ZŁOTE MYŚLI

Alan Falcone

Zmień swoje myśli, by zmienić siebie

Jak sposób myślenia może mieć wpływ na zmiany w Twoim życiu?

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
„Zmień swoje myśli, by zmienić siebie”
Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj

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
Data: 10.05.2008

Tytuł: Zmień swoje myśli, by zmienić siebie
Autor: Alan Falcone

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Korekta: Anna Popis-Witkowska
Skład: Teresa Kopp

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli 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

WPROWADZENIE.....5
OTWÓRZ SWÓJ UMYSŁ NA NOWE MOŻLIWOŚCI.....10
Przyrost energii.....13
Zaprogramowanie przez enkulturację.....15
Ćwiczenia.....19
Ćwiczenie 1 — Zbadaj własne myśli.....20
Ćwiczenie 2 — Wpływ zaprogramowania.....22
KIM JESTEŚ?.....24
Ćwiczenia.....26
Ćwiczenie 3 — Kim jesteś, kwadrant 1.....26
Ćwiczenie 4 — Kim jesteś, kwadrant 2, część 1.....27
Ćwiczenie 5 — Kim jesteś, kwadrant 2, część 2.....28
Ćwiczenie 6 — Kim jesteś?.....30
NAPISZ OD NOWA WŁASNĄ RZECZYWISTOŚĆ.....31
Zaprogramowanie.....31
Czas, ten wielki paralizator.....34
Potrzeba, by mieć rację.....38
NEGATYWNA ENERGIA.....43
Mówienie o sobie.....48
Ćwiczenia.....49
Ćwiczenie 7 — Wynajdź siebie od nowa.....49
Determinacja.....50
POMÓŻ INNYM TEŻ ODNIEŚĆ SUKCES.....52
Lepiej jest dawać, niż otrzymywać.....53
Tego chyba nie wiedziałeś?.....54
W DRODZE DO SUKCESU.....57
Ćwiczenia.....58
Ćwiczenie 8 — Plan Działania.....58
Wycisz swój umysł.....60
TERAZ UWIERZ W SWÓJ SUKCES!.....63
Stań się sukcesem, którego pragniesz.....63
Ćwiczenia.....66
Ćwiczenie 9 — Co jest naprawdę ważne?.....66
Ćwiczenie 10 — Od „chcenia” do głębokiej wiary w sukces.....66
GDZIE ZNALEŹĆ INSPIRACJĘ?.....67
Siła skojarzeń.....68
Potrzeba wzorców.....69
Ćwiczenia.....70
Ćwiczenie 11 — Samokształcenie i motywacja.....70
Ćwiczenie 12 — Siła skojarzeń.....70
Ćwiczenie 13 — Wzory do naśladowania.....71
ŻYCIOWE WYBORY.....72

Ćwiczenia....72
Ćwiczenie 14 — Twoja codzienna gazeta....72
Ćwiczenia....77
Ćwiczenie 15 — Wyeliminuj negatywne oddziaływania....77
Ćwiczenie 16 — Comfort Trade-Offs....79
OD CHAOSU DO SUKCESU....82
Wyeliminuj chaos w pracy....83
Jak wyeliminować chaos w domu....89
Ćwiczenia....91
Ćwiczenie 17 — Ogranicz chaos....91
PODSUMOWANIE....92

Wprowadzenie

Marzysz o zostaniu naczelnym dyrektorem notowanej na giełdzie spółki? Pragniesz nabyć w końcu ten nowy dom, o którym śnisz po nocach od lat? Jaka właściwie jest Twoje własna wizja sukcesu?

Sukces to osiągnięcie tego, co się wcześniej postanowiło osiągnąć.

To TY SAM określasz, co jest dla Ciebie sukcesem! Nie jest to określone przez nikogo innego, tylko przez Ciebie. Ocena sukcesu nie zależy od żadnych ścisłych pomiarów, tylko od Twojej subiektywnej oceny. A dla niektórych ludzi sukces to przede wszystkim sama droga do celu.

Sukcesem oczywiście może być osiągnięcie czegoś materialnego, takiego jak pieniądze czy nowy dom. Może to być coś egoistycznego, jak powiedzmy władza i status VIP-a, wynikające z dyrektorskiej posady w wielkiej firmie. Może to także być coś emocjonalnego, jak znalezienie miłości czy trwałego związku. Sukcesem może nawet być coś całkiem altruistycznego i bezinteresownego – jak poprawa zdrowia i bezpieczeństwa dzieci w trzecim świecie. Albo, powiedzmy, uratowanie starych drzew na skwerku blisko Twojego domu. Po prostu nie istnieje jeden konkretny sposób określenia tego, czym jest sukces, to słowo oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi, tak jak to właśnie pokazaliśmy.

Wszyscy odnoszący sukcesy ludzie mają jednak jedną wspólną cechę – determinację! Aby odnieść sukces, najpierw musisz postanowić, że go odniesiesz. Choć taka decyzja nie zawsze jest całkiem świadoma,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

stanowi ona ziarno, z którego każdy sukces wyrasta. A zatem – najpierw trzeba postanowić.

Historia Diany jest wspaniałym przykładem na to, jak silne świadome postanowienie zostaje przetworzone przez podświadomość w determinację. Diana od wczesnych lat szkolnych kochała pisać. Zaczęło się to od tego, że jej szkolni przyjaciele pisywali krótkie romantyczne opowiadanka o swych muzycznych idolach – i Diana także chciała spróbować. Jej własne historyjki zyskały taką popularność, że zmuszono ją niemal do publikowania ich w odcinkach i koledzy z klasy nie mogli się po prostu doczekać następnego odcinka.

Od tego momentu Diana zaczęła pisywać wiele różnych rzeczy – poezję, teksty filozoficzne, czasem po prostu zapisywała swoje myśli. Wygrała nawet kilka szkolnych konkursów literackich, ale większość z tego pisania była tylko dla niej samej i było to po prostu hobby. Zdając na studia Diana nie pomyślała nawet o pisaniu jako o swej możliwej przyszłej karierze. Ukończyła uniwersytet z dwoma dyplomami – z psychologii i zarządzania. Pracowała w biznesie kilka lat, aż nagle stała się zawodową pisarką.

Jej samej wydawało się, że tak się po prostu zdarzyło, jednak w istocie każde z jej zawodowych zajęć wymagało pewnych pisarskich umiejętności – najpierw chodziło o sporządzanie raportów i edycję instrukcji, potem o redagowanie i pisanie dla comiesięcznego firmowego biuletynu. W swej nowej pracy, po przeprowadzce do innego stanu, Diana zaczynała jako sekretarka. Była przyzwyczajona do cięższej i odpowiedzialniejszej pracy, więc przełożeni w końcu nałożyli na nią obowiązki związane z redakcją technicznego podręcznika dla pracowników tej firmy. W wolniejszych chwilach Diana, która już kiedyś pisała podobny podręcznik, uzupełniała zauważone braki, rozwijała niektóre wątki, po czym dała to

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

wszystko do oceny człowiekowi odpowiedzialnemu za całe to przedsięwzięcie. W dużym skrócie, ten zaoferował jej stanowisko pisarza odpowiedzialnego za sugestie i wnioski, potem zaś uczynił ją koordynatorem do spraw dokumentacji technicznej, co wymagało od niej samodzielnego właściwie pisania instrukcji i podręczników technicznych.

Choć dla samej Diany „tak się po prostu wydarzyło", naprawdę to ona przesądziła o tym (w pewnym przynajmniej stopniu) wiele lat wcześniej, pisząc w czasach szkolnych te swoje opowiadanka. Obecnie Diana jest zawodową pisarką już od ponad dwudziestu lat, mając w dorobku sporo opowiadań i kilka dłuższych utworów. Kiedy ją spytałam, dlaczego po prostu nie poszła na studia dziennikarski albo anglistyczne, odpowiedziała, że nawet jej to nie przyszło do głowy, bo jej pasją była psychologia. Przy tym uważała się za niezłą pisarkę i wierzyła, iż kiedyś będzie pisać niezłe rzeczy. Nigdy nie wykluczała zostania zawodową pisarką, po prostu nigdy o tym nie pomyślała.

Cóż zatem było problemem Diany? Mimo że na poziomie podświadomości „postanowiła" zostać pisarką? Dlaczego zajęło to aż tyle czasu? Ponieważ zabrakło jasnego celu, w który można było...

uwierzyć!

Odniesienie sukcesu to proces dwustopniowy – determinacja i wiara. Obie te rzeczy zaczynają się w naszej psychice. Diana miała szczęście, że jej determinacja, by pisać, przerodziła się w zawodową karierę. Zaczęła wierzyć, ponieważ jej własna determinacja tworzyła dla niej coraz to nowe możliwości: szefowie chwalili jej pisanie i dawali jej coraz więcej do pisania, profesorowie na uczelni chwalili jej zdolności... A kiedyś nawet pewien mężczyzna, w dodatku całkiem trzeźwy, rozpłakał się, czytając jeden z jej wierszy!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Dzięki temu zaczęła wierzyć we własne zdolności pisarskie. Zaczęła wierzyć, że ma talent. Gdyby nie zaczęła w to wierzyć, nie byłaby dziś pisarką. To wystarczyło do popchnięcia jej w odpowiednim kierunku, dzięki czemu w końcu weszła do wymarzonej profesji. Mogła była ten sukces osiągnąć znacznie wcześniej, gdyby tylko świadomie dążyła w jego kierunku.

Jest bardzo ważną rzeczą, by świadomie dążyć do sukcesu, i inną, równie ważną, by się przygotować – psychicznie, duchowo, cieleśnie – do upragnionego sukcesu. Nie wystarczy pozostać anonimowym członkiem społeczeństwa, pozwalającym innym decydować o własnym losie. Pozwalając życiu, by nas ze sobą wlokło, pozwalając sobie bezwładnie i bezwolnie dryfować, stwarzamy konflikty, resentymenty i masę utraconych na zawsze możliwości. Bez jasnego pojęcia o tym, gdzie chcesz się znaleźć, narażasz się na następujące rzeczy:

- **Znalezienie się w całkiem niepożądanej sytuacji**. Dlaczego? Ponieważ nie mając jasnej idei tego, czego pragniesz w życiu, dostaniesz to, co dla Ciebie ze stołu innych pozostanie. Co oznacza także masę przykrości, ponieważ nie otrzymasz przecież tego, czego pragniesz, a czego nawet nigdy naprawdę nawet nie postanowiłeś osiągnąć. Oznacza to także masę konfliktów – ponieważ raczej nie uzyskasz tego, co Ci się w Twojej opinii należy (bo niby jak?). Z czego wynika, że najprawdopodobniej grozi Ci jeden nieudany związek za drugim, jedna marna praca za drugą i tak dalej...
- **Niechęć do własnego życia i większości pojawiających się w nim ludzi**. To nie jest to życie, które sobie wyobrażałeś! W istocie, gdybyś sobie zadał trud wyobrażenia sobie czegokolwiek w związku z własnym życiem, a potem wyszedł poza marzenia i chęci z gatunku „jak to by było fajnie”, dochodząc

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

do prawdziwej determinacji i wiary, już byś to był osiągnął i nawet byś nie potrzebował tej książki.

- **Zmarnowanie masy świetnych możliwości,** które pomogłyby Ci osiągnąć Twój cel znacznie szybciej. Dlaczego? Po prostu nie rozpoznajesz możliwości, kiedy się pojawiają. Niby jak masz je rozpoznać, nie wiedząc, dokąd dążysz? Pocieszasz się więc, że zbytnio nie ryzykujesz, że grasz bezpiecznie... Tylko co właściwie z tego masz?

Następne rozdziały pokażą Ci, jakie kroki powinieneś podjąć, by zacząć zmieniać swoje życie JUŻ TERAZ. Nauczę Cię, jak z pełną świadomością znaleźć się na drodze wiodącej Cię do celu. Tylko uwierz – nigdy nie jest za późno, by rozpocząć.

Opisane tu zasady mogą służyć do osiągnięcia dowolnego sukcesu, całkiem niezależnie od tego, co dla Ciebie będzie tym sukcesem.

A zatem przygotuj się na nowe możliwości i na sukces – tak rozumiany, jak Ty sam go rozumiesz. Możesz zostać, kim tylko zapragniesz. Musisz tylko otworzyć swój umysł na nowe możliwości. A zatem...

Zmień swe myśli – odmień swoje życie!

Jeśli myślisz, że potrafisz, albo myślisz, że nie potrafisz – w obu przypadkach masz rację!

Henry Ford

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Otwórz swój umysł na nowe możliwości

Determinacja i wiara to początek każdego sukcesu. Otwierają Cię one na nowe możliwości – możliwości robienia tego, co chcesz robić, i zostania tym, kim być pragniesz. Potrzebujesz zaś tylko jednej, jedynej myśli, by zasiać to bezcenne ziarno. Jak możesz to zrobić?

Pierwszym i najważniejszym elementem każdego sukcesu jest...

otwarcie własnego umysłu.

Zamknięty umysł odgradza wszelkie kreatywne rozwiązania problemów i eliminuje szanse na pojawienie się nowych możliwości. Zamknięty umysł utrzymuje Cię dokładnie tam, gdzie aktualnie jesteś w swoim życiu, gdzie byłeś zawsze i gdzie – jeśli czegoś radykalnie nie zmienisz – zawsze będziesz. Zamknięty umysł powoduje:

- Ciągłą walkę, by choć trochę posuwać się naprzód.
- Ciągłe konflikty i przeszkody, stale obecne resentymenty, pojawiające się w niemal każdej nowej sytuacji.
- Pretensje do samego siebie – z powodu nierobienia i nieosiągania tego, czego pragniesz.
- Zawiść odczuwana za każdym razem, gdy spotykasz kogoś, kto odniósł większy od Twojego sukces, lub gdy choćby słyszysz albo czytasz o kimś takim, bowiem sam chciałbyś być na miejscu tej osoby.

Żadna z tych rzeczy nie pomoże Ci osiągnąć sukcesu. Wyobraź sobie szalejące w ciasnej zagrodzie dzikie mustangi. Pragną stać się wolne. Jak długo ogrodzenie stoi, a brama jest zamknięta, te mustangi, choć wolności pragną nade wszystko, wolne nie będą. I co się z nimi

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

dzieje? Są coraz bardziej i bardziej wściekłe, pragną stratować tego, kto je tam zamknął. Nienawidzą go i w pewnym sensie także winią za swą sytuację. Za każdym razem, gdy widzą w oddali inne konie, wolne i z wyglądu szczęśliwe, gniew, resentyment i nienawiść tych uwięzionych mustangów wzrasta i zazdroszczą one swym szczęśliwszym współbraciom.

Widzisz teraz, jakie to reakcje na trudne sytuacje wywołują spętane emocje i zamknięty umysł? Nasze dzikie konie pragną zemścić się na sprawcy swej niewoli i zazdroszczą koniom pozostającym na wolności. W ilu sytuacjach Ty sam odczuwasz w gruncie rzeczy te same emocje? Z jakim skutkiem? Wszystko, co te mustangi musiałyby uczynić, by odzyskać wolność, to otworzyć bramę. Wszystko, co Ty musisz uczynić, by znaleźć się na drodze do sukcesu, **to otworzyć własny umysł.**

Kiedy naprawdę otworzysz własny umysł, złość, resentymenty, nienawiść i zawiść znikną. To jednak, powiedzmy sobie szczerze, wymaga nieco pracy. Spójrzmy więc, jak działa ludzki umysł. Myśl, całkiem tak samo jak działanie, jest pewną energią w ruchu. Myśli wiążące się z emocjami niosą z sobą jeszcze więcej energii. Kiedy powstaje dowolna myśl, a szczególnie taka, z którą wiążą się silne emocje (jak w przypadku marzeń o sukcesie), uruchamiasz energię, która pozwala Twojej myśli się rozwijać, Tobie zaś pozwala badać jej zawartość i tworzyć nowe myśli na jej podstawie. Dzieje się tak całkiem samorzutnie.

Wszyscy myślimy, ale nie wszyscy realizujemy nasze marzenia. Jest tak dlatego, że **myśli mogą być z natury pozytywne lub negatywne**. Co więcej, nawet myśli, które uważasz za pozytywne, mogą w istocie przeszkadzać osiągnięciu Twych celów. Powiedzmy, że marzysz o posiadaniu nowego domu. Ciągle więc myślisz w ten sposób: „Chcę kupić nowy dom!”. Wydaje się to pozytywną myślą,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

zgoda? Jednak tak nie jest. Dlaczego? Bo Twoje „chcę" sprawia, że **chcesz** go kupić, zamiast go kupić. Jeśli nadal będziesz tego chciał w ten sam sposób, to pewnie nigdy swego celu nie osiągniesz.

Fokus to następny bardzo ważny aspekt naszych myśli. Stale myślisz o tym domu, który „chcesz" kupić. Oglądasz różne domy, ich zdjęcia, prospekty pośredników nieruchomości, ogłoszenia o sprzedaży, plany, wybierasz kolor, na jaki byś go pomalował z zewnątrz, rośliny, które chciałbyś mieć w ogrodzie... I tak dalej. Może Ci się wydawać, że to wszystko stanowi jak najbardziej pozytywny fokus, ponieważ masz swój cel bez przerwy przed oczyma, a Twe działania są dokładnie takie, jakie podjąłby ktoś kupujący dom. Problem jednak w tym, że Twój fokus skierowany jest na „dostawanie", zamiast na „robienie". Zamiast posuwać się w kierunku celu, Ty o nim po prostu marzysz.

Niedługo dowiesz się więcej o takich negatywnych szablonach myślowych, jak też o innych rzeczach wspomnianych w tym rozdziale i o tym, jak przetworzyć je na pozytywne. Będzie to opisane w rozdziale zatytułowanym „Napisz od nowa własną rzeczywistość". Tutaj chcemy po prostu ukazać potęgę Twoich myśli i sposób, w jaki tworzą one rzeczywistość.

Chodzi o to, że z otwartym umysłem zasiewasz ziarno, a potem odsuwasz się na bok, pozwalając prawom rządzącym światem uczynić resztę. Musisz jednak być otwarty na wszelkie, bez wyjątku, możliwości. Co oznacza **wyłącznie pozytywne myślenie, żadnych z góry powziętych przekonań, żadnych wartościujących nazw.**

Otwarty i pozytywny umysł pozwala oddziaływać energii zawartej w Twojej myśli i tworzyć to, czego pragniesz. To działa niemal jak

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

cud, choć na nieco mniejszą skalę. I potrafi naprawdę zadziwić, kiedy się to widzi w działaniu.

Lata temu, po rozwodzie z finansowo nieodpowiedzialnym mężem, Beth spisała własne i swoich dzieci życiowe cele: mieć dość do jedzenia, porządny dach nad głową i przyzwoity samochód – wszystko to za dziesięć lat. Wiele lat później Beth właśnie się zabierała do nabycia domu, a niedawno kupiła nowy samochód. Nagle przypomniała sobie te swoje dawne cele, o których od tego czasu nigdy nie pomyślała. Policzyła lata i z osłupieniem stwierdziła, że nabycie domu ma nastąpić dokładnie dwa miesiące przed dziesiątą rocznicą rozwodu. Z pewnym żalem zrozumiała wtedy, że powinna była napisać o pięciu latach czekania, nie o dziesięciu, jak uczyniła.

Jak widzisz, zdystansowanie się od swych celów i po prostu praca dla ich osiągnięcia przynoszą sukces. Beth postanowiła, potem uwierzyła, ponieważ ze względu na dzieci po prostu musiała uwierzyć. Potem po prostu pracowała, by poprawić własną sytuację. Potem wszystko szło samo z siebie. Przez większość tego czasu Beth nawet nie zauważała, że realizacja jej celów się zbliża. Jednak, nie dążąc w pełni świadomie do swoich celów, Beth z pewnością przegapiła i zmarnowała wiele pojawiających się nieoczekiwanie możliwości.

Przyjrzyjmy się teraz kilku elementom w naszym myśleniu, które powstrzymują nas przed świadomym dążeniem do sukcesu.

Przyrost energii

Twoje myśli stają się energią. Jeśli Twoje myśli są negatywne, energia także jest negatywna, jeśli pozytywne, to i energia będzie pozy-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

tywna. W przypadku, gdy w grę wchodzą także emocje, energia staje się jeszcze większa. Ta energia poza tym nie pozostaje bierna – ona się powiększa za każdym razem, gdy o danej sprawie myślisz. Przypomnij sobie nasz niedawny przykład: „Chcę kupić nowy dom". Im więcej o tym myślisz, tym bardziej wzmacnia się energia z tym związana i tym silniejsza staje się sama ta myśl. Marzenie o swym „chceniu" dodatkowo zwiększa tę energię.

W miarę jak ta energia wzrasta i nabiera mocy, zaczyna także przyciągać wszelką podobną energię. To jest coś jak magnes, przyciągający podobne materiały. Ponieważ ta energia jest wewnątrz Ciebie, przyciąga podobne rzeczy do Ciebie. Jeśli Twoje myśli są raczej negatywne, zaczynasz przyciągać rzeczy negatywne – beznadziejne posady, koszmarnych szefów, złe związki uczuciowe, nieosiąganie nigdy tego, na czym Ci najbardziej zależy, ciągłą szarpaninę, konflikty, wzrastający bezsilny gniew i tak dalej. Z drugiej strony, jeśli Twe myśli są pozytywne, przyciągasz pozytywne sytuacje i zdarzenia.

Jak widzisz, negatywne myśli i negatywna energia osłabiają Cię i Twoją zdolność realizowania upragnionych celów. Za to pozytywne myśl i pozytywna energia ogromnie zwiększają wszelkie Twoje możliwości. Cokolwiek myślisz, to właśnie przyciągasz do siebie, i to w jeszcze większym natężeniu. Dowodów na to jest przecież pełno wokół Ciebie. A zatem – czy Twoje myśli są negatywne, czy pozytywne? Czy otaczają Cię negatywne, czy też pozytywne sytuacje, zdarzenia i ludzie?

Poza myśleniem. Jeśli Twoje myśli i energia z nimi związana są negatywne, jak wtedy mówisz i jak działasz? Nietrudno odpowiedzieć – oczywiste, że mówisz i działasz wtedy w negatywny sposób! To, co jest w Tobie (w sensie Twych myśli), przesądza o tym, jak będziesz reagował na życiowe wydarzenia. Jeśli Twe myśli są negatywne, negatywne będą także Twoje słowa i Twoje działania.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Jeśli Twe myśli są pozytywne, Twoje słowa i działania będą także pozytywne, przyciągając do Ciebie więcej i więcej pozytywnej energii.

Na przykład: jeśli długo czekasz, by kupić dom, masz tendencję, aby czuć się sfrustrowany i zły, zaczynasz winić innych za to, że nie możesz swego celu osiągnąć – nie płacą Ci wystarczająco w robocie, paskudne banki nie chcą Ci dać pożyczki i tak dalej... Te Twoje emocje przelewają się niejako na to, co mówisz i co robisz, a szczególnie na Twoje reakcje na różne wydarzenia. Powiedzmy, że potencjalny pożyczkodawca Ci odmawia, przejawiasz więc silną złość. Być może on miał zamiar zaproponować Ci jakiś bardziej wyrafinowany układ albo zasugerować, byś spróbował pożyczyć pieniądze gdzie indziej. Jednak widząc Twą nieuprzejmość, powstrzymał się – i tak straciłeś może swoją szansę.

Tak właśnie traci się świetne możliwości. A wszystko dlatego, że negatywna energia, gromadząca się przez dłuższy czas, wylała się akurat w nieodpowiednim momencie i na niewłaściwą osobę. Twoje myśli nie tylko określają bowiem Twą rzeczywistość w ścisłym sensie, ale także to, kim jesteś i jak działasz.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Zaprogramowanie przez enkulturację

Innym aspektem myślenia i otwartego umysłu jest nasze zaprogramowanie poprzez enkulturację. „Enkulturacja" to uczone słowo na określenie wszystkiego, czego uczymy się od naszego kulturowego otoczenia od chwili naszych narodzin. Te wpływy pochodzą z całej kultury, w której żyjemy, od naszych przyjaciół, ludzi, których spotkaliśmy, rodziny (a przede wszystkim rodziców), naszych kontaktów z władzami (nauczycielami, policjantami, urzędnikami itd.)... Czyli praktycznie od każdej osoby, rzeczy czy miejsca, z którymi mieliśmy w życiu do czynienia.

To naprawdę sporo wpływów, a wszystkie one programują naszą psychikę, nasz umysł w jakiś sposób, tak że stajemy się kimś innym, niż jesteśmy naprawdę. Enkulturacja wywołuje w nas liczne uprzedzenia, antypatie, irracjonalne skłonności, a także wiarę, że pewne rzeczy są „złe" albo „dobre", nie dlatego, że takie są, tylko dlatego, że „tak nas życie nauczyło".

Enkulturacja oczywiście ma też swoje istotne zalety, bo dzięki niej możemy żyć w społeczeństwie, nie podejmując co chwilę trudnych i wymagających długich deliberacji decyzji, tylko czyniąc wiele rzeczy w miarę automatycznie. Jednak w wyniku naszej enkulturacji niemal wszyscy spośród nas mają skłonność do zamykania się na wiele możliwości, nieeksplorowania wielu możliwych, a potencjalnie korzystnych dróg postępowania, ponieważ bezmyślnie określamy je jako „złe".

Nasze zaprogramowanie przez enkulturację, szczególnie to najwcześniejsze, w dzieciństwie, przez naszych rodziców i resztę rodziny, było oczywiście przeważnie dokonane w dobrej wierze i miało na celu nauczyć nas funkcjonować w naszej kulturze, społeczności,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

w tym rodzaju życia, jakie dla nas przewidywano. Część z tego była czyniona świadomie, a część nie. Dużą część z tego, co nasi rodzice robili z nami, robili po prostu dlatego, że ich rodzice tak postępowali z nimi. Jako dzieci zazwyczaj to akceptowaliśmy, jako nastolatki buntowaliśmy się przeciw temu... Potem zaś tak samo czynimy z własnymi dziećmi, ponieważ skoro w końcu wyszliśmy na ludzi, to widać rodzice mieli jednak rację.

Powtórzmy – znaczna część tego programowania jest konieczna, byśmy byli bezpieczni, zdrowi i mogli istnieć wśród ludzi. Inna jednak jego część, także zazwyczaj spora, stanowi po prostu balast dla naszych myśli i hamulec dla naszej kreatywności. To ona zamyka nasz umysł, nie pozwalając podejmować rozsądnych decyzji, nie pozwalając na istotne zmiany, utrzymując nas w przywiązaniu do nie najlepszej przyszłości, ponieważ boimy się ryzyka i nowości. Kiedy pozbędziesz się tej negatywnej części swego zaprogramowania, otwierasz drzwi do wielu nowych możliwości, a tym samym – do sukcesu.

Wiele z tego psychicznego zaprogramowania jest całkiem łatwe do rozpoznania. Każdy z nas ma w głowie nagraną taśmę z tego rodzaju programami. Czy nigdy nie łapiesz się na tym, że zaczynasz brzmieć jak Twoja własna matka? Albo powtarzać zdania, które lubił powtarzać Twój dziadek? Albo reagować na coś w dany sposób tylko dlatego, że „to jest właśnie jedyny prawidłowy sposób reakcji na takie coś”? Albo odczuwać do czegoś niechęć, ponieważ zawsze ją odczuwałeś? To wszystko są właśnie te zaprogramowane taśmy.

Zaprogramowanie powoduje przywiązanie do przyszłości – lub raczej przywiązanie do zaprogramowania dokonanego w przeszłości. Takie przywiązanie powoduje negatywne myśli i wypowiedzi, niepotrzebne samoograniczenia w działaniu, nieadekwatne reakcje na wydarzenia. A często także psychiczny przymus podobania się każdemu

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

bez różnicy i tego, by zawsze być „grzecznym chłopczykiem" czy „grzeczną dziewczynką", choćbyśmy mieli już własne prawnuki. Żadna z tych rzeczy nie sprzyja otwartości umysłu i z pewnością nie przyczyni się do osiągnięcia wymarzonych celów.

To, co sam o sobie mówisz. Oto parę drobnych przykładów tego, co sami o sobie potrafimy mówić – w myślach albo głośno. Są to takie jakby etykietki, które sami sobie przyklejamy, i które nas naprawdę niesamowicie ograniczają:

- Nie jestem dość dobry do tej pracy.
- Nie jestem dość atrakcyjny, by ta dziewczyna ze mną się umówiła.
- Jestem zbyt nieśmiały.
- To mi się nigdy nie udaje (albo jeszcze dużo gorsza wersja: „To mi się nigdy nie uda").
- Mój ojciec miał rację. Nigdy nic wielkiego nie osiągnę.
- Nie powinienem za wiele oczekiwać od życia. Jak człowiek jest w porządku, nie stanie mu się krzywda. A jeśli się szarpie i mu się nie udaje, to dopiero wychodzi na głupka!

W ten sposób sami sobie przyklejamy metki z negatywnymi ocenami, które nas następnie niesamowicie ograniczają. A przecież to tylko drobna część tego, co złego na swój własny temat potrafi, w ciągu choćby jednej doby, powiedzieć całkiem normalny, psychicznie zdrowy i ogólnie w porządku człowiek!

Większość tych samoumniejszających stwierdzeń pochodzi bezpośrednio z naszego zaprogramowania. Poniekąd to zadziwiające, jak niewielu ludzi na tym najlepszym ze światów naprawdę lubi samych siebie! I naprawdę nie jest to sprawa wesoła, ponieważ to, co ci ludzie o sobie mówią, tak samo niezawodnie definiuje ich rzeczywistość, jak i ich samych. Jest to bowiem nic innego, niż...

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Samospełniające się proroctwo — kiedy mówisz, że czymś jesteś, stajesz się tym!

Takie samospełniające się proroctwa, zazwyczaj pochodzące z bardzo wczesnego zaprogramowania, powodują zwątpienie we własne możliwości i lęk za każdym razem, gdy chce się podjąć ryzyko albo komuś czy czemuś zaufać. W takich wypadkach samospełniające się proroctwa ściągają Cię wstecz, do strefy Twego psychicznego bezpieczeństwa, a potem utrzymują w bezpiecznym zamknięciu. Niczym tamte mustangi w zagrodzie. Utrzymują one także Twe oczekiwania – wobec siebie, wobec innych, wobec świata – na niskim poziomie, chroniąc Cię wprawdzie w pewnym sensie przed możliwością rozczarowania, ale przede wszystkim – ograniczając Twój potencjał, Twoje zdolności i Twoje szanse. Nie pozwalają Ci w ogóle zwracać uwagi na „zwariowane pomysły", które mogą być drogą do wymarzonego sukcesu. W końcu – jeśli Twoi rodzice nigdy by czegoś takiego nie brali pod uwagę, to dlaczego Ty miałbyś brać? Prawda?

Potrzeba, by mieć zawsze słuszność. Jest to symptom enkulturacji, z reguły przejęty od jakiejś osoby mającej na Ciebie duży wpływ, na przykład kogoś z rodziców. Niezależnie od wszystkiego, po prostu zawsze musisz mieć rację! Zostałeś w tym względzie zaprogramowany tak silnie, że to się już stało odruchem warunkowym. Będziesz się więc kłócił, aż całkiem zsiniejesz na twarzy. Czy czasem zastanawiałeś się po takiej kłótni, po co Ci to w ogóle było? Przecież sam przedmiot sporu nie miał większego znaczenia, a poza tym sam dostrzegałeś, że Twój przeciwnik ma sporo dobrych argumentów. Cóż, to właśnie jeden ze skutków negatywnej enkulturacji. I akurat to nie przyczyni Ci wielu nowych przyjaciół, sam zresztą na to wpadniesz, jeśli się chwilę zastanowisz.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Aby mieć otwarty umysł i osiągać swe cele, trzeba wyrzec się tej potrzeby, by zawsze mieć rację. Wyrzec się trzeba także samoograniczających wypowiedzi (na głos i w myślach) i w ogóle wszelkiej negatywności, która powstrzymuje Cię przed osiąganiem celów i odnoszeniem sukcesów.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących zmiany swojego stylu myślenia znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

http://zmien-siebie.zlotemysli.pl/

Dowiedz się, jaki wpływ na Twoje życie może mieć Twój styl myślenia!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Alan Falcone

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Sztuka wzbogacania się – Wallace D. Wattles

Największą różnicą między bogatymi a biednymi jest ich sposób myślenia.

To właśnie on decyduje o działaniu, jakie podejmują – a działanie, jak wiemy, przesądza o rezultatach. Ta metafizyczna nieco książka pokaże Ci, jak myśleć, by przyciągać do siebie okazje i bogactwo. Odkryje przed Tobą sprawczą siłę Twoich myśli i da Ci wskazówki, jak ją najlepiej wykorzystać.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://sztuka-wzbogacania.zlotemysli.pl

„Wiedza zawarta w książce porządkuje sposób postępowania, aby zostać bogatym. Zawiera logicznie uporządkowaną procedurę postępowania w celu materializacji swoich pragnień."

Mieczysław Budziński, 46 lat, pośrednik nieruchomości

Pieniądze o jakich dotąd nie śniłeś – Arkadiusz Łyjak

Odkryj, w jaki sposób Twój umysł może stanowić doskonałe narzędzie do kreaowania własnej przyszłości.

Jak za pomocą swojego własnego umysłu kreować własną przyszłość oraz w jaki sposób wykorzystać siłę podświadomości do zdobycia WSZYSTKIEGO czego tylko zapragniesz?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://podswiadomosc.zlotemysli.pl

„Książka jest naprawdę dobra. Przeczytałem ją od dechy do dechy w dwa dni. I jeste w niej coś więcej niżeli instruktaż, jak zdobyć fortunę dzięki świadomemu śnieniu. Dzięki niej na jednym ogniu można upiec nie dwie, a trzy pieczenie: wygrac fortunę, nauczyć się świadomie śnić oraz... a to już pozostawiam Tobie do odkrycia."

Darek Sugier, autor „Miłości i Wolności Poza Ciałem"

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl