś innego niż tylko przejściowe pogorszenie nastroju. Choroba ta może utrzymywać się tygodniami lub miesiącami, przy czym jej powszechnie znane objawy - takie jak smutek i brak energii - towarzyszą innym symptomom:

· Trudności z myśleniem, skupieniem uwagi i podejmowaniem decyzji, pesymizm

· Niezdolność do wyrażania myśli i emocji

· Zmiana apetytu, szybka utrata masy ciała lub przybranie na wadze

· Zaburzenia snu, polegające na przykład na zbyt wczesnym budzeniu się lub na istnieniu znacznie zwiększonej potrzeby spania

· Spowolnienie reakcji fizycznych i/lub słownych

· Poczucie winy lub braku własnej wartości

· Uczucie stałego zmęczenia lub braku energii

· Myśli samobójcze

Często bardzo trudno prawidłowo rozpoznać chorobę. Wielu z nas niejednokrotnie w ciągu swojego życia doświadcza przygnębienia, smutku czy chandry, ale nie musi to oznaczać, że jesteśmy chorzy na depresję.

Z drugiej strony w naszym otoczeniu znajduje się wiele osób, które są nieświadome, że dziwny stan w jakim znajdują się np. irytacja, nerwowość, bezsenność, przygnębienie, apatia - to nie przemęczenie pracą, przesilenie wiosenne, brak urlopu - ale właśnie depresja.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jak można pomóc osobom dotkniętym tą chorobą?

Dlatego ważne jest aby posiadać jak najszerszą wiedzę o tej chorobie, korzystać z ogólnie dostępnych informacji na temat depresji, aby jak najszybciej zdiagnozować chorobę i rozpocząć leczenie. Depresja jest chorobą, którą można skutecznie i trwale wyleczyć. Specjalistyczną terapią depresji zajmują się psychiatrzy i psychoterapeuci.

Jednak każdy z nas może sam sięgnąć po książki i artykuły opisujące dokładnie chorobę i poradniki proponujące sposoby i techniki, które umożliwiają wyleczenie.

Nie pozwól by ta choroba dopadła i Ciebie!

--
Aneta Styńska,
psycholog
Pracownia psychologiczna
Wortal informacji psychologicznej
Wirtualna książka

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Kilka słów o nieśmiałości

Sylwia Fortuna

Czym jest nieśmiałość?

Nieśmiałość to stan, którego doświadczyła większość z nas – czasem w mniejszym, a czasem w ogromnym stopniu. Nieliczni tylko twierdza, że obce są im podobne odczucia.

Czasami zadajemy sobie pytanie: czy nieśmiałość to wada czy zaleta? Jednak ja osobiście nie ujęłabym tego w ten sposób, bowiem myślenie w kategoriach wada – zaleta zawiera w sobie element wartościowania. Tymczasem ten sposób myślenia nie przynosi żadnych obiektywnych ani tym bardziej subiektywnych korzyści w tej kwestii.

Nieśmiałość nie jest cechą, która przynosi jakieś szkody czy cierpienia innym. To MY cierpimy przez swą nieśmiałość. Niektórzy z nas cierpią nawet bardzo.

Skrajna postać nieśmiałości nazywana jest fobią społeczną i, o ile nieśmiałość utrudnia funkcjonowanie wśród ludzi, o tyle fobia może je całkowicie uniemożliwić.

Jakie uczucia towarzyszą nieśmiałości?

Jeśli Ty, Czytelniku, jesteś nieśmiały, to z pewnością potrafisz sam je wymienić. Jest to przede wszystkim lęk, poza tym wstyd, zakłopotanie i cała gama pokrewnych i mieszanych odczuć tego typu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Do tego dochodzą odczucia płynące z ciała – zaczerwienienie twarzy (rumieniec), drżenie rąk, ucisk w żołądku, ściskanie w gardle, suchość w ustach. Jest to cała gama reakcji stresowych, które świadczą o tym, że przeżywanie onieśmielenia nie jest wcale przyjemne.

Jak to się dzieje, że stajemy się nieśmiali?

Czy można jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie? Z pewnością nie. Są 3 możliwe wyjaśnienia:

1) geny, czyli nieśmiałość byłaby wrodzona i nie mielibyśmy na nią żadnego wpływu

2) wychowanie – staliśmy się tacy pod wpływem rodziców i innych osób z naszego otoczenia

3) i jedno i drugie.

To trzecie wyjaśnienie wydaje się najbliższe prawdy. Czasami bardzo chcemy kogoś obwinić o swoje trudności, jednak nawet najlepszym rodzicom daleko jest do ideału.

Prawdą jest również to, że przychodzimy na świat z całkiem sporym wyposażeniem genetycznym, z pewnym określonym temperamentem i wrażliwością, i to wszystko predysponuje nas do rozwijania naszych szczególnych cech osobowości, których mogą nie rozwinąć inne osoby dorastające w podobnych warunkach.

Często wpływy środowiskowe nakładają się na wrodzone predyspozycje i w ten sposób je wzmacniają kształtując określone cechy.

Nietrudno zauważyć, że można w ten sposób wspaniale się rozwijać wzmacniając już mocne strony lub coraz bardziej „kuleć” w tych miejscach, w których i tak nie jest rewelacyjnie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy można coś zrobić ze swoją nieśmiałością?

Załóżmy jednak, że przyczyny powstawania nieśmiałości nie bardzo nas interesują, za to chcielibyśmy wiedzieć jak można się jej pozbyć i czy w ogóle jest to możliwe. Co do drugiego pytania to odpowiedź jest z pewnością optymistyczna – jesteśmy w stanie sporo zrobić ze swoją nieśmiałością, jednak nie każdemu z nas uda się to w tym samym stopniu.

Być może nawet wtedy gdy nauczymy się radzić sobie w większości sytuacji, pozostanie jedna lub więcej takich które nadal będą wywoływać w Tobie onieśmielenie.

Od czego zacząć?

Życie większości z nas trwa kilkadziesiąt lat. Możemy je przeżyć wierząc, że musimy pozostać takimi, jakimi zostaliśmy ukształtowani jako dzieci, możemy też dostrzec możliwość zmiany, rozwoju, ulepszania swojego życia. Musimy tylko wiedzieć czego chcemy, czego oczekujemy od życia.

Wiem z doświadczenia, że gdy naprawdę czegoś chcemy, to prędzej czy później w jakiejś formie do tego dochodzimy. Z tym zrozumieniem czego chcemy mamy jednak często problem.

Chcemy nie być nieśmiali, czyli czego chcemy tak naprawdę? Bez skrępowania wypowiadać swoje zdanie? Z łatwością załatwiać sprawy w urzędach? Poderwać chłopaka/dziewczynę? Bezproblemowo zrobić zakupy?

Spróbuj poszeregować wg stopnia trudności swoje cele. Najpierw oczywiście musisz je sprecyzować. Najlepiej na piśmie.

Cierpliwość, akceptacja

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Spodziewam się Czytelniku, że poszukiwałeś już informacji na temat nieśmiałości i napotkałeś na relacje różnych osób, dotyczące sposobów na jej pokonanie. Niektóre z tych osób opowiadają jak „po prostu przełamały się" i niemal z dnia na dzień przestały być nieśmiałe.

Nie posiadam tego rodzaju doświadczeń, więc nie wiem – być może te relacje są prawdziwe w jakimś stopniu, być może tak się zdarza niektórym. Większość z nas jednak potrzebuje dużo czasu i cierpliwości, aby siebie choć troszkę zmienić.

I tu tkwi właśnie klucz do większości zmian – CIERPLIWOŚĆ. Powtarzanie wybranych zachowań. Powtarzanie tak długo, aż staną się automatyczne i przestaną sprawiać nam trudności i cierpienie. Trudno mówić Ci głośno i wyraźnie? Przećwicz to. Najpierw może być w domu, do siebie. Potem wśród ludzi. Nie musisz błyszczeć intelektem. Nie musisz być przebojowa/przebojowy.

Nieśmiałe osoby często należą do introwertyków (o ile nie są nimi zawsze) i rzadko mówią co im ślina na język przyniesie, nawet w towarzystwie bliskich sobie osób.

Powoli musimy uczyć się akceptować siebie takimi jakimi jesteśmy, razem ze swoją nieśmiałością. Po latach zmagania się ze sobą zaczynam dostrzegać, że jest to możliwe. Nie musimy znęcać się nad sobą za to, że nie mamy odwagi czegoś zrobić. Że się boimy. Mamy do tego prawo, tak jak mamy prawo do wszelkich innych uczuć. Mamy prawo się wygłupić, mamy prawo czegoś nie wiedzieć. Mamy nawet prawo niczego nie wiedzieć (choć to akurat jest praktycznie niemożliwe).

Tym czego się zazwyczaj obawiamy, są nasze własne uczucia - nasz wstyd, zakłopotanie, lęk. I to je trzeba oswoić, to je trzeba przyjąć i zaakceptować, a wtedy nie będą nam już tak bardzo dolegać. Można

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

przyspieszyć ten proces uczestnicząc w psychoterapii, warsztatach rozwoju osobistego itp.

Czasem pomaga coś, co nie jest ściśle związane z naszym problemem – ośmielamy się i nabieramy pewności siebie zajmując się czymś, co nas interesuje na tyle, że nie myślimy o sobie tylko o tej rzeczy. Wtedy dzieje się to mimochodem, przy okazji.

Krok po kroczku…

Większość z nas nie może jednak liczyć na bezbolesne „leczenie" z nieśmiałości. Trzeba być przygotowanym na pewną dawkę cierpień i trudności. Rzecz w tym, żeby to umiejętnie dozować. Temu właśnie służy metoda „krok po kroczku".

Zaczynamy od rzeczy najłatwiejszych, w których jest największa szansa na powodzenie. Potem podnosimy poprzeczkę. Naprawdę, nie ma innego sposobu.

Jednak ważne jest, aby w czasie takiej „autoterapii" i w ogóle, dbać o poczucie własnej wartości. Być dobrym dla siebie, tak abyśmy czuli się ważni. Mówić sobie miłe rzeczy, obdarowywać się czym możemy.

Dlaczego szczególnie mamy się o to starać? Dlatego, że gdy nam się coś nie powiedzie, musimy mieć zaplecze, które pozwoli nam się szybko podnieść.

Warto też mieć wsparcie w innych osobach. Ludzie, którzy nie doświadczyli nieśmiałości nie będą tu najlepsi.

Może zaprzyjaźnimy się z inną nieśmiałą osobą? Za pośrednictwem Internetu są organizowane spotkania nieśmiałych w różnych miastach. Warto się wybrać na któreś z nich – ci ludzie naprawdę nie gryzą, wiem, bo

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

byłam. Są tam osoby podobne do Ciebie, z podobnymi problemami, i im też nie jest łatwo. Można się powymieniać doświadczeniami, może ktoś ma jakiś ciekawy pomysł na to jak sobie pomóc? No i będziesz się mógł/mogła poczuć swobodnie wśród podobnych ludzi, a to działa kojąco.

Jak w większości życiowych kłopotów nie ma jednego uniwersalnego sposobu ani złotego środka do zwalczania nieśmiałości. Być może Tobie pomoże coś, co nie pomogło nikomu innemu. Zachęcam więc do prób i eksperymentów, a nagrodą niech będzie większa radość życia.

Sylwia Fortuna

--

Artykuł pochodzi ze strony www.relacje.net

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jak pokonać nieśmiałość

Aleksander Łamek

Na nieśmiałość składa się wiele elementów. Jednym z najczęściej występujących jest problem z komunikowaniem się z innymi ludźmi. Osoby nieśmiałe boją się odzywać się do innych ludzi, często nie wiedzą, co mają powiedzieć. W rezultacie unikają one kontaktów innymi ludźmi, co wpływa bardzo negatywnie na jakość ich życia. Dlatego w tym artykule chciałbym zaprezentować garść praktycznych porad dla osób nieśmiałych dotyczących problemów z komunikowaniem się z innymi ludźmi.

Dla osób nieśmiałych cisza jest czymś przerażającym. Boją się one, że podczas rozmowy nagle nie będą miały nic do powiedzenia, zapadnie cisza i skompromitują się. Tego typu myślenie kryje się w sobie poważny błąd logiczny. Jeśli podczas rozmowy z inną osobą, która nie jest nieśmiała, nagle zapadnie cisza, to oznacza to, że również druga osoba (ta śmiała) nie ma w danym momencie nic do powiedzenia, więc wina leży po obydwóch stronach.

Tymczasem osoba nieśmiała w takiej sytuacji winę zwala na siebie i swoją nieśmiałość. Dlatego proponuję, że gdy was spotka taka sytuacja, to zastanówcie się, dlaczego ta druga osoba też nic nie mówi. Warto wtedy sobie uświadomić, że jeżeli śmiała osoba też może nie mieć nic do powiedzenia, to że sytuacja jest ok i nie jest spowodowana przez waszą nieśmiałość. Jeżeli pomyślicie w taki sposób, to od razu lżej wam zrobi się na duszy.

Osoby nieśmiałe często boją się, że nie będą w stanie podtrzymać konwersacji, gdyż nie będą miały o czym mówić. I mają rację o tyle, że będąc osobami nieśmiałymi spędzają mało czasu wśród ludzi, co znacznie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

zmniejsza ilość informacji, którymi mogą dzielić się z innymi. Jest to swego rodzaju zamknięte koło.

Gdy osoba nieśmiała podejmie wysiłek, aby z tego koła się wydostać i zacznie spędzać więcej czasu z innymi ludźmi, to zobaczy ciekawą rzecz - każde spotkanie z innymi wzbogaci zakres posiadanych przez nią informacji, którymi może się dzielić z kolejnymi osobami. To z kolei powoduje, że chętniej się z tymi osobami spotyka. To daje jej kolejną porcję informacji, którą może wykorzystywać w kolejnych kontaktach. Powstaje samonapędzająca się maszyneria, która pozwala osobie nieśmiałej zyskiwać coraz więcej tematów do rozmów.

Osobom nieśmiałym wydaje się, że inni oczekują od nich tego, że mają dużo mówić. Nic bardziej błędnego. Większość ludzi woli sama mówić, niż słuchać. Dlatego osobom nieśmiałym polecam technikę słów kluczowych. Polega ona na tym, aby w rozmowie z innymi osobami skupić się na wyłapywaniu słów kluczowych, jakie padają w zdaniach wypowiadanych przez rozmówców. Słowo kluczowe to słowo lub zwrot, na temat którego możemy zadać rozmówcy pytanie.

Prosty przykład. „Wolę koty niż psy". W tym zdaniu słowami kluczowymi są koty oraz psy. W oparciu o te słowa można rozmówcy zadać szereg pytań: Dlaczego wolisz koty? Jakie koty lubisz? Czy masz kota? Dlaczego nie lubisz psów? Czy widziałeś film „Psy i koty"? itd. Wystarczy zadać rozmówcy jedno z tych pytań, aby rozmowa potoczyła się płynnie dalej. Od czasu do czasu możemy też wykorzystać słowa kluczowe, aby samemu coś powiedzieć. Np. „Ja za to wole psy. A to dlatego, że ...". Z własnego doświadczenia wiem, że technika słów kluczowych potrafi zdziałać prawdziwe cuda dla osób nieśmiałych.

Na koniec tego artykułu chciałbym jeszcze przedstawić pewną anegdotę. Śpiewaczka operowa pojechała na koncert do innego miasta. Zbliżała się godzina rozpoczęcia koncertu, a ona wciąż nie mogła znaleźć ulicy, na

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

której znajdowała się opera. W końcu zapytała się przechodzącego obok starszego pana: - Przepraszam bardzo. Jak dostać się do opery? Starszy pan z uśmiechem odpowiedział jej: - Należy ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć.

Nieśmiałość można pokonać, jednak wymaga do ćwiczeń i systematycznej pracy nad sobą.

--

Aleksander Łamek jest autorem kursu online i CD pt. Nieśmiałość - jak z nią skutecznie walczyć.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

SAMOTNOŚĆ to taka straszna trwoga...

Sylwia Fortuna

"Samotność to taka straszna trwoga" - śpiewał nieżyjący już wokalista zespołu „Dżem" Rysiek Riedel. Dziś będzie parę słów na ten właśnie temat.

Samotność zdecydowanie potrafi być najgorszym wrogiem sensu życia. Tak przynajmniej wynika z moich własnych z nią doświadczeń. Były one trudne, niełatwo też dostrzec w nich jakąkolwiek pozytywną wartość.

Jak zachowuje się bowiem przeciętny człowiek w zderzeniu z tym stanem? Ucieka. Szuka ludzi, towarzystwa, niejednokrotnie czując się w nim jeszcze bardziej osamotniony, niezrozumiany (tzw. samotność w tłumie). W ostateczności szuka sobie jakiegoś zajęcia by tylko nie czuć, nie myśleć.

Dlaczego tak bardzo boimy się samotności? Co w niej takiego złego? Rozkładając ją na mniejsze cząstki możemy się jej dokładniej przyjrzeć. Z pewnością dla każdego z nas oznacza co innego.

Gdy jesteśmy młodzi brak nam kogoś, kto nas zrozumie, będzie blisko, z kim możemy wyjść z domu, bawić się i śmiać. Na starość boimy się, że po prostu nie damy sobie rady, gdy ciało przestanie być sprawne. Ale myślę, że i młodszym, i starszym ludziom doskwiera podobny smutek - nie ma nikogo, kto chciałby być blisko dla nas samych. Bo jesteśmy i chcemy zaistnieć w czyimś sercu, bez względu na wiek.

Wiele też zależy od naszych wcześniejszych doświadczeń. Jeśli jako dzieci byliśmy np. zdominowani przez dorosłych, poddani nieustannej kontroli i pozbawieni autonomii, możliwe jest, że będziemy unikać ludzi,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

bo to da nam poczucie, że się wreszcie uwolniliśmy. Ale jak ze wszystkimi problemami, tak jest też i z tym - nosimy je w sobie.

Może się zdarzyć, że będąc sami czujemy się co prawda samotni, jest nam z tym źle i smutno, ale z ludźmi mamy poczucie że się dusimy. Wydaje się nam, że jesteśmy jakoś ograniczeni, brak nam przestrzeni do życia a jednocześnie nie odczuwamy satysfakcji z kontaktu z innymi. Jednak gdzieś głęboko w sercu czai się tęsknota za kimś, przy kim wreszcie nasza znienawidzona samotność zniknie.

By to jednak było możliwe, musimy być wewnętrznie gotowi na dopuszczenie kogoś do siebie. Często wymaga to od nas naprawdę głębokich "psychicznych porządków", na które trudno się zdobyć bez pomocy kogoś, komu będziemy mogli zaufać i kto będzie dla nas dobrym przewodnikiem.

Dla wielu z nas kresem samotności wydaje się być moment znalezienia partnera życiowego. Niestety często szybko okazuje się, że życie nie wygląda tak różowo jak się spodziewaliśmy. Partner nie ma dla nas czasu, albo nie chce czy nie potrafi nas wysłuchać, lub my nie potrafimy wyrazić swoich potrzeb lub uczuć. Oczywiście żaden związek nie jest statyczny i trudno wyobrazić sobie, że przez 20 lat nic nie będzie się zmieniało. Wydaje mi się, że samotność w związkach bierze się nie z tego, jak twierdzi wiele osób, że spotkało się niewłaściwą, niepasującą do nas osobę, ale z nieumiejętności nawiązania prawdziwego, bliskiego kontaktu, niewłaściwej komunikacji itp.

Czasem trzeba spojrzeć wstecz na swoje życie i zapytać siebie "czy moje dotychczasowe relacje dały mi szansę nauczenia się, jak się komunikować z innymi ludźmi?". Jeśli relacje rodzinne były trudne, jeśli rodzice nie umieli rozmawiać ani ze sobą, ani z nami, to najprawdopodobniej my także nie mieliśmy szans się tego nauczyć. Być może to samo dotyczy naszego partnera. Przecież wraz z osiągnięciem dorosłości nie dokonał się w nas jakiś automatyczny przeskok w tej dziedzinie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Duża część naszego "ja" wciąż tkwi w dziecięcych uczuciach i schematach postępowania. Warto się nad tym zastanowić, a zazwyczaj robimy to, gdy źle się dzieje w naszym życiu, naszych relacjach, naszych emocjach. Jednak wychodzenie z wszelkich problemów rzadko udaje się od razu. Jest to proces stopniowy, wymagający cierpliwości.

Na koniec jeszcze parę zdań na temat innego, bardziej pozytywnego aspektu samotności. Są sytuacje, gdy jest ona bardzo korzystna. Jakie? Wbrew pozorom jest ich całkiem sporo: gdy chcemy odpocząć, gdy chcemy się nad czymś zastanowić, pomodlić się, pomedytować, popracować nad czymś, np. takim tekstem jak ten. Jest dopełnieniem naszego życia, które przecież nie może być w 100% wypełnione ludźmi i kontaktami z nimi. Gdyby tak było, prędko stałoby się to taką samą pułapką, jaką jest dla niektórych z nas samotność.

Chciałabym Ci życzyć, Czytelniku, aby samotność w Twoim życiu była zawsze Twoim własnym wyborem i abyś nie musiał jej doświadczać wbrew swej woli.

--
Sylwia Fortuna
Artykuł pochodzi ze strony www.relacje.net

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy jesteś asertywny?

Aneta Styńska

Niemal każdy z nas doświadczał takiej sytuacji, w której z trudem wyrażał swoje myśli, poglądy, emocje. Ale prawdopodobnie każdy zna choćby jedną osobę, która z łatwością nawiązuje kontakty, swobodnie podejmuje rozmowę, polemikę, broni własnego stanowiska. Można by przyjąć, że jest to wynik różnic indywidualnych.

Niewątpliwie tak. Nie oznacza to jednak, że osoby, które mają trudności z wyrażaniem uczuć, próśb, poglądów czy konstruktywnym reagowaniem na odmienne poglądy innych muszą bezradnie trwać w tym stanie.

Pojęcie asertywności

Zachowanie asertywne to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy, wartości, bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców. W sytuacjach konfliktowych, umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis, bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć "nie", bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku....

Być asertywnym znaczy domagać się swoich lub czyichś praw lub występować w ich obronie, w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych.

Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się zbyt łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

W rzeczywistości na postawę asertywną składają się bardzo różne zachowania, za pomocą których człowiek może wyrażać uczucia, życzenia, opinie oraz dbać o swoje interesy bezpośrednio, stanowczo i uczciwie, a jednocześnie szanować inne osoby.

Bycie asertywnym przynosi dużo korzyści. Dzięki takiej postawie kontakty z innymi ludźmi stają się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące.

Rozpowszechnienie się szacunku i jasnych relacji między ludźmi prowadzi do zmniejszenia się ich stresu i polepszenia atmosfery. Wzrasta też skuteczność działania, bo osoby asertywne sprawniej komunikują się w zespole.

Jak zatem stać się asertywnym?

Czy można się stać asertywną osobą po przeczytaniu jednej a nawet kilku mądrych książek, albo po odbyciu treningu szkoleniowego, a nawet kilku szkoleń? A może asertywnym trzeba się urodzić i mieć odpowiednie geny?

Uczenie się stosowania metod asertywności jest procesem,który trwa przez całe życie i jest ściśle związany z rozwojem osobistym człowieka. Oczywistym staje się więc fakt, że treningu asertywności nie da się tylko "zaliczyć", ani też spowodować, by ktoś stosował tę metodę rozwiązywania problemów bez bardzo osobistego przekonania o jej słuszności.

Niemniej jednak bez żadnej wiedzy na ten temat nie jesteśmy w stanie "nagle" stać się asertywni. Pomocne w nauce asertywności mogą być różne książki szeroko opisujące ten temat.

I jeszcze kilka porad...

Jeśli chcesz zachowywać się asertywnie spróbuj już dziś:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

* Używać otwarcie słów TAK i NIE.

* Nie przepraszaj jeśli nie zawiniłeś.

* Nie usprawiedliwiaj się, ani nie tłumacz nadmiernie, natomiast wyjaśniaj powody swojego postępowania jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany.

* Nie napadaj na rozmówcę, nie strasz go, nie poddawaj w wątpliwość jego charakteru lub myślenia.

* Używaj komunikatów typu JA, a nie komunikatów typu TY, dla przykładu - jeżeli ktoś się spóźnia na spotkanie z Tobą, nie napadaj go słowami "jesteś nieodpowiedzialny, lekceważysz mój czas" tylko powiedz "czuję złość/jest mi przykro kiedy się spóźniasz".

* Gdy jesteś atakowany - broń się. Nie pozwalaj na naruszanie Twojej godności osobistej. Nie zgadzaj się na to, aby ktoś Cię traktował w sposób raniący Twoje uczucia. Pomocą mogą być takie zdania: "Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz", "Nie życzę sobie być tak traktowana", "Nie chcę, żebyś zwracał się do mnie w ten sposób", itp.

* Staraj się nie kłamać - masz prawo być sobą, nie wstydź się siebie, nawet jeśli popełniasz błędy.

* Mów jasno i wprost, o co Ci chodzi.

* Pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz.

* Mów, że nie wiesz, gdy czegoś nie wiesz; mów, że nie chcesz o czymś mówić, jeśli nie chcesz o tym mówić.

* Zwróć uwagę by realizować swoje zamiary nie krzywdząc innych.

* Przyznaj innym dokładnie takie same prawa do asertywnego zachowania, jakie przyznajesz sobie.

* Wyrażaj otwarcie swoje oczekiwania, jeżeli ktoś narusza Twoje terytorium powiedz mu o tym oraz wskaż jak chcesz być na przyszłość trak-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

towany np. Czuję złość kiedy zwracasz się do mnie w ten sposób wolę/oczekuję abyś konstruktywnie mnie oceniał.

Powodzenia!

--
Aneta Styńska,
psycholog
Pracownia psychologiczna
Wortal informacji psychologicznej
Wirtualna książka

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Przeczytaj to, jeśli i Ciebie ogarnia zimowa chandra!

Dariusz Skraskowski

Drogi czytelniku.

Coraz krótszy dzień, niedostatek słońca, chłód za oknem... Zaczyna brakować sił i zaczynasz odkładać wiele rzeczy na później, odczuwać nieokreśloną tęsknotę. Rzeczy, które dawały radość, zaczynają zdawać się jakieś obojętne. Jakoś nic się nie chce.

Brzmi znajomo?

Jeśli zaczynasz tracić energię do działania, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Możesz to zmienić. Jest na to bardzo prosty sposób. To mój ulubiony sposób na poprawianie sobie nastroju.

Czytanie inspirujących historii. To lubię. Wystarczy 10-15 minut czytania na głos jakiejś inspirującej lektury i zapominasz o smutku. Zaczynasz odczuwać, jak budzi się w Tobie życie i chęci do działania. Dostrzegasz wokół siebie wiele ukrytych skarbów, które do teraz skrywały się za zasłoną przyzwyczajenia. Prawdziwe diamenty: partner, rodzina, znajomi, praca, hobby...

Zaczynasz odczuwać wdzięczność za to co masz.Otwierasz się na nowe możliwości. Dostrzegasz więcej i więcej wspaniałych okazji pozwalających spełniać pragnienia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Moja ulubiona historia, która często pomaga mi doceniać to,co już mam, opowiada o perskim rolniku, który wyrusza w świat na poszukiwanie diamentów.

Zapraszam Cię do przeczytania historii, która rozgrzeje Twoją duszę.

DIAMENTOWE POLA

Nieopodal rzeki Indus mieszkał niegdyś perski rolnik - Ali Hafed.

Posiadał on duże gospodarstwo, w którego skład wchodziły sady, pola uprawne i ogrody. Był bogatym i zadowolonym z życia człowiekiem – jego zadowolenie płynęło z faktu, że był zadowolony z życia.

Pewnego dnia złożył mu wizytę sędziwy kapłan - mędrzec ze wschodu.

Kapłan usiadł przy kominku i opowiedział Ali Hafedowi historię powstania świata. Mówił, że wszechmogący wsunął palec w kłębiącą się mgłę i zaczął powoli obracać.

Potem zwiększył szybkość ruchów, aż mgła przeistoczyła się w kulę ognia, która tocząc się przemierzała kosmos, przenikała kłęby mgły pochłaniając wilgoć, która zaczęła się skraplać, a potem spadła na powierzchnię ognistej kuli, chłodząc jej zewnętrzną powłokę.

Kiedy rozpalona masa wytrysnęła, a później szybko się ochłodziła - powstał granit; masa, która oziębiała się wolniej utworzyła srebro. A diamenty (mówił dalej kapłan) są skrzepniętymi promieniami słońca!

Oznajmił jeszcze rolnikowi, że diamenty jako najszlachetniejsze minerały stworzone przez Boga są tak cenne, iż za jeden kamień wielkości kciuka Ali Hafeda można by kupić całe państwo.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Gdyby Ali Hafed posiadał kopalnię diamentów, mógłby osadzić swoje dzieci na tronach wszystkich państw świata. Tej nocy Ali poszedł spać jako biedak - był biedny, ponieważ był niezadowolony z życia, a był niezadowolony z życia, ponieważ myślał, że jest biedny. Przez całą noc nie zmrużył oka. Wciąż powtarzał - Muszę mieć kopalnię diamentów!!!

Następnego dnia obudził kapłana wczesnym rankiem i zapytał:

- Powiesz mi, gdzie mogę znaleźć diamenty?
- Po co Ci diamenty? (rzekł kapłan)
- Chcę być niezmiernie bogaty (przyznał uczciwie Ali Hafed)
- Słuchaj! (rzekł kapłan). Jeśli dotrzesz do rzeki, która płynie pomiędzy wysokimi górami, znajdziesz diamenty. Będą one ukryte w tych piaskach.
- Nie wierzę w istnienie takiej rzeki! (odparł Ali Hafed oczekując dalszych wyjaśnień)
- Zapewniam Cię, że jest wiele takich rzek, wystarczy tylko je odnaleźć.

Ali Hafed podszedł do okna. Utkwił wzrok w szczytach gór, które przylegały do jego posiadłości. W końcu postanowił:

- Wierzę Ci, pójdę!

Sprzedał swoje gospodarstwo, zabrał pieniądze i zostawiwszy rodzinę pod opieką sąsiadów, wyruszył na poszukiwanie diamentów.

Rozpoczął wędrówkę od zbadania najbliższych gór. Potem szukał w Palestynie. Na koniec przemierzył Europę. Kiedy już wydał ostatnie pieniądze, stanął w łachmanach u wód Zatoki Barcelońskiej w Hiszpanii i przyglądał się falom uderzającym o brzeg.

Wkrótce potem ten zrujnowany, nieszczęsny człowiek rzucił się w czasie przypływu w głębinę morza i na zawsze pogrążył się w odmętach.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Pewnego dnia człowiek, który zakupił gospodarstwo Ali Hafeda, zaprowadził do ogrodu swojego wielbłąda, aby go tam napoić. Kiedy zwierzę chłeptało przejrzystą wodę ze strumyka, następca Ali Hafeda zauważył na białym, piaszczystym dnie strumienia dziwny błysk. Wsunął dłoń do wody i wyciągnął z dna czarny kamień, w którego blasku zawierały się wszystkie kolory tęczy. Zabrał ten osobliwy kamień do domu i położywszy go na obramowaniu kominka, wrócił do swych zajęć.

W kilka dni później złożył mu wizytę ten sam sędziwy kapłan, który tu już niegdyś bywał. Kiedy starzec zauważył połysk jakiegoś przedmiotu na kominku, szybko ruszył w jego stronę.

- Tu jest diament! (wykrzyknął) Diament! Czy Ali Hafed powrócił?
- Nie (odparł nowy właściciel domu), a to nie jest żaden diament, ot zwyczajny kamień z ogrodu.
- Ja zawsze rozpoznam diament! (upierał się kapłan). Mówię Ci, że ten kamień jest diamentem! Wspaniałym diamentem!

Obaj ruszyli pośpiesznie w stronę strumyka, który przepływał przez ogród. Poruszyli dłońmi biały piasek na dnie i oto znaleźli więcej kamieni, z których każdy był jeszcze piękniejszy i cenniejszy od tego spoczywającego na obramowaniu kominka.

W ten sposób odkryto kopalnię diamentów w Golkandzie - najwspanialszą w dziejach - bogactwem swych skarbów przewyższającą nawet kopalnię srebra w Kimberli.

Przez dziesiątki lat każde wbicie łopaty w dno strumienia lub pobliską glebę, oznaczało wydobycie kolejnych klejnotów, które zdobiły korony monarchów.

Gdyby Ali Hafed pozostał w domu i zaczął kopać w swoim ogrodzie - zamiast tułać się po świecie - stałby się właścicielem diamentowych pól.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Na zakończenie mały prezent dla Ciebie. Jeśli dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek potrzebujesz skrzydeł, posłuchaj utworu „Diamenty”. To utwór motywacyjny inspirowany opowiadaniem „Diamentowe Pola”, który daje potężną dawkę energii.

Wyślij wiadomość - darmowy utwór motywacyjny DIAMENTY (mp3) na adres graozycie@poczta.fm i otrzymasz link do darmowego utworu.

Autorem tego artykułu jest Dariusz Skraskowski, certyfikowany Praktyk NLP, autor e-booka “Hipnotyczny telemarketing”, twórca „Gry o Życie”

--

Sekret motywacji

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Wyuczona bezradność – przyczyny i konsekwencje

Teresa Maria Zalewska

Przed blisko 40 laty Martin Seligman i jego współpracownicy natknęli się w trakcie prowadzonych doświadczeń na interesujące zjawisko.

Głównymi "bohaterami" doświadczenia były psy poddawane oddziaływaniu bolesnego wstrząsu w urządzeniu zbudowanym z dwóch pomieszczeń oddzielonych barierą . Zadaniem psów było nauczyć się prostej reakcji polegającej na przeskoczeniu barierki w celu uniknięcia wstrząsu wymierzalnego w pierwszym pomieszczeniu.

Psy niedoświadczone, którym nie wymierzano wstrząsu we wcześniejszych badaniach eksperymentalnych, otrzymując wstrząs po raz pierwszy, reagowały biegając chaotycznie, wyjąc i zanieczyszczając pomieszczenie, po czym przeskakiwały przez barierkę odkrywając, że po drugiej stronie jest bezpiecznie. Po kilku próbach psy te uczyły się całkowicie unikać wstrząsu.

Zupełnie inaczej reagowały zwierzęta uprzednio poddawane wstrząsom w innych doświadczeniach. W pierwszej fazie doświadczenia, zachowywały się identycznie jak psy niedoświadczone. Biegały dookoła zanieczyszczając się, ale po pewnym czasie przestawały reagować i skomląc cicho znosiły działanie silnych impulsów elektrycznych. Zwierzęta te nie uczyły się przeskakiwać barierki dla uniknięcia urazu, a nawet jeśli im się to udało i tak nie miało to wpływu na ich późniejsze zachowanie.

Seligman nazwał tę specyficzną reakcję wyuczoną bezradnością i opisał takie" przystosowanie" jako nieprzystosowawcze ze względu na zaha-mowanie potrzebnych reakcji, jak również na cierpienie zwierząt na

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

fizjologicznym poziomie oddziaływania. Zwierzęta traciły apetyt, ubywały na wadze, w końcu zapadały na różne choroby. Seligman stwierdził, że gdy psy raz nauczyły się bierności, potrzebowały wielu doświadczeń zwanych pozytywnym wzmocnieniem (ok. 200), polegających na przeciąganiu ich siłą z pomieszczenia "wstrząsowego" do bezpiecznego, aby odkryć ponownie, iż reagowanie może przynieść ulgę i w ten sposób umożliwia pozbycie się wyuczonego zespołu bezradności.

Czy ten destruktywny stan dotyczy tylko zwierząt laboratoryjnych? Moje obserwacje dotyczące wprawdzie niewielkiej grupy pacjentów potwierdzają, iż wyuczona bierność jest częstym zjawiskiem. Dotyczy ona osób, które w toku rozwoju osobowości nie otrzymywały wzmocnienia pozytywnego w związku z ich działaniem czy to w szkole, czy w środowisku życia. Osoby te reagują na traumę bezradnością i poczuciem beznadziejności, co w efekcie prowadzi do zmian biologicznych. Sprzyja to rozwojowi takich chorób jak np. cukrzyca, choroba serca, czy rak.

Seligman stwierdził, że bezradność, którą wywołano u ludzi w warunkach laboratoryjnych, dając im nierozwiązywalne zadania, prowadzi do objawów spotykanych w depresji. Na szczęście w większości przypadków depresja jest zwykle stanem, który " leczy" czas. Nie mniej jednak najistotniejszym elementem tej szczególnej terapii jest wzmocnienie pozytywne, które pacjent otrzymuje wraz z oddalaniem się czynnika, który depresję spowodował. Ten schemat nie dotyczy jednak osób, u których w procesie rozwoju zabrakło wzmocnienia dodatniego.

Skoro problem jest integralnie związany z kształtowaniem osobowości w trakcie jej rozwoju, czy nie należałoby się zastanowić nad taką zmianą w systemie edukacji, która dawałaby możliwość tak dziecku, jak i nauczycielowi na " ujawnienie" wewnętrznego potencjału (talentu) ucznia we wczesnym okresie nauczania i podporządkowanie procesu edukacji jego rozwojowi? W moim przekonaniu kreatywność dziecka na bazie jego talentu jest najsilniejszym źródłem wzmocnienia pozytywnego, poczucia

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

spełnionego życia i w konsekwencji dobrego stanu zdrowia. Póki co, jest to mrzonka, ale jaką cenę zapłaci społeczeństwo, jeśli nie poczyni jakichkolwiek kroków na drodze jej realizacji?

Wydarzenia traumatyczne nie ominą nikogo, ale człowiek wychowany w poczuciu własnej wartości, odnoszący swe maleńkie i odrobinę większe sukcesy od wczesnego dzieciństwa, nie łatwo da się zgnieść ciężarom życiowego, czasami jakże okrutnego doświadczenia. A taką postawę może zapewnić tylko edukacja w oparciu o jedyny i niepowtarzalny dla każdego człowieka (w nim tkwiący) potencjał twórczy.

O tym, czy będziemy " produkować" zdrowych i zadowolonych ze swego życia osobników, czy też potencjalnych nieszczęśliwców z zespołem wyuczonej bezradności, decydujemy my, tu i teraz. Czy możemy coś w tej sprawie zrobić?

Odpowiedzi na to pytanie każdy musi udzielić sobie sam.

--
Pozdrawiam
Teresa Maria Zalewska

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Coś optymistycznego!

Darek Malinowski

John ruszył przed siebie. Po kilku krokach spotkał starego brudnego człowieka. Siedział przy śmietniku i grzebał w nim w poszukiwaniu dzisiejszej gazety.

- Cześć, co u Ciebie? - zapytał John.
- Ooo... cześć, świetnie. A co tam u Ciebie?
- Doskonale... ładną mamy dzisiaj pogodę, no nie?
- Taaa...

Uśmiechnęli się do siebie i każdy ruszył w swoją stronę. John ruszył dziarsko ulicą, by poszukać coś do jedzenia. Stary człowiek znalazł przedwczorajszą gazetę, usiadł pod ścianą na kartonie po whisky i czytał, co tam słychać w wielkim świecie.

Jest wiosenny, jeszcze mroźny poranek. Robert wysiadł ze swojego nowego mercedesa okularnika, który stał zaparkowany przed wielkimi oszklonymi drzwiami do biurowca w centrum Warszawy. Brrr... jak zimno - pomyślał. Co za wredna pogoda. Przy wejściu spotkał Marka, swojego kolegę, który ma firmę w tym samym budynku.

- Cześć, co u Ciebie - zapytał Robert.
- Eeee... beznadziejnie, wczoraj zarobiłem na giełdzie 50% na akcjach. A wyobraź sobie, że w prognozach było 55%. Totalna klapa...
- Fakt, jest czym się martwić. A u mnie jeszcze gorzej, rozchorował mi się kot i musiałem wydać 30 zł na weterynarza - wrrr... wszyscy tylko chcą kupę kasy.
- Taaa...

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Może się już domyślasz, dlaczego przytoczyłem Ci te dwie krótkie historyjki? Czy jest w nich coś optymistycznego? W połowie tak, a w połowie nie... ale widać jak różni ludzie nastawieni są do świata. Amerykański optymizm kloszardów, kontra polskie ponuractwo biznesmenów. Specjalnie opisałem Ci te dwie diametralnie różne historie, by pokazać różne podejście ludzi do życia. Oczywiście przykłady te są dosyć mocno przerysowane, ale zrobiłem to specjalnie.

Tak, Polacy to w większości ponuracy, których pokłady optymizmu są bardzo, bardzo małe.

Większość z nas to ponuracy i marudy. A tu źle, a to tam niedobrze. KONIEC!

POPATRZ NA ŚWIAT PRZEZ RÓŻOWE OKULARY!

Tak, optymizm pomaga w życiu. To nic, że nie masz pieniędzy! To nic, że nie masz nowego samochodu! To nic, że mieszkasz w wynajętym mieszkaniu! To nic, że masz masę problemów! To nic, że...

Może zabrzmiało to troszkę niewiarygodnie, ale... jeśli w Twoim życiu zabraknie optymizmu, zabraknie nadziei - to tak naprawdę zabraknie Ci energii do działania, do działania, które może to życie zmienić.

COŚ OPTYMISTYCZNEGO!

Staraj się myśleć pozytywnie. Wiem, że to nie jest łatwe, bo większość z otaczających Cię ludzi robi wręcz odwrotnie. Hmmm... a znasz może kogoś, kto, pomimo, że w życiu mu się nie wiedzie, zawsze jest uśmiechnięty, tryska wręcz energią.

Jak się zabrać za pozytywne myślenie? Jak wypełnić się optymizmem? To nie jest aż takie trudne, wystarczą szczere chęci. Zobacz jak to zrobić:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

1. **Żyj chwilą!** - zabrzmiało to dosyć wywrotowo, ale... tak naprawdę chodzi o to by cieszyć się każdą chwilą swojego życia. Baw się, ciesz się, uśmiechaj na każdym kroku! Nie myśl o przyszłości w czarnych kolorach. Jeśli teraz nie wiedzie Ci się zbytnio, pamiętaj, że wszystko może się zmienić. Miej nadzieję!

2. **Patrz na świat przez różowe okulary!** - wszystko co cię otacza możesz oceniać na kilka sposobów. Możesz to akceptować, negować i być obojętnym. Przesuń wskazówkę swojego zegara ocen na akceptację i staraj się być bardziej na TAK niż na NIE...

3. **Ciesz się z tego co masz!** - nie masz nowego VOLVO? Masz stary rower? Nie zagryzaj zębów z zazdrości, ciesz się, że możesz wsiąść na rower i pojechać z rodziną czy znajomymi na wycieczkę! Nie masz domu z wielohektarowym ogrodem? Masz mieszkanie w wieżowcu? Ciesz się z tego, że jak wracasz z pracy możesz położyć się przed telewizorem i po raz setny obejrzeć ulubiony film.

4. **Ciesz się z sukcesów innych!** - twój sąsiad zdobył nową, świetną pracę? Nie zazdrość mu! Ciesz się, że mu się udało! Pamiętaj Tobie też może się udać! Twój kolega w pracy kupił nowy traktor. Ciesz się z tego! Może kiedyś też sobie kupisz taki!

5. **Pamiętaj zawsze może być gorzej!** - czyż nie zabrzmiało to strasznie? Ufff... nie przejmuj się tak bardzo sobą! Sytuacja wielu ludzi jest o wiele gorsza od Twojej. Są ludzie nieuleczalnie chorzy. Są ludzie, których doświadczył zły los. Są ludzie, którzy... można by wymieniać prawie bez końca. Ciesz się więc z każdego pozytywnego aspektu swojego życia!

6. **Ciesz się z nie mających dużego znaczenia drobiazgów!** - kupiłeś (-aś) dziecku lizaka - ono uśmiechnęło się do Ciebie i dało buziaka - Ciesz się z tej chwili! Dostałaś od męża kwiatek na Walentynki - Ciesz się z tej chwili! Kupiłeś sobie fajny breloczek do kluczy - Ciesz się z tej chwili!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Ciesz się z każdego drobiazgu, który choć trochę sprawił Ci przyjemność. Te malutkie rzeczy powodują, że stajesz się naprawdę szczęśliwy(-a). Rób sobie więc drobne prezenty, obdarowuj nimi też innych i... ciesz się z tego!

7. **Myśl pozytywnie!** - to chyba najważniejsza rzecz by stać się szczęśliwszym. Patrzenie na świat pozytywnie powoduje, że łatwiej Ci będzie iść przez życie, które nie szczędzi nam przecież różnych przeciwności. Myśl pozytywnie! Na każdy problem patrz tylko z jednej, jasnej strony!

COŚ OPTYMISTYCZNEGO!

Stań się osobą, która patrzy na świat optymistycznie. Niech Twoje życiowe porażki nie załamują Cię, tylko wzmacniają. Żyj zgodnie z mottem: "Co mnie nie zabije, to mnie wzmocni".

Czy to trudne zadanie? To zależy wyłącznie od tego, czy chcesz coś w swoim życiu zmienić, zmienić na lepsze?

Niech Twoja odpowiedź brzmi: **TAK!**

--

Darek Malinowski - autor tego artykułu to specjalista, który od wielu lat zajmuje się profesjonalnym kojarzeniem ludzi w internecie. Występował w roli eksperta między innymi w jednym z programów Ewy Drzyzgi "Rozmowy w toku", a także udzielał wielu wywiadów na tematy internetowych znajomości między innymi do takich pism jak: Newsweek, Wprost, Komputer Świat, Joy. Od ponad 7 lat prowadzi profesjonalny serwis matrymonialno-randkowy http://cupido.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Życzliwość dla siebie

Krzysztof Dalber – "Bądź swoim najlepszym przyjacielem"

Aby cokolwiek zrobić, musimy mieć dla siebie pełną miłości życzliwość. Aby bez obaw i lęku spojrzeć w głąb samego siebie, musimy dobrze sobie życzyć. Będąc sobie życzliwi, możemy zaakceptować samych siebie. Możemy polubić siebie, zaakceptować swoją złość i swoje szaleństwa. Możemy zaakceptować swoje zahamowania, zazdrość, niskie poczucie własnej wartości.

Oczywiście nie powinniśmy próbować zmieniać się na siłę. Nie chodzi nam o to, aby negować samego siebie po to, by stać się kimś lepszym. Mamy się ze sobą zaprzyjaźnić – takimi, jakimi jesteśmy. Podstawą procesu poznawania siebie, wchodzenia w kontakt z przestrzenią, jesteś ty kimkolwiek w tym momencie jesteś i dokładnie taki, jaki jesteś. To przedmiot naszych badań który zgłębiamy z niezmiernym zainteresowaniem i ciekawością. Rzecz nie w tym, aby wyzbyć się ego, ale by zacząć się sobą interesować, wnikać w samego siebie i doświadczać wciąż nowych, nieuświadomionych obszarów naszej psychiki.

Życie poważnie traktowane to życie pełne ciekawości, ciągłego dociekania, zdobywania wiedzy z pierwszej ręki. My sami jesteśmy podstawą wszystkiego. Sami jesteśmy dla siebie światłem. Jesteśmy na ziemi po to, by poznać siebie, właśnie w tej chwili, nigdy później nie dostaniemy już kolejnej szansy. Nie trzeba do tego żadnych przygotowań. Bądź sobie życzliwym i nie stawiaj warunków ani nie wymyślaj sobie hierarchii czy poziomów, na które masz się wspinać.

W „teraz" nie ma żadnych poziomów, hierarchii, jest tylko różnica w dostrzeganiu tego, co jest.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Musimy uświadomić sobie, jak nieustannie uciekamy od tu i teraz, jak bardzo boimy się być sobą. Nie pozbędziemy się strachu natychmiast – ważne jednak, abyśmy umieli zdać sobie z niego sprawę.

Z dociekliwością, ciekawością zawsze wiąże się łagodność, precyzja i otwartość. Łagodność to nic innego jak życzliwość dla samego siebie. Precyzja natomiast oznacza zdolność do czystego widzenia, wyzbycie się strachu przed tym, co możemy zobaczyć: jest to podejście naukowca, który nie obawia się zajrzeć w soczewkę mikroskopu.

Przedmiotem życzliwości jesteśmy więc my sami. Naszym zadaniem jest bowiem poznawanie samego siebie. Chcemy być swoim najlepszym przyjacielem, dlatego pełni życzliwości dla siebie samego patrzymy na to, co w nas jest. Cokolwiek na codzień robimy, jest w zasadzie wszystkim, czego potrzebujemy, aby osiągnąć pełnię świadomości, pełnię życia. To tak jakbyśmy rozglądali się za jakimś bardzo cennym skarbem, który pozwoli nam prowadzić dobre, pełne satysfakcji, energii i natchnienia życie - nagle okazuje się, że mamy wszystko pod ręką.

Jedną z najpoważniejszych przeszkód, uniemożliwiających nam osiągniecie pełni życia, jest uraza, zniechęcenie, poczucie bycia oszukanym.Mówimy o konieczności zaprzyjaźnienia się z sobą samym, ponieważ tylko wtedy możemy się zrelaksować i zrozumieć, jak cenne jest to wszystko, co już posiadamy, i to, kim jesteśmy. Nasza neurotyczne stany umysłu i mądrość są nierozdzielne. Nasza spostrzegawczość, błyskotliwość, fantazja są pomieszane z naszym szaleństwem i zagubieniem, chaosem. Dlatego nie próbujmy zabić w sobie cech niepożądanych, bo przy okazji możemy zniszczyć także to, co w nas wspaniałe.

Możemy żyć tak, by – zamiast starać się na siłę wciąż siebie ulepszać, zmieniać, odrzucać – być coraz bardziej świadomym tego, kim jesteśmy i co robimy. Chodzi bowiem o to, by się przebudzić ze złego snu, by stać się bardziej czujnym, uważnym, i ciekawym samego siebie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Podstawą życzliwości dla siebie samego jest zadowolenie z tego, kim obecnie jesteśmy i co już posiadamy. Na tej ścieżce przypominamy dwu- albo trzylatków, wiecznie pragnących poznać niepoznawalne, zadających trudne pytania. Wiemy, że prawdopodobnie nie znajdziemy odpowiedzi na pewne pytania, ale zadajemy je, ponieważ wynikają one z pasji życia i głodu prawdy. Nie oczekujemy szybkich rozwiązań, nie spodziewamy się dostać do ręki wszystkich narzędzi niezbędnych do życia. Kiedy przyjrzymy się sobie i swoim lękom z życzliwością, kiedy rozluźnimy się i otworzymy, odkryjemy, że nasz świat jest znacznie bardziej fascynujący i pełen niespodzianek, niż nam się do tej pory wydawało. Innymi słowy aby poczuć się zdrowszym, mniej wyobcowanym i zamkniętym na rzeczywistość, musimy zobaczyć wyraźnie, kim jesteśmy i co robimy.

Zaprzyjaźnianie się z sobą nie jest więc przejawem egocentryzmu. Przeciwnie, to początek procesu wzbudzania w sobie życzliwości i zrozumienia także dla innych. Stając się życzliwym dla siebie, będziemy życzliwi także dla innych ludzi.

--
Krzysztof Dalber
Artykuł pochodzi z ebooka "Bądź swoim najlepszym przyjacielem" (http://przyjaciel.zlotemysli.pl)

Internetowe Wydawnictwo "Złote Myśli" www.zlotemysli.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy wiesz, że szczęście w rodzinie jest możliwe?

Miłość wisi w powietrzu

Darek Malinowski

Wiosna, wiosna czas się zakochać. Nie ważne czy masz naście lat, czy masz lat dzieści, jeśli jesteś sam(a) wiosna to najlepszy czas, by się w końcu zakochać. Jeśli masz już Kogoś przez duże K to czas, by odświeżyć swoje uczucia. Wiosna, wiosna – miłość wisi w powietrzu! Wykorzystaj to :)

Zima minęła. Szarość, która otaczała nas dokoła odchodzi w zapomnienie. Słońce coraz wyżej na błękitnym niebie rozgrzewa wszystkich zmarźluchów oraz serducha wszystkich poszukiwaczy miłości. Wspaniale! W końcu po kilku miesiącach braku energii płynącej ze słoneczka, możemy zacząć ładować nasze akumulatory. Wiadomo, że krótkie zimowe dni nie wpływają zbyt dobrze na nasze samopoczucie. Często zdarza się, że w tym czasie wychodzimy do pracy jak jest jeszcze ciemno, wracamy gdy jest już ciemno. Nie ma czasu, by choć przez chwilę pospacerować na wolnym powietrzu. Większość czasu po prostu spędzamy w domu. To wszystko ma na nas bardzo negatywny wpływ. Czas się z tego wyzwolić!

Wiosna, wiosna, wiosna! Zielona trawa, przyroda budząca się do życia. Ptaki zaczynają pięknie śpiewać, na drzewach pojawiają się pączki. Wszędzie dokoła czuć zapach wiosny (oczywiście jeśli jest się na spacerze w parku czy w lesie, a nie w centrum miasta ;)). Dni coraz dłuższe, a spódniczki coraz krótsze :). Tak, tak robi się cieplej. Zrzucamy z siebie zimowe, cebulowe ubrania i ruszamy w miasto.

Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi
Wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Zapachniało, zajaśniało wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty
(Marek Grechuta)

Ciesz się więc każdym promieniem wiosennego słońca. Z dnia na dzień będzie ono świeciło coraz mocniej i mocniej, wlewając do Twego serca wiosenną miłość. Wiosna to pora roku dla zakochanych. Wiele osób właśnie wtedy dopada to szalone uczucie. Czym tak naprawdę jest zakochanie? Zakochanie to wspaniałe uczucie. Zakochanie to totalny zamęt w głowie, przyspieszone bicie serca, pocenie się dłoni. Zakochanie to myślenie wyłącznie o Niej, wyłącznie o Nim. I to wszystko może spotkać Cię właśnie wiosną. Nie pozwól by Cię to ominęło! Bierz sprawy w swoje ręce i działaj. Rusz się z domu. Idź do parku. Przespaceruj się po starówce.

...i uśmiechaj się do ludzi!

Uśmiech, dobry humor powinny być teraz wyznacznikami Twojego nastroju. To właśnie dzięki nim masz szansę spotkać kogoś wyjątkowego. Jeśli otworzysz się na ludzi, oni otworzą się na Ciebie. Wykorzystaj miłosną chemię, która panuje wiosną, gdy zamrożony zimą świat budzi się do życia. Wszyscy jesteśmy częścią przyrody i to jak najbardziej naturalne, że właśnie wiosenną porą, tak jak cała przyroda, czujemy nagły przypływ energii. Czujemy, że warto poczuć miłość, bo właśnie ona wisi w powietrzu!

--

Darek Malinowski - autor tego artykułu to specjalista, który od wielu lat zajmuje się profesjonalnym kojarzeniem ludzi w internecie. Występował w roli eksperta między innymi w jednym z programów Ewy Drzyzgi "Rozmowy w toku", a także udzielał wielu wywiadów na tematy internetowych znajomości między innymi do takich pism jak: Newsweek, Wprost, Komputer Świat, Joy. Od ponad 7 lat prowadzi profesjonalny serwis matrymonialno-randkowy http://cupido.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Zasłużyć na miłość...

Sylwia Fortuna

Prawie wszyscy pragniemy być kochani. Dlaczego "prawie"? Ponieważ znam osoby, które twierdzą, że im na tym nie zależy. Zazwyczaj "już" nie zależy. Nie wiem, ile w tym prawdy - czy dojrzały na tyle, że wiedzą, iż ważniejsze jest by kochać a nie być kochanym, czy też po prostu same się oszukują, by zapomnieć o swoim głębokim zranieniu. Może bywa i tak i tak. Ale tego po prostu nie wiem.

Należę do osób, które bardzo chcą być kochane i które wcale się takie nie czują. Zapewne wielu z Was czuje podobnie. Wierzę, że źródła takiego stanu rzeczy tkwią w dzieciństwie. Spójrzmy na ludzi wokół, zwłaszcza tych, którzy nas potrafią nieźle wkurzyć. Urzędników, współpasażerów w autobusie, przechodniów, współpracowników.

Wszyscy oni są zwykłymi ludźmi, wielu jest lub będzie rodzicami, często dzieje się to przypadkowo. Stając się rodzicami nie stają się doskonali, nie zawsze są choćby "wystarczająco dobrzy" by nimi być. Bycie rodzicem wymaga świętej cierpliwości, zdrowia, dużego zapasu energii, otwartego serca i pracy nad sobą. Z tym ostatnim jest trudno. Nie chce nam się, łatwiej jest tkwić w tym co znamy, w schematach i egoizmie niż "wznosić się na wyżyny" swoich możliwości.

Życie i bez tego jest wystarczająco trudne. A dzieci, wrzucone w tą sytuację jak przysłowiowa śliwka w kompot domagają się uwagi i czasu, po prostu miłości, i często niewiele z tego dostają. Podrzucane do babci, żłobka, przedszkola, nie zawsze mają okazję dobrze poznać swoich rodziców i być przez nie poznane.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Nie mam własnych dzieci i nie za wiele pamiętam z pierwszych lat swojego życia, ale podejrzewam, że do pewnego momentu dziecko czuje że powinno być kochane za to tylko że jest. Dopiero gdy do niego zaczyna docierać, ze tak nie jest, budzi się w nim poczucie odpowiedzialności czy winy za zaistniałą sytuację. Dziecko z pewnością nie myśli sobie "moi rodzice nie umieją kochać", raczej dochodzi do wniosku, że skoro takie jakie jest, nie jest kochane i akceptowane, to musi coś ze sobą zrobić" aby na tą miłość zasłużyć.

Pomysłów może być mnóstwo, tak wiele, że tutaj ich nie wymienię (np. bycie grzeczną dziewczynką kosztem stłumienia swojej żywiołowości). Z czasem zamiast próbować zasłużyć na miłość, jeśli to się nie powiodło (a prawie na pewno nie), dziecko zamiast miłości może wymusić przynajmniej uwagę. Jak? Sprawiając kłopoty. Mamę można zmartwić, tatę można rozwścieczyć - ale czyż nie jest się nareszcie w centrum uwagi? Kto wie, jak wiele pozornych kłopotów z dziećmi ma właśnie takie źródło?

Marnujemy cenny i krótki czas naszego życia, usiłując zasłużyć na miłość innych ludzi. Myślimy jak i co zmienić w sobie, powracają słowa "zrób coś ze sobą". Mamy setki sposobów na "dbanie o siebie" - od odchudzania się po objadanie by sprawić sobie przyjemność, od biegania na siłownię i "pakowania" po leżenie przed TV. Nie mówiąc o poświęcaniu własnego "ja", własnych poglądów i upodobań, aby dopasować się do tego, co wydaje nam się zgodne z pożądanym wzorcem.

Ulegamy złudzeniu. Tracimy siebie, tracimy życie. Popadamy w specyficzne uzależnienie. To przykre i smutne, ale inni nas wykorzystują i wciąż nie dają nam tego, czego tak bardzo pragniemy. Pojawia się depresja, której nie wyleczą tabletki - czujemy to głęboko w sobie. Widzimy, że nasze wysiłki w kwestii zasłużenia na miłość nie zdają się na nic, ale wciąż świadomie lub podświadomie próbujemy to zrobić. Jesteśmy zagubieni i bezradni, osamotnieni. Widzimy świat w czarnych

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

barwach. A miłość to dar i nie można na nią zasłużyć. Co więcej – w jakiejś formie istnieje w naszym życiu także teraz. Tak, wiem - nie jest taka jakiej pragniesz - wiem, bo znam to uczucie.

Rzecz w tym, że nawet nie bardzo wiemy, czym jest ta miłość, czym miałaby być.

Bezgranicznym uwielbieniem, zakochaniem? Zaspokajaniem wszystkich zachcianek? Czym jest dla Ciebie? Dla mnie przede wszystkim zauważeniem mojej osoby, dobrocią i troską o moje potrzeby. Jednak przede wszystkim tym zauważeniem - tego kim jestem naprawdę, co czuję, czego potrzebuję, jakie mam możliwości. I wiarą w te możliwości.

Ktoś, kto nas kocha powinien - w rozsądnych granicach (konieczne są kompromisy) nie blokować naszego rozwoju a wręcz go wspierać. Zgadzam się też z tezą, że miłość ma w sobie dużo z postanowienia, decyzji, by kochać. Nie możemy liczyć na "narkotyczny" stan zakochania. Zakochanie bywa ucieczką, taką samą jak alkohol czy narkotyki.

Przestaje się układać to zakochujemy się w kimś innym. Wygląda to może kusząco, ale niesie za sobą ogromną krzywdę porzuconych osób, a nam nie przynosi nic trwałego i wartościowego, nie przynosi miłości której szukamy.

Co więc robić? Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Choć występuję tu w pewnym sensie w roli eksperta, jestem dopiero na początku tej drogi i nie wiem dokąd mnie ona może doprowadzić. Mam na tę podróż kilka pomysłów:

- powiedzieć sobie, że zasługujemy na miłość - nawet jeśli w to nie wierzymy i bez względu na aktualną sytuację,
- zastanowić się nad historią swojego życia i zrozumieć, skąd się wziął ten brak, którego doświadczamy - to bolesna część pracy nad sobą,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

- otworzyć się na miłość, która jest już teraz skierowana w naszą stronę - ciepło słońca, zapach kwiatów czy świeżej kawy, uśmiech dziecka, zabawę z psem - we mnie rodzi to łzy, ból i wzruszenie, uświadamiając , czego tak bardzo mi brakuje,
- dbać o własne "ja" - mieć własne gusta, zainteresowania - choćby nie wiem jak wydawały się tandetne i mało ambitne dla innych - są nasze, a od czegoś trzeba zacząć
- nie zmieniać się - co brzmi może dziwnie, ale nie oznacza braku rozwoju, rozwój to jednak stawanie się najlepszym jakim się może być - a nie kimś innym niż się teraz jest,
- zawierzyć życiu, Bogu, naturze - w cokolwiek wierzymy - że przyniesie nam to, czego potrzebujemy,
- robić coś dla innych - dzielić się miłością, każdym drobnym gestem na jaki nas stać,
- uczyć się wybaczać i wyrażać uczucia,
- zrozumieć, że miłość nie stanie się naszym udziałem w wyniku wysiłku, lecz może przyjść do nas jedynie jako dar czyjegoś serca.

Życzę Wam tego.

--

Artykuł pochodzi ze strony www.relacje.net

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy świadomie wybieramy partnera?

Anna Grabka

Czy jest jakaś teoria, która tłumaczyłaby, dlaczego w jednej osobie się zakochujemy, a inna niejako z góry "odpada"?

Jest – nawet kilka naukowych opinii na ten temat.

1. Teoria biologiczna.

Zgodnie z tą teorią, **wybieramy partnera, który zwiększałby szansę przetrwania gatunku**.

I tak, mężczyzna wybiera kobietę, która jest: ładna, młoda, ma gładką skórę, lśniące włosy, czerwone usta, różowe policzki i błyszczące oczy.

Natomiast kobieta będzie szukała mężczyzny, który będzie umiał zgromadzić dobra materialne (pożywienie, pieniądze). Wybierze mężczyznę, który będzie w jakimś sensie górował nad pozostałymi.

Teoria ta nie bierze jednak pod uwagę innych ważnych aspektów naszego życia.

Trochę degraduje naszą rolę do biologicznego przetrwania, prawda? :-)

Myślę, że dobrze uzupełnia ją tzw. teoria wymiany.

2. Teoria wymiany (zwana także teorią równości)

Wybieramy partnerów równych sobie.

Jeśli kobieta lub mężczyzna mają pewne braki, wynikające z teorii biologicznej (np. w urodzie, czy w statusie społecznym) – będziemy szukać przyszłego partnera z cechami, które zrównoważą te braki. I tak,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

jeśli kobieta nie do końca podoba się mężczyźnie pod względem fizycznym, ale np. ma duże poczucie humoru, jest ciepła i sympatyczna – może zostać wybrana na życiową partnerkę, pomimo "niedomagań" w wyglądzie zewnętrznym.

Tak samo mężczyzna – jeśli nie będzie „rekinem biznesu", ale za to będzie uprzejmy, inteligentny, miły – wypełni tymi cechami lukę w statusie społecznym i może być zaakceptowany przez partnerkę.

3. Teoria persony.

Mówi, że w wyborze partnera ważne jest, **jak druga osoba zwiększa nasze własne poczucie wartości**. Jeśli przy danej osobie czujemy się wartościowi, bardziej docenieni, lepsi – bardzo prawdopodobne, że wybierzemy kogoś takiego na życiowego partnera.

Myślę, że trzy powyższe teorie dość dobrze się uzupełniają.

Jednak istnieje jeszcze inny pogląd na problem dobierania się partnerów. Przeczytaj o IMAGO!

4. Imago.

Opiera się na budowie i funkcjonowaniu mózgu. Aby lepiej zrozumieć na czym polega - omówię najpierw krótko budowę mózgu, jaką zaprezentował Paul D. McLean. Podzielił on mózg na 3 koncentryczne warstwy:

1) pień mózgu (tzw. stary mózg)

Jest to warstwa mózgu ewolucyjnie najstarsza (występuje już u gadów). Odpowiada za reprodukcję, instynkt samozachowawczy, krążenie krwi, oddychanie, skurcze mięśni w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

2) układ limbiczny - jego funkcją jest generowanie intensywnych emocji.

3) kora mózgowa – najbardziej rozwinięta część mózgu człowieka. (tzw. nowy mózg)

Jest to świadoma część mózgu. Odpowiada za myślenie, reagowanie, nasze obserwacje, plany, przewidywania, pomysły, porządkowanie informacji, analizowanie różnych sytuacji.

Główne zadanie starego mózgu (naszej nieświadomości) to zapewnienie nam przetrwania. Jest on niemal cały czas w gotowości i "troszczy się" o nasze bezpieczeństwo.

Jednak informacje o zewnętrznym świecie czerpie on z obrazów, myśli i symboli wytworzonych przez nowy (świadomy) umysł. Dzieła więc zupełnie inaczej niż nowy mózg, który bezpośrednio styka się ze światem zewnętrznym.

Żeby zobrazować różnicę w funkcjonowaniu obu części mózgu posłużę się przykładem.

Spotykając ciocię Elę, kuzyna Adama i wujka Janka - nasz nowy mózg bez trudu ich rozpozna. Natomiast stary mózg odpowiadając głównie za bezpieczeństwo i reprodukcję określi jedynie, czy dana osoba jest kimś:

- o kogo trzeba się troszczyć,
- kto może troszczyć się o nas,
- z kim można uprawiać seks,
- od kogo trzeba uciekać,
- komu trzeba się poddać,
- kogo trzeba zaatakować.

Nie zajmuje się więc odróżnieniem matki od ciotki, kuzyna od sąsiada. Tym już zajmuje się świadomy (nowy) mózg.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jeszcze jedną ważną cechą nieświadomego umysłu jest brak poczucia czasu. Teraźniejszość i przeszłość zlewają się. W zasadzie dla starego mózgu istnieje tylko teraźniejszość.

Mając taki mini szkic obrazujący różnicę w funkcjonowaniu starego i nowego mózgu - spróbujmy teraz określić, jaki to ma wpływ na wybór partnera.

Nasz stary mózg nie odróżnia przeszłości od teraźniejszości i ma jedynie mgliste pojęcie o świecie zewnętrznym. A jednocześnie odpowiada głównie za bezpieczeństwo i reprodukcję.

***

Gdy więc wybieramy partnera (zakochujemy się) - w dużej mierze nasz stary mózg ODTWARZA OTOCZENIE Z DZIECIŃSTWA! (czego raczej nie jesteśmy świadomi przy zakochaniu).

Okazuje się, że poszukujemy osoby, której dominujące cechy charakteru są podobne do cech osób, które nas wychowały. To, co spotkało nas w dzieciństwie - jest znane staremu mózgowi, a w związku z tym, że dla niego nie istnieje przeszłość – traktuje nasze dzieciństwo jak matrycę, do której się odwołuje.

Czyli niejako pomylił naszego partnera z rodzicem :-)

I nie zrobił nam tego na złość ;-)

Kierował się potrzebą uleczenia krzywd i urazów, jakie doznaliśmy w dzieciństwie!

Jako dorośli i świadomi ludzie - mamy możliwość wspólnie z partnerem wynagrodzić sobie niedobory z dzieciństwa.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Mówiąc o urazach i krzywdach nie mam na myśli jakichś ciężkich, traumatycznych przeżyć. Raczej chodzi mi głównie o urazy, jakie nas spotkały w związku z tzw. uspołecznieniem (np. może byłeś chłopcem, któremu wmawiano, że chłopcy nie płaczą; albo dziewczynką, której mówiono, że grzeczne dziewczynki nie mogą się złościć). To wszystko ma wpływ na nasze późniejsze wybory.

Teoria Imago w dużej mierze tłumaczy, dlaczego spośród wielu ludzi, których spotykamy – wybieramy naprawdę niewielu. Zdawać by się mogło, że mamy bardzo wyrafinowany gust. Nie zakochujemy się przecież w przypadkowych osobach...

Czy rzeczywiście nasz nieświadomy umysł dokonuje wyboru partnera?

--
Anna Grabka
www.relacje.net
Trwałe i szczęśliwe związki przyjaźni i miłości!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

O relacjach międzyludzkich i spełnionym życiu

Teresa Maria Zalewska

"Dlaczego mam pracować nad zmianą swoich myśli?....
Ja już mam taki charakter....
Przecież zmiana pracy niczego nie zmieni...
To on jest odpowiedzialny za moją chorobę....
To wszystko przez złodziejstwo na najwyższym szczeblu....."

Bardzo często słyszę podobne opinie. A jak wygląda rzeczywistość naszego świata zmysłów w kontekście dostępnej dla każdego człowieka wiedzy?

Myśl stanowi pierwszy etap wszelkiej ludzkiej twórczości, również tej, która zwala nas z nóg. Tylko poprzez stałą higienę umysłu pod kątem jego myślowego bagażu możemy rozpocząć świadomy proces kreacji, to znaczy taki, który zaprowadzi nas do doświadczania dokładnie tego, czego pragniemy.

Co stoi nam na przeszkodzie realizowania siebie zgodnie z naszymi oczekiwaniami?

Myślę, że wśród wielu czynników jednym z najważniejszych jest umiejętność wykorzystania swojego potencjału emocjonalnego w sposób konstruktywny.

Cóż to oznacza?

Prowadząc systematyczną samoobserwację stwierdzamy, że jest wiele bodźców wprowadzających nas w stan emocjonalnego rozedrgania.

"To on jest winien!!!! To przez jego pijaństwo straciłam zdrowie pani doktór!!"... - krzyczy rozżalona na męża pacjentka.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy aby to do końca prawda....

Z mojego punktu widzenia, to właśnie jej zabrakło ufności do samej siebie i miłości własnej, a co za tym idzie poczynienia kolejnych kroków mających na celu uwolnienie się z patologicznego związku i zachowanie dobrej kondycji psychofizycznej.

Przyczyna każdej choroby pozostaje w związku z relacjami międzyludzkimi. Trwanie w negatywnym związku ogranicza, wykorzystuje, kontroluje i zastrasza uczestników relacji, przez co czyni taki układ patogennym. Każdorazowe zrealizowanie negatywnego "kontraktu" wzmacnia nasz negatywny pogląd na życie, a co za tym idzie udaremnia możliwość tworzenia spełniających oczekiwania życiowych doświadczeń. W takiej sytuacji nie jest możliwa zmiana sposobu myślenia - baza wszelkiej nowej twórczej działalności.

Historia, którą opiszę wstrząsnęła mną do głębi. Było to wiele lat temu. Do mojego gabinetu przyszła młoda, piękna kobieta. Cierpiała na nerwicę lękową. Mieszkała wraz z partnerem i dwójką dzieci w niewielkim domku na przedmieściach Warszawy. On nie pracował, a najlepszym z jego punktu widzenia (dla niego) "sposobem na spędzanie życia", było picie alkoholu w doborowym towarzystwie. Ona imała się różnych zawodów, by zapracować na codzienną kromkę chleba. Długo rozmawiałyśmy o jej życiowym problemie związanym ze "sposobem na życie" jej męża. Starałam się ją przekonać, że usprawiedliwianie jego postawy przyniesie tylko kłopoty zdrowotne całej rodzinie. Wyszła mocno zawiedziona. Dostała namiary na Poradnię dla AA i sugestię co do pracy z własnymi emocjami.

Oczekiwała zupełnie czego innego: "złotej tabletki" na jej dolegliwości natury psychicznej i wskazówek, co do sposobu farmakologicznego leczenia partnera. W ciągu kolejnych dziesięciu lat widziałam ją na ulicy kilka razy.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

W międzyczasie moje życie uległo gruntownej przebudowie. Zmieniłam miejsce zamieszkania. Ku zdziwieniu pewnego pięknego popołudnia, ujrzałam ją w progach mojego nowego, malutkiego gabinetu. Przyszła na wizytę z nastoletnimi córkami. Zapytałam między innymi o jej układ partnerski. Przetrwał jak to określiła "w niezmienionym stanie". Obie dziewczynki skierowałam do psychiatry.

Nie mogłam im pomóc.

Jaką cenę przychodzi nam zapłacić za hołdowanie negatywnym kontraktom?

Myślę, że na to pytanie każdy z nas ma coś do powiedzenia.

Zmiana dotycząca zerwania negatywnego kontraktu jest bolesna, ale zabiegi chirurgiczne, choć niosą wiele cierpienia, niejednokrotnie ratują życie i jak wynika z moich obserwacji, mogą być początkiem nowej drogi, na której poznamy swoje nie odkryte dotychczas możliwości twórcze.

Z drugiej strony pozytywne relacje międzyludzkie, opierające się na zasadach wsparcia, szczerości i troski, pozostawiając miejsce na wolność, kreatywność i autoekspresję, są najpotężniejszym źródłem rozwoju uczestników interakcji. Są nośnikiem poczucia zadowolenia i mocy, w związku z czym są źródłem nie tylko pozytywnych przekonań, ale i ogromnych możliwości realizacyjnych wzmacniających ufność we własne siły każdego uczestnika układu.

--

Fragmenty książki „Czarodziejska myśl”
Teresa Maria Zalewska

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Komunikacja w związku

Przemysław Pisula - "Klucz do skutecznej komunikacji"

Psychika kobiety i mężczyzny różnią się znacznie, stąd w każdym związku dochodzi do nieporozumień, konfliktów, zadrażnień. Komunikacja jest jedynym sposobem, aby utrzymać związek, zażyłość, uczucie pomiędzy dwiema osobami różniącymi się praktycznie wszystkim: płcią, wykształceniem, pochodzeniem, mentalnością, marzeniami. Chyba że trafiłeś na osobę bardzo podobną do siebie. Ja nie, ale nie jestem z tego powodu nieszczęśliwy!

W związku realizujemy swoje marzenia. Związek z drugą osobą to dla nas najważniejsza sprawa na świecie. W nim chcemy czuć się bezpiecznie, chcemy ufać partnerowi bezgranicznie. Bardzo silnie odczuwamy każde słowo wypowiedziane w celu zranienia nas. Reagujemy albo wycofaniem się, albo atakiem. A przecież słowa, które padają nie muszą nas ranić. A być może wypowiadający je nie miał intencji nas obrażać. Co się zatem stało? Ano, nie umiemy ze sobą rozmawiać.

Brak umiejętności przekazywania swoich uczuć jest widoczny już w fazie zalotów (kto używa jeszcze tego słowa?!). Nie potrafimy mówić o uczuciach, które żywimy do wybranki czy wybranka. Nie wszystko oczywiście trzeba powiedzieć, ale wyobraź sobie osobę, która stosuje metodę tzw. "końskich zalotów". Toporny dowcip, słowa nie na miejscu mogą być odebrane nie jako przejaw sympatii, a jako atak. Bez słów wyjaśnienia się nie obędzie.

A umiejętności przekazywania swoich stanów emocjonalnych u młodzieży szukać ze świecą. U starszych zresztą też, więc jak mają nauczyć tego swoje dzieci?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Z drugiej strony istnieją osoby, które nie lubią bezpośredniego prosto w twarz komunikowania: kocham Cię. Z uwagi na doświadczenia rodzinne, jak i swoje własne, nie wierzą w tak oznajmione uczucie. Należy więc być ostrożnym i dobierać słowa do osób, nigdy odwrotnie.

Według V. Albisetti, aby być konstruktywną, komunikacja w małżeństwie:

- nie może oskarżać,
- nie może wyśmiewać,
- nie może dominować,
- nie może żywić urazy,
- nie może być drobiazgowa, powtarzać się.

Trudne? A czy ja twierdziłem, że będzie łatwo?!

Co więcej: cały czas musisz być gotowy do zmiany swojego stanowiska, musisz być otwarty na to, co mówi ukochana osoba. To też jest element miłości, prowadzący do trwałego związku. A każdy o takim marzy...

Bardzo często, mnie się to też zdarza, wchodzimy w rolę ofiary swojego partnera. Dajemy do zrozumienia, że nas ogranicza, jest gorszy w swoim uczuciu do nas, nie daje tyle, ile my. Gierki słowne uprawiane na co dzień mają na celu zdominowanie partnera, podporządkowanie go nam. Manipulujemy osobą, którą kochamy. A gdy odkryjemy, że to samo czyni partner, jesteśmy oburzeni!

Bezpieczeństwo w związku, ważniejsze dla kobiet niż mężczyzn, buduje się również poprzez rozmowę. Czujemy się zranieni, gdy ktoś wyśmiewa to, co mówimy. Tracimy grunt pod nogami, gdy nie możemy szczerze powiedzieć partnerowi, co myślimy i czujemy. Często nie jest to zła wola drugiej osoby, a jedynie prowadzenie konwersacji byle jak, nie myśląc, co i jak mówimy, w końcu nie wsłuchując się, co tak naprawdę się do nas mówi!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Przeanalizuj sobie jakąś trudną rozmowę z tego tygodnia. Zapamiętałeś wszystko to, co powiedziałeś? A to, co powiedział partner? Wszystko? Czy w trakcie rozmowy upewniałeś się, że zrozumiałeś, co się do Ciebie mówi? A może warto wrócić do tej rozmowy, zastosować podane tu zasady i porozmawiać świadomie? Gwarantuję, że rozmowa nadal będzie trudna, ale efekty będą pozytywne. Nie grożą Ci już „ciche dni”...

A co robić, jak się już zdarzą? Poczekaj aż partner ochłonie z emocji wynikających z kłótni i spróbuj porozmawiać o tym, jak rozmawiacie, jak się komunikujecie. Przyjdzie czas na rozmowę o konkretnych problemach. Część z nich pojawia się tylko z powodu braku umiejętności rozmawiania. A może uciekacie w ciszę właśnie z tego powodu, może ciszą chcecie coś ukryć? Na przykład to, że miłość wygasła... Spróbujcie rozpalić ją na nowo. Dobra rozmowa to skuteczny afrodyzjak!

Panowie, pamiętajcie: do serca kobiety trafia się przez ucho! I czasami przez portfel :)

Panie, pamiętajcie: dużo nie znaczy dobrze! Czasami można powiedzieć mniej, a przekazać więcej.

A co z wszystkimi nieudanymi rozmowami, które przekształciły się w kłótnie? Wyciągnij z nich wnioski, a wszelkie urazy zapomnij. Czasami pamięć to przekleństwo. A chcesz przecież się rozwijać jako człowiek, mąż, ojciec. Chcesz być lepszym człowiekiem! Idź do przodu, pamiętaj co dobre, a spotka Cię ze strony najbliższych wiele pozytywnych niespodzianek! A co z tak zwanymi pamiętliwymi ludźmi? No cóż, jeśli w rozmowach skupiają się tylko i wyłącznie na tym, kto i jak bardzo ich zranił, to wymagają pomocy specjalisty.

Mów prosto, wyrażaj siebie, mów o uczuciach. Bądź szczery. W ostateczności, jeśli już nie możecie rozmawiać, piszcie do siebie listy.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Pamiętaj jednak, że jest to rozwiązanie chwilowe! Nic nie zastąpi dobrej, satysfakcjonującej obie strony rozmowy. Nawet seks!

Nie życzę Ci, aby w związku doszło do sytuacji, kiedy nie możecie ze sobą rozmawiać. To dowodzi rozkładu związku, braku uczuć, nawet chęci do szukania porozumienia. A może oznacza to tylko wyczerpanie się formuły Waszego porozumiewania się. Oznaczać to może, że związek można uratować, pod warunkiem, że nauczycie się ze sobą rozmawiać. Jedną z dróg prowadzących do takiej trudnej sytuacji jest komunikowanie się, w którym zdrowe formy wraz z upływem czasu zastępowane są przez pretensje, kłótnie, oskarżanie się. Od czasu do czasu kłótnia to normalna rzecz i jest potrzebna, aby wyrzucić z siebie wszystko co nas boli, aby wyjaśnić nieporozumienia. Jednak porozumiewanie się tylko za pomocą krzyku i inwektyw wymaga wkroczenia specjalisty – psychologa, terapeuty rodzinnego.

Niektórzy twierdzą, że kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa. Inni mówią, że kobiety i mężczyźni to dwa różne światy. I mają rację. Tak nas Bóg skonstruował, że różnimy się nie tylko budową ciała, ale również psychiki i duszy. I należy się z tego bardzo cieszyć.

Coś jednak przeszkadza w osiągnięciu pełni szczęścia. Otóż trzeba te różnice zaakceptować. I tu leży pies pogrzebany. Nie potrafimy tego robić, co prowadzi do nawarstwiania się problemów i nierzadko do rozstań lub permanentnej i wyniszczającej obie strony związku walki. Mówienie o tym, że kobiety i mężczyźni się różnią, to truizm i banał, stwierdzisz. Zgadzam się, ale zadaję pytanie: dlaczego w takim razie tyle nieporozumień w naszych małżeństwach? Skąd tyle braku wrażliwości i zrozumienia? Skąd tyle bólu? Między innymi z powodu nie brania tej prawdy pod uwagę. Co to ma wspólnego z komunikowaniem się? Otóż całe niezrozumienie znajduje swój wyraz i swoje ujście w rozmowach, jakie toczą ze sobą kobiety i mężczyźni.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Postawy wynikające z biologii i z wychowania typowe dla płci przejawiają się również w werbalnym komunikowaniu się kobiet i mężczyzn ze sobą. Kobiety nastawione są na:

- współpracę,
- tworzenie więzi,
- wsparcie,
- utrzymywanie bliskości,
- wyrażanie emocji.

Mężczyźni zaś nastawieni są na:

- rywalizację,
- rozwiązywanie problemów,
- działanie,
- utrzymywanie dystansu,
- walkę,
- zgrywanie twardzieli :)

Z postaw tych wynikają dwa odmienne style komunikowania się. W treściach wypowiedzi i w ich charakterze odbijają się jak w lustrze te dwie odmienne postawy życiowe.

Musisz zrozumieć i uznać, że odmienne nie znaczy gorsze. Oba style są równoprawne, tak samo dobre. Wynikają po prostu z rozwoju człowieka jako gatunku i z rozwoju osobniczego. Zaakceptowanie tego to połowa sukcesu. Druga połowa to wdrożenie w życie szacunku dla tej odmienności i komunikowanie się z płcią przeciwną z uwzględnieniem tej odmienności. Unikniesz stresu, kłótni, być może rozpadu związku tylko i aż z tego powodu, że przestanie Wam się wydawać, że nie potraficie się dogadać.

To nieprawda, będziecie umieli, jak zechcecie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Odpowiedz sobie na następujące pytania, a już będziesz wiedziała lub wiedział jak postępować.

Dla niej:

Czy masz pretensje do męża, że tak rzadko się odzywa w domu?
Czy masz pretensje do męża, że wprawdzie nie odzywa się w domu, ale za to u znajomych lub u swojej matki mówi i to dużo?
Czy denerwuje Cię, że tak trudno uzyskać od niego informacje o czym myśli, co czuje, czy nawet co go boli?

Dla niego:

Czy denerwuje Cię, że żona mówi tak dużo?
Czy uważasz, że mówi nie tylko dużo, ale również o rzeczach, które wydają Ci się błahe?
Czy irytujesz się, gdy Ty podsuwasz jej rozwiązanie problemu, a ona wyrzuca Ci, że nie tego oczekiwała?

Istnieją logiczne odpowiedzi, dlaczego tak się dzieje, oparte na obserwacji kobiet i mężczyzn.

Badania socjologów, psychologów, lingwistów wyjaśniają fenomen tak rzadkiego, w większości przypadków, odzywania się mężczyzn w domu do najbliższych, a mówienia dużo poza domem. Jak wspominałem mężczyźni lubią rozwiązywać problemy, udowadniać swoją kompetencję i skuteczność. Interesuje ich działanie, konkretne czynności i wydarzenia. Mniejsze znaczenie mają dla nich uczucia, emocje, a już w ogóle mówienie o nich. Również mówienie o tym, co się myśli, facetów po prostu boli. Tak zostali wychowani, inne postawy wydają im się niegodne wizerunku twardego mężczyzny. Stąd ci z panów, którzy jednak posiadają te umiejętności, są określani jako lalkowaci, mięczaki i jeszcze gorzej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Mężczyźni nie lubią również opowiadać o szczegółach swego życia. Wydają im się one nieważne, szczególnie w porównaniu z misją zbawiania świat, jaką uprawiają...

Taka jest nasza konstrukcja psychiczna i raczej, Drogie Panie, nie walczcie z tym. Trzeba się pogodzić i umieć wykorzystać. Chcąc zachęcić męża do rozmowy, buduj rozmowę w ten sposób, aby stawiać mu jakieś wyzwania. Odwołuj się do jego poczucia odpowiedzialności, kompetencji i obowiązku ochraniania rodziny. Zapewniam, że z milczka przekształci się w takich sytuacjach w, nie bójmy się tego słowa, gadułę. Takiego, jakim potrafi być poza domem: u przyjaciół, u jego mamy...

Nie irytujcie się, Drogie Panie! Tam po prostu Wasi ukochani mężowie mają okazję "popisać się", tzn. objawić światu swoją znajomość uprawy pomidorów czy wiedzę na temat powiązań znanych polityków z poszczególnymi think tankami. To podnosi ich prestiż, wzmacnia poczucie własnej wartości. Pognębiają w ten sposób przeciwników, czyli innych facetów, i pną się coraz wyżej i wyżej... Kieruj rozmowami w domu tak, aby dać swojemu tygryskowi możliwość wykazania się.

Jednocześnie nie przestawaj być sobą.

Poobserwuj kobiety i mężczyzn, i porównaj jak reagują, jak zachowują się w trakcie rozmawiania. Zauważysz, że faceci niby rozmawiają, ale wygląda to tak, jakby zupełnie nie byli zainteresowani ani rozmową, ani rozmówcą. Wzrok myli. Po prostu mężczyźni inaczej reagują w czasie słuchania. Dają mniej komunikatów świadczących o aktywnym słuchaniu i nie są one tak wyraźnie zauważalne, jak u kobiet. Tak jest i nic na to nie poradzisz, chociaż po przeczytaniu tego ebooka nie będziesz już taka bezradna. Możesz za to nauczyć się odczytywać znaki świadczące, że Twój misiu w ogóle jeszcze żyje:) i od czasu do czasu zadawać pytania pobudzające go do potwierdzenia, że odebrał komunikat.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Kobiety są sobą, gdy mogą się podzielić z innymi tym, co uważają za ważne. Dla kobiet najważniejsze są właśnie najbliższe osoby, rodzina, ludzie, którzy mają wpływ nie na klimat na świecie, a na klimat w ich domu. Uczucia, samopoczucie, emocje, więzi rodzinne – to zaprząta głowę Twojej żony. Kobiety żyją dla konkretnych ludzi, tych obok niej. Takie po prostu są. Liczy się dla nich każda myśl, każdy szczegół z życia. To jest przyczyna ich, jak oceniają to mężczyźni, gadulstwa. Nie możesz nawet myśleć, że kobiety robią to z czystej złośliwości lub nie mają nic innego do roboty. To jest ich świat, życie i w ten sposób funkcjonują. Zrozum to i traktuj tak, jak powinieneś: jako inny, nie gorszy (!), sposób komunikowania się.

Masz okazję zobaczyć przemianę Waszych pyskówek i złośliwości w prawdziwą rozmowę, która łączy, a nie dzieli. Zainteresuj się tym, co mówi Twoja towarzyszka życia. Zapytaj o to, co myśli na temat przemiany Waszej ukochanej córuni w nastoletnią pannę. To są fascynujące procesy i dlatego każdy szczegół, o którym mówi żona jest ważny, zdarzy się tylko raz.

A tak na marginesie:

1.Szczegóły w wychowywaniu dzieci to duży problem!

2.Zwracaj uwagę na szczegóły zachowania się i wyglądu Twojej żony. To podnosi temperaturę związku i może mieć przyjemne konsekwencje... Tylko musisz o tym mówić. Żonie! A nie tylko kolegom w pracy (chociaż wiadomo: każdy lubi się pochwalić swoją seksowną żoną :)

Mówienie komplementów to u niejednego pana pięta achillesowa. Żony często wypominają mężom, że uwag chwalących ich zachowanie czy po prostu wygląd, jest zbyt mało. Różne są tego przyczyny: niezauważanie takiej potrzeby, nieumiejętność sformułowania komplementu. Jest jeszcze coś, co daje się zauważyć również i u kobiet. Otóż, aby prawić kom-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

plementy trzeba umieć również je przyjmować. Osoba niepewna siebie, z małym poczuciem własnej wartości, pozytywne uwagi na swój temat traktuje jak kłamstwo, chęć przypodobania się, zakłada, że nie są szczere. Naucz się słuchać komplementów, dziękować za nie jak za podanie cukru przy stole, a łatwiej Ci będzie wyrażać je w stosunku do innych.

Pamiętaj, że kiedy żona mówi na przykład o kłopotach w pracy, niekoniecznie potrzebuje Twoich rad i rozwiązania problemów łącznie z Twoim telefonem do jej szefa..! Jest osobą dorosłą, kompetentną w tym co robi i jeśli nie prosi o rady, nie dawaj ich. Prawdopodobnie oczekuje wsparcia, wyrażonego w czasie rozmowy. Wspieraj ją słowami, kiedy tylko się da. Zauważysz, że już nie denerwuje się, bo nie próbujesz narzucać się z rozwiązywaniem jej problemów.

A! Przytulenie również nie zaszkodzi :)

Jednym z czynników podtrzymujących uczucie między dwojgiem ludzi jest rozmowa. Dialog zaś wymaga uznania w drugiej osobie indywidualnej osobowości, mającej swoje prawa, osoby takiej samej jak my, równej nam, nie gorszej. Te gorzkie słowa kieruję głównie do mężczyzn, którzy z faktu innej konstrukcji psychicznej kobiety i tego, że po prostu różni się ona od mężczyzn wykuli teorię "kobieta jest kimś gorszym od faceta". I jeśli nawet nie mówią tego głośno, ich postępowanie dostarcza na to dowodów. Zastanówmy się, jak traktowane są kobiety, z jakim lekceważeniem, ironią, opryskliwością, chamstwem. Nie wspominam już o konsekwencjach takiej postawy w postaci fizycznego znęcania się...

"Żabciu!"
"Koteczku!"
"Myszko!"
"Prosiaczku!"
"Frędzelku!"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Z pewnością każdy z Was używa w stosunku do partnera różnych zdrobnień, niekoniecznie takich, jak przytoczone powyżej. W każdym związku wykształcają się pewne charakterystyczne tylko dla tej pary zwroty, wyrażenia, określenia. Jest to tak zwana mowa intymna. Z pewności również Ty jej używasz w sytuacjach prywatnych, kiedy nikt Was nie słyszy. Nie dotyczy ona, pomimo swojej nazwy, tylko i wyłącznie sfery intymnej. Z pewnością ubarwia rozmowy, pozwala nam inaczej, ciekawiej, mniej sztampowo wyrazić nasze uczucia. Upraszcza także porozumiewanie się, kiedy używamy skrótów myślowych znanych tylko małżeństwu lub tylko danej rodzinie. Pamiętaj jednak, że nie wszyscy ludzie lubią tego typu zwroty i nie muszą sobie życzyć, żebyś będąc w miejscu publicznym zwracał się do żony per:

"Moja Ty świnko!".

Musisz również uważać stosując w obecności innych mowę intymną w postaci skrótów myślowych. Może wtedy dojść do nieporozumień o przykrych konsekwencjach. Nikt bowiem nie wie, że zwrot:

"Ty tłuścioszku!"
oznacza dla Was komplement, a:
"Zlikwiduj broń biologiczną"
to prośba o wyniesienie śmieci :)

Kolejne zagadnienie, jakie chcę poruszyć w tym rozdziale, można by nazwać "To dlaczego nie powiedziałaś?!"

Zazwyczaj problem ten występuje w takiej oto konfiguracji: kobieta wyrzuca mężczyźnie, że znowu nie domyślił się czegoś dla niej bardzo oczywistego. Choć oczywiście może się zdarzyć, że to kobieta jest niezbyt domyślna, ale częściej zdarza się odwrotnie.

Otóż mężczyźni, ku rozpaczy kobiet, są tak skonstruowani, że bardzo często nie domyślają się, jakie są potrzeby ich małżonek. Żony co jakiś czas zbierają się na odwagę i wyrzucają nam, że znowu nie pamiętaliśmy,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

nie domyśliliśmy się, czego oczekiwała. Szczególnie dotyczy to sfery seksu, ale również zwykłych codziennych spraw. I chociaż powtarza się ten sam scenariusz bardzo często, faceci nieodmiennie odpowiadają pytaniem:

"Dlaczego mi tego nie powiedziałaś?!"

I tak zamyka się zaklęty krąg wzajemnych pretensji.

Drogie Panie, bądźcie mądrzejsze! Po prostu mówcie nam o rzeczach dla Was oczywistych. To złudzenie, że jeśli Was kochamy, to będziemy się domyślać, jakie macie potrzeby, czego od nas oczekujecie. To naprawdę nie jest nasza złośliwość. Tylko w swoim imieniu mogę zadeklarować, że będę się starał! Reszta panów po tych słowach też już wie, co ma robić.

Tik tak, tik tak...

Średnia długość życia kobiet i mężczyzn znacznie się różni. Kobiety z różnych względów żyją dłużej. Ale nie o tym chciałem. Mamy jedno życie, którego nie warto marnować. Nie warto więc czekać z powiedzeniem ani komplementu, ani zakomunikowaniem, że poczuliśmy się zranieni.

Magiczna chwila, w której znowu widzisz małżonkę jakby miała 19 lat, może się już nie przydarzyć. Powiedz o tym. Zdumiewające zachowanie Twojego męża, który wreszcie zachował się jak gentleman, może się nie powtórzyć. Pochwal go. Dzięki Waszym słowom jest szansa na replay :)

A co z mówieniem o tym, co nas boli? Tym bardziej nie ma na co czekać. Chyba że chcesz ochłonąć i poczekać, aż będziesz zdolny powiedzieć to, a nie wykrzyczeć. Pochwalam. Słowa i zachowania współmałżonka, które nas ranią, a których sobie nie wyjaśnicie, zostają w Was i kiedyś mogą być przyczyną jeszcze gorszego wybuchu złości czy nienawiści. Rozmawiajcie szczerze o wszystkim, a nie będziecie mieć żadnych ran,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

które można rozdrapywać przy okazji jakiejś sprzeczki. Wygadywanie komuś błędów, które zdarzyły się dwa lata temu, świadczy o braku szczerości. Jesteś szczery? To może o Twoim skrupulanctwie? Nie jesteś drobiazgowy. Hm. W takim razie nie posiadasz umiejętności przekazywania swoich myśli. Masz okazję to zmienić. Skoro wiesz, że ukrywanie przez długi czas uwag to błąd, to idź i nie grzesz więcej!

Trochę pedagogiki

Pedagogika to nauka o wychowaniu. Z tej dziedziny nauki pochodzi zalecenie, że jeśli już musimy oceniać i krytykować, to oceniajmy i krytykujmy konkretne zachowania, a nie całą osobę. Teza ta ma również zastosowanie w postępowaniu z ludźmi dorosłymi, a nie tylko dziećmi. Panie i panowie lubią "się przejechać" po drugiej połówce. Trudno to zmienić, ale nie rezygnuj. Jednak jeśli już naprawdę język Cię świerzbi, nie mów rzeczy w stylu:

"Jesteś marnym kierowcą, jak każda baba",

bo to nieprawda. Zwróć uwagę żonie na konkretny błąd w prowadzeniu samochodu. Podobnie panie, które lubią mówić:

"Jesteś leniem jak wszyscy faceci"

nie mają racji. Powiedz mężowi:

"Nie podoba mi się, że szesnasty raz proszę cię o wytrzepanie tego dywanu".

Odnoszę czasami wrażenie, że mężczyźni każde zdanie wypowiedziane przez kobietę, a dłuższe niż pięć słów uważają za gadulstwo. Z kolei kobiety mają do nich pretensje, jeśli o ważnej sprawie mężczyźni wypowiadają się w konwencji agentów CIA :)

Dla kobiet oznacza to brak zainteresowania problemem, a w najgorszym razie lekceważenie zarówno problemu, jak i ich samych. Odbiór rozmowy

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

dwojga ludzi na ten sam temat, gdy kobieta mówi kilka zdań, a facet ledwie wymamrocze jedno, również zależy od płci. Kobiety oceniają lepiej kobietę ("widać autentyczne zainteresowanie problemem", "ona chce przezwyciężyć trudności", "on się tym nie zainteresował, to przykre") a mężczyźni skrytykują kobietę i chwalą mężczyznę.

Stop! To nie tak.

A teraz o uwagę proszę wszystkie Panie. Od dzisiaj nie będziecie miały powodów do narzekania na własnych mężów. Zdradzę Wam cudowną receptę na usprawnienie faceta!

Oczywiście przesadzam, ale nie dużo. Wiele kobiet skarży mi się, że o cokolwiek nie proszą swoich mężów, ci i tak zapominają o wszystkim albo przekręcają prośby i polecenia. Zamiast kupić fasolę, kupują groch. Zamiast przyprowadzić dziecko z przedszkola, wyprowadzają psa na spacer :) Pytają mnie o radę, co można z tym zrobić. Jak sprawić, żeby do faceta docierały ich prośby i żeby je spełniali. Zalecam oczywiście rozmowę na ten temat, choć wiem, że nie skutkuje na dłużej. A lekarstwo jest tanie: jeśli konkretne i wprost wyrażane prośby nie skutkują, zapisz mu wszystko na kartce. Tego potrzebują skrajne przypadki (takie jak ja...). Wręcz mu kartkę w odpowiednim momencie, poinformuj, po co to robisz, zwróć uwagę, że bez jego pomocy nic się nie uda i... odetchnij z ulgą. W większości przypadków działa. Na mnie tak, choć niekoniecznie przyspiesza to moje działania.

Myślę, że dobrym pomysłem jest wypracowanie w związku własnych zasad komunikowania się. Tak zwane "docieranie się" może przecież obejmować również ustalenia co do sposobów prowadzenia rozmów, porozumiewania się w ważnych sprawach, tego co Was denerwuje w stylu komunikowania się partnera, a co lubicie. Oszczędzicie sobie stresu, czasu, który przecież można wykorzystać na przyjemności. W miarę możliwości starajcie się wypracowywać zasady świadomie. Metoda prób i

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

błędów jest kosztowna emocjonalnie i może prowadzić na komunikacyjne manowce.

Wiesz już, że mężczyźni nie lubią mówić o emocjach, stąd moja prośba: nie zmuszaj swojego lubego do tego (O! Rym! Częstochowski, ale zawsze :) Podaruj mu trochę luksusu i niech to on decyduje, kiedy chce o tym rozmawiać. W sytuacji podbramkowej, kiedy nie doczekasz się takiej rozmowy, powiedz mu, że jest to dla Ciebie ważne, zapytaj, czy jednak nie mógłby tego zrobić dla Ciebie. Powinno wystarczyć.

A jaki jest ostateczny cel porozumiewania się w związku? Tylko przekazywanie konkretnych informacji? Nie.

Rozmowa służąca tylko po to, by jakoś zorganizować życie w domu? Z pewnością nie.

Na to pytanie prawdopodobnie szybciej odpowiedzą jednak kobiety. Dla nich jest raczej oczywiste, że celem porozumiewania się z partnerem jest wsparcie drugiej osoby, zrozumienie, podtrzymanie na duchu, poczucie tych emocji, które przeżywa mąż czy żona (czyli empatia). Na tym buduje się intymny związek. Jest to jedna z cech odróżniających go od związków z innymi ludźmi, z którymi nie wchodzimy w aż tak intymne relacje.

--
Przemysław Pisula
Artykuł pochodzi z ebooka "Klucz do skutecznej komunikacji"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jak być dobrym Słuchaczem? O aktywnym słuchaniu.

Anna Grabka

Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu,
ale tylko jeden język po to,
abyśmy więcej patrzyli i słuchali,
niż mówili.
(Sokrates)

Jest taka skuteczna umiejętność zjednywania sobie ludzi... Powoduje, że stajemy się lubiani. Doskonale polepsza nasze relacje z innymi. Pogłębia wszelkie związki miłości i przyjaźni. Tę umiejętnością jest słuchanie. Aktywne Słuchanie.

Pełni ono bardzo ważne funkcje w relacjach międzyludzkich:

1) Słuchając dajemy naszemu rozmówcy poczuć naszą akceptację i chęć zrozumienia go.
2) Aktywne słuchanie prowokuje drugą osobę do mówienia. Pozwala, by mówiła o tym, co czuje, jak widzi problem, jak daną sytuację przeżywa.
3) Właściwe słuchanie umożliwia mówiącemu samodzielne odszukanie rozwiązania.
4) Aktywnie słuchając zapobiegamy przedwczesnemu wyciąganiu wniosków. Umożliwia nieudzielanie rad.
5) Słuchając naszego rozmówcę pozwalamy mu się wygadać. To często przynosi ulgę i problem jest łatwiejszy do zniesienia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

W jaki sposób powinniśmy się zachować jako dobrzy słuchacze?

Jeśli chcesz być dobrym słuchaczem zadbaj o to, by:

- utrzymywać kontakt wzrokowy z rozmówcą
- okazywać zainteresowanie
- zachęcać do kontynuowania wypowiedzi
- dopytywać o szczegóły, kolejne informacje. Tutaj potrzebne jest jednak spore wyczucie i duża doza delikatności.
- regularnie streszczać usłyszane informacje
- pomijać własne spostrzeżenia, opinie, poglądy, własną dezaprobatę
- okazywać cierpliwość
- akceptować pauzy, dzięki którym mówiący szuka odpowiednich określeń

Aktywne słuchanie jest formą pomocy. Jest to objaw naszego bycia obok, zainteresowania. To dawanie drugiemu człowiekowi tego, co w danym momencie potrzebuje.

Podczas rozmowy staraj się informować rozmówcę, że usłyszałeś to, co mówił. Rób to za pomocą niewerbalnych (gesty, mimika, potakiwanie) i werbalnych metod.

Werbalnymi sposobami są:

- parafrazowanie
- klaryfikacja
- zadawanie pytań
- odzwierciedlenie uczuć
- dzielenie się własnymi uczuciami

To teraz może krótko napiszę o każdym z powyższych sposobów.

- parafrazowanie - powtórzeniem tego, co powiedział nasz rozmówca. Jest to powtórzenie własnymi słowami, ale oddanie klimatu mówi-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

ącego. W parafrazowaniu nie należy interpretować tego, co się usłyszało.

- klaryfikacja - to prośba o wyjaśnienie, gdy nie możemy zrozumieć wypowiedzi. Czasem też w wypowiedzi pojawia się wiele wątków - prosimy wtedy o wybranie jednego.
- zadawanie pytań - to chyba jest w miarę jasne. Ważne jest jednak, by unikać tzw. pytań zamkniętych. Czyli takich, na jakie udziela się odpowiedzi: "tak" lub "nie"

Pytania otwarte dają możliwość zaproszenia lub nie do terytorium naszego rozmówcy. To ważne, by poczuł się panem swojej prywatności.

Pytanie w postaci: "dlaczego tak zrobiłeś..." nie jest dobre, ponieważ nie pozwala w pełni wyrazić uczuć naszego rozmówcy. Zawiera w sobie element oceny.

Natomiast pytanie: "co tobą kierowało..." jest lepszym pytaniem, ponieważ zachęca do rozmowy. Zmusza też mówiącego do kontaktu z własnymi uczuciami. Zmusza do myślenia, szukania rozwiązań.

Zadając pytania próbujemy dotrzeć do wewnętrznego świata drugiej osoby. Starajmy się, więc tutaj o dużą wyrozumiałość i delikatność.

- odzwierciedlanie uczuć - im bliższe sercu uczucie tym trudniej się je wyraża. Aby pomóc mówiącemu należy się skoncentrować na uczuciach. Podkreślić i pomóc mu w uświadomieniu tych uczuć, które wyraża się nieświadomie.

Jest wiele osób, mających kłopoty z wyrażaniem swoich uczuć. Bardzo często męczą się i nie potrafią uświadomić sobie tego, co czują. Często też mówią, że nie potrafią płakać. Takim ludziom należy pomóc koncentrując się na ich uczuciach. Nie na sytuacji, faktach, zdarzeniach, ale na tym, co CZUJĄ w związku z daną sytuacją.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

- dzielenie się własnymi uczuciami - bardzo często pomocne może być opowiadanie drugiej osobie o swoich doświadczeniach, przeżyciach, o tym, co się czuje. Taka otwartość wobec przyjaciół jest bardzo pomocna. Buduje atmosferę wzajemnego zaufania. Często też ułatwia naszemu rozmówcy otwarcie się i zwierzenie z trosk i obaw.

Aktywne słuchanie jest może dość trudną umiejętnością, jednak można się jej nauczyć. Wymaga dużej cierpliwości, zainteresowania drugą osobą. Ponadto ważne są tutaj: delikatność i empatia (umiejętność wczucia się w sytuację i uczucia drugiej osoby).

Warto także zapoznać się z najczęściej popełnianymi błędami. I unikać ich w swoich relacjach z przyjaciółmi, bliskimi.

Oto one:

- postawa wyrażająca brak zainteresowania
- przerywanie czyjeś wypowiedzi
- zmiana tematu rozmowy
- myślenie o czymś innym
- pochopne rady
- ocenianie
- przedwczesne przypuszczenia

Można nauczyć się aktywnego słuchania. Wierzę, że nie wykracza to poza Twoje umiejętności. Korzystając ze wskazówek, które tutaj zgromadziłam - spróbuj w ten sposób słuchać swoich przyjaciół.

Na efekty pogłębienia zażyłości nie będziesz czekać długo.

Zapewniam, że możesz stać się wkrótce dobrym słuchaczem :-)

--
Anna Grabka
www.relacje.net
Trwałe i szczęśliwe związki przyjaźni i miłości!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Nie taki diabeł straszny..

Mira Ulowska

Zwykło się mówić, że teściowa to osoba, która na każdym kroku zatruwa życie synowej, ingeruje w sprawy młodego małżeństwa i w poczuciu domniemanej krzywdy ukochanego syna, gotowa nawet rozbić młode stadło.

Moim skromnym zdaniem, a wynika ono z pewnego doświadczenia, ogromną rolę w tym, aby utrzymać serdeczne więzi w relacjach synowa – teściowa, odgrywa postawa matki synowej.

Jeśli bowiem dziewczyna jest wychowana bez uprzedzeń w stosunku do pewnych osób, bez zbędnego balastu, który wzbudza nieufność w stosunku do matki chłopaka, z którym się ma związać „na całe życie", pozostaje ona otwarta na obecność osób, które do tej pory były nieobecne w jej życiu.

W takim układzie relacje na linii teściowa – synowa mogą być poprawne, a często nawet serdeczne.

Często słyszy się opinię, że młoda dziewczyna nie ma doświadczenia życiowego, po raz pierwszy znalazła się w sytuacji, w której musi liczyć się z osobą, która surowo ocenia jej zachowanie i nawyki, osobą, która WALCZY z nią o ukochanego syna.

Chyba jest w tym pewna racja. Tak też może być, ale wcale nie musi. Jednak uważam, że obydwie kobiety, nie tylko teściowa, muszą wykazać dobrą wolę i zrozumienie dla tej drugiej.

Muszą zrozumieć się nawzajem i postarać się ZAPRZYJAŹNIĆ.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Wyobraźmy sobie sytuację: chłopak przyprowadza do domu swoją dziewczynę.

Matka chłopaka jest nastawiona sceptycznie. Nie bardzo podoba się jej to, ze chłopak jest zakochany i spotyka się z dziewczyną. Jest to oczywiście sytuacja zupełnie normalna, ale ona przeżywa ją po raz pierwszy.

Przychodzą i….

Dziewczyna jest uśmiechnięta, miła, dowcipna. Matka chłopaka jest nieco zdezorientowana, traci argumenty przeciwko dziewczynie, przeciwko tej znajomości.

Chcę jeszcze zaznaczyć, że opisane wydarzenie jest prawdziwe. Młodzi są małżeństwem od kilkunastu lat, a obydwie uczestniczki tego spotkania pozostają w przyjacielskich stosunkach.

Jasne, mają czasem sobie coś za złe, ale tolerancja, którą obydwie wykazują pozwala na takie układy.

Oczywiście nie jest to regułą. Może to poznanie obu pań przebiegać zupełnie inaczej.

Niemniej chciałam w tym artykule zwrócić uwagę na rolę dziewczyny w przyszłych kontaktach z teściową.

Dziewczyny, nie taki diabeł straszny…. Jeśli się postaracie, to, kto wie. Życzę Wam tego. Chłopakom też życzę takich kobiet.

--

Piekło i niebo.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Umysł dziecka - cud istnienia

Jolanta Gajda

Czy słyszałeś kiedyś o siedmiu cudach świata? Pewnie tak. Może nawet potrafisz je wszystkie wymienić. Pozwolisz, że Ci pomogę – oto one: Piramida Cheopsa, Świątynia Artemidy, Kolos Rodyjski, Latarnia Morska w Faros, Wiszące ogrody Semiramidy, Posąg Zeusa w Olimpii i Mauzoleum w Halikarnasie. Znalazły się w tym zaszczytnym gronie, ponieważ zadziwiają, olśniewają, budzą respekt i inne podobne emocje. Nie znajdujemy wśród wytworów człowieka podobnie wielkich dzieł, a ich powstanie do dziś dnia owiane jest mgiełką tajemnicy i zagadkowości.

Tylko po co ja Ci to wszystko mówię? Co taka piramida Cheopsa ma wspólnego z Twoim dzieckiem? Otóż to – niewiele :-). Bo każdy z tych tzw. siedmiu cudów świata jest błahostką, niewiele znaczącym drobiazgiem w porównaniu z prawdziwym cudem istnienia, jakim jest umysł dziecka.

Każde dziecko jest kimś szczególnym. Każde jest jedyne i wyjątkowe. Każde rodzi się z wieloma uzdolnieniami i talentami, a rolą Twoją, czyli rodzica, jest poszukać w swoim potomku tych właśnie ukrytych skarbów, wydobyć je na światło dzienne i pomóc małemu człowiekowi zrobić z nich użytek. Pamiętasz może z dzieciństwa taką bajkę, gdzie jakiś ubogi chłopina klepie biedę, nie wiedząc, że w jego ogrodzie, pod drzewem, zakopana jest skrzynia pełna złota i drogocennych kamieni. Czy sam fakt, że w jego ziemi leży skarb, czyni go bogatszym? Nie. Dopiero wtedy, gdy dowie się o jego istnieniu, gdy wykopie klejnoty i spieniężyć cały majątek, stanie się zamożnym człowiekiem. **Twoje dziecko również ma szansę bardzo wiele w życiu osiągnąć, ale dopiero wtedy, gdy Ty pomożesz mu dotrzeć do bogactw ukrytych w jego wnętrzu.**

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Przybycie ze szpitala położniczego do domu z nowo narodzonym człowieczkiem w ramionach to tak, jak przejęcie sterów odrzutowca bez umiejętności pilotowania. Niestety w przypadku dziecka nie dostaniesz żadnej instrukcji obsługi i nie ma bezpłatnej infolinii, na którą można zadzwonić, by uzyskać pomoc. A jednocześnie spoczywa na Tobie olbrzymia odpowiedzialność, bo to przecież głównie od Ciebie – rodzica - zależy, jaki człowiek wyrośnie z tego maleństwa i jak będzie przygotowany do dorosłego życia. Im dokładniejszą i pełniejszą wiedzę będziesz posiadał na temat rozwoju małej istoty ludzkiej, tym lepiej będziesz w stanie ten rozwój wspierać i odpowiednio ukierunkowywać.

Chcąc dotrzeć do potencjalnych możliwości swojego dziecka, nie możesz pozostawać biernym obserwatorem jego rozwoju i poprzestawać tylko na właściwej pielęgnacji i zapewnieniu fizycznego bezpieczeństwa. Talenty człowieka są niczym kwiaty w ogrodzie. Jeśli nie otoczysz ich opieką, nie będziesz ich podlewać i chronić przed chwastami, uschną lub zmarnieją w gąszczu panoszącego się zielska. Bądź troskliwym ogrodnikiem dla umysłu Twojego dziecka, a zaskoczy Cię swoimi umiejętnościami i możliwościami w momentach zupełnie nieoczekiwanych.

Czy zastanawiało Cię kiedykolwiek, dlaczego Mozart, Einstein czy Leonardo da Vinci byli tak fantastycznie kreatywni, myśleli w sposób oryginalny, posiedli ogromną wiedzę i rozwinęli wrodzone talenty w niespotykanym stopniu? Okazuje się, że olbrzymią rolę w rozwoju ich indywidualnych uzdolnień odegrał fakt, że od dzieciństwa mogli rozwijać i twórczo wyrażać swoje własne niepowtarzalne pomysły. W jaki sposób rozwinęły się ich talenty? Poprzez **troskę i zainteresowanie rodziców**. Ich przekonanie, że warto inwestować w dzieci uwagę, czas i pieniądze. Trzeba obserwować dzieci, rozmawiać z nimi i towarzyszyć im w ich rozwoju.

Tak naprawdę, bardzo niewielu ludzi maksymalnie wykorzystuje swój potencjał. Jednak niektóre dzieci o niemałych możliwościach intelek-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

tualnych ponoszą fiasko w dziedzinach, w których zdecydowanie powinny odnosić sukcesy. Zdarza się – i to nierzadko – że ktoś przechodzi przez życie z potencjalnie ogromnymi możliwościami, jednak nigdy nie osiąga sukcesu, gdyż możliwości te nie są w porę rozpoznawane, albo pozostają nie wykorzystane.

Rodzic, na którym spoczywa obowiązek zapewnienia dziecku właściwych warunków rozwoju, ma - z jednej strony – dość łatwe zadanie, ponieważ umysł dziecka jest bardzo elastyczny, łatwo daje się formować i zmieniać. Z drugiej jednak strony niesie to ze sobą pewne niebezpieczeństwo. Poprzez niewłaściwą ocenę możliwości dziecka i nieodpowiednie metody uczenia, możemy maluchowi zaszkodzić, niszcząc w zarodku to, co w nim najcenniejsze. Jeśli chcesz prawidłowo i bardziej świadomie kształtować umysł małego człowieka, spróbuj go najpierw poznać.

Czytając „Inteligencję Twojego Dziecka” spostrzeżesz, że jestem zwolennikiem wszechstronnego rozwoju malucha. Nie jest to jednak wszechstronność rozumiana w kategoriach szkolnych, wg których uczeń powinien być dobry we wszystkim, powinien biegle opanować wszystkie umiejętności i dać się nafaszerować wiedzą ze wszystkich możliwych dziedzin. A przy tym wszystkim dać się wcisnąć w sztywną ramkę, przystającą do standardów narzuconych przez resztę społeczeństwa.

Wszechstronny rozwój to coś zupełnie innego. To zapewnienie maluchom środowiska bogatego w wiele różnorodnych bodźców, by mogły one – mówiąc obrazowo - posmakować z „każdej miseczki” i wybrać te potrawy, które im najbardziej odpowiadają. Nie chodzi o to, byś zrobił z dziecka geniusza, który przejawia doskonałość w każdej dziedzinie i zdobywa sukcesy na wszelkich możliwych polach. Prawdę mówiąc wątpię, by to było możliwe i by uczyniło to Twoją pociechę szczęśliwszym człowiekiem.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Każde dziecko przychodzi na świat z zalążkami uzdolnień, które otrzymało w genach. Problem w tym, że w momencie narodzin nikt nie wie, co „siedzi" w takim małym Krzysiu czy Oli. Te wrodzone predyspozycje zakreślają potem ramy, granice możliwych osiągnięć. Ramy te jednak nie zapełnią się samoistnie. Rodzice – stosując właściwe metody – powinni wspierać dzieci, aby mogły one własne predyspozycje odkryć i rozwijać – zgodnie ze swoimi możliwościami. A możliwości te są na ogół znacznie większe, niż przypuszczają rodzice.

Wszystko zależy od tego, czy otoczenie dziecka wpływa mobilizująco czy hamująco na rozwój jego talentów. Przeprowadzone eksperymenty dowiodły, że **zapewnienie dziecku środowiska bogatego w sty-mulujące bodźce skutkuje prężnym rozwojem umysłu**. Przy czym im dziecko młodsze, tym więcej korzystnych zmian wywoła w jego umyśle stymulujące środowisko. Dlatego tak ważne jest, co Ty jako rodzic zaoferujesz dziecku w procesie kształcenia i wychowywania. Od doboru zajęć dla dziecka, od jakości proponowanych zabaw, od Twojej postawy i aktywności zależeć będzie to, jak rozwinie ono swoje sprawności intelektualne, zdolności twórcze, kompetencję społeczną, wrażliwość na sztukę, zdolności artystyczne czy sprawność fizyczną.

--

Jolanta Gajda, autorka ebooka "Inteligencja Twojego Dziecka", twórca serwisu SuperKid.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Wpływ muzyki na rozwój dzieci

Beata Kołodziejczyk

Nikt już dzisiaj nie kwestionuje, że muzyka wpływa na nasze nastroje i emocje, uspokaja, poprawia nastrój i rozładowuje stres, albo irytuje, pobudza agresje. Okazuje się, że poprzez muzykę bardzo wcześnie możemy wspierać i stymulować zmysły dzieci, a przez to **rozwijać ich wrodzone talenty**. Odpowiednio dobrana muzyka pozytywnie oddziałuje już na dziecko w łonie matki, które od dwudziestego szóstego tygodnia słyszy rytm i melodię!

Naukowcy, m.in. otolaryngolog prof. Alfred Tomatis, którzy badali wpływ muzyki na człowieka stwierdzili, że **muzyka stymuluje rozwój mózgu i układu nerwowego**. Muzyka słuchana w dzieciństwie ma wpływ na odbieranie bodźców dźwiękowych w ciągu całego życia, pomaga budować neuronalne drogi, które mają wpływ na naukę języków (także obcych), rozwój pamięci i poczucia przestrzeni. Odpowiednia muzyka poprawia koncentrację, powoduje wzrost kreatywności i zapamiętywania, ułatwia naukę czytania i pisania, podwyższa motywację, opóźnia objawy zmęczenia, harmonizuje napięcia mięśniowe, poprawia koordynację ruchową.

Terapeuci polecają wszystkim codzienne słuchanie muzyki. Okazało się, iż najlepiej stymulują mózg utwory Mozarta (stad termin **„Efekt Mozarta”** wprowadzony przez Dona Campbella) i chorał gregoriański – poprawiają także pamięć i koncentrację. Muzyka baroku - Vivaldiego, Telemanna, Bacha – wspomaga i przyspiesza proces przyswajania wiedzy. Utwory Beethovena, Vivaldiego, Straussa harmonizują i integrują rytm pracy serca i mózgu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Tym, którzy mają problemy ze słuchaniem muzyki klasycznej poleca się korzystanie z dźwięków natury - śpiewu ptaków, szumu wodospadu, potoku górskiego, fal morskich.

Dzieci mogą słuchać odpowiedniej muzyki podczas zabawy lub odrabiania lekcji. Najmłodsze chętnie zasypiają przy kołysankach. Bada się także wpływ muzyki podczas snu, a dotychczasowe wyniki zachęcają także do takiej formy stymulowania naszego mózgu i układu nerwowego.

--
Beata Kołodziejczyk
KREATYWKA - Pracownie Dziecięcych Marzeń- rozwojowe zajęcia
z muzyką dla niemowląt i małych dzieci, Koncerty Dziecinnie Proste
(fem)portal ekobiety.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym

Jolanta Gajda

W rodzinach, w których jeden z rodziców nadużywa alkoholu, wszystko się kręci wokół tego właśnie rodzica. Dla uproszczenia nazwijmy go ojcem, choć oczywiście uzależniona może być równie dobrze mama. Pozostali członkowie rodziny zadają sobie wciąż te same pytania: Co ojciec teraz robi? Czy pije? W jakim stanie wróci do domu? O której wróci? Jaki będzie miał humor? Czy straci wszystkie pieniądze? itd. Całe życie rodziny koncentruje się na ojcu i jego piciu, podczas gdy inne osoby - w tym również dziecko - pozostają w cieniu. Sprawy i problemy dziecka wydają się nieistotne w obliczu tragedii rodzinnej. Dziecko jest zostawione samemu sobie.

Na pierwszy rzut oka dzieci te nie różnią się od pozostałych rówieśników. Często są dobrymi - ba, nawet najlepszymi uczniami, są grzeczne, nie sprawiają kłopotu. Patrząc na nie nikt nie podejrzewa, że w ich rodzinie rozgrywa się dramat. Tymczasem odbiciem domowej rzeczywistości jest to, co się dzieje w psychice dziecka. Dziecko doświadcza ogromnej ilości napięć, lęków, dezorientacji i pozostaje z tym wszystkim osamotnione.

Taki stan rzeczy sprzyja tworzeniu się obronnej postawy życiowej. Czym to się przejawia? Dziecko wychowywane w zdrowej rodzinie jest otwarte i ufne, rozgląda się, wędruje, eksperymentuje. Dziecko, które wykształciło w sobie postawę obronną, zastyga - można by rzec - w postawie czujności, gotowości na przyjęcie ataku. Napina się i zamyka w sobie. Nie podejmuje ryzyka, paraliżuje go lęk przed zmianami.

Postawa ta wynika z przeżywanych urazów. Dziecko doświadcza przecież bólu, przemocy, upokorzenia czy nawet seksualnego nadużycia. Postawa

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

obronna wynika także z poczucia chaosu, niepokoju, wrażenia nieprzewidywalności, braku oparcia. Dziecko nigdy nie wie, co za chwilę się wydarzy, nie ma pewności, czego może się po rodzicach spodziewać.

Każdemu człowiekowi, szczególnie zaś dziecku, potrzebna jest jakaś mapa, która pozwoli mu się zorientować w otoczeniu. Mapa, która podpowie, jaka droga jest dobra, a jaka zła, które postępowanie spotka się z nagrodą, a które z karą. Dziecko chciałoby mieć pewność, że jeśli je coś zaboli, to mama pocałuje. Jeśli ma coś ważnego do powiedzenia, to zostanie wysłuchane. Jeśli rodzice coś obiecają, to dotrzymają słowa. Jeśli czegoś zabronią, to naprawdę jest to naganne.

Tymczasem w rodzinie alkoholowej dziecko doświadcza totalnego zagubienia i chaosu. Nigdy nie wiadomo, na co może liczyć. Wszystko zależy od chwilowego nastroju.

Cokolwiek nie zrobi, w ocenie dorosłych robi to źle. Gdy czasem zapłacze, raz mama pocałuje, innym razem zbije. Nikt go nie wysłucha, bo sprawy dziecka wydają się błahe. Dziecku przecież nie wolno obarczać problemami już i tak udręczonej psychicznie mamy. Obietnice są czasem spełniane, a czasem nie i nie wiadomo, od czego to zależy. Dorośli raz się kochają, raz nienawidzą. Jeszcze wczoraj była w domu awantura, a już dziś mama i tata tulą się czule do siebie.

Tego rodzaju chaos sprawia, że dziecko odrywa się od rzeczywistości. Wydaje mu się, że na nic nie ma wpływu. Zatraca poczucie przyczyny i skutku. By przetrwać, uczy się trzech rzeczy: nie ufać, nie mówić i nie odczuwać. Nie ufać, bo zawiedzione nadzieje i niedotrzymane obietnice sprawiają zbyt duży ból. Nie mówić, bo w domu nie wolno mówić źle o mamie czy tacie, nie wolno mówić o tym, co boli, smuci czy złości. W domu panuje ponura zmowa milczenia, a dziecko - z konieczności - staje się jej uczestnikiem. Nie można też poskarżyć się obcym, poprosić kogoś o pomoc, bo to przecież wstyd... I w końcu - uczy się też nie od-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

czuwać emocji, bo tak jest bezpieczniej. Nie odczuwać bólu, smutku, złości, strachu, nienawiści. Nie odczuwać, by znieczulić samego siebie i by łatwiej było to wszystko znieść. Nie odczuwać, by nie zranić swoimi negatywnymi emocjami któregoś z rodziców i nie stracić w konsekwencji ich miłości.

To wszystko sprawia, że w umyśle dziecka jest totalny chaos myśli i uczuć oraz cała masa skrywanych, tłamszonych emocji. Olbrzymie zagubienie i napięcie wewnętrzne. Takie przeżycia nie pozostają oczywiście bez wpływu na przyszłe życie dziecka. Jeśli całe jego dzieciństwo upłynie w tym chorym, dysfunkcyjnym systemie, gdzie nikt nie zadba o jego zdrowie emocjonalne, dziecko może wyrosnąć na emocjonalnego kalekę, niezdolnego do osiągnięcia szczęścia i pełnej samorealizacji.

Można jednak zmienić ten scenariusz. Jeśli Twoją rodzinę dotyka opisywany tu problem, możesz - mimo niesprzyjających okoliczności, zadbać o to, by zapewnić dziecku lepsze warunki rozwoju. By wyrosło na człowieka pewnego siebie, świadomego własnej wartości, otwartego, pogodnego, osiągającego sukcesy. Oto kilka najważniejszych wskazówek:

1. przede wszystkim zdobądź wiedzę na temat alkoholizmu. Wiedza to potężny oręż w walce z tą chorobą. W społeczeństwie panuje wiele błędnych mitów na jej temat, a te prowadzą do błędnych poczynań i w konsekwencji do pogarszania sytuacji. Poczytaj książki na ten temat, znajdź w internecie informacje wpisując w wyszukiwarkę hasło "współuzależnienie" i koniecznie zacznij uczestniczyć w grupach wsparcia AL-ANON. Dzięki temu zmienisz się, a zmiana w Tobie będzie miała kolosalny i niezwykle pozytywny wpływ na Twoje dziecko.

2. rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim, co sie dzieje w domu. Żadnych tematów tabu. Pozwól mu pytać o wszystko, odpowiadaj szczerze i najlepiej jak potrafisz, zgodnie ze swoja wiedzą. Żadnych niejasności, enigmatycznych odpowiedzi, owijania w bawełnę, ukrywania.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

3. akceptuj wszystkie uczucia dziecka. Nawet jeśli złości się na Ciebie, okazuje współczucie wobec osoby pijącej lub wręcz powie, że kocha ojca bardziej niż Ciebie. Daj mu do zrozumienia, że cokolwiek odczuwa - jest to OK. Ważne jest jedynie to, by forma wyrażania gniewu czy złości była odpowiednia (bez obraźliwych słów i gestów). Upewnij je, że może otwarcie mówić o tym, co czuje, nie będąc narażony na odrzucenie z Twojej strony.

4. nie zgrywaj przed dzieckiem osoby nieomylnej, nieskazitelnej, idealnej. Jesteś zwyczajnym człowiekiem, mającym prawo do chwil słabości i do popełniania błędów. Niech dziecko widzi w Tobie człowieka, a nie kamienny posąg.

5. bądź konsekwentna i stanowcza. Niech dziecko wie, za co otrzyma karę, a za co pochwałę czy nagrodę. Jeśli coś obiecasz - dotrzymuj słowa. Jeśli czegoś zabronisz, nie zmieniaj zdania pod wpływem impulsu. Nie staraj się pozyskać względów dziecka pobłażliwością. Niech Twoje zachowania będą logiczne i przewidywalne.

6. pracuj nad sobą, by nie okazywać przy dziecku nadmiernych reakcji lękowych czy histerycznych. Grupa wsparcia AL-ANON będzie w tym dla Ciebie wielką pomocą. Tam się wzmocnisz, a dzięki temu staniesz się rzeczywistym oparciem dla swojego dziecka.

7. nie koncentruj się na alkoholiku i jego piciu. Pomagasz mu tym samym trwać w jego nałogu. Skoncentruj się na sobie i swoim dziecku. Stawiaj Wasze potrzeby na pierwszym miejscu. Zatroszcz się o Wasze bezpieczeństwo emocjonalne i materialne, nawet jeśli będzie się to wiązało z podjęciem jakichś radykalnych decyzji. Alkoholikowi nie pomożesz. Możesz natomiast pomóc sobie i dziecku.

8. zawsze, bez względu na okoliczności, zapewniaj dziecko o tym, że je kochasz. Często je przytulaj, obdarzaj autentyczną uwagą, gdy sygnali-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

zuje, że potrzebuje się przed Tobą wygadać. Nawet jeśli sama pochodzisz z rodziny dysfunkcyjnej i nigdy nie okazywano Ci czułości, możesz się teraz tego nauczyć. Znajdź siły na życzliwy uśmiech i czuły dotyk dla dziecka. Ono tego bardzo potrzebuje.

Pamiętaj - nie pomożesz alkoholikowi, koncentrując na nim swoje życie. Istotą tej choroby jest to, że alkoholik - aby zacząć się leczyć - musi poczuć na własnej skórze wszystkie negatywne skutki swojej choroby. Musi zostać ze swą chorobą sam, by znaleźć się na samym dnie, z którego będzie miał szansę się odbić. **Żeby pomóc Wam wszystkim, musisz zająć się tylko i wyłącznie sobą i dzieckiem**.

Los Twój i Twojego dziecka leży w Twoich rękach.

Od Ciebie zależy, co z tym zrobisz.

--

Jolanta Gajda, SuperKid.pl, autorka ebooków "ABC Mądrego Rodzica", "Inteligencja Twojego Dziecka"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Babki z piasku

Nikodem Marszałek

„Za każdym człowiekiem sukcesu stoi dziesięć osób,
które ukształtowało, pomogło, wierzyło.
Oni zawsze stoją w cieniu, służąc, ucząc i wierząc.
Sukces to ich zasługa, ale wiedzą o tym tylko oni”
Nikodem Marszałek

Pewnego słonecznego dnia, po moim powrocie z zagranicy, usiadłem ze swoją córką, aby jak zawsze zbudować wysoką wieżę z dużych klocków. Robiliśmy to już setki razy, jednak po krótkiej chwili usłyszałem:

- Nie umiem.
- Słucham cię? – odparłem z wielkim zdziwieniem
- Nie dam rady.

Z pewnością wiesz jaka była moja odpowiedź. Po chwili zapytałem:

- Kochanie dlaczego myślisz, że nie dasz rady?
- A nie wiem.
- Kochanie jak masz na nazwisko?
- Laura Marszałek – odparła szybko.
- Przecież wiesz, że Marszałkowie są zwycięzcami; my wszystko potrafimy.
- Tak?
- Kochanie czy ty nie chcesz budować, czy nie potrafisz? – rzekłem
- Nie umiem

Moja odrobina osobowości C i racjonalność dały o sobie znać:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

- Kochanie, ale budowaliśmy już wcześniej wieżę z klocków, potrafisz sama ułożyć 20 puzzli. Taka wieża przy tym to łatwizna. To co – budujemy?
- Nie dam rady – znów rzekła córka

Wstałem i poszedłem w kierunku małżonki – „Coś jest nie tak, nasza córka mówi to, czego nikt z nas nigdy nie wypowiedział. Jak ona to zakodowała?" „Przecież obserwuje dzieci w piaskownicy i słyszy innych ludzi"- odparła moja żona (w swojej obronie).

Widzisz - po mimo naszych usilnych starań, używania drobnych zamienników takich jak „może ci się tylko nie chce" zamiast „nie dam rady", „masz za mało informacji" zamiast „nie umiem", wszystko poległo jak domek z kart. Wypowiadanie takich słów po cichu, a w końcu na głos niszczy kreatywność, twórczość, a w ostateczności - życie oraz tworzy przestoje, których likwidacja stwarza nowe okoliczności. Zacznijmy więc od analizy.

Po tych pierwszych słowach jak lawina spadły następne: boję się, to jest za ciężkie, często się mylę itd.

Mając 1,5 roku moja córka chciała wejść na dużą, drewnianą zjeżdżalnię. Było widać strach w jej oczach, walczyła z nim przez kilka tygodni - bezskutecznie. Pewnego dnia wróciła z wakacji nasza znajoma, która ma córkę starszą o dwa miesiące. Poszliśmy wspólnie do parku, gdzie znajdowała się zjeżdżalnia. Córka koleżanki szybko weszła i zjechała z tej zabawki. Laura ze zdumieniem to obserwowała, po czym wyleciała jak z procy, wspięła się i zjechała, nawet zrobiła to zjeżdżając głową w dół.

Czasem najszybsza nauka wynika z obserwacji. Jeden mały człowiek jest w stanie zdziałać więcej niż tony książek i lata doświadczeń. Każdy z nas przeżył takie chwile, wykorzystujemy wszystkie dostępne nam środki, pomysły i nic. Siadamy w fotelu i zadajemy sobie pytanie – co poszło źle, gdzie tkwi kruczek?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Pytanie dobre to i odpowiedź dajmy pouczającą. Stosujemy kosmicznie zaawansowane metody, a wystarczy tak niewiele. Czy chciałbyś zadać pytanie jak poradziliśmy sobie z deprecjonującymi słowami naszej córki?

Kazaliśmy podawać powody i przyczyny tych słów:

- Dlaczego uważasz, że..? (własne dowody postępowania)
- Czy to pochodzi od ciebie, czy ktoś inny to powiedział? (sugestia i przekierowanie)
- Czy twoi rówieśnicy to potrafią? (modelowanie)
- Czy my tak mówimy i robimy? (przykład)

Może jesteś tym typem osoby, który mówi: po co zmieniać znaczenie słów, przecież życie jest jakie jest, niech sobie dziecko mówi i tłumaczy jeśli ma trudności, świat jest jaki jest, niech poznaje od najmłodszych lat czym jest życie!

Wielu psychologów i psychiatrów mówi, że osoba mająca znaczenie, osoba ważna dla małych dzieci ma ogromny wpływ, a dzieci do lat 6 mają bardzo małą możliwość, aby odrzucić prawdziwą lub nieprawdziwą krytykę. Innymi słowy, cokolwiek bliska i ważna osoba (rodzice, dziadkowie, bliscy znajomi) powiedzą coś o dziecku, one to zaakceptuje jako jedyny słuszny obraz rzeczywistości. Twój tata powiedział: jesteś złym chłopcem, mam powiedziała, jesteś leniwy, ktoś obcy powiedział, głupi i brzydki jesteś inne dziecko powiedziało: jesteś poza grupą, ty tu nie należysz, nie nadajesz się. Dziecko nie ma takie możliwości w tym wieku, aby odróżnić prawdę od fałszu, informację ów przechodzą ze świadomości do podświadomości i tam są składowane.

Wielu z nas jako osoby dorosłe, nadal bazuje i przechowuje informację jakie zaadoptowaliśmy w dzieciństwie. Potem mówimy: po prostu taki jestem, zawsze taki byłem lub przecież mój ojciec też taki był, moja matka była taka. Wiesz dlaczego powstała taka gałąź biznesu jak: personal development? Już znasz odpowiedź.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Nasze oczekiwania względem dzieci są najważniejsze, jeśli uważasz swojej dziecko za geniusza, one zrobi wszystko, aby sprostać temu oczekiwaniu.

Wracając do naszej analizy. Pytania zadawane córce pomogły, bowiem zaczęły eliminować te destrukcyjne słowa, ale jeszcze większy efekt przyniosło zaprzestanie używania tych negatywnych słów przez osoby bliskie mojej żony (siedmiodniowa dieta, Tundruk – czyt. „Odrodzenie Feniksa").

Musimy bezgranicznie wierzyć w małe istoty i powtarzać: „zrobisz to", „my wszystko potrafimy", „kocham cię bez względu na wszystko". Często słyszy się: „Jak tego nie zrobisz to przestanę Cię kochać" (nieskuteczna manipulacja i łączenie miłości z nakazem). Miłość jest bezwarunkowa, gdy jednak coś Ci nie wychodzi, wskaż odpowiedniego rówieśnika (niech dziecko widzi i naśladuje). Ile powtarzasz swojej córce, swojemu synowi: „kocham Cię", ja setki razy na dzień. Ile razy przytulasz swojego syna? W ogóle? Wychowujesz w stylu „Macho"?

Jest jedno poważne wyzwanie w wychowywaniu zdrowych i przyszłych ludzi sukcesu!

a) rodzice muszą kochać siebie (pamiętaj nigdy nie dasz miłości więcej niż masz ją dla siebie). Jeśli nie kochasz siebie, nie będziesz kochał swoich dzieci.

b) rodzice muszą kochać się wzajemnie, gdy rodzice się kłócą, nieważne czego dotyczy kłótnia, dziecko mówi do siebie: „kłócą się z mojego powodu, staję się ofiarą".

c) lepiej dla dziecka, by wychowywało się z jednym bardzo kochającym rodzicem, niż z dwoma kłócącymi się lub nie lubiącymi się rodzicami.

d) chciałbyś wiedzieć, jak dziecko rozumuje? Liczy się zawsze jakość czasu który spędzasz z dziećmi, nie ilość, jakość tego czasu. Pamiętaj, ilość czasu, dzieci rozumują kocha mnie spędza ze mną czas, nie kocha

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

mnie, coś jest ze mną nie tak – to jest rozumowanie dziecka lub raczej jest to emocjonalne rozumowanie. Na logikę przyjdzie czas.

Twoje dziecko zadaje kilka razy to samo pytanie, na które dostało już odpowiedź? Staraj się odpowiedź z czymś skojarzyć. Wielu ludzi w ogóle zadaje sobie pytanie, czy pytać? Słownik Języka Polskiego definiuje słowo pytać w ten sposób: „Pytać to znaczy zwracać się do kogoś w formie wymagającej odpowiedzi, w celu uzyskania jakiejś informacji, wiadomości, zezwolenia na coś". W dawnej polszczyźnie słowo pytać oznaczało także „szukać, pytać drogi, prosić". W wieku 2-4 lat dziecko stawia kilka tysięcy pytań rocznie i dzięki nim rozwija się umysłowo.

Wszelki postęp wiedzy zaczyna się od postawienia pytania, na które szuka i znajduje się prawdziwą odpowiedź. Więc gdy dziecko pyta połącz tę czynność z nagrodą. Mogą to być słowa: „Cieszę się, że zadałaś pytanie" dodatkowo wzmocnione dotykiem, buziakiem, głaskaniem po głowie, przytuleniem.

Wierzę z całego serca, że wychowasz swoje dziecko na człowieka którego wizerunek własny będzie olśniewał wszystkich na około i zdumą wypowiesz: "Tak to moje dziecko czy nie jest cudowne?"

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Twoje dziecko JEST mądre i inteligentne – wykorzystaj tę szansę

Jolanta Gajda - "ABC Mądrego Rodzica. Droga do Sukcesu"

Na początek mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Każde dziecko, także i Twoje, jest z natury nadzwyczaj mądre i inteligentne. W ciągu pierwszych czterech lat od momentu narodzin nabywa nowych umiejętności w tak szybkim tempie, że gdyby człowiek zachował podobną zdolność uczenia się przez całe swoje życie, to w wieku kilkudziesięciu lat posiadałby niewyobrażalną wprost wiedzę i chyba nieograniczone możliwości...

Nie tylko kilkuletnie maluchy uczą się tak szybko. Również i starsze dziecko przejawia niezwykłą inteligencję i ma olbrzymi potencjał intelektualny. Przeprowadzono już wiele eksperymentów, opisanych szeroko w literaturze, które dowiodły, że wyniki, jakie osiąga dziecko w szkole, nie są rezultatem jego indywidualnych zdolności lub ich braku, ale stanowią wypadkową jego własnych przekonań o sobie samym, wiary nauczyciela w jego możliwości oraz stosowanych metod nauczania.

W jednym z takich eksperymentów wybrano grupkę nauczycieli, których poinformowano, iż są uważani za najlepszych fachowców w dziedzinie nauczania i dlatego zostali wyselekcjonowani do pewnego eksperymentu. Mieli dostać klasy – specjalnie utworzone dla celów naukowego badania - złożone z wybitnie zdolnych i pracowitych uczniów. Również wybranym dzieciom przekazano, że uznano je za bardzo inteligentne i w związku z tym wyznaczono ich do udziału w eksperymencie. Celem doświadczenia miało być sprawdzenie, jakie wyniki można osiągnąć oddając najlepszych uczniów w ręce najlepszych nauczycieli. Rzeczywiście klasy te osiągnęły

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

wyniki ponadprzeciętne, znacznie przewyższające wyniki pozostałych klas.

Może nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że tak naprawdę Ci „wyselekcjonowani" nauczyciele byli osobami dobranymi losowo, na zasadzie czystego przypadku a „wyselekcjonowane" dzieci zupełnie przeciętnymi uczniami, nie wyróżniającymi się niczym szczególnym. To wewnętrzne przekonania, zarówno nauczycieli jak i uczniów, pozwoliły w pełni wykorzystać potencjał, jaki tkwi bez wątpienia w każdym dziecku.

Od Ciebie jednak zależy, jak wykorzystasz tę moc umysłu, którą obdarzyła nas natura i jaki start zapewnisz swoim latorośloms.

Nie jest moim celem przekonywać Cię, że powinieneś zrobić ze swojego dziecka geniusza, który w wieku wczesnoszkolnym jest gotowy rozwiązywać skomplikowane zadania matematyczne na poziomie szkoły średniej. Absolutnie nie! Chcę natomiast pokazać Ci, co można i należy zrobić, aby rozbudzić w dziecku ciekawość świata, rozwinąć jego indywidualne talenty i uzdolnienia, pozwolić mu na pełne wykorzystanie swojego potencjału i wreszcie - nauczyć go, jak BYĆ SZCZĘŚLIWYM i OSIĄGNĄĆ SUKCES.

Ogarnia mnie czasem smutek, gdy obserwuję dorosłych ludzi wokół siebie. Wielu z nich zakompleksionych, nie wierzących w swoje siły i możliwości, porzucających swoje projekty, zanim je w ogóle zaczną. Inni, z pozoru pewni siebie, pyszałkowaci lub aroganccy, kryją pod tą maską swoje prawdziwe oblicze – niskie poczucie własnej wartości, nieumiejętność współżycia z ludźmi lub przerażające poczucie samotności. Są też tacy, którzy nie mają żadnych pasji czy zainteresowań, spędzają 90% wolnego czasu na przełączaniu kanałów w telewizorze lub pociąganiu piwa z kufla i stopniowo zmieniają swoje życie w bezmyślną, bezcelową egzystencję.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Przejaskrawiam nieco być może, ale nie jest to takie dalekie od prawdy, jak by się mogło wydawać. Jestem przekonana, że postawa życiowa, jaką prezentuje człowiek, ma swoje korzenie w dzieciństwie. Gdy ci „nieszczęśnicy" byli dziećmi, został gdzieś popełniony błąd (pewnie niejeden...), który ciągnie się za nimi przez całą dorosłość i uniemożliwia im cieszyć się w pełni tym, co życie oferuje potencjalnie każdemu z nas.

Błędy popełnione w pierwszych latach życia dziecka mszczą się długo na nim i na otoczeniu. Bo pierwsze lata – to fundament osobowości. Gdy się go wadliwie zbuduje – cały dom będzie zagrożony, chociażby inne elementy miał właściwie wykonane. Maria Łopatkowa

Dla wszystkich dzisiaj jest już oczywiste, że wychowywanie dziecka to coś znacznie więcej, niż tylko karmienie, kładzenie do snu, ubieranie, kąpanie i pilnowanie, by nic mu się nie stało. To także zadbanie o harmonijny rozwój psychiczny dziecka, to kształtowanie zdrowej, silnej osobowości, w pełni przygotowanej do długiej, fascynującej, choć momentami niebezpiecznej podróży, jaką jest życie.

To co chcę zaproponować w niniejszym opracowaniu, jest rezultatem nie tylko lektury wielu pozycji z zakresu psychologii dziecka, rodziny i człowieka w ogóle, ale również kilkuletnich obserwacji własnych dzieci, szukania różnych dróg i rozwiązań w ich wychowaniu, wykorzystywania swojej wiedzy „książkowej" w codziennym życiu. Dziś mogę z całą pewnością stwierdzić, że wypracowane tą drogą metody naprawdę się sprawdzają.

Nagrodą za konsekwentne wdrażanie ich w życie są niezwykle pochlebne opinie nauczycieli uczących moje dzieci, komentarze przyjaciół i bliskich, którzy szczerze podziwiają osiągnięcia i umiejętności mojego syna i córki oraz wreszcie same dzieci, których postawa, zachowanie, sposób myślenia i wypowiedzi napawają mnie niejednokrotnie prawdziwą dumą.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Z przyjemnością podzielę się z Tobą moimi doświadczeniami. Mam nadzieję, iż ta pozycja wniesie do Twojego domu rodzinnego trochę nowych pomysłów, rzuci inne światło na trudy i radości wychowywania dzieci oraz pomoże wychować Ci Twoje pociechy na wartościowych ludzi, świadomych swoich olbrzymich możliwości, znających radość życia i realizujących z sukcesem swoje życiowe cele i zamierzenia.

--
Jolanta Gajda
Artykuł jest fragmentem książki "ABC mądrego rodzica - droga do sukcesu"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jak sprawić by praca była satysfakcjonująca, a sukces nadszedł szybciej niż się spodziewasz?

Pierwsze prawo zmian

Nikodem Marszałek

„Gdybyś usłyszał tysiąc razy – nie uda Ci się. To wiesz co?
Rób nadal wszystko jak najlepiej potrafisz.
Pokaż, jak bardzo się mylili.
Sukces jest największą, dostępną, ludzką zemstą.”
Nikodem Marszałek

Przemiana wewnętrzna to cudowne uczucie. Pamiętasz ile takich przemian przeszedłeś w życiu? Następowały szybko czy może pojawiały się powoli?

Pamiętam jak dziś. Gdy byłem małym chłopcem, wracając z plecakiem pełnym książek i zeszytów, z połamaną linijką i kredkami, mówiłem: „kiedy się to wszystko skończy, potrzebuję jakiejś zmiany, jestem znużony tym wszystkim”. Dziś doświadczam zupełnie czegoś innego, widząc jak moja córka wkłada kredki i mały notesik do swojego plecaczka i mówi: „idę do przedszkola” – „przyjdzie twój czas kochanie” – odpowiadam. Czy to nie cudowne, że najmłodsze istoty tak się śpieszą, lubią otwierać „czarne, nieznane drzwi”.

Kilka nieświadomych zmian przechodziliśmy na wszystkich etapach szkolnych, bynajmniej nie były spowodowane zdobywaną wiedzą, ale raczej chęcią tzw. niewyróżniania się z tłumu.

Czy pamiętasz kiedy przeszedłeś metamorfozę, zmianę która wpłynęła znacząco na Twoje życie? Czy w ogóle ją przeszedłeś? W naszym życiu dokonujemy wiele zmian. Zmieniamy kolor włosów, fryzurę, ubranie, umeblowanie, miejsce zamieszkania, pracę, znajomych a nawet

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

przyjaciół. Jeszcze raz zapytam, czy pamiętasz swoją zmianę oraz to jak ona nastąpiła? Czy wiesz jaki byłeś wcześniej, co myślałeś? Tak mówimy o zmianie naszego wnętrza, sposobu myślenia, wypowiadanych słów.

„Jeśli chcesz coś, czego nie masz, musisz zrobić coś, czego jeszcze nie robiłeś."

Ten prosty cytat ma jeszcze prostsze odniesienie. Ludzie na całym świecie chcą doświadczać nowych rzeczy, mieszkać w lepszych dzielnicach, poznawać nowych ludzi, a wypowiadają tylko: znów to samo, to już znam; ten kolega, ta koleżanka są tacy sami jak wcześniej. Oni nie są tacy sami, Ty jesteś cały czas taki sam, zmieniłeś wszystko łącznie z postawą, nastawieniem i oczekiwaniami, lecz zapomniałeś (-aś) o jednym – Twoich filtrach wewnętrznych.

Czy poznałeś już uniwersalne prawo zgodności? Prawo to mówi, że Twój świat zewnętrzny zawsze współgra ze światem wewnętrznym. To znaczy, że jest coś w Twoim świecie wewnętrznym, co koresponduje ze wszystkim w Twoim świecie zewnętrznym. Gdy pierwszy raz słyszymy ten koncept, a następnie realizujemy go w swoim życiu, zaczynamy być bardziej świadomi swoich myśli i odpowiedzialni za nie.

Mam dla Ciebie pierwsze zadanie, oczywiście jeśli chcesz doświadczyć pozytywnych zmian w swoim życiu, stosuj żelazną regułę psychologii osiągnięć:

„Mów tylko i wyłącznie o tym czego chcesz od życia".

"Wiesz, nie chciałbym tam mieszkać, nie lubię tej pogody, a co jeśli się nie uda". Najważniejszym prawem jest prawo oczekiwania: „oczekuj najlepsze i najlepsze otrzymuj". Jest ważne to, co mówimy - musisz się nauczyć mówić o tym, czego chcesz, a nie o tym, co już masz. Musisz się nauczyć mówić to, co chcesz. Co o tym sądzisz? Zwracaj uwagę na to, co

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

mówisz do siebie. Ja musiałem totalnie zrewolucjonizować mój sposób myślenia. Przestałem mówić o tym, czego nie chciałem. Podjąłem decyzję, żeby być szczęśliwy cały czas. Tak naprawdę narzekanie to nawyk.

Wyzwanie

Mam dla Ciebie zadanie. Przez 21 dni mów, myśl, rozmyślaj, marz o tym, czego chcesz od życia. Skoncentruj się na swoich pragnieniach i marzeniach. Dlaczego przez 21 dni? Tyle tylko potrzebujemy, aby zmienić jeden negatywny nawyk w pozytywny. Gdy pojawi się coś negatywnego, pstryknij palcami i skup się na czymś innym, masz tylko dwie sekundy, aby wyrzucić pojawiającą się myśl. Co osiągniesz dzięki temu zadaniu?

Gdy je ukończysz, z radością napiszesz do mnie list, w którym będziesz wychwalał to wyzwanie, tak głośno i tak radośnie, że sam nie będziesz wierzył w to, co robisz. A tak naprawdę cały Twój świat się zmieni. Będziesz potrafił radzić sobie z „nieproszonymi gośćmi" takimi jak: „nie chcę tego", „nie lubię tamtego", „moja przeszłość mówi sama za siebie", „nie stać mnie na to". Przez 21 dni będziesz mówił i myślał tylko o tym, czego pragniesz w życiu. Na Twojej drodze na pewno pojawi się myśl, która Cię ograniczy, wtedy powtórz po cichu lub na głos: „*w dzień i w nocy wszystko mi sprzyja*".Powodzenia i czekam na Twoje wyniki! Pamiętaj, że to jest proste, ale nie łatwe.

To nie tak, nie zmienisz swojego życia, zmieniając tylko swoje środowisko, znajomych, przyjaciół. Musisz zacząć od siebie. Wiem, że łatwiej jest ćwiczyć i podnieść dwukrotny ciężar swojego ciała, niż zmienić w sobie choćby jedną rzecz. Jeszcze ciężej jest zauważyć co należałoby skorygować; przecież jest się doskonałym.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Często powtarzamy:

- Dlaczego ten świat jest taki brutalny i niesprawiedliwy. Wiesz co jest najciekawsze? To nie świat jest niesprawiedliwy - tylko Ty;
- Dlaczego Jaś nie jest taki jak ja? - ponieważ jest sobą i Ty nie jesteś taki jak on;
- Jak on może tak myśleć? Może tak myśleć, ponieważ ma wolną wolę i inne doświadczenie życiowe, nie znasz jego motywów.

Przestań interesować się innymi, skup się na sobie. Chrystus mawiał: „Jak możesz mówić swemu bratu: Pozwól, że usunę drzazgę z twego oka, gdy belka tkwi w twoim oku?" Najciekawsze jest to, że gdy zaczniesz świadomie przechodzić zmiany, ludzie wokół będą Ci się wydawać lepiej nastawieni względem Ciebie, zauważysz ukryte dotąd rzeczy.

Gdy zaczynasz dzień zapytaj siebie „*czy jesteś zapalony?*". Możesz sobie powiedzieć - „*jestem zapalony dzisiaj*". Na początku to jest pytanie, potem przekształca się w stwierdzenie i na tym właśnie polega mówienie czego chcesz. Wstajesz rano i mówisz o swoich nawykach, które chcesz zmienić. Bo sekret Twojej przyszłości kryje się w rutynie. Chodzi o codzienne nawyki i przyzwyczajenia. Mógłbym mieszkać z Tobą przez trzy dni i przepowiedzieć Twoją przyszłość na podstawie obserwacji rutynowych czynności. Nawyki określają przyszłość, więc musisz rozwinąć nowe przyzwyczajenia, aby być pewnym, że przyszłość będzie zależeć od Ciebie. Możemy sobie powtarzać, że czegoś chcemy i mówić, że to jest dobre, ale dowodem dla Ciebie będzie to, jak inwestujesz swój czas.

Podoba mi się ten prosty cytat:

„*Jeśli będziesz myślał tak jak teraz, to będziesz miał to, co masz. Jeżeli zmienisz swoje myślenie, zmienisz to, co masz.*"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Bądź aktywny i pozytywnie nastawiony, bo jak kiedyś usłyszałem: „Panie kierowniku taki zapierdziel, że nie ma czasu tych taczek załadować". Postacie z dowcipu są może pozytywne, ale nie aktywne.

Wiesz na pewno o tym, że *„tak jak człowiek myśli w swoim sercu - tym jest"*.

Prawo przyciągania mówi, że wszystko co stale przechowujesz w myślach, przychodzi do Ciebie. Myśli, które przeważają, tworzą pole energii przyciągające do Twojego życia ludzi, rzeczy, okoliczności jakie są Ci potrzebne. Sam sobie odpowiedz jakie sytuacje ściągasz na siebie, myśląc, ekscytując się rzeczami, których nie chcesz, nie lubisz? Dlaczego im poświęcasz tyle czasu?

Do czego zmierzam? Wiele osób mówi: „jak mam znaleźć lepszą pracę?". Nie musisz się tym martwić, stwórz tylko klarowny obraz tego, czego potrzebujesz, a to automatycznie, zgodnie z wszystkimi prawami uniwersum i prawami mentalnymi, przyjdzie do Ciebie. Więc jeszcze raz powtórzę, pilnuj o czym myślisz, bo myśli są energią, a jeśli są energią, rządzą nimi te same prawa co nami.

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Stracone dni

Nikodem Marszałek

„Wcześnie w życiu zrozumiałem, żeby być i mieć, trzeba najpierw pracować i chcieć” Nikodem Marszałek

Możesz poznać i doświadczyć wszystkich technik, myśli, idei, które ma do zaoferowania ten wspaniały świat. Wszystko jednak zaczyna się od podjęcia „decyzji”. Bieda czy bogactwo, szczęście czy pech; dobre stosunki z innymi ludźmi, radość czy przygnębienie; te wszystkie stany, emocje mają początek w Twojej świadomości, zanim jednak powstały i dały efekty, były częścią podświadomej decyzji. Tylko kobiety i mężczyźni o ogromnej samoświadomości umieją blokować, eliminować, lub często na swoją korzyść, tworzyć i zmuszać. Niestety mnóstwo bodźców zewnętrznych, które nazywam „popychadłami” zmieniają nasz stosunek względem nas samych i świata.

Kilka lat temu bardzo długo walczyłem z najsilniejszym bodźcem: telewizją! Poświęcałem jej miesięcznie prawie 120 godzin, byłem tzw. statystycznym telewidzem. Jak się czułem? Wspaniale. Chłonąłem emocjonujące filmy z najlepszą obsadą aktorską, reklamowane dwa tygodnie wcześniej, teleturnieje i seriale. W pewnym momencie poczułem wyrzuty sumienia. Pod wpływem ogromnej ilości kolorów, lekkiej erotyki, przyjemnej muzyki, relaksowałem się aż za bardzo. Szybko uświadomiłem sobie, że gdyby udało mi się rzucić ten nałóg zyskałbym prawie 5 pełnych dni w miesiącu. Tutaj już nie chodzi o większe skupienie, klarowność umysłową, dochodzące myśli i głosy, które były tłumione przez 32-calowe plastikowe pudło.

Pięć dodatkowych dni mogłem przeznaczyć na coś nowego i ekscytującego. Jak długo trwała walka? Ponad 1,5 miesiąca. Początkowo były

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

wymówki: „dobrze dzisiaj tylko godzinkę", innym razem: „tylko 20 minutek". W końcu musiałem podjąć tę twardą decyzję: k o n i e c tej zabawy.

Gdy już odzyskaliśmy nasz czas lub jak wolisz zyskaliśmy 5 pełnych dni w miesiącu, zastanawiamy się co z nimi zrobić. Mam do Ciebie pytanie – skąd nasz mózg może uzyskać podobne bodźce, jakich dostarcza mu telewizja? Oczywiście dzięki Internetowi. Jest to wspaniały wynalazek, umożliwia nam dostęp do ogromnej ilości informacji, daje nam możliwość poznania jeszcze większej ilości ludzi. Powiem Ci coś, 5 dodatkowych dni przerodziło się w 10 straconych. I po kilku tygodniach, obudziłem się kolejny raz ze świadomością: „Czy Ty czasem nie wpadłeś w nowy nałóg?" Kolejne pytanie: „Jakie osiągasz zyski ślęcząc przed monitorem 10 godzin dziennie?

Nie chcę cytować pewnej myśli, którą usłyszałem od Witka Wójtowicza, ale muszę:

„Czy wolisz chwilową wygodę dla przyszłej, stałej niewygody, czy może chwilową niewygodę dla przyszłej, stałej wygody".

To jest ważne, gdyż decydując o zjedzeniu tego ciastka, wypiciu tego dodatkowego piwa, obejrzeniu tych krótkich wiadomości, ważysz swoje losy. W krótkim rozliczeniu czasowym strata jest niezauważalna, ale sumując podjęte wybory rocznie, musimy ogłosić bankructwo.

Nie jest wymówką, że dobrze się relaksujesz, odpoczywasz, już nie czytasz gazet, więc jakoś musisz utrzymywać pewien zasób informacji, więc pstryk, od 18:30 do 20 oglądasz Wiadomości, a następnie talk showy. Dlaczego istnieją ludzie, którzy są ekspertami w pewnych dziedzinach mimo młodego wieku? Dlaczego są ludzie, którzy osiągają dużo w krótkim czasie? Ponieważ podejmowali każdego dnia decyzję.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

"Dzisiaj zrobię wszystko co mogę z zasobów jakie posiadam, a ulotne przyjemności zostawię na potem" Nikodem Marszałek

Różnica między ludźmi przeciętnymi, a wybitnymi polega na wykorzystaniu czasu jaki dostali! Każdy z nas ma nie mniej i nie więcej jak 24 godziny na dobę. Są ludzie, którzy kończą jakiś kurs, a w tym samym czasie druga osoba pędzi jak oszalała, aby oddać 4 filmy DVD do wypożyczalni.

Są ludzie, którzy czytają inspirujące książki, a inni w tym czasie świetnie się bawią. Czy to wszystko jest złe? Nie jest złe, tylko nieproduktywne.

Napisz już teraz jak wygląda Twój dzień:

8 godzin – sen;
8 godzin – praca;
2 godziny - dojazdy, spacery;
2 godziny - podstawowe czynności jak (mycie, jedzenie, sprzątanie);
4 godziny - co właściwie robisz w tym czasie?

Cztery godziny, które masz każdego dnia decydują o Twoim sukcesie lub jego braku. Ludzie o wielkich osiągnięciach mają jeszcze jeden czynnik, którego brakuje pozostałym. Osiem do dziesięciu godzin zajmuje im hobby, a nie praca, prawie zawsze 4 godziny w ciągu dnia inwestują w naukę i zdobywanie kolejnych informacji. Czy to nie zaskakujące, że ten lekarz, ten prawnik, ten przedsiębiorca, ta księgowa dziennie inwestują kilka godzin, aby zdobyć nowe informacje! Odpowiadasz: bo muszą! Nie - bo lubią.

Wybór: Do jakiego lekarza wolisz pójść?

Lekarz numer 1: Skończyłem studia, odbyłem praktyki, jestem lekarzem i od czasu do czasu coś przeczytam, nie uczestniczę w seminariach i sympozjach naukowych.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Lekarz numer 2: Skończyłem studia, odbyłem praktyki, jestem lekarzem. Większość swojego czasu poświęcam na poszerzanie swojej wiedzy i umiejętności, jestem uczestnikiem seminariów. Wierzę, że za parę lat poprowadzę jakieś sympozjum.

Którego wybrałeś? Gdyby to był pracownik, którego zatrudnisz?

Masz rację, ale to wszystko dobrze wygląda na papierze, ja muszę teraz pracować w mojej firmie, żeby utrzymać rodzinę. Może awansuję i wkrótce wszystko się zmieni. Nic się nie zmieni, jeśli 4 godziny, które masz sztucznie inwestujesz w ulotne przygody (internet, czaty), szybkie emocje (filmy, muzyka), filtrowane informacje (talk showy, wiadomości).

Wiem co powiesz: „Przecież należą mi się jakieś przyjemności od życia, czyż nie?" Już Ci odpowiadam ależ oczywiście, jednak odpowiedz sobie na pytanie:

- Czy osiągnąłeś w życiu to o czym zawsze marzyłeś?
- Czy Twój sen jest na tyle spokojny, że możesz oddać swój czas „plastikowemu Panu?"

Dobrze, może przynajmniej zainwestuj swój czas, aby zrozumieć swojego małżonka, dziecko? Pójdźcie wspólnie na spacer i porozmawiajcie. Zróbcie jakąś szaloną rzecz: skok na bungee, kurs malarstwa, tańca, języka obcego. Pięć dni, które zyskasz możesz z powodzeniem zainwestować w coś nowego. Tak, to będzie rzecz, która realnie pobudzi Twoje zmysły i emocje, naładuje Twoje akumulatory. Wszystko jednak zaczyna się od podjęcia decyzji.

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek

--

Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Cele życiowe - właściwa perspektywa

Tomasz Zienkiewicz

Najpierw zabieramy się za te krótkoterminowe, na końcu te najodleglejsze. Bo tak jest zgodnie z tym jak patrzymy w przyszłość – najpierw widzimy to co przed nami...

to zasłania nam to co dalej: bliższa perspektywa miesiąca przysłania nam kolejny rok… a ten zasłania okres 'za 5 lat'. Do tego im dalej, tym bardziej nasza przyszłość niepewna i trudniej ją określić. A wszędzie mówią, że cel ma być konkretny… dlatego też cele krótkoterminowe definiuje się łatwiej.

ALE… czy takie podejście jest właściwe? Ano Nie!

Ćwiczenie, które otworzyło oczy

Małą rewolucję z podejściem do określania celów życiowych zafundował mi (i nie tylko mi) na MBA wykładowca przedmiotu Zarządzanie dynamiczne. Co ma piernik do wiatraka? No właśnie wielu ludzi się zdziwiło jak wiele :)

Przy okazji tematu określania strategii firm wykładowca (przesympatyczny Brazylijczyk!) powiedział, że prościej będzie zilustrować zagadnienie myśląc o własnym życiu… i zadał pytanie: **jakie masz cele na najbliższy rok?**

Z tłumu padały różne odpowiedzi, które notował na tablicy w kolumnie '1 rok': ukończyć MBA, rozpocząć lekcje hiszpańskiego, ożenić się, skończyć budowę domu, zwiększyć sprzedaż o x% w firmie, zmienić pracę, polecieć do Wenezueli itd…

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Pytanie nr 2: **jakie masz cele na okres 5 lat?**

Tu już tłum myślał dłużej… 'urodzić 2gie dziecko', 'kupić ziemię', 'sprzedać ziemię', 'założyć firmę', 'zostać dyrektorem' 'osiągnąć zwrot z inwestycji X', 'zwiedzić Chiny w czasie półrocznego pobytu', 'przebiec maraton' itd.

No i pytanie nr 3: a **jakie masz cele na okres do 30 lat?**

Tu parsknęliśmy śmiechem; ktoś rzucił: 'dożyć!' – ale potem zaczęliśmy dumać i wykluły się takie odpowiedzi: 'być zdrowym i nadal przystojnym', 'być szczęśliwym', 'mieć szczęśliwą rodzinę', 'być niezależnym finansowo i nie martwić się o pieniądze', 'zostawić coś potomnym', 'zrobić coś wielkiego: napisać książkę, otworzyć szkołę, uruchomić organizację non-profit' itd.

No i po efektownej pauzie spytał: **a w jakim stopniu te cele jednoroczne wpływają na 30 letnie?** Czy np. zwiększenie sprzedaży teraz sprawi że będziemy szczęśliwi za 30 lat? A to że chcemy być zdrowi za 30 lat – tylko wszyscy zostawiają to na 'kiedyś' – bo nikt nie podał że chce zacząć dbać o zdrowie teraz czy w ciągu 5 lat.

W sali zrobiło się jakby spokojniej a ktoś nawet głośno zauważył, że te studia nie są do szczęścia potrzebne-poszedł bo mu pracodawca kazał, ale sam wykład to powinien się odbyć już dawno temu :)

Więc…

Jak wyznaczać cele życiowe?

Właściwa kolejność jest taka

1. zacznij od końca: wyznacz cele na 30 lat

Co chcesz osiągnąć w ciągu tych 20, 30 czy 40 lat. Spójrz na siebie z tej perspektywy, bo to daje właściwy punkt odniesienia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

2. weź pod uwagę wszystkie ważne aspekty Twojego życia: rodzina, zdrowie, kariera, osiągnięcia, finanse, wygląd itd.

3. skracaj perspektywę i ustalaj bliższe cele: na 5 lat i 1 rok

A teraz zacznij się cofać z tej odległej przyszłości coraz bliżej dnia dzisiejszego i wyznaczaj sobie cele, które są spójne z tymi dalszymi.

Jeśli chcesz być zdrowy za 30 lat – to za 5 lat też musisz być zdrowy. Proste! Tego nie można odłożyć na półkę i zabrać się za ratowanie gdy jest już za późno. Cele na rok mogą być już bardzo namacalne – to może być przebiegnięcie dystansu w jakimś czasie, bądź po prostu regularne ćwiczenie i przejście na jakąś sensowniejszą dietę z mniejszą ilością chemii i syfów.

Wyznaczanie celów przypomina daleką podróż, chyba najczęściej porównuje się ją do rejsu żaglowcem: wyznaczasz sobie punkt, do którego chcesz dotrzeć, ustawiasz kurs – i wyruszasz z portu. Czasami znoszą Cię prądy, czasami sam zmieniasz kurs… ba – czasami zmieniasz miejsce do którego chcesz dopłynąć – ale co jakiś czas musisz sprawdzać gdzie jesteś i korygować kurs by dotrzeć tam gdzie chcesz.

Dryfowanie grozi zbłądzeniem, wpadnięciem na mieliznę lub roztrzaskaniem się. Oddanie steru w ręce innych – to również nic dobrego.

No i zrobiło się jakoś tak żeglarsko :)

--

Autorem tekstu jest Tomasz Zienkiewicz.
Zapraszam na www.dlasiebie.pl :: rozwój osobisty, kariera, finanse
oraz na mój blog www.zieniu.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Sabotaż własny

Nikodem Marszałek

„W każdym negatywnym aspekcie życia
szukaj pozytywnych akcentów”
Nikodem Marszałek

Wstając rano pełen zapału i energii, z przelewającym entuzjazmem zabierasz się do pracy. Praca tworzy się sama, skończyłeś ją dużo przed terminem, wspólnicy są zaskoczeni jakością tego projektu. Siadasz w ciszy i po kilku chwilach patrzysz na nowe nuty i tekst piosenki, które stają się przebojem. Przed chwilą właśnie wyszedłeś z pokoju egzaminacyjnego profesora, którego wszyscy uważali za najbardziej dociekliwego i trudnego do pokonania – to nie miało znaczenia, dostałeś najwyższą ocenę, sam profesor powiedział, że jesteś najbardziej inteligentnym studentem, którego uczył. Córka, która ma swoje dzieci, dzwoni do Ciebie i mówi: „Wiesz mamo byłaś najlepszym wzorem dla mnie i najlepszą przyjaciółką na świecie, dziękuję Ci”. Twój nowo stworzony produkt został uznany za najlepszą i innowacyjną rzecz na światowym rynku. Musisz otworzyć dodatkową fabrykę, aby sprostać dokonywanym zamówieniom, zatrudniasz kilkuset nowych pracowników, którzy są filarem i wzorem pracowitości, i oddania wspólnemu dobru jakim jest Twoja firma. Wchodzisz do pokoju na rozmowę kwalifikacyjną i odpowiedzi same układają się w melodię, którą zjednujesz sobie przyszłego pracodawcę. Zostałeś przyjęty do pracy. Przepełnia Cię radość i szczęście, marzenie się spełniło.

Są takie chwile jakby stworzone tylko dla nas. Niebiosa i wszystkie gwiazdy utorowały nam drogę, aby osiągnąć i zdobyć. Czasem pomimo

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

braku logiki w działaniu, pomimo wielu błędów i pomimo poruszania się po omacku – wygrywamy. Jednak występują dni, w których cały nasz wysiłek fizyczny i emocjonalny nie buduje relacji, nie zdobywa, nie zyskuje, nie tworzy. Na nic przydaje się logika i dziesiątki godzin pracy. Co jest ze mną nie tak? Dlaczego cała moja praca nie jest doceniana, dlaczego nie dostałem tej pracy, dlaczego ten produkt nie został zauważony?

Zadałeś wcześniej szereg pytań. Jakie odpowiedzi podsuwa Ci Twój mózg?

- nie mam - bo jestem głupi;
- nie zdobyłem - bo nigdy nie zdobywam;
- nie zostałem zatrudniony - bo prawdopodobnie za mało wiem, bo się przejęzyczyłem, bo nie mam kursu, jestem za młody, byli lepsi, zawsze w ważnych chwilach się denerwuję itd.

Jakie pytania takie odpowiedzi. Im człowiek prowadzi bardziej pozytywną rozmowę z samym sobą tym szybciej występują pozytywne wyniki. Negatywna rozmowa z samym sobą zapuszcza korzenie, złe wypadki i wyniki stają się głównym skutkiem naszych działań. To tak jakby gąbkę zamoczyć w ropie i oczekiwać, że wypłynie soczyście orzeźwiająca woda – niemożliwe prawda? Jednak ludzie nieefektywni pozwalają powodom kierować swoim przeznaczeniem.

Zawsze masz wybór, możesz szukać pozytywnych jak i negatywnych rzeczy.

Nie dostałem pracy, BO (i właśnie tutaj buduje się pierwsza różnica między tymi co mają, a tymi co chcieliby mieć).

- źle się przygotowałem, spóźniłem się, było wiele innych osób, miałem za małe doświadczenie, byłem za niski, byłem niewłaściwe ubrany.

Ważne aby w takich sytuacjach, które tworzą wewnętrzną rozmowę, posegregować myśli na:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

- miałem na to wpływ?
- było poza moją kontrolą?

Pod Twoją kontrolą

Są rzeczy, które możesz kontrolować zawsze: Twój ubiór, Twoje odpowiedzi na zadane pytania, Twoje nastawienie tego dnia, Twoją intonację; Twoją wiarę we własne siły, w Twój wysiłek włożony w czasie projektowania itd.

Pod Twoją kontrolą czasowo

Są rzeczy, które możesz kontrolować czasowo: Twoje wykształcenie, Twoje kursy, Twoje zainteresowania, Twoje przygotowanie do rozmowy;

Poza Twoją kontrolą

Są rzeczy, których nie możesz kontrolować: nastrój Twojego rozmówcy, jego motywy, oczekiwania i cele (chociaż istnieją pewne techniki które umożliwiają „łamanie" lub „budowanie" odpowiedniego stanu w rozmówcy lub słuchaczu).

Nawet używając wszystkich znanych technik i metod czasem będzie tak, że nie sprzedasz, nie dostaniesz, nie zostaniesz przyjęty. Ważna jest w tym momencie Twoja rozmowa z samym sobą, Twoje emocje i uczucia. Jesteśmy codziennie poddawani próbom, wyzwaniom i trudnościom, obok tych słów stoją jeszcze większe od nich takie jak: rozczarowanie, problemy, stress. To jak się dzisiaj czujesz, może nawet to jak się będziesz czuł jutro, za miesiąc i rok, jest zależne od Twojej odpowiedzi na te bodźce. Musisz dzisiaj pogodzić się z pewną myślą, że czasem będzie tak, że zostaniesz nagrodzony dużym czekiem, oklaskami i uznaniem, ale będą też chwile, kiedy nikt Cię nie zauważy. Przyjmij to jako część życia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Posłuchaj teraz bardzo uważnie. Prawo zamiany mówi, że Twój mózg może utrzymać tylko jedną myśl na raz. Czasem mówię, że może to też być jeden stan. Myśl może być pozytywna albo negatywna, a stan - biedy albo bogactwa. Jest to dla Ciebie logiczne? Jeśli nie, zapraszam Cię do przeczytania „Odrodzenia Feniksa".

Kiedy jesteś pozytywnie nastawiony, emanujesz pozytywnymi emocjami, jesteś wzruszony lub radosny, masz tendencję do szukania we wszystkich aspektach swojego życia właśnie takich cech i właściwości, to znajdujesz w każdej osobie, w każdej sytuacji pozytywne strony.

Zwykli ludzie, którzy osiągają niezwykłe rezultaty, biorą pełną kontrolę i odpowiedzialność za wewnętrzny dialog. Każdy z nas prowadzi rozmowę z samym sobą, analizuje i rozmyśla o przeszłości, teraźniejszości, może o przyszłości. Najważniejsza rada dla Ciebie to taka, abyś kontrolował swoje emocje i abyś wiedział, że są one przepuszczane przez filtry Twojego aktualnego samopoczucia.

Zapamiętaj!

Gdy Ci się coś nie uda - usiądź, weź głęboki oddech i powiedz sobie po cichu: „Co ta sytuacja niesie w sobie pozytywnego?".

Możesz również przed każdym zadaniem powiedzieć: „Cokolwiek się stanie, nie pozwolę, aby to mi umniejszyło".

Następnie, aby zabić negatywne emocje i myśli powtarzaj kilkakrotnie na głos:

„Ja czuję się zdrowy, ja czuję się szczęśliwy", gdy to dotyczy Twojej pracy wypowiedz: „Ja lubię siebie, uwielbiam swoją pracę", „Dzisiaj jest wspaniały dzień, jak dobrze jest żyć".

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Powtarzaj te krótkie sentencje, gdy pojawiają się negatywne myśli. Wiesz, że zgodnie z prawem zamiany nie mogą istnieć dwie myśli jednocześnie, jeśli jesteś skupiony na wypowiadaniu pozytywnych sentencji, nie możesz jednocześnie być skupiony na rzeczach negatywnych i umniejszających. Tak długo powtarzaj, aż niepożądany stan, wywołany porażką lub stresem, zniknie.

Zgodnie z prawem ekspresji – które stworzył Arystoteles – cokolwiek Cię zachwyca - zostanie wyrażone. Co to oznacza? Wszystko czym zachwyci się Twoja psychika i zostanie zaakceptowane, wyrazi się jako Twoja osobowość i część Twojej rzeczywistości. Wszystko czym został zachwycony Twój mózg i przyjęte jako fakt, zostanie wyrażone w Twojej rzeczywistości.

Więc jeśli jeszcze raz, będziesz sobie umniejszał to powtórnie zostanie wyrażone w Twoim życiu. Zadajesz sobie pytanie: dlaczego spotykają mnie przykre rzeczy w życiu, kiedy skończy się zła passa? Odpowiedź dostałeś w tym artykule.

Gdy spotka Cię coś niemiłego, powiedz: „Wierzę w doskonały wynik każdego zdarzenia w moim życiu".

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Złota reguła 24=3x8, czyli właściwy balans w życiu

Tomasz Zienkiewicz

Balans w życiu jest szalenie ważny do tego by normalnie funkcjonować i nie dać się sprowadzić do parteru.

Balans to nie tylko dobry podział czasu na pracę i dom, ale też na równowagę we wszystkich aspektach Twojego życia: dbałości o wygląd i ciało; swój rozwój szarych komórek i pozyskiwanie nowych umiejętności; dostarczanie sobie wrażeń uskrzydlających duszyczkę; czy budowy takich relacji z ludźmi by było się z kim pośmiać, popłakać, pogadać oraz w szczególności dbać o tą jedną jedyną istotę (tego jednego jedynego 'istota') co przyprawia o mocniejsze bicie serca – w pozytywnych aspektach :-).

Z życiem to jest trochę tak jak z zupą – może być zrobiona z rewelacyjnych składników, jeśli jednak będzie przesolona – to całość będzie niezjadliwa.

Ostatnio pisałem o **wyznaczaniu celów** i ich właściwej, długoterminowej perspektywie. Tym razem chciałbym Ci pokazać taką prościutką miareczkę do dbania o balans w życiu – nie trzeba się mocno dumać nad życiem by jej użyć, czyli jest very user friendly.

24 h = 3 x 8 h

Enigmatycznie to wygląda – jednak, jeśli Ci powiem że **[h]** nie jest niczym obraźliwym, ani też tajemniczą matematyczną stałą Plancka –

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

a oznacza po prostu zwyczajną, wszystkim znaną **godzinę** – to sprawa powinna być już bardziej przejrzysta.

Odkrywając już resztę tajemnic: reguła zapisana już po ludzku brzmi:

Każdy dzień powinien składać się z 3 bloków po 8 godzin:
8 godzin – praca
8 godzin – życie
8 godzin – sen

Oczywiście potraktuj to jako dobry punkt odniesienia. (Nawet zasada Pareto 80/20 jest też tylko i wyłącznie umowna) Jednak powinna Ci się zapalić żółta, kontrolna lampka, jeżeli przez ponad miesiąc ten podział jest mocno przechylony na rzecz obowiązków pracowych i poświęcasz na nią znacznie więcej czasu.

Prędzej czy później poświęcanie sporej ilości czasu na pracę się na Tobie zemści: albo kosztem pracy zaniedbasz swoje życie, czyli związek, relacje, własne zdrowie, książki itd. albo uszczuplisz swój czas na sen.

To jest jak samonapędzające się koło: z notorycznym niedospaniem będziesz bardziej zmęczony, mniej efektywny i przygaszony – przez to robota Ci nie będzie zbytnio szła. Że już nie wspomnę o walorach wizualnych - płci przeciwnej swoimi worami pod oczami i przekrwionymi oczami z pewnością nie zauroczysz. W swoim związku będziesz zbierał słuszne baty za stawianie pracy na pierwszym miejscu, ale również bez znajomych, książek i intymnych chwil będzie Ci się coraz bardziej coś psuło – w Tobie i dookoła Ciebie.

Nie warto!

Przecież o to chodzi **byś miał fajne CAŁE życie** – a za sprawą jakiejś błahostki zniszczył/zaniedbał sobie coś ważniejszego. I naprawdę więk-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

szość tych rzeczy w pracy, które teraz wydają Ci się megaważne i arcypilne – z perspektywy roku są błahostkami.

Proponuję Ci nawet **test** – otwórz swoje archiwum mailowe sprzed roku i spróbuj ocenić ile z tych spraw, wrzutek itd. były warte tego by nad nimi tyle siedzieć kosztem życia prywatnego.

Pracować długo to nie to samo, co pracować mądrze

To naprawdę jest bardzo proste – im ciężej/dłużej pracujesz tym więcej będziesz miał rzeczy by z tego się nigdy nie wykopać. Ważne byś pracował efektywnie i nie zapominał że pracujesz by żyć a nie żyjesz by pracować. Naucz się pracować efektywnie a nie ciężko. Jak nie da się u obecnego pracodawcy i zmusza Cię niczym w Biedronce do hero-icznych wysiłków – to zmień pracodawcę. A by zmienić pracę trzeba... UWAGA: inwestować w siebie i relacje z innymi – a to robi się w wolnym czasie. Więc – nie przeginaj z robotą i dla przypomnienia wzorek-reguła:

24h = 3 x 8h

PS. Oczywiście, że są chwile w życiu, gdy cała ta złota reguła nadaje się jedynie do kosza: np. leżysz w szpitalu, właśnie urodziło Ci się dziecko, wygrałeś w Lotto i pędzisz w rejs dookoła świata, czy za 2 miesiące otwierasz własną firmę itd. Traktuj ją więc zdroworozsądkowo.

--

Autorem tekstu jest Tomasz Zienkiewicz.
Zapraszam na www.dlasiebie.pl :: rozwój osobisty, kariera, finanse
oraz na mój blog www.zieniu.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Właściwa ścieżka kariery

Tomasz Zienkiewicz

W życiu trzeba mieć zaplanowaną ścieżkę własnej kariery i uwzględnić na niej 3 prace:

1 - pracę obecną - czyli tą, która przynosi pieniążki i pozwala się realizować

2 - pracę alternatywę, do której szybko (1-3 miesiące) możesz się przenieść na wypadek gdyby działo się coś w obecnej firmie, czego nie akceptujesz.

3 - pracę docelową - czyli taką wymarzoną, którą chcesz mieć – może własny biznes, może jakieś wymarzone stanowisko; czy nawet brak pracy i np. zwiedzanie świata

Praca obecna

Wiadomo – z czegoś trzeba żyć i gdzieś się rozwijać. Chyba większość z nas patrzy na pracę obecną jak na źródło przede wszystkim bezpiecznego dochodu. Co miesiąc pensja: to sprawia, że przyszłość jest przewidywalna. Można sobie zaplanować to i owo – i odkładać co miesiąc pieniądze na szczytny cel – czy to raty za mieszkanie, czy to upragnione wakacje.

Nie zapomnij też, że w pracy spędzasz większą część aktywnego dnia. Nie warto więc robić coś, czego nie lubisz. To oczywiste. Tylko nie zawsze wykonalne. Dlatego musisz mieć alternatywę.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Praca alternatywna

Życie to zbyt cenna gra by stawiać wszystko na jedną kartę. To nie zabawa w rosyjską ruletkę. Nie chciałbyś się znaleźć w sytuacji, której nie akceptujesz bez bezpiecznej przystani – zapewne masz kredyt na głowie, rachunki do płacenia a może i dziecko, które poza tym że jest słodziutkie to ma w sobie również coś ze skarbonki bez dna :-)

A jakie sytuacje są nieakceptowalne? A to że dostaniesz ot tak wymówienie bo np. firma się restrukturyzuje i trzeba ciąć gdzie popadnie; a to że szefowi odbije lub też dostaniesz na partnera jakiegoś niereformowalnego idiotę; musisz wykonywać bezsensowne działania i czujesz, że się nie rozwijasz, lub po prostu za mało Ci płacą a potrzeby wzrosły.

Z alternatywną pracą 'w zapasie' zyskasz natomiast **poczucie bezpieczeństwa i komfort psychiczny**. Jeśli zacznie Ci być źle w obecnej pracy – zawsze możesz się przenieść. Z takim psychicznym argumentem (czy też termin z negocjacji: BATNĄ: Best Alternative To Negotiated Agreement) możesz też łatwiej ubiegać się o podwyżkę czy polepszenie warunków.

A jak zdobyć pracę alternatywną?

1. dbaj o relacje ze znajomymi

Nie ma co ukrywać, pracę zdobywa się dzięki znajomym. Przecież sam często słuchasz rekomendacji znajomych, jeśli chodzi o różne wybory: gdzie pojechać na wakacje, jaki film obejrzeć czy czego nie zamawiać w danej restauracji. Jeśli ktoś ma zatrudnić pracownika to z pewnością zasięgnie opinii znajomych czy nie mają kogoś dobrego do polecenia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Sprawa jest prosta – nie zaniedbuj relacji. Zwłaszcza, gdy Twoi znajomi przenieśli się do innych firm.

A ku przestrodze dodam, że gdy człowiek samą pracą żyje, to na nic innego nie ma czasu… i nie ma czasu na spotkanie się przy piwku/kawce ze znajomymi… a później to się może nieźle zemścić – bo bez relacji i znajomych kiepsko być szczerze poleconym.

Jest też druga strona medalu – znam przypadek, gdy ktoś tak podeptał w obecnej pracy na odciski swoich współpracowników, że go w końcu wyrzucili – oczywiście w otoczce 'życzymy sukcesów na nowej drodze życia' itd. A że człowiek był bardzo kompetentny i CVkę miał pierwszorzędną, bez trudu dostał kilka ofert w konkurencyjnych firmach. Do czasu! Osoby rekrutujące po bardzo udanej rozmowie z tym kandydatem obdzwoniły inne osoby, które mogły z nim pracować (wystarczy porównać historie na CVkach)… no i kandydat dostał taką antyrekomendację, że go nie zatrudnili.

Jeśli chodzi o narzędzia, to dobrym pomysłem jest zarejestrowanie się w LinkedIn lub serwisach podobnych – nie ma to wartości samo w sobie i nie zastąpi normalnych, ludzkich relacji – ale przynajmniej możesz śledzić karierę swoich znajomych i szukać osób 'z polecenia'.

2. Co jakiś czas szukaj pracy

Skąd będziesz wiedział ile jesteś wart na rynku? Może Twoja praca jest znacznie więcej warta, tylko jakoś szef o tym jeszcze nie pomyślał? Zacznij więc szukać pracy – tak na sucho. Umieść swój profil wśród firm rekrutujących i czekaj na oferty. Sam też zgłaszaj się na co ciekawsze ogłoszenia. W ten sposób nie przegapisz okazji, ale i co istotniejsze – będziesz wiedział, w którą stronę idzie rynek i w ten sposób będziesz trzymał rękę na pulsie. Jeśli się okaże, że wymagane są jakieś kwali-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

fikacje by otworzyć przed Tobą lepszą ścieżkę kariery – to tutaj dostaniesz sygnał. Podnoszenie kwalifikacji w wyniku obserwacji rynku spodoba się na pewno również i Twojemu pracodawcy. Takie szukanie pracy nie ma na celu ucieczki od obecnego pracodawcy – a jedynie ma pozwolić Ci śledzić otoczenie i na te zmiany sprawnie reagować.

3. inwestuj w siebie - podwyższasz swoją wartość rynkową

Pamiętasz protesty górników jak im zamykali kopalnie? Jakoś sobie nie mogę wyobrazić strajku menedżerów. Z laptopami skandujący pod sejmem – 'Żądamy lepszej pracy!'

Sam wiesz najlepiej, że **jeśli nic ze swoim życiem TY nie zrobisz to i kopniaka też TY dostaniesz**. I nie ma tu co obwiniać losu, rządu, otoczenia.

Musisz w siebie inwestować – dla własnego dobra.

Jak z każdą inwestycją – zwraca się w czasie. Jeśli teraz włożysz jakąś kasę do funduszu inwestycyjnego – to za pięć lat będzie z tego znaaacznie więcej. Tak samo jest z inwestowaniem w siebie.

Kilka osobistych przykładów – pewnie masz podobne:

* Wiele lat temu nauczyłem się szybko pisać bezwzrokowo na klawiaturze – teraz już nie policzę ile czasu zaoszczędziłem pisząc kilka razy szybciej.

* Parę lat temu nauczyłem się języka angielskiego – dzięki temu dostałem lepszą pracę i zwiedzam bezpiecznie świat. O ile to pierwsze można zwymiarować w pieniądzach – to drugiego już nie. Prawdopodobnie zostałbym w domu.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

* Teraz robię studia MBA… i już wiem, że to była fantastyczna inwestycja – choćby ze względu na ludzi, jakich tam poznałem i pomysły, które dzięki nim mi się w głowie urodziły.

No i przy okazji: poznani ludzie na studiach to również cenne znajomości – zarówno studenci jak i wykładowcy.

Książki

Inwestycją w siebie jest również przede wszystkim czytanie książek, czy też ich słuchanie gdy jedziesz samochodem. Książka ma to do siebie, że masz bezpośredni kontakt z wartościowym autorem, więc to tak jak korepetycje udzielane Ci przez najlepszych. Jest teraz cała masa bardzo dobrych książek na rynku, i to niezależnie czy chcesz poznać jak zadbać o swoją niezależność finansową, czy nauczyć się lepiej gotować. Również arcypopularne zrobiły się ebooki – bo pisane są przez praktyków i do tego tanie (w wersji bez druku).

Praca docelowa

To jest tak naprawdę Twoje marzenie i punkt docelowy, do którego chcesz dojść. Oczywiście definicja jak ma wyglądać Twoja praca docelowa zależy już tylko i wyłącznie od Ciebie. Jak każdy cel powinieneś mieć jednak określoną co do czasu kiedy chcesz ją osiągnąć. Czy będzie to za 5 czy 10 lat. A może za rok?

Co jest ważne: praca docelowa i pieniądze to dwa niezależne od siebie pojęcia. O lepszą sytuację finansową zadbaj już teraz - a jako 'pracę' będziesz robić coś, co po prostu kochasz robić. Może chcesz być nauczycielem, pracować charytatywnie dla jakiejś organizacji, pisać książki czy może zwiedzać świat (choć te 2 ostatnie zupełnie się nie wykluczają –

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

patrz np. Beata Pawlikowska :-)). To może być też własny biznes, czy praca dla kogoś – ale już na Twoich warunkach.

Jedno jest ważne: taki długoterminowy cel, jakim jest zdobycie pracy docelowej - osiągniesz jedynie wtedy, gdy będziesz realizował spójne z nim cele krótkoterminowe (pisałem o tym tutaj). Jeżeli chcesz za 10 lat powiedzmy zwiedzić cały świat to w międzyczasie musisz poznać przynajmniej jakiś obcy język i osiągnąć niezależność finansową – a do tego cały czas dbać o sprawność fizyczną.

To do dzieła! życzę Ci powodzenia :-)

--

Autorem tekstu jest Tomasz Zienkiewicz.
Zapraszam na www.dlasiebie.pl :: rozwój osobisty, kariera, finanse
oraz na mój blog www.zieniu.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Wszystko sprowadza się do realizacji!

Paweł Sygnowski

Musisz sobie uświadomić, iż najważniejszym składnikiem sukcesu, nie jest samo wyobrażenie na temat, jaki ten sukces ma być. Nie jest nim też podjęcie decyzji o realizacji swojego celu. Najważniejszym składnikiem sukcesu, jest sama realizacja.

Pomyśl nad tym nad chwilę. Ile już wspaniałych pomysłów stworzyła ludzkość, które nie miały tej prostej racji bytu powodu swojej nierealności w danym czasie przez daną osobę. Nie wystarczy, więc sam pomysł. Nie wystarczy samo pragnienie, z którego rodzi się marzenie. Potrzebna jest znajomość drogi realizacji.

Najlepszy cel na świecie nie ma racji bytu bez planu realizacji.

Cele nigdy nie zawodzą, tylko realizacja!

Jeśli koncentrujesz się na swoim celu, bez planu jego realizacji, to tak naprawdę fantazjujesz. Jeśli marzysz, ale zapominasz o realizacji, to też fantazjujesz.

Nie tylko z moich własnych obserwacji wynika, iż sukces to zaledwie 10% wizji, ale aż 90% realizacji.

Odwołując się do analogii. Młody Tiger Woods miał wizję wygrania mistrzostw świata w golfie i Serena Williams także miała wizję wygrania Wimbledonu, będąc dzieckiem.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czy to właśnie wizja sprawiła, że zdobyli to, co zamierzali? Ilu było innych sportowców, mających wspaniałą, niezrealizowaną wizję?

Czy koncentrując się na końcu drogi, będziesz wiedział gdzie skręcić na najbliższym skrzyżowaniu?

Zastanów się nad poniższymi pytaniami:

- Czy kiedykolwiek zmarnowałeś złotą okazję tylko dlatego, że nie pasowało ona w danym czasie do twojej wizji?
- Czy byłeś kiedyś sfrustrowany swoją bezradnością w realizacji określonego przedsięwzięcia, chociaż na samym początku, byłeś strasznie podniecony samą ideą?

Chciałbym podzielić się teraz z tobą swoimi przemyśleniami na temat, dlaczego to właśnie realizacja jest kluczem wszelkiego powodzenia, podkreślić jak ważnym składnikiem sukcesu jest ten proces oraz odpowiedzieć na pytanie: jak przystąpić do realizacji czegoś mądrze i uzyskać końcowy efekt zgodny ze swoją wizją?

Dlaczego realizacja jest kluczem?

Różnica pomiędzy tymi, którzy mają cele i plany, ale ich nie realizują, a tymi, którzy to robią, jest prosta. Ci, którym wychodzi realizują swoje plany w prawidłowy sposób i trzymają się go, do samego końca.

Czym jest dobra realizacja? Jest to, co powoduje dobre decyzje i sprawia, że rzeczy dzieją się we właściwy sposób. Jest to właściwy sposób reakcji na nieprzyjemne i nieplanowane wydarzenia. Jest to sposób budowania wytrwałości i uporu, w celu bycia efektywnym i sprawnym w stosunku do tych wszystkich rzeczy, które są złe w rezultacie twojego celu. Jest to deklaracja, że dzisiaj wysłana paczka, dotrze jutro do adresata bez względu na przeszkody, które będzie miała do pokonania. Rozumiesz?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jak zrealizować coś mądrze i uzyskać zamierzony efekt?

- Musisz skoncentrować swój czas i swoje zasoby tylko i wyłącznie na tym, co jest niezbędne do osiągnięcia pełnego sukcesu. Zawsze jest więcej do zrobienia, niż czasu i zasobów na to. Skoncentruj się tylko na tym, co jest ważne z punktu widzenia realizacji twojego celu. Reszta się nie liczy.
- Musisz ciągle utrzymywać się w dobrej formie fizycznej i psychicznej. Bez tego nie zdołać wykrzesać w sobie ognia entuzjazmu, który pozwoli ci przejść obronną rękę przez wszystkie napotkane na swojej drodze przeszkody.
- Otocz się ludźmi z doświadczeniem, wizją i praktycznym podejściem do rzeczywistości. Pozytywnie doświadczeni ludzie powiedzą ci, co masz zrobić, żeby coś zrobić, a nie dlaczego coś nie ma szans powodzenia.
- Musisz robić wszystko, co ma być zrobione w czasie, kiedy ma być zrobione, bez względu na to, czy ci się chce, czy nie.

Sukces jest podróżą. Nieważne skąd i jak zaczynasz. Ważne, jak kończysz.

--

Zobacz moje pozostałe artykuły:
http://www.artelis.pl/info-autor76-p0-Pawel-Sygnowski.html

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Czarne nieznane drzwi

Nikodem Marszałek

„Człowiek biedny to człowiek bez celu,
bez możliwości nauki i bez chęci do zmian” Nikodem Marszałek

Usłyszałem kiedyś pewne opowiadanie, które przedstawiało pewnego sędziego, który żył na Dzikim Zachodzie. Miał on dziwny zwyczaj, każdemu kryminaliście, którego skazywał na powieszenie, dawał wybór: szubienica albo czarne, nieznane drzwi. Kiedy nadchodził czas egzekucji, sędzia ów zawsze kierował do skazanego takie słowa: „Co wybierasz – szubienicę czy czarne, nieznane drzwi?” Prawie każdy, któremu to proponował wybierał sznur. Pewnego dnia szeryf zapytał: „Dlaczego wszyscy wybierają powieszenie, zamiast tych czarnych drzwi?”. Sędzia odpowiedział: „Oni zawsze wybierają coś znanego, wolą to od nieznanego. Ludzie boją się czegoś, czego nie znają. Ja dałem im wybór”. „Co takiego jest za tymi drzwiami?” - zapytał się szeryf. „Wolność” - odpowiedział sędzia - „ale bardzo mało ludzi jest dostatecznie odważna, aby wybrać drogę do nieznanego”.

Czy jesteś dostatecznie silny, odważny? Dlaczego tak bardzo boimy się czarnych, nieznanych drzwi? Czy nie nasuwa Ci się myśl, że często wybieramy przeciętność, gdy wystarczy przekroczyć czarne, nieznane drzwi, za którymi mogą znajdować się niewyobrażalne przygody, bogactwa, przyjaźnie. Ile to milionów ludzi wybiera konformizm, nie zbliżając się nawet do czarnych, wielkich drzwi. Oczywiście drzwi są symbolem naszego strachu przed nieznanym i obcym. Dla sędziego wybór był oczywisty, ale on wiedział co znajduję się za drzwiami. Pytanie do Ciebie – czy wiesz, co znajduję się za Twoją strefą komfortu i wpływu?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Pamiętasz gdy chciałeś zrobić coś nowego, czy zdarzało Ci się powiedzieć: boję się tego, nie wiem jak sobie poradzę, teraz mam rodzinę nie chcę jej narażać na zmiany, to może być ryzykowne. Aby wydostać się z tej pułapki zadaj sobie inne pytanie: skąd wiesz o tym wszystkim? Jeśli już masz fobie, obawy przed stratą, to lepiej doświadczyć tego teraz, czy może za 5,10,15 lub 20 lat? Co złego stanie się jeśli Ci się nie uda? To ważne pytanie. Używając ołówka napisz, co najgorszego wydarzy się jeśli się nie uda. Wszystkie Twoje lęki i obawy nagle znikną.

Czy gdybyś wiedział, że osiągniesz swoje cele, podjąłbyś decyzję już teraz? Co zyskasz jako człowiek? Jakie zyski osiągnie Twoja rodzina? Studiując biografie znanych osobistości można wywnioskować wiele, a najważniejszą wskazówką jest to krótkie zdanie: „Skacz, działaj, po prostu zrób to". Slogan reklamowy firmy Nike brzmi: „Just do it".

Jak myślisz ile osób na nagrobku ma wyryte zdanie:

„Tu spoczywa ten, który nigdy nie próbował: urodził się 1960 roku, umarł 1990, został pochowany w 2007"

Pomyśl ile książek, filmów, piosenek, wierszy, występów, biznesów, znajomości nie zostało stworzonych, bo wybieraliśmy stryczek. Życie nie byłoby ekscytujące, gdybyśmy za każdym razem wiedzieli co nas czeka za „czarnymi, nieznanymi drzwiami".

To, że Ci nie wyszło nie ma znaczenia; to, że Ci nie wyjdzie drugi raz też nie ma znaczenia, jedno co ma znaczenie - Twoja kolejna próba.

Pewien magnat medialny powiedział:

„Nie ma znaczenia ile razy ponosisz porażki, bo one muszą wystąpić, natomiast ma znaczenie twoja odpowiedź na te przeciwności losu".

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Są to święte słowa w piśmie zwanym „spełnienie". Zauważyłeś z pewnością sukces dzisiejszych gwiazd, ja również, ale to, co mnie zainspirowało, to ilość porażek i rozczarowań, przez które musiały przejść. O czym to świadczy? O ludzkiej wytrwałości, a nie o szczęściu jakie miały. Mówiąc: „Ten to miał szczęście" mamy na myśli, że szczęściem było, że nie zrezygnował. Miał szczęście, że nie posłuchał rad widzów i ludzi, którzy dawno się poddali.

Ile ludzi żyje dziś w lęku?! Pamiętasz jak w „Odrodzeniu Feniksa" napisałem o trzech lękach. Tutaj mam na myśli inny lęk, wewnętrzny. Czy to strach przed porażką, strach przed wyśmianiem?! Większość ludzi ciągle się czegoś boi. Dwa naturalne lęki to: lęk przed hałasem i upadkiem, reszta jest uwarunkowaniem z dzieciństwa i kolejnych dni. Z punktu widzenia dziecka ten strach jest uzasadniony, ale odpowiedz mi, co robi cała rzesza innych, negatywnych uczuć?

Wypisz już teraz co najgorszego może się stać jeśli:

1. Wszyscy wokół będą się z Ciebie śmiać:

a) ze mnie jako osoby: ....
b) z moich słów, czynów, pracy: ....

Odp. Czy te osoby są godne Twojej miłości, zaangażowania i myśli? Czy Ty postąpiłbyś tak samo na ich miejscu?

2. Co jeśli ten biznes się nie uda i stracę wszystkie oszczędności? Co będę musiał dalej robić, a z czego zrezygnować?

a)....

Odp. Co zyskam jako człowiek na tym doświadczeniu? Czego się nauczę? Jak to wpłynie na moją przyszłość w tym kierunku? Co zmienię natychmiast?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jednym, dobrym pytaniem możesz zmienić wszystkie swoje emocje i myśli. I co się okazuje, to wcale nie jest takie straszne jak pierwotnie Ci się wydawało. W parze z **„lękiem”** idzie jego większy brat, który ma na imię **„możliwość”.** Nieefektywnym pytaniem jest: „Czy mam wyruszyć w podróż odczuwając lęk?” Możesz oczywiście dalej siedzieć i wyobrażać sobie, jak byłoby fajnie gdyby... i czekać na okazję lub szansę, która może pojawi się w przyszłości. Wielu ludzi wzmacnia lęk wykorzystując wizualizacje. Dlaczego tak jest, że skupiamy się na strachu, zamiast na zyskach z jego pokonania.

Zakończę ten artykuł historią generała Stonewalla Jackson’a:

„W czasie wojny secesyjnej odbywał on pewnego wieczoru naradę ze swymi generałami. Planował śmiały wypad bojowy do doliny Shenandoah. Pod względem strategicznym był to błyskotliwy plan. Wprawdzie ryzyko było poważne, lecz istniała szansa odniesienia zwycięstwa. W trakcie podsumowania spotkania jeden z generałów powiedział:

- „Generale Jackson, obawiam się tego planu. Boję się, że go nie zrealizujemy”.
  Jak głosi historia, Jackson wstał, położył dłoń na ramieniu swego podwładnego i rzekł:
- „Nigdy nie przyjmuj rad od swych obaw, generale. Nigdy nie radź się swego strachu.”

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Dobrobyt bez granic

Nikodem Marszałek

„Z moich doświadczeń wynika, że kreatywnej pracy na najwyższym poziomie nie można wykonywać, gdy jest się nieszczęśliwym”
Albert Einstein

Znane ludzkości od tysięcy lat prawo dawania, dlaczego przynosi tak wyśmienite efekty, czy zadawałeś to pytanie? Dziękując za dobre rzeczy prawo wdzięczności lub przekazując np. 10 procent swojego dochodu systematycznie zostawiasz odcisk w swoim umyśle podświadomym. Twoja cała osobowość wie, że jest wystarczająco dużo dobra na tym świecie i Ty już posiadasz wszelkie potrzebne środki w postaci czasu, pieniędzy i wszelkich dóbr. Nie możesz przyciągnąć biedy jeśli jesteś hojny. Gdybyś zasiał ziarenko słonecznika nie wyrosłaby Ci dynia! Gdyby tak się działo gra nie byłaby warta świeczki. Tak budujemy mentalność dobrobytu bez granic, czym jest mentalność niedostatku?

Mentalność niedostatku charakteryzują 3 rzeczy:

1. współzawodnictwo;
2. dzielenie tortu;
3. brak kreatywności;

Ad.1 Współzawodnictwo jest wysoko jeśli chodzi o techniki motywacyjne na mojej liście. Nisko, gdy mam na myśli korzystanie z tej siły w codziennym życiu.

Zadaj sobie pytanie: a co jeśli, tylko Ja biorę udział w wyścigu? Nie możesz być zależny od kogoś lub czegoś. Rozglądasz się po rynku, anali-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

zujesz co robią inne firmy i mówisz: spójrz ile ten zespół stworzył, uczynił, wypromował, sprzedał. Może daje to pewien pogląd i lekcję, zastanów się jednak co się stanie, gdy będziesz sam na rynku, co napędzało Billa Gates'a we wczesnych latach działalności? Co inspirowało Henry'ego Forda? To była nieskończona kreatywność oraz siła niewyczerpalnych zapasów. Zawsze i wszędzie tylko Ty jesteś konkurencją i przeszkodą w drodze do zdobycia swojego dobrobytu bez granic, nikt inny.

Ad.2 Mentalność niedostatku mówi nam, że istnieją z góry ustalone dobra, że istnieje jeden tort i można go podzielić na określoną liczbę kawałków? Kawałki mogą być wyższe i szersze, ale ich liczba jest zawsze ograniczona.

Od zawsze byłem przekonany, że wszechświat się rozszerza, że Stwórca oraz nasz ludzki geniusz daje nam nieograniczone idee, możliwości które materializujemy w odpowiednich chwilach my nazywamy to przełomami epokowymi lub technologicznymi czy nowymi nurtami myślowymi. W książce W.Wallace'a "Sztuka bogacenia się" możemy przeczytać, cytuje: *„gdyby użyć tylko materiałów budowlanych znajdujących się w USA, można byłoby wybudować każdej rodzinie na świecie dom wielkości Kapitolu. Gdyby wykorzystać tylko znajdujące się w USA płótna i materiały tekstylne, każdy człowiek na Ziemi byłby lepiej ubrany niż król Salomon w czasie największego rozkwitu."* Wkrótce czeka nas eksploracja kosmosu, wolność osiągana dzięki erze informacji jest cudownym odzwierciedleniem słowa kreatywność. Pojawili się ludzie, którzy swe fortuny zdobyli bez posiadania fabryk i fizycznego angażowania dóbr ziemskich wystarczyła jedna myśl, idea, program, usługa.

Ad.3 Kreatywność

Przejmując odpowiedzialność za swoje czyny, słowa, myśli dochodzimy do punktu, które osobiście dzielę na dwie części:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

- wynajdywaniem;
- ulepszaniem.

Dobrobyt bez granic, jest możliwy tylko dla tych dwóch nurtów. Możesz opracować świetny biznes plan, nowy fascynujący produkt, napisać piosenkę, skomponować utwór lub ulepszyć dany produkt, zmniejszyć jego koszt produkcji itd. Zadajesz pytanie, jak zwykli ludzie osiągają niezwykłe rezultaty? Przeczytaj uważnie to co napisałem poniżej.

Kreatywność jest udziałem tylko tych ludzi, których energia nie jest wykorzystana przez wysiłek fizyczny, emocjonalny oraz umysłowy. Wyobraź sobie, że Twój organizm przyjmuje masę żywności, owoców, warzyw, mięsa również poprzez sen oraz słońce tworzysz potrzebną energie. Jeśli przyswoisz 1000 jednostek pożywienia, cokolwiek to oznacza, to może być np. 1000 kalorii ta energia może zostać użyta w sposób fizyczny. Pod koniec dnia dana osoba jest zmęczona i wyczerpana bo ma bardzo mało energii. Jeśli energia nie zostanie skonsumowana w fizycznej pracy kieruję się w górę w stronę emocji. 1000 jednostek energii , generuje 1000 jednostek emocjonalnej energii. Ów energia, to jest to co czujemy, jak my odpowiadamy, jest to nasz entuzjazm, żywotność, podekscytowanie, radość z życia itd. Gdy ta energia nie jest użyta w sposób emocjonalny natychmiast przeradza się w energię mentalną. To jest ten rodzaj energii którą myślimy (to nie może być wytłumaczone naukowo, tylko przez nasze doświadczenie). Tak jak w rafinerii, każdy z otrzymanych produktów rozdziela się dalej np. mazut na wazelinę i parafinę, np. idąc dalej poddaje się innym przemianom chemicznym (np. benzyna). Jeśli ta energia nie zostanie spalona mentalnie kieruję się w górę, 1000 jednostek energii zostaje zmienione w 1 jednostkę energii kreatywnej. Jeśli medytujesz i rozwijasz się duchowo z pewnością wiesz o czym mówię?

Co się dzieje, gdy pracujemy bardzo, bardzo ciężko fizycznie, sport, może to być kopalnia węgla kamiennego lub coś innego. Pod koniec dnia

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

jesteśmy wykończeni, na pewno każdemu z nas to się zdarzyło wracamy do domu nie chce nam się podjąć żadnej decyzji chcemy tylko położyć się spać. Jest tak dlatego, że spaliliśmy na poziomie fizycznym całą energię, większość profesji i pracy dzisiaj nie spala całej naszej energii. W innym przypadku jest to spalenie na poziomie emocjonalnym, przez negatywy, strach, stres, presję, złość to wszystko pali energię na poziomie emocyjnym i nie masz energii, aby twoje życie było lepsze. Nie ma czegoś takiego jak zapasowy rodzaj energii. Tak są ludzie którzy piją dużo, używają narkotyków, ale to jest negatywny substytut (ile kilometrów przejedzisz samochodem, nie posiadając ni kropli oleju w silniku?).

Zastanawiałeś się kiedyś czy zasób słów jaki posiadamy ma wpływ na poziom naszej kreatywności. Np. w języku angielskim średnio osoba używa 1.200 słów w swoim języku codziennym, z bazy ponad 500 tysięcy słów lub więcej. Wiemy, że poziom naszej kreatywności i poziom inteligencji jest bezpośrednio zależny od liczby słów które znasz. Zwiększ zasób słów, ćwicz inteligencję przestrzenną oraz pamięć. Dziecko do lat pięciu, zna i rozumie 5000 tysięcy słów, to prowadzi nas do nowego prawa.

Prawo kreatywności - mówi, że wszystko co jest w życiu, zaczęło się jako idea. Sukces, postęp, szczęście, zdrowie. Czym jest kreatywność, jest to umiejętność ulepszenia. To prawo, że Twoje szczęście, Twój sukces jest zależny od jakości i ilości twoich pomysłów.

Jak zwiększyć swoją kreatywność?

1. Poprzez zadawanie pytań np.

- jak moglibyśmy to wykonać inaczej?
- jak zrobiłaby to nasza konkurencja?
- jeśli byśmy to zmienili?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

2. Przez zmianę języka np. *„ja się myliłem, ja popełniłem błąd”* ludzie którzy łatwo się zmieniają mówią: *„popełniłem błąd, pomyliłem się”* zmieniają myślenie i wykonują następnym razem daną rzecz inaczej lub lepiej.

3. Jak łatwo, możesz powiedzieć: *„ja nie wiem”* lub *„ja potrzebuje pomocy”, „ja nie potrafię tego zrobić sam”, „nie mam umiejętności żeby to zrobić”*.

Stanem naturalnym jest stan kreatywności. Osoba kreatywna to taka, która szuka rozwiązań nieustannie i potrafi powiedzieć, nie wiem, nie pamiętam, może potrzebujemy pomocy?

Jest takie ciekawe badanie, w którym badano dzieci pod kątem inteligencji w wieku 2 i 4 lat. 94 procent z nich było bardziej inteligentne i bardziej kreatywne niż w badaniach przeprowadzonych 4 lata później. Tylko 6 procent została uznana za bardzo kreatywnych i inteligentnych. Dlaczego? To proste do lat 4, dziecko dotyka, bada, zadaje pytania, niszczy, biega, krzyczy. To co zaobserwowano, to wpływ rodziców. Okazało się, że bliscy byli zirytowani po pewnym czasie tą ciągłą eksploracją świata i podekscytowaniem, więc zaczynały się słowa: zostaw, nie ruszaj, ciszej, nie próbuj, nie wiem, to nie wyjdzie, Twoi rodzice już próbowali itd. W **"Odrodzeniu Feniksa"** napisałem wystarczająco dużo o tych negatywnych słowach. Dzieci zaczynają być wtedy pasywne. Na szczęście to wszystko się nie liczy, ponieważ kreatywność jest bardzo głęboko zakorzeniona w naszym mózgu.

Podsumowując

Po pierwsze: dóbr, pomysłów, idei, produktów, filmów, samochodów, domów, nut, piosenek, pracy, biznesów, projektów, jest ciągle za mało. Coś takiego jak limit i ograniczenie istnieją tylko w Twoim umyśle, a więc dostrzegasz w świecie tylko to co zakodował mózg.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Po drugie: nikomu nie musisz zabierać, dzielić tortu czy konkurować. Wszystko na świecie powstało w obfitości. Powtarzaj *„Zewsząd spływają do mnie bogactwa i dobrobyt”* lub *„Bóg daje wzrost na wszystkich ziemiach”*. Pamiętaj, że zawiść to choroba ludzi nieudolnych.

Po trzecie: Rudyard Kipling pisał, że słowa to najpotężniejszy lek stosowany przez człowieka. Używaj słów, które do Ciebie przemawiają, fascynują Cię i zachwycają.

Po czwarte: dziel się tym co posiadasz, w postaci: czasu, wiedzy, pieniędzy, motywacji, miłości lub wiary. Zgodnie z prawem dawania, to powróci do Twojego życia, w postaci pomnożonej.

Po piąte: jesteś panem swojego przeznaczenia, mistrzem kreacji i przywódcą swoich myśli. Jak bardzo się ograniczasz? Kiedy ostatni raz zrealizowałeś swój pomysł? Co chciałbyś stworzyć, co ulepszyć? Ja często wprowadzasz świeżość , innowacyjność wśród rodziny w firmie, w swoim światopoglądzie?

„Najlepsze myśli przychodzą nam, gdy jesteśmy sami. Najgorsze przychodzą wśród zamętu” Thomas Edison

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

10 rzeczy, które prawdziwi liderzy naprawdę robią

Paweł Sygnowski

Jak by wyglądało twoje życie, gdybyś w ogóle nie odczuwał strachu? Jak jasno świeciłoby twoje światło, gdybyś uwolnił się ze wszelkich ograniczeń, czyniących cię małym?

Bycie prawdziwym liderem to bycie osobą, której obraz nosisz w sercu i o której wiesz, że jest ci być nią przeznaczone. Bycie prawdziwym liderem nie przychodzi z portfela, czy tytułu, którym się szczycisz. W rzeczywistości prawdziwe przywództwo pochodzi z twojego „jestestwa", z samej istoty osoby, której jesteś.

10 rzeczy, które dla prawdziwych liderów stanowią przyczynę, a nie efekt ich pozycji, to:

1. Mówią prawdę i nic ponadto.

Dzisiaj w biznesie większość z nas mówi rzeczy dobre i miłe dla innych. Autentyczni liderzy są inni. Oni zawsze mówią prawdę. Oni nigdy nie zdradzą siebie, swoich przekonań, używając słów, opisujących nie to, co jest rzeczywistością dla nich i kogoś innego. Taki pogląd nie daje jednak nikomu prawa, czy obowiązku do mówienia czegoś, co rani innych ludzi. Mówienie prawdy, to po prostu bycie uczciwym, prawdziwym i czystym w słowach i czynach.

2.Ich postawa pochodzi prosto z serca.

W jakimkolwiek biznesie, czynnik ludzki jest decydujący. Każdy biznes robiony, jest przez i dla ludzi. Najlepsi liderzy dbają i interesują się in-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

nymi ludźmi. Najlepsi liderzy spędzając swój czas odkrywając ludzi wokół siebie. Najlepsi liderzy są jak słońce: słońce daje wszystko, co ma roślinom i drzewom i w zamian za to, rośliny i drzewa zawsze rosną w kierunku słońca.

3.Posiadają silne poczucie moralności, a co za tym idzie silny charakter.

Silny charakter to prawdziwa moc, którą ludzie wyczuwają na odległość. Prawdziwi liderzy bardzo mocno pracują nad swoim charakterem. Prowadzą odbywane przez siebie rozmowy drogą ściśle powiązaną z ich etyką i moralnością. Oni są słowni i dobrzy. I to, co robią, jest słowne i dobre, więc ludzi ufają im, szanują ich i słuchają ich.

4.Są odważni.

Robienie czegoś wbrew tłumowi, wbrew innym, wymaga dużo odwagi. Bycie marzycielem i wizjonerem, wymaga dużo odwagi. Robienie tego, co uważasz za prawidłowe i dobre, nawet, jeśli nie jest to w danej chwili ani przyjemne, ani łatwe, wymaga dużo odwagi. Żyjemy na świecie, w którym tak wielu ludzi kroczy po linii najmniejszego oporu. Autentyczne przywództwo to droga mało uczęszczana, trudna, ale właściwa.

5.Budują drużyny.

Jedną z najważniejszy potrzeb, której zaspokojenia ludzie poszukują w swojej pracy, jest chęć stania się członkiem drużyny, jednym ze swoich.

6.Pogłębiają sami siebie.

Zadaniem lidera jest schodzenie głębiej i dalej, niż pozostali. Autentyczni liderzy znają siebie bardzo gruntownie i dokładnie. Znają swoje

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

słabości i wystrzegają się ich. Koncentrują się na tym, w czym są dobrzy i spędzają mnóstwo czasu na ulepszaniu swych zalet i zwalczaniu strachu.

7.Marzą.

Einstein powiedział, że wyobraźnia, jest ważniejsza od wiedzy. Wyobraźnia jest źródłem, w którym rodzą się wielki i wspaniałe rzeczy. Autentyczni liderzy marzą o niemożliwym. Oni widzą to, co wszyscy inni uważają za ułudę. Spędzają wiele czasu, skoncentrowani na wyimaginowanych projektach, prowadzących do lepszych produktów i lepszych usług.

Jak często **TY** zamykasz oczy i marzysz?

8.Dbają o siebie.

Dbanie o swoją fizyczną formę, jest oznaką respektowania samego siebie. Nie możesz dokonywać wielkich rzeczy, nie czując się dobrze. Autentyczni liderzy odżywiają się w prawidłowy sposób, dużo ćwiczą i dbają o wszystkie „świątynie" swojego ciała. Spędzają dużo czasu na łonie natury, piją dużo czystej wody i robią wszystko to, co jest konieczne do utrzymania się w najwyższej z dostępnych form.

9.Przekładają perfekcję na rzecz doskonałości.

Żadne ludzkie istnienie nie było, nie jest i nie będzie doskonałe. Autentyczni liderzy sprowadzają wszystko, co robią, do poziomu perfekcji. Stale podnoszą standardy własnych możliwości. Nie szukają doskonałości i są na tyle mądrzy, żeby dostrzec różnicę.

Jakie byłoby twoje życie, gdybyś zawsze i wszędzie robił wszystko na medal, starając się za każdym razem zrobić coś lepiej, niż zrobiłeś to wcześniej?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

10.Dziedziczą.

Żyć w sercach i pamięci ludzi, to żyć wiecznie. Sukces jest czymś wspaniałym, ale szacunek jest lepszy. Zostałeś stworzony po to, żeby zostawić swój własny znak w otaczającym Cię świecie i ludziach. Ponosząc w tym porażkę, nie zgadzając się z tym lub nie chcąc tego robić, zdradzasz samego siebie. Autentyczni liderzy robią wszystko, żeby świat po nich był lepszym miejscem do życia.

--

Zobacz moje pozostałe artykuły:
http://www.artelis.pl/info-autor76-p0-Pawel-Sygnowski.html

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Pełen sukces

Nikodem Marszałek

„Cisza, ufność i pokora wzbudzą w Tobie wysoki poziom duchowego przewodnictwa. Spokój i opanowanie to żarliwe siły wzmacniające i utrzymujące Twój wewnętrzny głos. Istota prowadzona przez wewnętrzny szept nigdy nie straci swojej tożsamości, nigdy nie straci siły woli, nigdy się nie męczy i nigdy nie mówi „nigdy". Człowiek ów to kwitnący kwiat na polu pełnym chwastów i wysuszonych krzaków"
Nikodem Marszałek

Wiem czego oczekiwałeś czytając tytuł tego artykułu. Z pewnością jednak Cię zaskoczę. W pewnym hotelu, w którym prowadziłem seminarium, zadałem kilku osobom znajdującym się w holu osobliwe pytanie. Jeśli chcesz wiedzieć czy byli uczestnikami seminarium – moja odpowiedź brzmi - nie.

Czym dla Ciebie jest sukces?

Sukces osiągnę wtedy: „Jak będę miał milion dolarów!", „Kiedy skończę studia!", „Jak znajdę lepszą pracę!", „Gdy spotkam wymarzonego mężczyznę!"; „Nie wierzę w sukces!"

Zwróciłeś uwagę na wyrazy: gdy, jak, kiedy?

Użycie słów: „gdy", „kiedy", „jak skończę", "jak osiągnę", świadczy o uzależnieniu osobistego szczęścia od czynników zewnętrznych. Uzależniamy się od kogoś lub czegoś w przyszłości. Jest to niebezpieczny aspekt, ponieważ nie mamy fizycznej kontroli nad tymi rzeczami.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Spójrz, gdy mówisz: "czuję się szczęśliwa, gdy ktoś mówi mi jak świetnie wyglądam", co się jednak dzieje, gdy nikt przez długi okres czasu nie uraczy Cię komplementem?

Jestem dobrym menadżerem bo wszyscy mnie chwalą lub bo posiadam dobre wyniki swojej pracy? Będzie okres gdy nikt nie będzie Cię chwalił, gdy wyniki Twojej pracy będą słabsze? Ty dobrze wiesz, co się dzieje w Twoim organizmie w tym czasie. Dlaczego uzależniasz się od czynników nad którymi nie zawsze masz pełną kontrolę? Jesteś dobrym menadżerem, ponieważ codziennie dajesz z siebie wszystko, świetnie wyglądasz każdego dnia bo dobrze się czujesz w swojej skórze, bo codziennie inwestujesz czasz, aby polepszyć swoją kondycję, czujesz się szczęśliwa bo wiesz, że dobrze wychowałaś swoje dzieci, bo dzisiaj powstrzymałaś się od zjedzenia tego ciastka, tego tortu, od zapalenia tego papierosa itd.

Pamiętaj, nie uzależniaj się od czasu, bytu i obcej osoby. Masz pełną kontrolę nad swoim życiem i to Ty zawsze decydujesz nad definicjiami którymi się posługujesz.

Przejdźmy dalej do troszkę innej filozofii, co powiesz, gdy zastosujemy definicję sukcesu mojego mentora śp. E. Nightingale'a?

„*Sukces jest progresywną realizacją wartościowego ideału*”.

Innymi słowy jest to działanie minuta po minucie, które prowadzi nas do tego „czegoś, gdy, kogoś”.

Jak mawia Brian Tracy:

„*Sukces to droga i cele, reszta to komentarz*”.

Sukcesem nie jest tytuł magistra, a raczej Twoje obecności dzień po dniu przez 5 lat. Sukcesem nie będzie Twój awans w pracy, ale właściwa praca, którą wykonywałeś przez kilka lat lub miesięcy, wszystkie wcześniejsze przygotowania i lata nauki. Często o sukcesie mówimy wtedy, w tym miejscu, o pewnej porze.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Wykorzystaj już dziś prawo kontroli i przejmij rolę kierowcy w Twoim życiu. Wyeliminuj słowa: „gdy", „kiedy", „jak".

Sukces to droga, którą sobie obrałeś i kroki, które wykonujesz każdego dnia. O wynikach naszej pracy często zapominamy, lecz zawsze mamy w pamięci drogę, którą musieliśmy przebyć. Nightingale powiedział: *„Człowiekiem sukcesu jest kobieta, matka i żona, ponieważ zawsze chciała nią być. Ten nauczyciel, ponieważ chciał nim być, pracownik stacji benzynowej bo taki miał zamiar."*

Często na siłę dopasowujemy sukces do oczekiwań kolegów, mediów, trendu? To takie oczywiste, Piotr jeździ najnowszym Jaguarem, Ania za rok będzie głównym kierownikiem filii, w końcu to ludzie sukcesu. Są ludźmi sukcesu nie dlatego, że „mają" lub „są", ale dlatego, że przebyli długą i często samotną drogę, aby „być" i „mieć" - prawo precesji.

Ty jesteś człowiekiem sukcesu, ponieważ robisz to co lubisz, a jeśli nie robisz tego co lubisz, strzepnij pył z głowy i pomyśl dokąd zmierzasz, bo widocznie ktoś wybrał drogę za Ciebie.

Moim sukcesem była udana walka z niepohamowanymi emocjami. Dziś mawiają „twardy i bez emocji", „co za stoicyzm". Jestem radosny, ale gniew, butność, chora duma i agresja to stany, które musiałem zwalczyć. Tłumaczyłem sobie moją agresywność charakterem, jestem cholerykiem oraz zodiakalnym bykiem. To nie tak, jak powiedział jeden z miliarderów:

„Możesz mieć wymówki, lub możesz zarabiać pieniądze, ale dwóch rzeczy jednocześnie nie możesz robić."

Sukcesem jest cel, który zapisałeś i plan działania, który trzymasz w ręku. Przygotuj się na to, że droga, w którą wyruszysz jest sukcesem.

Jak mawia Zig Ziglar:

Sukces to wracać do domu i z radością patrzeć na kochającą rodzinę;
Sukces to kochać i być kochanym;

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Sukces to odpoczywać i płacić wszystkie rachunki w tym miesiącu i następnym;
Sukces to wiedzieć do kogo się zwrócić gdy sprawy nie idą po twojej myśli;
Sukces to praca, która nazywa się „hobby”;
Sukces to wstać rano i czuć się dobrze;
Sukces to... ?

No właśnie, czym dla Ciebie jest sukces? Używam tego słowa uważnie i bardzo rzadko dlatego, że często jest źle rozumiane i różnie interpretowane.

Spójrz na to piękne prawo wiary - w cokolwiek wierzysz z uczuciem, stanie się Twoją rzeczywistością. Dzisiaj jesteś wszystkim, co reprezentują Twoja wiara i przekonania. Nasza wiara tworzy swego rodzaju filtr, przez który widzimy świat. Dzięki temu żadna informacja sprzeczna z naszą wiarą nie zostanie zaakceptowana przez mózg, nawet jeśli nasz filtr jest całkowicie niezgodny z rzeczywistością.

Ludzie mają różne filtry, pryzmaty: „być”, „znać”, „mieć”. Bardzo ciężko jest wyplewić stary paradygmat, więc używaj słowa sukces bardzo ostrożnie, aby nie zdradzić swoich wewnętrznych programów: „być”, „mieć”, „znać”. Możesz umiejętnie pokazać swoje głębsze wnętrze używając zamiennika słowa sukces, jakim jest – spełnienie. Bo gdy powiesz: czy on naprawdę ma, czy on jest, czy on zna?, dyskredytujesz np. Matkę Teresę, ale też Donalda Trump'a.

Tak - sukces to droga, sukces to spełnienie.

--

Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Wspaniały rozwój osobisty

Całkowita pewność?

Nikodem Marszałek

"Oświecenie to nie proces uczenia się czegoś nowego, lecz wyzbywania się starych przekonań i nieświadomych nawyków. Nie musimy nic robić, by wzrastać, należy jedynie przebudzić się do czegoś, co już w nas istnieje i trwa od prapoczątków"

Colin P. Sisson

Artykuł z nowej serii pt. K1-1

Zewnętrzne Ja

Ty to Ty, Ja to Ja, moje myśli są moimi myślami, Twoje myśli są Twoimi? Czy oby na pewno coś jest moje i coś należy do Ciebie? Przez pewien czas musiałem przebywać w pustce aby zobaczyć czy coś należy do mnie, czy może zostało mi pożyczone na krótki czas. Sam sposób medytacji 'narzucił' mi odpowiedzi, zadałem sobie wówczas pytanie które odbija się echem aż do dzisiaj. Długo opierałem się myśli, że wybrałem sobie takie życie jakie posiadam grubo za nim cokolwiek zacząłem tworzyć i czynić. I to co robię teraz jest zasługą mojego wewnętrznego Ja które zawsze było i będzie samotne bo nie całkiem zjednoczone.

Od lat 17 jak sięgam okiem, jakiś mechanizm pchał mnie w różne miejsca, sytuację, podsuwał nauczycieli i książki, wszystko aby osiągnąć to coś. Tym czymś były dążenia czysto materialne i intelektualne, chciwe gromadzenie bogactw i mówienie pieniądze są wszystkim. Dzisiaj wiem, że takie myślenie „zamula" boski przepływ, co najgorsze stawia coś fizycznego od rzeczy o wiele większych. Rzeczy fizyczne aby się pomnażały muszą być w ruchu innymi słowy ich naturą jest przepływ. Trzy-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

mając się kurczowo bogactw powstają skrzepy które tylko tamują obieg krwi co w rezultacie przynosi szkodę. W mojej nieustającej wędrówce nagle pojawiły się rzeczy których nie mogłem wytłumaczyć, zrozumieć i sklasyfikować. Otworzył się całkowicie nowy świat i w jednej chwili wszystkie cele zostały odsunięte jako błahe i kompletnie nie potrzebne. W pewien sposób poznałem czym jest ponadczasowa świadomość i że jest ona zawsze świadomością jaźni.

Wewnętrzne Ja

Kilka lat temu myślałem, że jestem kimś szczególnym zostałem wybrany i naznaczony, dlaczego tak myślałem? Jednym z powodów było me imię Nikodem co oznacza w tłumaczeniu z greckiego: "ten, który zwycięża dla ludu". Wielu ludzi z różnych miejsc na świecie powtarzało ten chłopak jest kimś, on osiągnie coś wielkiego, Niko kiedy ten Nobel? Możesz mi zaufać czułem się faktycznie kimś lecz gdy pierwszy raz zacząłem walczyć z Ego lub raczej pychą i iluzoryczną wyższością nie było mi łatwo. Coś powtarzało, stracisz wszystko co posiadasz, ludzie przestaną kupować Ciebie, oklaski Twojej działalności ucichną, stracisz klientów ludzie będą uważać Cię za dziwaka, stracisz wszystkie pieniądze. Drugim bombardowaniem od niższego Ja były słowa: jest dobrze, jesteśmy tu aby trwać i zdobywać do dzieła świat stoi u naszych stóp, ja nazywam „niższe Ja" cichym motywatorem i system nawigacyjnym na całe uśpione życie.

Dawni znajomi mówili, Ty nie jesteś Tym kim byłeś wcześniej. A ja się ich pytam: dlaczego mam być stałą konsystencją zachowaną w tym samym dzbanie i w dodatku ciągle na tej samej półce możliwe nawet, że w tej samej izdebce po wsze czasy! To, że kiedyś określiłem i napełniłem mój dzban nie oznacza automatycznie abym musiał żyć w konsekwencji tych decyzji, postanowiłem to zmienić i dać sobie nową szansę. To co stało się później zaskoczyło mnie bo świat zareagował jeszcze szybciej niż impuls myślowy czyli ma decyzja.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Zewnętrzny Ty

Nawet motywy czysto duchowe są bardzo długo i prawie zawsze (z początku) przesłonione przez Ego i wyobrażenia na temat różne. Życie z tymi myślami i określeniami stwarza skorupę która z wiekiem jest coraz twardsza i uzewnętrznia się mądrością w postaci „doświadczenia życiowego", tak „starego psa nie nauczysz nowych sztuczek". Moje pytanie brzmi w jaki sposób te wyniosłe jak i ważne doświadczenie życiowe zostało zbudowane czy może lepszym słowem - uformowane? Cudowne w naszym życiu jest kształt, pytaniem kolejnym jest czy zostało to stworzone przez nas czy może według norm, standardów? Nawet jeśli nasz aktualny kształt jest wzniesiony przez pobożne życzenia, czystą wiarę *(co i tak nie daje nic poza zmaterializowaniem wszystkiego w świecie fizycznym)* musimy to odrzucić lub po prostu rozbić jak kryształowe dzbany ciśnięte w betonowy mur. Czy to jest proste? Jeśli powiesz sobie, że tak - owszem będzie to proste lecz skutki mogą być zaskakujące. Ten kwiat ma nowy kolor, ptaki śpiewają zupełnie inną melodie, tego kruka już tu nie ma, słońce świeci jaśniej tak to świat wiruję i zadaje pytanie: czy pragniesz mnie tak widzieć czy może poznać? Bóg zawsze napełnia swe naczynia, Twój strach utraty i pustki jest naturalny, bądź przekonany a Twoje naczynie zostanie napełnione o wiele bardziej wartościowszym napojem śmiem twierdzić, że będzie to boski nektar.

Obrona

Gdy bronimy naszych najgłębiej zakorzenionych przekonań uciekamy się do dziwnych środków mówiąc: sprawy się mają tak bo ... lub gdy osoba jest bardziej wykształcona i oczytana często dodaje do 'swoich' myśli różne cytaty z książek, pism innych ludzi którzy w mniemaniu większości są lepsi, doskonalsi, mądrzejsi. Ja zadaje tym ludziom pytanie: jaka jest różnica między osobą oczytaną, obytą, inteligentną, mądrą a oświeconą? Mówisz, nie można być oświeconym, kolejna wymówka i ucieczka od rzeczywistości nie zalanej opiniami i przesądami. Czy już odpowiedziałeś

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

jaka jest różnica miedzy mądrym a oświeconym? Pierwszy człowiek potrzebuje warunków zewnętrznych które określają go jako człowieka, tego kim jest i co oznacza w świecie. Większość jego powodów jest napędzanych na samym początku przez wiarę, oświecony nie potrzebuję żadnych przymiotów zewnętrznych i jakichkolwiek określeń tym bardziej wiary, ponieważ on poznał jak się rzeczy mają.

a) człowiek mądry wypowie: sprawa przedstawia się tak; osoba oświecona odpowie: masz całkowitą rację;

b) człowiek inteligentny wypowie: tyle światów do poznania; oświecony odpowie: tyle pracy nad sobą do wykonania;

c) człowiek oczytany wypowie: wedle wszystkich przewidywań jutro będzie krach na giełdzie; oświecony odpowie: istnieje tylko teraz.

Wewnętrzny Ty

Moja córka od długiego już czasu mawia: tato jaki kolor lubią dziewczynki, chyba różowy; tato mama mówi, że chłopcy nie mogą nosić spódniczek; tato a dziewczynki nie bawią się samochodzikami. Ja zawsze zadaję pytanie, a co Ty uważasz, co Ty sądzisz, czy to Ci się podoba, czy Ty to kochasz? Uwielbiasz bawić się samochodzikami, zachwycasz się kolorem niebieskim czy wiesz, tata zna kulturę gdzie chłopcy noszą spódniczki. Oblekając cudze przypuszczenia, opinie, dywagację, myśli musimy odpowiedz sobie na pytanie? Czy naprawdę tak jest łatwiej, lżej, pewniej, szybciej? Gdzie zaczyna się nasze prawdziwe Ja, co należy do nas a gdzie zaczyna się wiara, pusta idea, ciąg pokoleniowych ambicji?

Mam dla Ciebie jedno jedyne zadanie na dziś, jesteś gotowy? Wypisz w tej właśnie chwili 4 największe przekonania które żywisz na temat otaczającego Cię świata i wszechświata (odpowiedz natychmiast)!

1……

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

2.....
3.....
4.....

Czy już odpowiedziałeś na pytanie?

Jeśli tak przyjmij do wiadomości, że wszystko co napisałeś jest bzdurą innymi słowy, istnieje tylko w Twojej wyobraźni!!! Nagle Twój mózg włącza systemy obronne, prostujesz kręgosłup, przecierasz ręce, puls znacznie się zwiększył i zaczynasz pieśń wyuczonego Ja mówiąc: zaraz Ci wytłumaczę jak sprawy się mają, to jest udowodnione naukowo, wierzą w to wszyscy, to zostało napisane i spisane, to jest prawda bo tak czuję, tego doświadczyłem, jesteś ignorantem. Spokojnie, nie wiem co napisałeś lecz przestając tłumaczyć i walczyć z wiatrakami zaczynasz być bardziej kreatywny, zależny od siebie. Będą oczywiście sytuację, że wizerunek własny danego człowieka obniży się znacznie przez poczucie małości i niewystarczalności aby obronić swe przekonanie i punkt widzenia.

Sytuacją zwrotną w życiu ludzi jest osiągnięcie stanu nicości i pustki nawet chwilowego rozchwiania. Tylko osiągnięcie pustki pozwoli Ci dowolnie ukształtować i usłyszeć od swojego wyższego Ja – głos, ten prawdziwy nie schizofreniczny jak chcieliby niektórzy, tak to będzie nektar napełniony przez Boga, a przede wszystkim stworzenie prawdziwego wewnętrzego kształtu.

Zastępując obce myśli i idee nagle poczujesz, że jesteś kimś zupełnie innym, Twoje mogę i chcę również nabiera nowego koloru, tarcza staję się bardziej wyrazista a strzały oraz łuk który trzymasz w ręku są uważane przez Ciebie za relikt minionej epoki. Dzisiaj wizja moich celów jest zupełnie inna, dalej posiadam cele materialne jest to oczywisty motor napędzający nasze ciało fizyczne lecz nie ma już liczby mnogiej i rzeczy służących niższemu Ja które pragnie zawsze być wyżej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

To co broni nasze niższe Ja, zostaje niejako pobłogosławione przez wyższe Ja, które jest pełne czystych intencji. Pytaniem w świecie fizycznym wtedy nie jest jak tylko kiedy? Na początku możemy usłyszeć od Ego i niższego Ja: jesteś egoistą lub z nikim się nie liczysz, jesteś samolubem te na wskroś dziwne szepty są niczym innym jak walką starego z nowym. Dziwny jest ten naturalny fakt, że największa walka człowieka odbywa się w jego wnętrzu.

Wedyjski mędrzec powiedział: *„Nie martwię się przeszłością ani nie obawiam przyszłości, ponieważ moje życie jest doskonale skoncentrowane na chwili obecnej i zawsze przychodzi do mnie właściwa odpowiedź, jak zachować się w każdej sytuacji". Jest to stan szczęścia, jaźń nie przebywa w sferze myśli istnieje w przestrzeni między myślami. Z tej przestrzeni dobiega nas cichy szept duszy kosmosu i nazywamy jej podszepty Intuicją. Świadomość uwięziona w czasie zawiera się w intelekcie; kalkuluje, świadomość ponadczasowa jest w sercu; ona czuje."*

Podsumowanie:

1. Zadawaj pytania wszystkim i wszędzie: skąd, jak, dlaczego, po co, w jakim celu, kiedy, na co?

2. Słysząc: „tak wygląda prawda" zadaj raczej pytanie: czy to pochodzi z Twojego doświadczenia, przeżyć czy przekonania lub wiary?

3. Wyimaginowana krzywda którą myślisz, że otrzymasz nigdy nie będzie większa od Twojego wyobrażenia.

4. Ciekawość jest pierwszym stopniem do piekła - Ja mówię, że ciekawość jest pierwszym stopniem do poznania.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

5. Podtrzymywanie Ego pochłania ogromne ilości energii. Nasz prawdziwy wizerunek własny nie potrzebuje żadnej ilości energii, nasze mniemanie wielkości potrafi wyczerpać każdy akumulator. Przestając niepotrzebnie się puszyć ujrzysz rzeczywistą wielkość wszechświata - zamiast swojej.

6. Odrzuć wiarę, że wszystko podchodzi od Boga! Masz być tego pewien, czując i doświadczając Go w każdej sekundzie.

7. Tak istnieje zło, pycha, obłuda, zakłamanie, ignorancja, pusta wiara, brak motywacji, rozkojarzenie, nałogi, rozkosze. W świecie całkowicie dobrym byłbyś tylko dobry. Pewien mędrzec powiedział: „Człowiek ślepy od urodzenia nigdy nie pozna znaczenia ciemności, ponieważ nigdy nie doświadczył światła".

8. Dąż do doskonałości myślowej, słownej, czynowej. Raduj się wszystkim, bo wszystko jest proste w Bogu.
9.

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Filtry i schematy naszej podświadomości

Krzysztof Kina

Nasze życie to w dużej mierze podświadome odgrywanie z góry założonej roli. Ustawione w podświadomości filtry i schematy determinują całe nasze życie. To jak ono wygląda, co się nam w nim przydarza i dokąd zmierza. Niby o tym wiemy, ale czy coś z tym robimy? Jak wykorzystać te mechanizmy naszego umysłu? Nie jesteśmy ofiarami tych mechanizmów tylko błędnego ich wykorzystania. Zmiana ich to odkrycie nowego życia. Nowej jego jakości, smaku, celu i sensu.

Nasze życie to niekończąca się przygoda. Nasze życie to podróż i to wspaniała podróż. Aby zacząć czerpać z tej przygody radość i wszelkie korzyści trzeba sobie uświadomić pewne rzeczy. Jedną z nich jest na przykład to jak działa nasz umysł. Drugą bardzo ważną było by na przykład uświadomienie sobie, po co idziemy i dokąd. W tej podróży mamy odkryć samych siebie. Mamy odkryć, kim jesteśmy i po co jesteśmy. To jest z grubsza naszym celem, nie będę się w tym artykule rozpisywał na ten temat (a jest się nad czym rozpisywać ;)) po więcej informacji zapraszam na strony drogowskazu, a teraz zajmiemy się filtrami i schematami naszego umysłu.

Owe rzeczy rezydują w podświadomej części naszego umysłu. Działają „w tle" i zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy z ich działania. One sobie po prostu działają a my się nie zastanawiamy, dlaczego w danej sytuacji zachowujemy się tak a nie inaczej. Dlaczego przydarzają nam się takie sytuację a nie inne. Generalnie, nie zastanawiamy się nad naszym życiem. To straszne! Jesteśmy społeczeństwem uśpionych lunatyków! Mało, kto zadaje sobie pytanie. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego tak się zachowuje a nie inaczej. Dlaczego on tak zrobił? Dlaczego mi to zrobił?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Nie zadajmy sobie podstawowych pytań. Nie sięgamy do źródła danej sytuacji tylko reakcyjnie próbujemy naprawić powstałe skutki. Ktoś słusznie zauważył „więcej uwagi przywiązujemy do odkrycia znaczenia naszych snów niż do okrycia znaczenia naszego życia codziennego" Dramat. Komuś rozpada się rodzina, biadoli i użala się nad sobą. SZUKA WINNYCH gdzieś indziej i nie patrzy, dlaczego się tak stało. Nie widzi, że jego rodzice też tak mieli. Nie widzi, że jego partner też tak miał. Nie widzi, nie stara się zrozumieć. Płacze i się użala. A tym czasem to jego program w podświadomości wszystko sprawia. I to nawet nie jego tylko w tym przypadku jego krewnych. Program ten nie jest zły. On nie rozbija rodziny. On woła o zrozumienie i uzdrowienie. Jeżeli zaczniemy świadomie z nim pracować nie będzie problemu. Nie będzie sytuacji rozpadu. Błędy rodziców, które nas prześladują zostaną naprawione. A programy podświadomość tracą swą moc w momencie, gdy się je wyciągnie na światło dzienne, upubliczni i rozpocznie pracę nad nimi.

Program w podświadomości jest niczym oprogramowanie w komputerze. Wywołuje określone zadanie, skutki, przypadki i wydarzenia w naszym życiu. Jeżeli Twoim programem jest autodestrukcja całe Twoje życie będzie się tak układało abyś się zniszczył. Jeżeli Twoim programem jest sukces, Twoje życie będzie się tak układać, że osiągniesz sukces. Jeżeli Twoim programem jest bieda i życie w ubóstwie, wszystko w Twoim życiu będzie tak biegło, aby ten program zrealizować. Masz program - schemat działania zwycięscy, super sportowca, genialnego matematyka, biznesmena, odkrywcy, miłośnika zwierząt? Twoje życie będzie się tak układać, aby zrealizować dominujący program Twego życia. Zobacz. Teraz. Jaki masz program? Nijaki? „Siedzę i czytam i nie ma nic dominującego w moim życiu." Tak jak większość ludzi. To jest w porządku. Jesteś na pozycji wyjściowej, zbierasz dane, uczysz się. To, co wyżej napisane jest po to, aby Ci uświadomić, że działamy zgodnie z założonym z góry programem. A w Twoim przypadku, jeżeli siedzisz i nie wiele robisz to znak, że masz jakieś programy samoograniczające i zapewne nie żyjesz swoim życiem tylko życiem swoich przodków realizując ich

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

programy. Niestety te rzeczy dziedziczy się przede wszystkim (o rodzinnych konotacjach napiszę wkrótce) i od nich trzeba się uwolnić, aby zacząć żyć swoim życiem.

Filtry to straż przednia programu, schematu. To, jaki masz schemat będzie determinowało, przez jakie filtry postrzegasz świat i rzeczywistość dookoła. Twój program nieudacznictwa i ofiary wygeneruje filtr, przez który będziesz postrzegał rzeczywistość jako straszny i brutalny świat, który na pewno Ci dokopie i sprawi, że UTWIERDZISZ SIĘ W PRZEKONANIU o tym, że naprawdę jesteś taki jak Ci Twój program mówi, bo PROGRAM REALIZUJE TWOJE PRZEKONANIE, CO DO OBRAZU ŚWIATA, W KTÓRY WIERZYSZ (nie mylić z Prawdą!). Czyli w tym przypadku nieudacznik, ofiara. Będziesz widział jak jesteś wykorzystywany, oszukiwany, jak robią z Ciebie ofiarę i będziesz „szczęśliwy" i w pewnym sensie zadowolony z siebie, bo będziesz miał satysfakcję z tego, że masz rację! Paranoja! Świat będzie Cię utwierdzał w tym, co o sobie myślisz! „No tak. Znowu miałem rację! Jestem nieudacznikiem" To kolejne potwierdzenie i wzmocnienie Twego programu... Błędne koło robi się coraz ciaśniejsze... A innych, pozytywnych rzeczy nie będziesz zauważał, bo nie masz na nie dostrojonego umysłu. Twoje filtry nie wpuszczają takich rzeczy.

Jeszcze raz, bo to bardzo ważne. Świat urzeczywistnia w Twoim życiu to, co jest dominującym programem w Twojej podświadomości. TY TEGO CHCESZ. Pomimo, że cierpisz i jest Ci źle Ty wciąż tego chcesz i cieszysz się, że to masz, bo masz z tego tak małą satysfakcję, jaką jest „a nie mówiłem?... Miałem rację... Jednak jestem do niczego". Taka potrzeba potwierdzenia i szukania satysfakcji świadczy o głębokich kompleksach, to właśnie o tym chce Ci powiedzieć dany program i sytuacja. Program pod tytułem „jestem do niczego i na nic dobrego nie zasługuje, życie jest okrutnie i do d..., wszyscy mnie wykorzystują, nikt mnie nie kocha, JA NIE ZASŁUGUJE NA MIŁOŚĆ" działa tu genialnie, dostarczając Ci powodów do dalszego utwierdzania się w tym i satysfakcji z tego że tak jest, bo

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

masz rację. Dodatkowo jesteś tak nim omotany, że nie dajesz sobie szans na nic lepszego! „Przecież tak jest!!, Przecież taki jestem i taki jest świat!". Twój samodestrukcyjny program wykonuje swe zadanie. Niszcząc Cię woła o uwagę i ratunek dla Ciebie samego. Zmień to i wykorzystaj jak najszybciej! Dlatego potrzebne są tego typu teksty, aby każdy zaczął sobie uświadamiać, że MOŻE SOBIE POMÓC I NIE JEST NA NIC SKAZANY! W KAŻDEJ CHWILI MOŻNA ZACZĄĆ WYBIERAĆ INNE, LEPSZE ŻYCIE! Po to, to piszę...

Bardzo istotne jest, jakimi programami się posługujemy w życiu. Podświadomość działa tymi programami. Są to schematy działania człowieka. Każdy tak działa. Są One niczym zwrotnica na szynach, jeżeli są źle ustawione to pociąg (Twa podświadomość, głębokie ja) się wykolei lub pojedzie nie tam gdzie byś sobie tego świadomie życzył. Twoja podświadomość kreuje przez nie Twój świat. Nie rozróżnia się tu „dobre i złe" wszystko jest realizowane jako życzenie Twego serca. Twojej istoty, a w naszym świecie wolnej woli życzenie Twego serca ma bezwzględne pierwszeństwo.

Nasze programy zostały wgrane głownie we wczesnej młodości. Bardzo dużo zostało wgranych w czasie życia płodowego. Emocje matki, gdy byliśmy w jej brzuchu. Jej strach, niepewność, żal, złość, zranienie, odrzucenie, syndrom ofiary i inne „fajne" rzeczy, które ma zraniony człowiek bardzo łatwo wnikają w psychikę płodu i stają się jego najgłębszymi przekonaniami. Oczywiście to samo dzieje się z dobrymi cechami, gdy mama jest w radosnym nastroju. Emocje obojga rodziców mają wpływ, ale matki największy. Dzieci tych samych rodziców będą zupełnie inne, bo w czasie ciąży była różna sytuacja rodzinna (oczywiście dochodzi do tego jeszcze indywidualny plan każdej nowo rodzącej się istoty, ale to w innym artykule). Te przekonania, schematy jest najtrudniej samodzielnie wytropić i jednocześnie są one najgłębiej działające i determinujące nasze życie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Schematy i programy wgrywane są przez całe życie, ale do 5 roku życia najintensywniej. Mniej więcej w tym czasie dzieciaki przechodzą na częstotliwość beta fal mózgowych i zaczynają budować, a raczej umacniać swoje konstrukcję obronne. Zranienia są spychane do podświadomych warstw umysłu, a na powierzchni zaczyna się rozgrywać nieświadomy „teatrzyk", czyli nasze tak zwane życie. To, dlatego małe dzieci są szczere (no nie wszystkie! :)) i niewinne i tak miło jest nam przebywać w ich towarzystwie. Miło, jeżeli sami mamy podobne wibracje, bo jeżeli sami jesteśmy bardzo uwiązani w podświadome gry to dzieci nas irytują, a nawet boimy się ich. „To nieświadome potworki, które są szczere! Fuj!" Ale dorośli szybko wybijają im takie postawy z głowy i wszystko jest już „normalne".

Niezwykle ważna rzeczą dla naszego życia jest rozpoznanie programów, które je determinują. Sama świadomość wystarczy, aby z nimi pracować i wzmacniać je, jeżeli nam one odpowiadają lub je zmieniać, jeżeli są niszczące lub nie odpowiednie, jak jest w większości.

W większości mamy programy samo destrukcyjne lub nastawione na niszczenie innych, na rywalizację, walkę, strach, obronne. Nasza cywilizacja i społeczeństwo i nasze „miłościwie nam panujące systemy religijne" (podoba mi się to określenie usłyszane u P.M.Wołukanis-Gąsiorowskiej) zupełnie na opak ustawiają nasze życie i zapatrywanie na nie. Nie wiemy, po co żyjemy, jak żyjemy, kim jesteśmy i po co jesteśmy. Mamy straszne zaległości i ciągniemy się pod względem poziomu świadomości na szarym końcu w naszej Galaktyce. Tak miało być i bez oburzania się bo wszyscy się na to zgodzili, ale teraz trzeba zakasać rękawy i wziąć się do roboty. Musimy jako ziemski kolektyw, jako jedna rodzina otworzyć oczy i zacząć świadomie żyć. Jest dużo pracy przed nami, ale teraz wchodzimy w czasy wielkiego przyspieszenia i świat nam sprzyja przy tym Przebudzeniu. A ile będzie radości jak się obudzimy!! :):) Ale na początku trzeba się obudzić do świadomego życia i to musi zrobić każdy na własną rękę. Odrzucając niekorzystne, ograniczające schematy i programy

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

robimy ogromny krok nie tylko w kierunku poprawy własnego życia, ale w kierunku poprawy życia na Ziemi w ogóle. Każdy z nas, gdy się rozbudzi zacznie budzić innych i ta lawina świadomości, światła i miłości ogarnie całą planetę. Wtedy odezwą się inne cywilizację i wejdziemy do Galaktycznej Społeczności. Same piękne perspektywy przed nami! :) Ale wróćmy na Ziemie.

Każdy z nas rodzi się w ściśle określonych warunkach i ze ściśle określonymi zadaniami i celami w życiu. Coś takiego jak przypadek nie istnieje. Rodzimy się w takiej a nie innej rodzinie i u takich a nie innych rodziców, aby przeżyć to, co zaplanowaliśmy na to wcielenie. Jednym z celów naszego życia jest „posprzątanie" naszej przeszłości rodowej. Do tego celu zostajemy obdarzeni takimi a nie innymi przeżyciami, które wywołują u nas określone programy i filtry z którymi później pracujemy aby odkryć prawdę. Teraz naszym jednym z celów jest odkrycie, co powodowało na przykład kolejny rozpad wszystkich małżeństw w rodzinie naszego ojca lub, co powoduje, że wszyscy ze strony matki umierają na raka. To wszystko jest wynikiem przekazywanego z pokolenia na pokolenie programu, który został zapoczątkowany przez jakieś „rozkoszne" działanie naszych przodków. To wszystko miało i ma głęboki sens! Napiszę to zanim zaczniecie wyzywać swych dziadków :). Jeżeli coś takiego się wydarzyło i wydarza to uwierz mi, że tak widać musiało być. Widać coś Cię to miało nauczyć lub po prostu spłacasz swe długi.

Nadchodzi czas Przebudzenia. Wszystkie pozy, filtry i programy zostaną porzucone i zdemaskowane. Wszystko stanie się jasne i przejrzyste. Ale nikt tego za Ciebie nie zrobi. Ty musisz sam, sama do tego dojść i przede wszystkim zechcieć coś takiego doświadczyć. Jeżeli wolą Twego serca będzie odkrycie Prawdy i uwolnienie się od nieświadomych programów i rozpoczęcie prawdziwego Życia to... Już właściwie wszystko, czego Ci trzeba :) Nie musisz się napinać ani robić nie wiadomo, czego. Nie musisz się starać, zamykać w klasztorze czy stosować jakiś drakońskich ćwiczeń czy diet. Wystarczy wola Twego serca. Czysta intencja poznania

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Prawdy. :) Reszta przyjdzie sama... Zaufaj swej Intuicji. I to jest dobra wiadomość! Prędzej czy później zmiany zaczną się dziać i będziesz świadkiem cudownych rzeczy i przemian. I wszystko stanie się jasne. Wiadome i klarowne. Po więcej zapraszam na drogowskaz.

Świadome życie to cel każdego z nas. Teraz odpowiedz sobie na ile jest to Twój ŚWIADOMY cel? Czy w ogóle jest to dla Ciebie cel? Nie bardzo? To znak, że sporo pracy przed Tobą, ale nie przejmuj się! To bardzo miła i ciekawa praca, może na początku trochę ciężka i nie zawsze lekka, ale później zobaczysz... Przejdzie Twoje najśmielsze oczekiwania! Zachłyśniesz się radością i szczęściem! :) Gdy Twa świadomość się rozszerzy będziesz zdumiony, że wszystko jest tak piękne, harmonijne i doskonałe. Teraz jednak skup się na uporządkowaniu swego życia. Zacznij od „Higieny myślenia", pracuj ze swoimi filtrami i schematami (na stronach drogowskazu opiszę kilka przykładów jak działają schematy w życiu) uświadom sobie Prawdę, choć trochę abyś wiedział, do czego to wszystko zmierza i do czego dążymy. Przeczytaj artykuł „Nowy paradygmat" (już w wkrótce) i po prostu staraj się go przyjąć sercem. Jeżeli będziesz miał pogląd, do czego to wszystko zmierza bardzo łatwo przyjdzie Ci uwolnienie się od schematów i filtrów. Odkryjesz sens we wszystkim i już będzie „pozamiatane".

Pozdrawiam :)

--

Drogowskaz - Light'owa strona startowa.
Duchowy Wymiar Życia

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Samoocena, czyli jak sprawdzić gdzie jesteś?

Tomasz Zienkiewicz

Skąd będziesz wiedzieć w ogóle czy warto się daną rzeczą zajmować i może wcale nie jest tak źle jak myślałeś?

Więc jak ocenić swoje życie? Możesz spróbować metody o psiejsko czarodziejskiej nazwie: **koło życia**

Po co robić samoocenę?

Trywialny przykład nr 1: chcesz zrzucić wagę. Jak poznasz, że osiągnąłeś cel bez wchodzenia na wagę, opasywania się miarą lub sprawdzając luz na swoich ciuchach?

Trywialny przykład z innej beczki nr 2: chcesz w jakimś mega markecie znaleźć konkretny sklep. Jak myślisz po co są te wielkie czerwone kropy ze strzałeczką ‘tu jesteś’?

Jak chcesz gdzieś dojść to musisz wiedzieć gdzie jesteś. Dopiero wtedy będziesz wiedział, w którą stronę iść. Jeśli to daleka podróż przez nieznane tereny to po jakimś czasie znowu przystajesz i sprawdzasz. Bez takiego sprawdzania walisz na oślep a to w większości przypadków jest zupełnie nieefektywne.

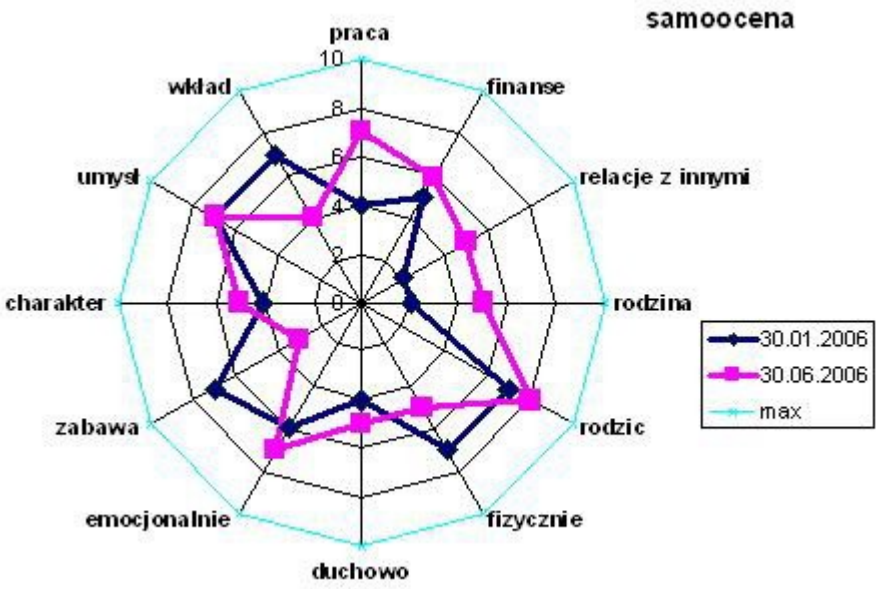
To samo dotyczy rozwoju osobistego – musisz ocenić jak jest, byś wiedział nad czym musisz popracować– co w sobie budować, a co eliminować, by dojść do punktu gdzie jest lepiej.

Koło życia

Nazwa, jak by nie patrzeć, wali jakimiś telemangowskimi wróżbami albo metafizyczną spuścizną druidów, ale nie jest tak źle - sposób i metoda

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

jest bardzo prosta i co najważniejsze daje to o co chodzi – czyli obraz tego jak odbierasz siebie tu i teraz. Of kors – obraz to subiektywny – ale przecież taki jest cel: Ty masz osądzić czy jest dobrze czy źle.



Jakie kategorie wybrać?

Samoocena musi być pełna i przekrojowa – byś ogarnął całą swoją sytuację życiową a nie tylko jej wycinek. Jest co najmniej kilka propozycji kategorii, w których powinieneś się przyjrzeć sobie i ocenić: wersja minimum to 4 kategorii wymieniane przez Coveya : serce, ciało, duch, umysł. Według mnie jednak to za mało – wydaje mi się że sensowniej jest rzucić ich 7 do 12tu, wtedy nie brzmi to tak enigmatycznie i łatwiej będzie Ci ocenić się w konkretniejszym obszarze.

Propozycje kategorii

* **praca**: czy jestem zadowolony z pracy, czy się w niej rozwijam
* **finanse**: jak stoję z kasą? czy nie wydaję więcej niż zarabiam? czy mam coraz więcej aktywów

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

* **relacje z innymi**: jakie są moje związki z przyjaciółmi, kumplami? czy nie zapominam o znajomych spoza pracy?
* **rodzina/związek**: moje życie rodzinne, relacje z mężem/żoną chłopakiem/dziewczyną – czy to wymarzony związek?
* **rodzic**: jak się sprawuję jako ojciec? czy sam chciałbym mieć takiego ojca jakim ja jestem dla mojego syna/córki?
* **fizycznie**: czy dbam o zdrowie, jem zdrowe rzeczy, czy ćwiczę i dobrze wyglądam? czy mam w sobie energię czy też padam i nic mi się nie chce?
* **duchowo**: wiem dokąd zmierzam czy się pogubiłem? w duszy gra i śpiewa czy pusto i nuda?
* **emocjonalnie**: czy ogólnie podchodzę do codziennych problemów i ludzi opytmistycznie, czy raczej przebijają się negatywne emocje.
* **zabawa**: czy życie sprawia mi radość, czy czuję że się zadowolony i podejmuję zadań które wnoszą w moje życie trochę przygody
* **charakter**: jak oceniam swoje cechy charakteru: uczciwość, odwaga, samodyscyplina
* **umysł**: czy odkrywam w sobie i otaczających mnie ludziach nowe, ciekawe rzeczy? czy chcę się uczyć nowych rzeczy?
* **wkład**: czy wnoszę coś dobrego w życie innych

Zmontuj wykres

No i technikalia: nigdy nie byłem zbytnim artystą jeśli chodzi o rysowanie dlatego podszedłem do samooceny w excelu – plusy są takię, że nie tylko sam sobie ładnie narysuje i to w wybranym formacie to jeszcze w łatwy sposób można sobie budować historię kolejnych samoocen. Jeśli chcesz posłużyć się moim plikiem samooceny to zapraszam.

Krótki opis: środek koła to ocena 0, obwód okręgu to ocena max czyli 10. Każdy z promieni to poszczególna kategoria – i na każdym z promieni zaznaczasz swoję samoocenę – np. fizycznie jest nieźle więc 7, za to

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

praca np. w Biedronce to nie jest szczyt Twoich marzeń – więc zaznaczasz 2 itd.

Oceny są subiektywne

To jest Twoje odczucie sytuacji i tak ją oznaczaj. Jeżeli np. pół roku temu zarabiałeś 9.000 zł i oceniłeś się na 8, a później dostałeś podwyżkę i zarabiasz 10.000 to niekoniecznie oznacza to, że musisz wstawić sobie wyższą ocenę – możliwe że zmieniły się Twoje wymagania i postrzeganie swojej sytuacji finansowej i teraz wstawiasz sobie ocenę 6. I taka ocena jest jak najbardziej OK. To jest again Twoja ocena gdzie według Ciebie jesteś na skali 1-10.

Co Ci wyszło – kółko, koło czy zębatka?

Najlepiej jest gdy z tego koła życia naprawdę wychodzi koło – i to jak największe. Im bardziej przypomina to zębatkę, tym bardziej masz przechlapane bo to oznacza, że pewne sprawy w życiu zaniedbałeś i prędzej czy później się na Tobie zemszczą. Np. nie można lepszą kasą wynagrodzić wypalenia fizycznego czy rozpadu swojego związku. Jeśli koło jest malutkie – to masz 2 opcje – albo masz zbyt wygórowane aspiracje i nie jesteś zadowolony z tego co masz, czyli frustrujesz się; albo – przed Tobą wiele zmian w życiu – oczywiście na lepsze.

--

Autorem tekstu jest Tomasz Zienkiewicz.
Zapraszam na www.dlasiebie.pl :: rozwój osobisty, kariera, finanse
oraz na mój blog www.zieniu.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Dziesięć zasad zdrowej komunikacji - Jacobsena

Edyta Bijak

Komunikacja ma decydujące znaczenie w kształtowaniu relacji międzyludzkich. To nasza komunikatywność decyduje jak się nam układa z innymi i jak czujemy się sami ze sobą. Zdrowa komunikacja może stanowić element rozwoju naszej osobowości. Przytoczonych tutaj dziesięć zasad zostało zaczerpniętych z pracy Mogensa Jacobsena, lekarza psychiatry.

Dziesięć zasad zdrowej komunikacji:

1. Mów we własnym imieniu.

Mów „ ja mogę" albo „ja uważam, że.." itd.- mów we własnym imieniu. Nie mów „przecież każdy widzi, że", „ wielu jest zdania, że" - nie chowaj się za innymi. Możesz wypowiadać się tylko o własnych poglądach, a nie o innych. Najlepiej znasz się na tym co ty widzisz, myślisz, czujesz, przeżywasz itd.

2. Proś o to, co chcesz dostać.

Jesteś współodpowiedzialny za klimat twoich stosunków z innymi ludźmi. Traktuj innych jak dorosłych ludzi, którzy sami potrafią dokonać wyboru - powiedzieć tak lub nie. Nie baw się w zgadywanki, nie owijaj w bawełnę, nie stosuj podchodów, aby coś od innych uzyskać. Proś o to, co chcesz dostać, wyrażaj swoje życzenia i potrzeby jasno i precyzyjnie. Ty znasz je najlepiej, wyrażając je opowiadasz o sobie innym.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

3. Nie udawaj.

Jeżeli myślisz „ nie" nie mów „tak". Jeżeli myślisz „tak", nie mów „nie". Nie udawaj, że wybaczasz, kochasz, rozumiesz jeżeli nie możesz lub nie chcesz wybaczyć, kochać, zrozumieć. Nie mów, że coś popierasz jeżeli nie możesz, czy nie chcesz tego poprzeć. Unikaj fałszu. Zdecydowane „nie" także coś o tobie mówi.

4. Nadawaj pełny komunikat.

Nie mów „denerwujesz mnie". Najczęściej jest bowiem tak, że denerwuje ciebie coś, co ta druga osoba robi. Mów o swoich uczuciach. Możesz powiedzieć „Jestem na ciebie wściekły", ale to nie posunie spraw do przodu. Jeżeli powiesz „w tej chwili jestem na ciebie wściekły, ponieważ uważam, że jest to niesprawiedliwe, że ty..." to można pójść do przodu. ponieważ o niesprawiedliwości, lub ewentualnych nieporozumieniach można rozmawiać. Nikt nie może kwestionować twoich uczuć.

5. Nie przepraszaj.

Przysłowie mówi: „Droga do piekła jest wybrukowana przeprosinami". Przepraszanie to sposób na unikanie konfrontacji i poznania prawdy. To sposób manipulacji - Przenosi się uczucia i winę. Nie chcę mieć poczucia winy za moje złe postępowanie, wiec szybko przepraszam i ty nie możesz już być na mnie zły, a jak będziesz to będziesz miał poczucie winy. Przepraszając zamiast ustosunkować się do tego co zrobiłem, unikam zmian. Aby móc coś zmienić w swoim postępowaniu trzeba najpierw zrozumieć, że postępuje się źle.

6. Żyj tu i teraz.

Nie trać energii na wyrzuty sumienia. Nie denerwuj się tym, co się stało. Nie usprawiedliwiaj się przeszłością. „Jestem taki jaki jestem, bo było tak jak było". W domyśle mówisz, że nic się z tym nie da zrobić

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

i blokujesz rozwój własnej osobowości. Na pewno już wiesz, że nie wszystkie obawy się sprawdzają, więc nie bój się przyszłości. Oczywiście, trzeba się uczyć na błędach i trzeba planować przyszłość, ale nie warto uciekać od tego, co jest z obawy o to, co będzie. Jeśli nie żyjesz w teraźniejszości, to nie żyjesz w pełni.

7. Bądź konkretny.

Unikaj ogólników, bądź konkretny. Nie mów „wszystko jedno", bo to nie prawda. Powiedz, co jest obojętne. Wymień parę rzeczy, które mają dla ciebie znaczenie. Widzisz, nie wszystko jest obojętne.

Ogólne zdanie:

„Wszyscy się na mnie uwzięli".
„Nikt się ze mną nie liczy".
„Przecież nie chcemy".

Konkretne zdanie:

Wymień, kto się na ciebie uwziął..
Kto się z tobą nie liczy?
Ty nie chcesz? Kto nie chce?

8. Wypowiadaj się.

Nie pytaj o sprawy, które znasz. Wypowiadaj się. Często zadajemy pytania nie po to, by otrzymać odpowiedź, ale by powiedzieć. Nie zgadzam się z tobą. Pytanie ma wpędzić rozmówcę w pułapkę, zapędzić go w kozi róg, speszyć, albo ma pokazać, że wiem lepiej. Zamiast zadawać pytanie, należy raczej samemu powiedzieć, co się wie, czuje, myśli.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

9. Słuchaj swojego ciała.

Serce wali, sucho w gardle, skurcze. Ale niech inni nic nie widzą. Jesteśmy nauczeni grać role- sprawiać wrażenie spokojnych i wszystko wiedzących, nawet gdy wątpimy i nie mamy pojęcia, co zrobić. Możemy utracić naszą osobowość, możemy przez to zachorować. Stres. Nerwy. Ważna jest harmonia. Komunikaty, uczucia i czyny muszą być zgodne.

10. Pytaj „jak?", pytaj „co?".

Są to pytania, które umożliwiają otrzymanie wyjaśnienia. „ Dlaczego" może wydawać się inkwizytorskie, wymaga wyjaśnień i uzasadnień, a powoduje usprawiedliwienia, przypuszczenia, trudne wyjaśnienia. Pytanie „Dlaczego tak się zachowujesz?" można zastąpić pytaniem „Co czujesz w tej chwili?”.

--
autor: Edyta Bijak
-
MOŻESZ POMÓC? TO POMÓŻ!
Bijemy niedługo rekord guinessa:
http://kreatywnosc.witryna.org/forum/
Pozdrawiam

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Keep smiling!

Nikodem Marszałek

Keep smiling - czyli 'cała prawda' o pozytywnym myśleniu.

Anthony Robbins powiedział, że jeśli coś można zarzucić pozytywnemu myśleniu to na pewno to, że trzeba po prostu myśleć, brakuje odruchu bezwarunkowego. Sam twórca „pozytywnej epoki" Dr. Norman Vincent Peale powiedział, że życie jest trudne jeśli wierzymy tylko w siebie. Ten bestsellerowy autor ujawnił, że tajne źródło każdej wielkiej jednostki posiada swój początek w połączeniu z nieskończonym, a ludzie którzy wypalają się szybko, zawsze pracowali sami i dla siebie. Dr.Peale propagował jeszcze jedną myśl: ***zamiast proszenia o rzeczy, podziękuj zawczasu za to co będzie ponieważ tak zostawiasz to w rękach Boga***. Brian Tracy dzisiaj propaguję tą myśl w unowocześnionej formie mówiąc: „Expect the best and get it" czyli „oczekuj najlepszego i otrzymuj to".

Podsumowanie nauk Dr.Peala, Dr. Murphy'ego

Zwątpienie zamyka przepływ energii, wiara otwiera, wybór zawsze należy do ciebie. Swoje koncepcje obaj panowie postawili na kanwie cytatu: „*Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy*" (Marek 9.23) oraz „*Według wiary waszej niech wam się stanie*" (Mateusz 9:29).

Dzisiaj porównuje się nieżyjącego już pastora do Ned Flandersa z serialu animowanego „The Simpsons", chrześcijańskiego tatusia zawsze gotowego z wesołym słowem dla sąsiada Homera Simpsona. Mówiąc Homer mam na myśli, to jak widzimy „naprawdę" świat. Książka „**Mocy**

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

pozytywnego myślenia” jest odbierana jako uszczęśliwiacz z nastawieniem do świata który nie widzi żadnego źle i nie słyszy żadnego źle, i wierzy, że szczęśliwy uśmiech może zastąpić wszystkie przeszkody. Co, Ty uważasz?

W książce „The 7 Habits of Highly Effective People” **Stephen Covey** krytykuje pozytywne myślenie przez powiedzenie, że zanim będziemy mogli podjąć pozytywny nastrój, po pierwsze musimy przyjąć, że rzeczy nie są w porządku, i wtedy wziąć pełną odpowiedzialność. Inaczej partaczymy rzeczywistość.

Gdy otwieramy książkę Dr. Peale czytamy: ***„książka jest napisana z głębokiego wewnętrznego bólu, trudności i walki ludzkiego istnienia”***. Dalej możemy przeczytać: ***„ja uczę pozytywnego myślenia, nie dla sławy, pieniędzy czy władzy, ale dla praktycznego zastosowania wiary by pokonać porażkę i dokonywać wartych zachodu twórczych rzeczy w życiu”***.

To pokazuję nam magię słów: **„nie ma żadnej rzeczywistości, jest tylko postrzeganie”.**

Brian Tracy mawia, że ludzie sukcesu, przyjmują rzeczy takimi jakimi są, nie oceniając ich w kategoriach dobry czy zły.

Przedstawiając polską interpretację, pewnej grupy autorów z książki: **„Człowiek przed lustrem”** w podtytule: **„Czy pozytywne myślenie może zaszkodzić?”**

Moje dziecko powiedziało ostatnio: tato jak zjadam dwie czekoladki dziennie czuję się dobrze a dzisiaj zjadłam całe pudełko i brzuszek mnie boli. W Biblii w księdze Izajasza możemy przeczytać: *„Oto Tyś zawrzał gniewem, bośmy zgrzeszyli przeciw Tobie od dawna i byliśmy zbuntowani”* (Iz 64, 4-8). Więc, jeśli interpretujesz Pismo Święte jako słowa

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Boga, nawet Bóg nie "myśli pozytywnie" i działa w gniewie? Więc czy jest większy sens, zmieniać swój sposób myślenia? Czytając dalej ten wielowiekowy bestseller możemy doczytać: *„Głupi ujawnia cały swój gniew, mądry go w końcu uśmierza"*(Prz 29, 11). *"Ciężki jest kamień i piasek nie lekki, gniew głupiego cięższy od obu"* (Prz 27, 3). *"Nie bądź pochopny w duchu do gniewu, bo gniew przebywa w piersi głupców"* (Koh 7, 9).

Cytując książkę: „Człowiek przed lustrem" na str.164 możemy przeczytać:

„Podstawowa zasada pozytywnego myślenia opiera się na założeniu, że jesteśmy w stanie wpływać na swoje życie przez samą tylko zmianę sposobu myślenia".

Czytając to zdanie bardzo długo się śmiałem. Zajmując się wpływem języka oraz semantyką wiem, że słowo: „tylko" jest maksymalnym nadużyciem i nadinterpretacją. Musimy zrozumieć, motyw autora G. Scheich który w swojej książce **„Czy pozytywne myślenie może szkodzić?"** opisuję różne przypadki chorób psychicznych, strat finansowych i majątków, przez rzesze ludzi stosujących pozytywne myślenie? Jeśli jesteś zaskoczony, to prawda, można stracić, nawet na pozytywnym myśleniu? Jak dla mnie niewyobrażalne, ale ten autor przedstawił i udowodnił, że jest to możliwe, więc „niemożliwe, jest możliwe", a może trochę inaczej cytując Einsteina *„Tylko dwie rzeczy są nieskończone: Wszechświat oraz ludzka głupota, choć nie jestem pewien co do tej pierwszej."*

To co jest ciekawsze to próba szukania winnych, przez przytoczonych ludzi piszących: „to nie moja wina, to przez pozytywne myślenie". Książki, D.Carnagiego, N.Hilla, N.Peale, J.Murhpy'ego pisało życie. Norman V. Peale uważany, za twórcę pozytywnego myślenia, napisał swoje książki dopiero po 20 latach badań, wykładów oraz konsultacji z ludźmi. Więc, pieniądze nie były motywem, a więc co? Tak, człowiek może posiadać

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

czyste, wręcz boskie intencję, czystą chęć pomocy innym, aby bylo lepiej.

W USA w latach 70 i 80 na rynku rozwoju osobistego zagościły dwa nurty: pozytywne myślenie oraz NLP, które odebrało psychologii i psychiatrii, ogromną liczbę potencjalnych klientów, mówiąc: **„Wszystko jest w Twoich rękach, zmień to, teraz!”.** Co zostało nam dzisiaj? Pozytywne myślenia zostało schowane do szuflady a NLP zaświeciło pełnym blaskiem, psychologia natomiast zastanawia się, co wykorzystać, z czego skorzystać?

Podstawowa zasada życia mówi, że każda zmiana i ruch musi zostać zainicjowane przez mózg, a dokładniej myśl, impuls. W jaki sposób myślimy? Najprościej ujmując poprzez obrazy i informację zawarte w mózgu. Logicznym warunkiem jest, że zmiana życia odbywa się poprzez zmianę nawykowego sposobu myślenia. Pytanie autorów, które zacytowałem powyżej jest również ich odpowiedzią. Nadużyciem jest słowo: „tylko”. Na następnej stronie jest wytłumaczenie głównego motywu tego podrozdziału i obawy cytuję: *„Ludzka psychika to złożony i zróżnicowany system. Psychologia i neurologia, zajmujące się badaniem jej funkcjonowania, muszą jeszcze rozwiązać wiele niewyjaśnionych problemów.”* I jeszcze przyjdzie nam wiele lat czekać, aż otrzymamy panaceum i jeśli już zostanie stworzony, psychologia jako nauka nigdy nie stworzy tego leku. Nie sugeruję, że krytyka jest zła, ona jest budująca, lecz musi być tworzona z właściwych pobudek i prowadzących do czegoś. W swojej nowej książce o „Mocy przyciągania” napisałem, że: *"Nigdy nie niszcz niczego, jeśli nie jesteś przygotowany do zbudowania czegoś lepszego w to miejsce”.*

Musisz wiedzieć, że przeczytałem wszystkie książki, dotyczące „pozytywnego myślenia”, a liczy się je w setkach, poznałem osobiście kilku z autorów. To co mnie zaszokowało to zachowanie, którego dzisiaj sam doświadczam, spotykając się z ludźmi, którzy mnie zapraszają lub

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

uczestniczą w moich szkoleniach. Ów autorów książek wyobrażałem sobie, jako zawsze radosnych, szczęśliwych posiadających hollywoodzki uśmiech i złote zegarki na ręku.

Rzeczywistość skreśliła słowa które, możemy przeczytać na str. 165 cytując: *„A tymczasem pozytywne myślenie zaleca tłumienie wszelkich negatywnych emocji, ignorowanie problemów."*

Autorzy ów, płakali, załamywali się, emocjonowali, czasami nawet przeklinali, dlaczego? Mówi się, że jedyny doskonały to Chrystus, który też: płakał, niszczył, gniewał się i załamywał. Dr. Peal i Dr. Murphy jako pastorzy dokładnie o tym wiedzieli, tworząc nurt, który dzisiaj nazywa się: „Pozytywnym myśleniem". Polecam kilkukrotne przeczytanie książki, ponieważ filtry które tworzymy, tworzą naszą rzeczywistość, znów musimy powtórzyć, nie ma czegoś takiego, jak rzeczywistość, jest tylko postrzeganie. Problemów się nie ignoruję tylko rozwiązuję, cytując twórcę pozytywnego myślenia i kilka podtytułów z jego książek: *„Twój problem - drogocenna perła", „Właściwe postaw problem", "Stawianie czoła burzom życia", „Pracuj tylko nad jedną obawą na raz", „Bądź realistą"*. Gdzie są słowa autorów: *„ignorowanie problemów?"*, hmm?

W tej samej książce na str. 165 czytamy:

„.. bagatelizowanie stanu zdrowia i każe traktować sukces (rozumiany jako życie w absolutnej harmonii, szczęściu i bogactwie) jako najwyższe dobro."

Kto bagatelizuje stan zdrowia i w jaki sposób? Słowa: *„każe traktować sukces"*, kto każe i gdzie, w jaki sposób zmusza i nikt nie posiada możliwości wyboru i oceny? Tutaj sugeruję się głupotę wtórną ludzi którzy czytają takie książki. To zdanie jest niebezpieczne z innego punktu, bo można je podnieść do rangi sekciarstwa, mega mentorów, wręcz guru. Sukces przez owych autorów jest zrównane z trzema wyrazami:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

harmonia, szczęście, bogactwo? To są przymioty do których każdy człowiek dąży lub chce przeżywać. Pragniesz ich, czy nie? Jeśli nie, to albo podpisałeś śluby ubóstwa, albo się oszukujesz. Czym jest harmonia, dla Ciebie? Czym jest bogactwo, jakie duchowe, finansowe, bogactwo przyjaciół? Zadając pytanie 100 osobom, każdy odpowie inaczej, czym jest dla Ciebie szczęście?

W tej samej książce na str. 165 czytamy:

„..Zwolennicy pozytywnego myślenia wypierają rzeczywistość (zamiast rozwiązać problemy – nie dostrzegając ich, wyznając zasadę, że jakoś to będzie)"

Jacy zwolennicy, gdzie ilu ich jest? Słowo „wypierają" jest wyrazem obciążonym. O problemach napisałem powyżej. Innym ważnym pytaniem jest: a jaka rzeczywistość jest? Kto ją może obiektywnie opisać? Jest bardziej taka, czy może owaka? Czy Paris Hilton, zobaczy to co widzi Nikodem Marszałek, przejeżdżając swoim Mercedesem przez najuboższą dzielnicę Katowic? Jaka będzie interpretacja tych dwóch osób. Jeśli piszemy o jakiś „zwolennikach" i krytykujemy nurt w tym wypadku „pozytywne myślenie" musimy dokładnie poznać krytykowany sposób myślenia, ponieważ pisząc: *„że jakoś to będzie"* jest wypaczaniem pozytywnego myślenia. Każdy, kto Je stosuje powie: *„będzie najlepiej, to się uda"*, jeśli skutek będzie inny, wypowie: *„posiadam nowe doświadczenie, dziękuje" lub „następnym razem zwyciężę"* najważniejsze jest, radosne oczekiwanie określonego skutku. Z punktu neurolingwistycznego co się dzieje w mózgu, po takich słowach? Jaki wpływ mają słowa na nasze życie? W najmądrzejszej księdze napisano: „słowa tworzą, słowa zabijają".

W tej samej książce na str. 164 czytamy:

„Zwolennicy pozytywnego myślenia obiecują wiele, a właściwe wszystko, co sobie tylko wymarzysz, a więc: sukces zawodowy, zdrowie, powodzenie w miłości i bogactwo materialne. Wystarczy jedynie, że

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

wszelkimi możliwymi sposobami pozbędziesz się negatywnych przekonań na swój temat. Bowiem stwierdzenia typu: „Tego nie potrafię", „to nie dla mnie" ,"nie stać mnie na to" powodują, że Twoja podświadomość tworzy negatywny program, a los, zgodnie z Twoim życzeniem, zsyła Ci same niepowodzenia."

A więc, autorzy w dwóch pierwszy zdaniach zadali pytanie i sami odpowiedzieli na nie: obiecywali oraz jak to zrobić - to jest właśnie przepis na każdy sukces, czy to nie wspaniałe, no niezupełnie! Tylko następne zdanie, jest już pustką bo jeśli podajemy sposób, to piszemy szczegółowo, a możemy przeczytać tylko: „*wszelkimi możliwymi sposobami"*. Np. książki "rozwoju osobistego" wzmacniają i pobudzają nas do wiary w siebie, gdzie automatycznie wzrasta wizerunek własny „Self-concept & Self-esteem".

Słowo „*obiecali"* przypomina moją córkę, która mówi: „tato obiecałeś i co ...(w miejsce kropek wpisz rozczarowanie) ...(w miejsce tych kropek wpisz moją wymówkę). Kto konkretnie obiecał i gdzie? Negatywne przekonania, są właśnie instalowane w młodości przez słowa zacytowane poniżej (zmieniłem formę) jak: „*nie potrafisz, „to nie dla Ciebie", „nie stać Cię na to"*.

Czy próbowałeś człowiekowi z wysokim wizerunkiem własnym powiedzieć: do *niczego się nie nadajesz, jesteś nikim?* Z pewnością odpowie: *a kim Ty jesteś?*

Jakie są największe problemy ludzkie, oprócz głodu:

a) pierwszym jest poczucie winy;
b) drugim niski wizerunek własny.

Jak zwiększyć wizerunek własny? Jak pozbyć się poczucia winy? Ja wiem, a Ty? Ważne są słowa autorów w postaci: „*a los, zgodnie z Twoim życzeniem, zsyła Ci same niepowodzenia"*. Tutaj jest sprzeczność,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

ponieważ albo programujemy swoją przyszłość, co jest napisane powyżej w tekście zacytowanym, albo jest to *„los”,* te dwa określenia nie mogą istnieć razem. Czy którykolwiek z rodziców powiedział by do swojego dziecka: *„nie dasz rady, daj sobie spokój, to nie jest dla ciebie, do niczego się nie nadajesz”*. To jest sposób, aby zmotywować określoną grupę ludzi o pewnych cechach osobowości, każde inne użycie takich słów, nie tworzy programu tylko umniejsza ludzkiej godności, zmniejsza wizerunek własny, zabija wiarę i tworzy obojętne społeczeństwo.

W tej samej książce na str. 164 czytamy:

„Wszystkie podręczniki na temat pozytywnego myślenia podają bardzo dokładne instrukcję mówiące o tym, jak zaprogramować się na sukces. Wystarczy uwierzyć w to, że jesteś tym, o czym właśnie myślisz".

Już wkrótce, będzie dostępna książka: „Moc przyciągania” mojego autorstwa i tutaj autorzy już raczej swoje kompetencję przekroczyli, ponieważ jest tutaj opisana jedna z zasad, a mianowicie: *„zasada jak gdyby”* która jest jedną z najsilniejszych w prawie przyciągania. Słowo: *„wystarczy uwierzyć”*. Tak ojciec psychologii amerykańskiej Wiliam James powiedział, że największym odkryciem oprócz elektryczności była wiara połączona z potęgą podświadomości. Tysiące przykładów w książkach Dr. Peale oraz Dr. Murphy’ego wskazują na globalną korelację, wiary połączonej z siłą wyższą i osiąganymi wynikami. Tysiące, a prawdopodobnie na przełomie półwiecza miliony uzdrowień, zdobycia tego o czym się marzyło, o czym się śniło, tylko dzięki temu: **„magicznemu pozytywnemu myśleniu połączonego z wiarą w istotę wyższą”.** Jak dla mnie, fenomenalny wynik!

W tej samej książce na str. 164 czytamy:

„Pozytywne myślenie zaleca stworzenie sobie idealnego obrazu własnej osoby i całkowite wyparcie wszelkich negatywnych myśli na swój temat. To ponoć dodaje pewności siebie.”

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Szanuję autorów, bo wiem, że intencje były dobre, ale jakaś wewnętrza złość przemawia przez te kilka stron i właśnie słowo: "ponoć"- kto używa takich słów? Zawsze byłem przekonany, że to rynek i ludzie weryfikują czy coś działa i sprawdza się, a nie wyraz i opinia "ponoć..."

Zgodnie z prawem koncentracji, które mówi, że to na czym się skupiasz rośnie, więc warto wyobrażać sobie to, co chcemy. Ponieważ wyobrażając sobie to czego nie chcemy również to przyciągamy. Wszechświat nie wybiera, czy coś jest złe lub dobre, dostajesz to o czym myślisz. Innym pytaniem jest: „na czym się skupiasz?" Tam gdzie Twoje skupienie, pojawia się energia, tam gdzie jest energia, pojawia się częstotliwość wibracji, która przyciąga to lub więcej do Twojego życia. Co dają nam negatywne myśli o nas samych? Tutaj, zostało użyte słowo: „wyparcie", a nie lepiej użyć słowa: skupienie, eliminacja, pozbywanie się, niezauważanie, słowo „wyparcie" jest raczej już obciążonym psychologicznym językiem, tłumaczącym negatywny skutek stosowania pozytywnego myślenia.

Gdy piszemy o pozytywnym myśleniu jako pseudopsychologicznej teorii musimy uważać, ponieważ, ani Dr. Peale, ani ktokolwiek nigdy nie „podpinał" swoich myśli, przesłania pod psychologię tego również nie zrobił twórca swoich już 'udowodnionych' teorii „NLP" Richard Bandler. To psychologia jako nauka tworzona przez ludzi i dla ludzi wybiera i wypiera rzeczy nieskuteczne i szarlatańskie.

Kończący wywód i to jest wielki plus dla autorów: *„Aby więc ustrzec się przed niebezpieczeństwami pozytywnego myślenia, może wystarczy potraktować je jako narzędzie i zamiast radykalnie odrzucać albo ślepo stosować w każdej sytuacji, warto dostosowywać je do typu swojej osobowości i dawkować z umiarem."*

Jak odbierasz zdanie: *„niebezpieczeństwa pozytywnego myślenia?"* Są niebezpieczeństwa i jest to faktem lecz nie znam osoby, a jestem jednym

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

z większych optymistów, którzy by takowy posiadali? Oj, prawdopodobnie wypieram swoje negatywne myśli, hamuje negatywne emocje (czyli nigdy się nie złoszczę, gniewam, nie czuję się słaby) i myślę tylko o pozytywnych rzeczach? Chciałbym, ale wtedy przed tytułem będę miał święty.

Norman Vincent Peale, przeżył 95 lat, Zig Ziglar ma już 80, największy propagator Clement Stone przeżył 100, średnia życia przeciętnego człowieka 75. John D. Rockefeller przeżył 98 lat, przez 40 lat rozdając swój majątek, żyjąc w harmonii i ucząc się uśmiechać i cieszyć życiem.

Zapamiętaj, emocje nie potrzebuję słów, tylko środka wyrazu jakim jest ciało. Skacz, płacz, śmiej się, wzruszaj, złość, gniewaj, uderzaj, nadstawiaj policzek. Zdrowa zasada to taka, aby nigdy nie komentować emocji słowami. Kipling mówił, że słowa to potężny arsenał. Emocje mają to do siebie, że ich czas życia wynosi od 0,5-4 sekund.

Są ludzie którzy mówią: pozytywne myślenie jest ok., ale ono nie odzwierciedla rzeczywistości. Jest to tylko tania adaptacja „Pollyanny" Eleanor H. Porter. A ja zadaje pytanie, jeżeli 90 procent tego czym się niepokoimy nigdy się nie zdarza (jak badania wykazują) to w jaki sposób, negatywne podejście jest bardziej realistyczne od pozytywnego? Faktem jest, że jeśli coś jest bardziej realistyczne dla nas, jest zależne tylko od nas, to myśli kształtują nasze odczucia. Ludzie uwielbiają grać w dramatach nazywanych ich życiem, bo wszyscy je oglądają, komentują i co najważniejsze słuchają. Dzisiaj już wiemy, że każde słowo wypowiedziane wzmacnia daną sytuację i przyciągamy więcej do naszego życia. Wtedy ludzie dochodzą do granicy bólu, załamania lub po prostu wpadają w depresję. Czekając, aż okoliczności same się zmienią, aż przyjaciółka lub przyjaciel wysłucha lub artykuł w gazecie przedstawi sytuację gorszą od ich doświadczeń.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Zakończenie

Kilka lat temu w pewnej kawiarni, gdzie przebywali różni ludzie, przeważnie artyści, muzycy i poeci, siedział człowiek który grał w szachy sam ze sobą. Ja będąc przy stoliku obok, prowadziłem ożywioną dyskusję ze swoim przyjacielem na tematy różne. Po chwili ten przemiły szachista powiedział: *„Stój, powstrzymuj się młodzieńcze od sądzenia. Jeśli definiujesz ludzi, Twoje osądy definiują Ciebie."* Dzisiaj do tej mądrej myśli dodałbym: *„Twoje osądzanie hamuje rozwój intuicji, co ważniejsze te intencję tworzą Twoją rzeczywistość."* Każdy myśl wypowiedziana jest albo stwierdzeniem albo intencją, w pierwszym przypadku tworzysz teraźniejszość w drugim przyszłość. To jest ważna lekcja dla nas.

Ponieważ, jeśli uważasz, że coś nie działa, nie sprawdza się jest rzeczywistością tylko dla Ciebie. Nie oceniaj, nie krytykuj, nie potępiaj a moc przyciągania będzie Ci służyć.

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

W podróży

Teresa Maria Zalewska

Podążając ścieżkami kreacji (nieodzownego miernika drogi rozwoju), posiadamy wolną wolę i dwie możliwości: wybór z "programu" wrzuconego do umysłu w trakcie naszego ziemskiego bytowania lub integrację przyswojonej wiedzy z odczuciem płynącym z intuicyjnej strefy postrzegania.

Jeśli "usidlił" nas świat postrzegania zmysłowego i nasze pomysły będące bazą dla podjętych działań płyną z tego poziomu percepcji, przemiana naszej osobowości dokonuje się jakby w płaszczyźnie dotychczasowego funkcjonowania, a przekładając to na schemat piramidy,

w obrębie schodka stanowiącego jej podstawę. Krótko mówiąc, niezależnie od ilości wykonanych działań, tudzież włożonej w pracę energii, kręcimy się w koło.

Nieważne, ile razy zmienimy miejsce zamieszkania czy partnerów, ile zwiedzimy krajów, czy wymiarów bytu, nieistotne, o ile zer po jedynce wzrośnie nasz kapitał na koncie bankowym.

Dla naszego rozwoju będzie to oznaczać jedynie bardziej atrakcyjną stagnację.

Rozwój dokonuje się wówczas, gdy inspiracje dla podjętych przez nas działań uwzględniając dotychczasowy poziom wiedzy (struktury osobowości), poszerzają go i transformują zgodnie z kierunkiem nadanym przez intuicję (odczucie). Ostatecznego kształtu tej nowej budowli nie znamy, ale droga którą podążamy, harmonizuje z predyspozycjami, które jak twierdzi wielu psychologów (a coraz częściej również specjalistów w

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

zakresie genetyki), przynosimy ze sobą na świat. Choć „harmonijna kreatywność" nie oznacza braku walki, żłobiącej w nas nowe cechy osobowości i warunkującej zmianę, fakt poruszania się w granicach własnych odczuciowych możliwości, chroni przed nadmiernymi „stratami" wyrażającymi się u osób ignorujących intuicję m.in. poprzez poczucie niespełnienia czy choroby zwane psycho-somatycznymi. Posługując się schematem piramidy, kreacja z intuicyj-nego poziomu warunkuje powstanie nowej osobowości, którą przed-stawiamy jako kolejny schodek.

Pierwotna osobowość jest tu silną podstawą, a cisza w nas, związana z umiejętnością zarządzania emocjami, doskonałym narzędziem dla do-cierania do inspiracji z intuicyjnego poziomu.

Brak zaufania do własnych odczuć, tłumienie ich bądź lekceważenie na rzecz intelektualnych spekulacji, wiodą do różnorodnych problemów, które zazwyczaj bardzo dotkliwie odczuwamy, a jednocześnie do wydłu-żenia naszej podróży do kolejnego poziomu urzeczywistnienia.

Cierpienie jest niezwykle skutecznym nauczycielem na drodze transfor-mowania naszych poglądów i sposobów na kreację, ale czy niezbędną koniecznością bądź najprzyjemniejszym sprzymierzeńcem doświadczenia życiowego?

Jako lekarz myślę, że niekoniecznie, ale wybór należy jak zwykle do bezpośrednio zainteresowanego.

Pozdrawiam
Teresa Maria Zalewska

--
Centrum OBK "Vega"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Jesteś większy od Einsteina!

Tomek Urban

Nie wiem czy wiesz, ale dla mnie...

- Jesteś większy od Einsteina!
- Jesteś większy od Edisona!
- Jesteś większy od Archimedesa!
- Jesteś większy od Rockefellera!
- Jesteś większy od Beethovena!
- Jesteś większy od Darwina!
- Jesteś większy od Arystotelesa!

Jesteś większy bo...

bo Ty żyjesz i tworzysz moją rzeczywistość!

Ty jeszcze możesz być kreatywny, możesz coś stworzyć. Ty działasz... po nich jedynie pozostaje pamięć i pomniki, które nam zbudowali.

Ty tworzysz swoje życie jesteś kreatywny, oni już stworzyli i jakakolwiek informacja o ich życiu jest już tylko kopią - nie jest twórcza.

Oni pozostają dla społeczeństwa już tylko kopią tego kim byli... będą ludzie wydawać kolejna biografię, będą ludzie podziwiali to co stworzyli, będą z tego korzystali... będą znajdywać kolejne fakty z życia tych, których już z nami nie ma.

Nie będzie to nic innego jak tylko kopia... coś jak ksero... Niech sobie czytają ksera - ich sprawa, skoro tylko wydaje im się, że dobrze robią żyjąc przeszłymi bytami.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

A co z tymi, którzy żyją teraz?

Czy wystarczy mi czasu by ich poznać, jeśli będę zajmował się kopiami z przeszłości?

Dla mnie prawdziwym wielkim człowiekiem jest ten, który siedzi obok mnie w autobusie. Prawdziwym człowiekiem jest ten którego codziennie mijam na ulicy.

Jest człowiekiem prawdziwym - bo jest kreatywny - żyje, nie jest kopią z przeszłości.

Ten człowiek żyjąc tworzy... kopia natomiast niczego nowego już nie zrobi.

Po co człowiekowi pomnik?

Ja też kiedyś opuszczę ten świat... nie chcę by ktokolwiek z moich bliskich kiedykolwiek wspominał potem moje imię...

Po co miałby to robić?

Mi to w niczym nie pomoże... Niech poświęci ten czas na życie z żywymi, bo tylko żywi są tu i teraz. Tylko żywi mogą być WIELCY! - umarli mogą być już tylko KOPIĄ...

W Krakowie w miejscu jak się wychodzi z dworca, stoi czasem taki ślepy Pan, brzdąka sobie taką ładną melodię na jakiś takich małych plastikowych organkach. Gdy go słyszę, jest on dla mnie większy od Mozarta, większy od Beethovena i Chopina razem wziętych.

Mogę usiąść i rozkoszować się tu i teraz jak gra... Słyszę jego melodię – i wiem, że wtedy nawet to moje słuchanie jest twórcze. Bo nie jest żadną kopią, jest tworzone tu i teraz...

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

:: Mozart w tym momencie

Mozarta w tym momencie nie ma... a jeśli nawet się zjawi będzie tylko jakimś słowem, postacią z filmu, jakąś myślą o której kazano mi kiedyś pamiętać... będzie jakąś kopią tego kim był, przywoływaną na zawołanie w moim umyśle. Czy chce by moje życie było kopią?

:: Ślepiec wygrywający melodię w tym momencie

Ślepiec wygrywający melodię jest człowiekiem, widzę go, mogę go dotknąć. Jest miliardami atomów (pełnych energii), kierowanych życiem i uczuciami. Jego działania wysyłają do mnie w tej chwili fale dźwiękowe układające się w piękną melodie...

Który z nich więcej dla mnie znaczy?
A, któremu z nich społeczeństwo postawi pomnik?
Życie przeszłością to nic innego jak utrata pięknej teraźniejszości...

Doskonale to obrazuje historia o dwóch mnichach:

Dwaj mnisi

Było sobie dwóch mnichów, szli droga przy rzece. Jeden z nich był stary, drugi był młody. Zakon do, którego należeli miał bardzo surowe reguły, nie wolno im było dotykać kobiet, ani też nie wolno im się było odzywać za dnia, dopiero po zmroku mogli coś powiedzieć.

Idąc, zobaczyli nad brzegiem rzeki kobietę. Zwróciła się do nich z prośbą:

- *Muszę przedostać się na drugi brzeg, nie umiem niestety pływać. Tam czeka na mnie dziecko.*

Stary mnich milcząc wziął ją na ręce i przeniósł. Po tym wydarzeniu ruszyli w dalszą drogę. Gdy dopadł ich wieczór i wreszcie mogli się odezwać, młodszy mnich powiedział:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

– *Mistrzu! Popełniłeś grzech, przecież nam nie wolno dotykać kobiet.*

Stary mnich odrzekł:

– *Ja tą kobietę zostawiłem na brzegu rzeki, a Ty ją nadal nosisz...*

PS: Co powiesz na to, aby od dzisiaj być naprawdę sobą i żyć pełnią życia?

http://kreatywnosc.witryna.org/zm/ksiazka.php?tytul=przyjaciel

Artykuł jest jednym z numerów Gazetki Kreatywnej

--
Tomek Urban, właściciel serwisu ebiznes.org.pl oraz twórca Gazetki Kreatywnej
Zapraszam na bloga: Tomek na życiowej ścieżce

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

W pogoni za szczęściem

Nikodem Marszałek

Don rozwoju osobistego Earl Nightingale i jeden z największych filozofów naszego wieku zapytany kiedyś: skąd wie w jaki sposób dany człowiek służy społeczeństwu odpowiedział, że to całkiem proste wystarczy przejść się jakąkolwiek ulicą, dzielnicą i spojrzeć na domy w których żyją, samochody którymi jeżdżą i ogrody które pielęgnują.

Kilka lat temu byłem człowiekiem, który mówił: mój biznes rozwinie się za kilka miesięcy, ta praca przyniesie prawdziwy zysk za kilka dni, dzisiaj słyszę w czasie konsultacji i przebywając w różnych grupach wiekowych i środowiskowych: będę miał rozmowę o pracę za kilka miesięcy, za kilka tygodni otrzymam odpowiedź, biuro inwestycyjne ocenia mój projekt, teraz muszę czekać - zrobiłem(AM) wszystko co mogłem(AM).

Zanim rozwinę poszczególne myśli odpowiedź sobie na pytanie: czy dajesz z siebie wszystko? Moje pytanie jest szczere. Oglądasz 'kurz' który wydobywa się z opon Twoich znajomych, czy może to wszyscy na około krzyczą: „zwolnij, zwolnij to jest za szybko”. Może to Ja jestem niepoprawnym optymistą, ale widząc i obserwując różnych ludzi mieszkających w przeróżnych miejscach (możesz być pewnym, że to właśnie Ciebie obserwuję) słyszę: nie dzisiaj jutro, może pojutrze teraz nie jest odpowiedni czas to Ty nie słyszałeś? Czekam na ważny telefon w sprawie pracy, zlecenia cokolwiek sobie tutaj wpiszesz to jest zawsze coś, ale nie dzisiaj i nie zależne od tłumaczącej się jednostki.

Ludzie mówią „*działam*” ja to nazywam: „*krokiem minimalnym*”. Przecież zadzwoniłem dzisiaj do 10 osób? Tak, a ile umówiłeś spotkań? No wiesz, zero. Wszechświat liczy tylko ruch, który doprowadza do celu. Na

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

początku swojej drogi możesz podpierać się myślami, że coś zrobiłeś lecz nigdy nie zobaczysz końca tej drogi, czy rozumiesz co mam na myśli? Każdego dnia rób wszystko co możesz zrobić w danym dniu bo tak naprawdę liczy się skuteczność poszczególnych czynności, a nie to ile zrobisz.

Dlaczego jedni ludzie posiadają więcej od drugich? Przedstawię najważniejszą zasadę:

a) chcąc posiadać więcej – musisz żądać więcej;
b) gdy żądasz więcej – musisz dać z siebie więcej;
c) dając z siebie więcej – musisz otrzymywać więcej;

Czy już pracujesz? Czy Twój projekt już został przyjęty? Czy twoja książka już została napisana? Czy obraz który namalowałeś jest już wystawiony w galerii? Czy przedstawiłeś szansę biznesową bliskim? Tak czy nie?

Żyjemy dziś w czasach globalnego uśpienia. Mam stabilną pracę, mój biznes przynosi zyski dlaczego mam szukać czegoś: większego, lepszego, szybszego, nowszego. Innowację wprowadziliśmy wczoraj, dobrze co zrobiłeś dzisiaj?

„Ja się cieszę bo jest tak jak jest, a mogło być gorzej” – co te zdanie przypomina i do czego prowadzi?

Najsłabiej dostosowanej jednostce nigdy nie zabraknie chleba, dachu nad głową, opieki medycznej. To jest jedna z przyczyn społecznego konformizmu – czy poznałeś już znaczenie tego słowa? Ja używam pewnej metafory. Wyobraź sobie morze lub ocean, wszystko co znajduję się pod wodą jest dla człowieka śmiertelne, ale są ludzie którzy tam żyją dostosowując się do otoczenia i zasad, tafla wody czyli styczność wody z powietrzem jest pewną zgodą człowieka na życie powyżej najniższego poziomu, ale dużo poniżej jego możliwości, wszystko powyżej jest rajem ludzi dla których wysiłek, praca, planowanie, nieustanne zmiany są radością dnia codziennego.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Większość ludzi mówi, ale jak awansować zmienić swój status, przecież widzę tylko wodę i powietrze żadnych drabin, lin czy wyciągniętej pomocnej dłoni? To jest właśnie podstawowy błąd postój przepełniony myśleniem: czekam aż ktoś mi zapewni, załatwi, zadzwoni, przedstawi, zaproponuję. Jesteś kapitanem swojej łodzi, frachtowca czy nawet krążownika tylko od Ciebie zależy gdzie popłyniesz. Ja mam zlecenie, muszę dopłynąć tam gdzie mi kazano? Jeśli tak, pozostaw okręt i zamień go na łódkę.

Robert Kiyosaki zadał pytanie: *pragniesz bogactwa, czy może tylko komfortu?* Zig Ziglar powiedział: „*ludzie chcieliby żyć komfortowo, ale jedyne osoby które tak żyją to ludzie bogaci*”. W "Motywacji bez granic” przedstawiłem to inaczej, cytując siebie: „Stworzenia te budują swoje gniazda wysoko, z bardzo ostrych gałęzi. Dla swoich dzieci tworzą wyściółkę z liści i gałązek. Po pewnym czasie, gdy nadchodzi pora nauki latania, dorosły orzeł wygrzebuje liście i gałązki spod swojego dziecka. Co się dzieje? W krótkiej chwili mały orzełek czuje się niewygodnie i jest zmuszony do tego, aby skoczyć w nieznane”.

Ludzie stosują inne metody, w szczególności na zachodzie, wysokie zasiłki, żebranie, zależność od rodziny i wszechobecna pomoc społeczna. Nigdy więc nie będzie tak źle, aby podnieść swoje czoło i zakasać rękawy do prawdziwego wyzwania bo dzisiaj jest dobrze. My jako gatunek doznając wielkiej straty zaczynamy dopiero dostrzegać nowe możliwości, ukryty potencjał w nas samych i w otaczającym nas świecie. Ludzie żyjący w swojej strefie komfortu nigdy tego nie doświadczą, mówiąc: „Dobrze jest jak jest, to co osiągnąłem dotychczas mówi samo za siebie”. To jest zdanie człowieka nieefektywnego, moje brzmi: „Moje serce przepełnia radość gdy kładąc się spać mawiam z czystym sumieniem, zrobiłem dzisiaj wszystko co mogłem z zasobów jakie posiadałem, jestem bliżej mojego nieba, o tak”.

Osobisty przykład

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

Kilka miesięcy temu moje narzędzie pracy uległo awarii, a mam na myśli moją bazę danych. Powtarzałem sobie, przez 6 miesięcy zrobię „backup" moich plików - jutro. Dziś zostały słowa: „dzisiaj zaczynam wszystko od nowa". Dwie nowo napisane książki w Tym jedno opowiadanie, 20 artykułów i dwa seminaria czyli ponad 160 tysięcy wyrazów istnieje gdzieś w kosmosie jako nigdy niezmaterializowane zamierzenia. Kilka osób oraz dwie firmy próbowały odzyskać dane lecz dzisiaj cała sytuacja jest ponurą i mroczną historią z nowym początkiem.

Michael Jordan powiedział: ***„Zrezygnować możesz jedynie wtedy, kiedy nie masz już nic więcej do dania z siebie"*** Największym ludzkim szczęściem jest to, że można zawsze zacząć od nowa. Dzisiaj patrzę na to z perspektywy takiej, że tydzień wcześniej wysłałem do wydawnictwa Złote Myśli 10 artykułów, które zostały opublikowane w formie darmowego ebooka pt. „Tajemnice Szczęścia".

Możesz więcej osiągnąć niż Ci się wydaję. Zmień coś w Twoim życiu, teraz. Trzymając kartkę papieru napisz, co zrobisz dzisiaj w tej właśnie chwili, czego posmakujesz, do kogo zadzwonisz, o co się postarasz? Wykonaj „krok olbrzyma" jak mówi Les Brown „skacz, a siatka się pojawi". Dzwoń x10 razy więcej, przedstawiaj swój projekt x100 razy częściej. Telewizor wyłącz radio przycisz, skróć sen i popraw ten obraz, tą książkę, przeczytaj ten artykuł. Pisząc, zadaj sobie pytanie: co jeszcze mogę tu napisać, co dodać, co poprawić, czego użyć? Zawsze dawaj z siebie więcej, pamiętaj tuzin to trzynaście świat nagradza ludzi którzy dają więcej niż otrzymują. Wyczerpanie fizyczne następuję wtedy, gdy nic nie widzisz, nie słyszysz i nie czujesz inaczej jesteś gotowy popracować jeszcze wiele godzin.

Musisz odpowiedź na najważniejsze pytanie: czego ostatnio doświadczyłeś nowego? Kogo poznałeś? Co wprowadziłeś do swojego biznesu? Wszechświat nieustanie się zmienia, a Ty? Gdy tylko odkryjesz u siebie pośpiech zatrzymaj się i skup uwagę na wizji tego czego pragniesz i za-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl

cznij dziękować, że to otrzymujesz. Praktykowanie wdzięczności zawsze wzmacnia wiarę i odświeża determinację. Strata jest czasem nieunikniona, to właśnie oddalające się chwilowe ciepło domowego ogniska, to klamka którą pocałowałeś wczorajszego dnia, do dysk twardy z danymi których nie odzyskasz (a mówili, że wszystko można odzyskać!) - to wszystko ma sens wtedy gdy podnosisz się z nastawieniem, to jeszcze nie koniec, dopóki nie zwyciężyłem, to jeszcze nie koniec.

Zakończenie

Pielęgnując swój ogród pięknego i słonecznego dnia z wizytą zagości Earl mówiąc, czy Ty mieszkasz w tej dzielnicy, czy Ty jeździsz tym samochodem, Twoje oczy oglądają widok tego ogrodu? Jeśli tak gratuluje Tobie, Twoim bliskim a przede wszystkim twym klientom ponieważ jakość pracy, produktów i usług które oferujesz jest manifestacją Twojego życia wewnętrznego, a ono jest na najwyższym poziomie.

Zapraszam Cię na film pt. "Pursuit of Happyness" w tłumaczeniu "W Pogodni za Szczęściem", scenariusz filmu oparty jest o autentyczne wydarzenia.

Niech Twa muzyka wciąż gra.

Do zobaczenia na szczycie
Nikodem Marszałek
--
Odrodzenie Feniksa
Motywacja bez granic

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Psychorada.pl & Artelis.pl