

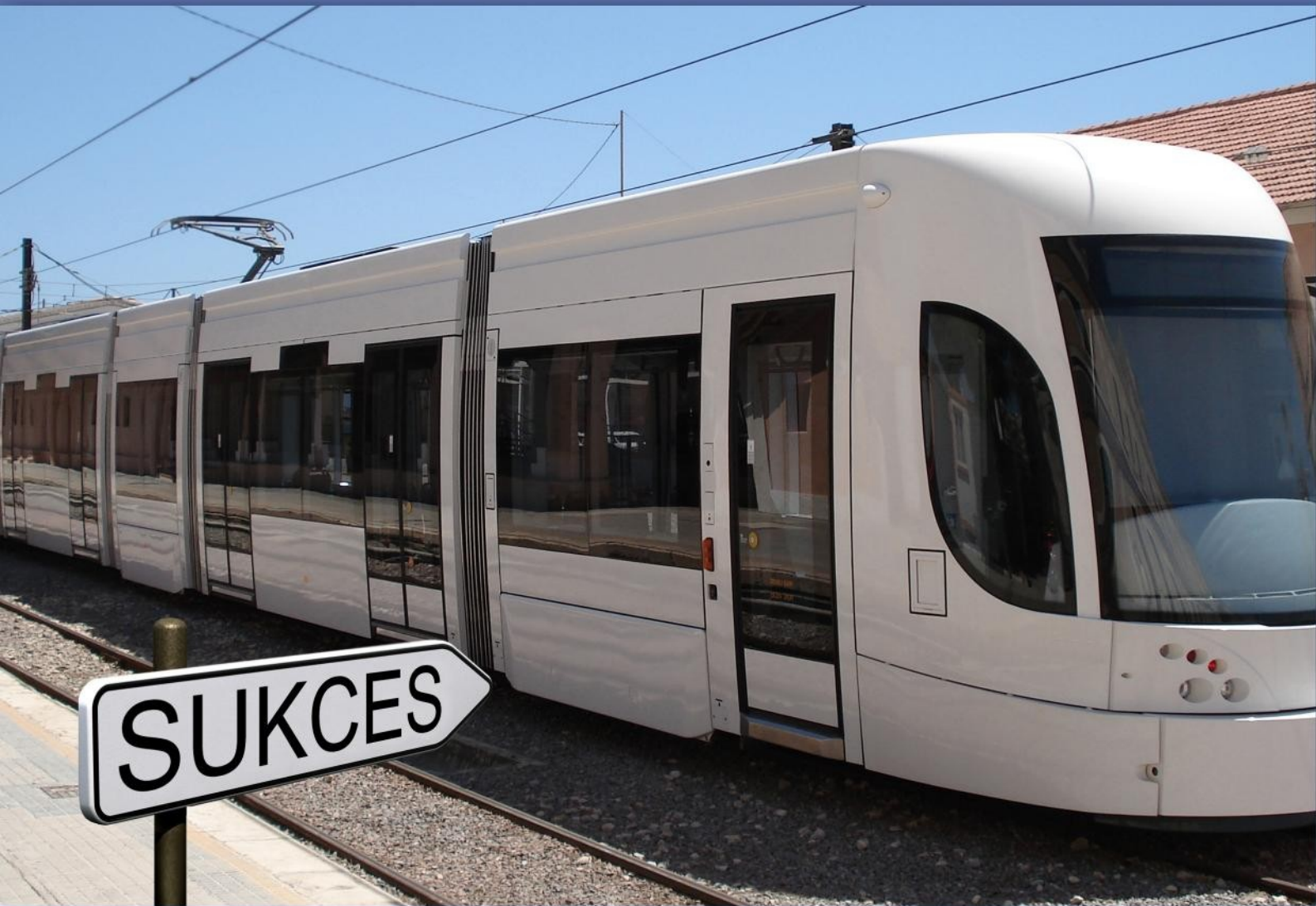


BLIŻEJ SUKCESU - ZA DARMO!

ZŁOTE  
MYSLI

Krzysztof Piotr Łasica

# POCIĄG DO SUKCESU



Wsiądź i rozpocznij ekscytującą  
podróż do Sukcesu!

**BONUS** 

Data: 17.03.2009

**Darmowa publikacja, dostarczona przez**  
[ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

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

Tytuł: Pociąg do sukcesu

Autor: Krzysztof Piotr Łasica

Skład: Magda Wasilewska

Korekta: Magda Wasilewska

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

|  |           |
|--|-----------|
| <b>WSTĘP</b> .....   | <b>6</b>  |
| <b>DLACZEGO TA STRATEGIA JEST TAK WAŻNA?</b> .....                               | <b>8</b>  |
| Sesja 1  |           |
| Temat: Czego nauczę się w trakcie szkolenia?.....                                | 8         |
| Czego nauczę się w trakcie szkolenia?.....                                       | 9         |
| <b>TEGO NIE OTRZYMASZ ZA ŻADNE PIENIĄDZE</b> .....                               | <b>11</b> |
| Sesja 2  |           |
| Temat: Potęga decyzji.....   | 11        |
| <b>JAKI WPŁYW MAJĄ DECYZJE NA MOJE ŻYCIE?</b> .....                              | <b>12</b> |
| Jaka jest różnica między „chciejstwem”, a silną decyzją?.....                    | 12        |
| Dlaczego podejmowanie decyzji jest dla mnie tak istotne?.....                    | 13        |
| Jak nauczę się podejmowania decyzji?.....  | 13        |
| Co osiągnę, opanowując sztukę podejmowania decyzji?.....                         | 14        |
| Ćwiczenie na dziś.....   | 15        |
| <b>CO ZROBIĆ, ABY CI SIĘ CHCIAŁO...?</b> .....                                   | <b>16</b> |
| Sesja 3  |           |
| Temat: Ach te emocje.....  | 16        |
| Co zrobić, aby mi się chciało...?.....   | 16        |
| Czy mogę tłumić negatywne uczucia?.....  | 17        |
| Jak przejmę kontrolę nad emocjami?.....  | 18        |
| Ćwiczenie na dziś.....   | 20        |
| <b>DLACZEGO POSZEDŁEM DZIŚ DO PRACY?</b> .....                                   | <b>21</b> |
| Sesja 4  |           |
| Temat: Przekonania.....  | 21        |
| Dlaczego znów poszedłeś dziś do pracy?.....                                      | 21        |
| Czy mam takie same przekonania, jak inni ludzie?.....                            | 22        |
| Dlaczego robię to, co robię?.....  | 22        |
| W jaki sposób powstają moje przekonania?.....                                    | 23        |
| Rodzaje przekonań.....   | 23        |
| Jak przekonania wpływają na moje życie?.....                                     | 24        |
| Czy mogę zmienić swoje przekonania?.....   | 24        |
| W jaki sposób mam zmieniać negatywne przekonania?.....                           | 25        |
| Ćwiczenie na dziś.....   | 25        |
| <b>CZY MASZ JUŻ SWÓJ KOMPAS ŻYCIA?</b> .....                                     | <b>27</b> |
| Sesja 5  |           |
| Temat: Kompas życia.....   | 27        |
| Czy jest możliwe istnienie kompasu życia?.....                                   | 27        |
| Co decyduje o tym, że czuję się szczęśliwy?.....                                 | 28        |
| Czym są wartości?.....   | 28        |
| Dlaczego wartości są tak ważne w moim życiu?.....                                | 29        |
| Dlaczego tak trudno zrealizować szlachetne, długofalowe cele?.....               | 29        |
| Jak poznać, czy obecne wartości mi służą?.....                                   | 29        |
| Ćwiczenie na dziś.....   | 30        |
| <b>NIE WYZNACZAJ CELÓW, DOPÓKI NIE ZAPOZNASZ SIĘ Z TYMI FAKTAMI</b> .....        | <b>34</b> |
| Co powoduje konflikt wartości i celów?.....                                      | 35        |
| Jak mam ustalić priorytety?.....   | 36        |
| Ćwiczenie na dziś.....   | 36        |
| <b>CZY JEST JESZCZE COŚ, CO ZAWSZE CHCIAŁEŚ ZROBIĆ, ALE OBAWIAŁEŚ SIĘ?</b> ..... | <b>38</b> |
| Sesja 7  |           |
| Temat: Cele.....   | 38        |

|   |           |
|---|-----------|
| <u>6 powodów, dla których ludzie nie realizują celów</u> .....                | 39        |
| <u>Nieznajomość mechanizmu ich opracowywania</u> .....                        | 39        |
| <u>Nieświadomość znaczenia tej umiejętności</u> .....                         | 40        |
| <u>Obawa przed porażką</u> .....  | 40        |
| <u>Z lenistwa i braku odpowiedzialności za własne życie</u> .....             | 40        |
| <u>Lęk przed krytyką innych</u> .....   | 41        |
| <u>Brak poczucia własnej wartości</u> .....                                   | 41        |
| <u>Strefa komfortu</u> .....  | 41        |
| <u>Dlaczego tak dużo ludzi nie osiąga sukcesów?</u> .....                     | 43        |
| <u>Ćwiczenie na dziś</u> .....  | 44        |
| <b><u>NIC TAK NIE UŁATWIA REALIZACJI CELÓW, JAK.....</u></b>                  | <b>45</b> |
| <u>Sesja 8</u>  |           |
| <u>Temat: Potężna moc podświadomości</u> .....                                | 45        |
| <u>Jak myśli wpływają na moją podświadomość?</u> .....                        | 46        |
| <u>W jaki sposób mam wpłynąć na podświadomość, aby zrealizować cel?</u> ..... | 46        |
| <b><u>SZEŚĆ PROSTYCH KROKÓW DO POPRAWY OSTROŚCI</u></b>                       |           |
| <b><u>WIDZENIA.....</u></b>   | <b>48</b> |
| <u>Sesja 9</u>  |           |
| <u>Temat: Wizualizacja i wyobrażenia</u> .....                                | 48        |
| <u>Czym różnią się od siebie wizualizacja i wyobrażenie?</u> .....            | 49        |
| <u>W jaki sposób wykorzystam umiejętność wizualizacji i wyobrażeń?</u> .....  | 49        |
| <u>W jaki sposób skutecznie zastosuję wizualizację i wyobrażenia?</u> .....   | 51        |
| <b><u>POZNAJ ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI.....</u></b>                          | <b>53</b> |
| <u>Zapoznaj się z faktami</u> .....   | 54        |
| <u>Jak mogę zostać geniuszem?</u> .....                                       | 56        |
| <u>Ćwiczenie na dziś</u> .....  | 57        |
| <b><u>WYPOWIEDZ ŻYCZENIE.....</u></b>   | <b>59</b> |
| <u>Sesja 11</u>   |           |
| <u>Temat: Afirmacje</u> .....   | 59        |
| <u>Dlaczego ten mechanizm działa?</u> .....                                   | 60        |
| <u>Jakie są cechy efektywnych afirmacji?</u> .....                            | 61        |
| <u>Przykładowe afirmacje</u> .....  | 62        |
| <u>Ćwiczenie na dziś:</u> .....   | 63        |
| <b><u>STACJA PRZEZNACZENIA.....</u></b>                                       | <b>64</b> |
| <u>Sesja 12</u>   |           |
| <u>Temat: Sukces i szczęście</u> .....  | 64        |
| <u>Czy naprawdę warto podążać za marzeniami...?</u> .....                     | 64        |
| <u>Przypomnij sobie, czego nauczyłeś się w trakcie szkolenia</u> .....        | 67        |

*Sukces jest wynikiem właściwej decyzji.*  
***Eurypides***

## Wstęp

**W**itaj, podróżniku, na pierwszej stacji drogi do SUKCESU. Opuść poczekalnię życia i wejdź na peron. Zakładam, że oprócz bagażu doświadczeń masz również ze sobą bilet do lepszego jutra. Tym biletem jest Twoja determinacja w poszukiwaniu szczęścia, które spodziewasz się spotkać w czasie tej wspaniałej podróży do wnętrza Twego serca i umysłu.

Czy jesteś gotowy do drogi?

Czy nie żal Ci opuszczać strefy komfortu, żegnać się z rutyną, szarą codziennością, względnym bezpieczeństwem i spokojem?

Zapraszam Cię, pociąg już odjeżdża. Wsiądź do przedziału i pomachaj chusteczką na pożegnanie wszystkim swoim starym przyzwyczajeniom.

No i jak się czujesz?

Czy nie masz choroby lokomocyjnej?

Mam nadzieję, że dobrze zniesiesz tę fantastyczną podróż.

Jeśli będziesz wytrwały, u celu Twojej drogi spotka Cię wspaniała nagroda. Wsiądziesz na końcowej stacji przeznaczenia jako zupełnie inny, odmieniony człowiek. Poznasz smak prawdziwego zwycięstwa.

Jestem przekonany, że wyprawa upłynie Ci przyjemnie i pożytecznie. Nie zmarnuj cennego czasu; ta podróż to przecież Twoje życie. Jesteś za nie w stu procentach odpowiedzialny.

Obierz właściwy kierunek i zastosuj piekielnie skuteczną strategię, którą za chwilę poznasz.



## Dlaczego ta strategia jest tak ważna?

### Sesja 1

#### Temat: Czego nauczę się w trakcie szkolenia?

**D**ziękuję, że zdecydowałeś się wziąć udział w podróży *Pociągu do Sukcesu*. Gratuluję podjęcia tej ważnej decyzji.

Szkolenie jest odpowiedzią na szereg listów, które otrzymałem od użytkowników mojego serwisu [Poradnik Sukcesu](#), w których prosicie o konkretne, praktyczne narzędzia pomocne w realizacji marzeń i trwałej zmianie osobistej.

Większość kursów udostępnia kursantom jedynie wycinek, niewielki fragment całości zagadnienia psychologii osiągania sukcesu. Są kursy NLP, treningi asertywności, radzenia sobie ze stresem, planowania i organizacji czasu, komunikacji interpersonalnej, metody Silvy i wiele, wiele innych. Niestety, żaden nie daje kompleksowej odpowiedzi na pytanie:

#### – **Jak żyć szczęśliwie?**

Co należy zrobić, aby osiągnąć sukces, wykorzystując swój potencjał osobisty i talenty?

Rolą tego kursu jest pokazanie, w sposób kompleksowy, gotowych rozwiązań, które pomogą Ci w lepszym poznaniu siebie, odnalezieniu motywacji i inspiracji.

Szkolenie nie jest cudowną receptą na odniesienie sukcesu. Ty sam musisz podjąć się trudu dokonania zmian w swoim życiu. Jesteś za to w pełni odpowiedzialny. Kiedy jednak podejmiesz wyzwanie, czeka Cię fantastyczna nagroda. Już teraz pomyśl, jak będziesz się czuł, kiedy uda Ci się wdrożyć wszystkie pozytywne zmiany... Jeśli chcesz popracować nad swoją osobowością, a nie za bardzo wiesz, w jaki sposób tego dokonać, to postaram Ci się w tym pomóc.

Wkrótce poznasz metody i niezmiennie reguły działania systemu, który malkontentów i nieudaczników przemienił w ludzi sukcesu.

## **Czego nauczę się w trakcie szkolenia?**

1. Dowiesz się, jak kierować własnymi myślami i uczuciami.
2. Odkryjesz potęgę podświadomości i jej wpływ na przeznaczenie.
3. Zmienisz negatywne przekonania blokujące Twoje osiągnięcia.
4. Stworzysz optymalną hierarchię wartości.
5. Poznasz niezwykle skuteczne metody realizacji celów.
6. Odkryjesz swoje powołanie życiowe.
7. Jednoznacznie odpowiesz sobie na pytania:
  - Kim jestem?
  - Po co żyję?
  - Co jest dla mnie najważniejsze?
  - Jak żyć pełnią życia?

Czego nauczę się w trakcie szkolenia?

Dzięki temu, czego dowiesz się na kursie:

1. poczujesz się bardziej szanowany, doceniany i lubiany,
2. w pełni zaczniesz kontrolować swoje życie,
3. wzmocnisz wiarę w siebie,
4. zrealizujesz marzenia.

Rozpocznij kurs i poznaj sekret sukcesu. Poczuj się szczęśliwy i dziel się swoim szczęściem z innymi.



## Tego nie otrzymasz za żadne pieniądze...

### Sesja 2

#### Temat: Potęga decyzji

Z tej lekcji dowiesz się:

1. w jaki sposób decyzje wpływają na Twoje życie?
2. czym naprawdę są silne decyzje?
3. jak ważną sprawą jest umiejętność ich podejmowania?
4. w jaki sposób nauczyć się podejmowania decyzji?
5. co osiągniesz, potrafiąc je podejmować?

*Twój los kształtuje się w momentach podejmowania decyzji.*

**Anthony Robbins**

Czy jest coś odkrywczego w tych słowach?

Czy jesteś świadomy potężnej siły tkwiącej w decyzjach?

Czy wykorzystujesz te moce w życiu codziennym?

## Jaki wpływ mają decyzje na moje życie?

**J**ak zapewne wiesz, wszystko zaczyna się od Twoich myśli. To one wpływają na uczucia i popychają Cię do działania lub zatawiają w słodkim stanie bierności i gnuśności. Pomostem pomiędzy myślami i przekonaniami a wymiernymi efektami aktywności są... decyzje.

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad tym, jak ważną rolę w osiągnięciu trwałej zmiany w Twoim życiu prywatnym czy zawodowym pełnią decyzje? Czy to przypadkiem nie one poprzedzają określone działania, które kształtują Twoją przyszłość? Czy kiedykolwiek osiągnąłeś coś bez podjęcia prawdziwej decyzji? Jeśli nie zdecydowałeś jeszcze, w jaki sposób przeżyjesz kolejne 10 lat, to też podjąłeś jakąś decyzję, prawda?

### Jaka jest różnica między „chciejstwem”, a silną decyzją?

W rozmowach z najbliższymi często słyszysz „chciałbym więcej zarabiać, być bogaty, mieć lepszy samochód, wyjechać do pracy za granicę”. Być może Ty również w ten sposób wyrażasz zainteresowanie tym, aby się coś zmieniło. Ale czy naprawdę Twoja rzeczywistość się zmieni, jeżeli sam nic nie zrobisz w tym kierunku? Czy warto mnożyć szereg usprawiedliwień swojej bierności?

Podjmij nieodwracalną decyzję, że zaczniesz działać. Uwolnij się od strachu, uwierz w swoje siły i zdolności. Jeśli naprawdę coś postanowisz, potrafisz zrobić prawie wszystko.

## **Dlaczego podejmowanie decyzji jest dla mnie tak istotne?**

1. Ukierunkowuje Cię na określony cel. Wiesz, dokąd zmierzasz i jaki rezultat chcesz osiągnąć.
2. Bardzo silnie motywuje do działania. Koncentrujesz się na tym, aby wprowadzić decyzje w życie.
3. Daje możliwość wyboru spośród różnych rozwiązań. Obserwujesz, co się sprawdza w Twoim działaniu i na bieżąco robisz ewentualne korekty.
4. Wzmacnia wiarę we własne możliwości. Im więcej decyzji podejmujesz, tym większą masz w tym wprawę i doświadczenie. Zaczyna Ci to sprawiać radość i satysfakcję.

## **Jak nauczę się podejmowania decyzji?**

1. Na początek zacznij ćwiczyć podejmowanie prostych decyzji. Nie będziesz się wtedy obawiał, że coś nie wyjdzie i Twoje życie legnie w gruzach. Możesz zdecydować w sposób świadomy, jaki program obejrzysz w telewizji, co zjesz jutro na śniadanie lub jaką książkę motywacyjną przeczytasz w najbliższym tygodniu.
2. Podjmuj decyzje jak najczęściej. Utrwalisz wówczas określony nawyk. Na pewno masz jakieś swoje przyzwyczajenia i doskonale

wiesz, że nie wzięły się one z przysłowiowego rękawa, tylko z często powtarzanych czynności.

3. Bardzo precyzyjnie określ, co chcesz osiągnąć. Ustalenie celów i podjęcie „męskiej” decyzji ich realizacji to połowa sukcesu w drodze do osiągnięcia trwałej zmiany.

4. W momencie podejmowania decyzji nie zastanawiaj się, jak zrealizujesz cele. To przyjdzie z czasem. **Koncentracja na celu** wyzwoli w Tobie tak dużą kreatywność, że zostaniesz zasypany wpadającymi Ci do głowy pomysłami. Czy nie byłoby wspaniale mieć tak potężny arsenał do swojej dyspozycji?

5. Wyciągaj wnioski z podejmowanych decyzji, badaj, które są słuszne, a które się nie sprawdzają i na bieżąco rób korektę kursu, który obrałeś.

6. Konsekwentnie wprowadzaj decyzje w życie, ale nie upieraj się nad sposobami ich realizacji. Ważne są przecież nie metody działania, a rezultaty. To tak, jak w znanym powiedzeniu: „Aby zjeść obiad, niekoniecznie musisz kupować restaurację”.

## **Co osiągnę, opanowując sztukę podejmowania decyzji?**

1. zaczniesz kontrolować swoje życie;
2. zrealizujesz postawione cele;
3. wzmocnisz wiarę we własne możliwości;
4. zmienisz błędne przekonania o tym, co jest możliwe, a co nie;

5. nauczysz się wyciągać wnioski z własnych błędów;
6. wprowadzisz trwale zmiany we własnym życiu i najbliższym otoczeniu;
7. staniesz się człowiekiem odpowiedzialnym;
8. wykorzystasz nadarzające się okazje, aby realizować marzenia.

## Ćwiczenie na dziś

A teraz pomyśl o trzech sprawach, niekoniecznie największego kalibru, które odkładałeś na później. Wyznacz konkretny termin ich realizacji i doprowadź je do finału. Zdecyduj natychmiast.

Podjmij również decyzję, że aktywnie będziesz uczestniczyć w całym kursie *Pociąg do sukcesu*, wykorzystując wszystkie zawarte w nim narzędzia. Zaczynij działać. Rezultaty Twoich decyzji wręcz Cię oszłomią.

*Jeśli chcesz być tym, kim nie jesteś, to musisz być niezadowolony z tego, kim jesteś.*

**św. Augustyn**

Gdy już nauczysz się podejmowania trafnych i szybkich decyzji, to wtedy naprawdę zainteresujesz się tym...

## Co zrobić, aby Ci się chciało...?

### Sesja 3

#### Temat: Ach te emocje...

Z tej lekcji dowiesz się:

1. jak zamienić strach i frustrację w pasję i entuzjazm?
2. czy warto tłumić złe emocje?
3. jak być Panem i Władcą swoich emocji?

W poprzedniej sesji ćwiczyłeś podejmowanie decyzji. No i jak Ci poszło?

**W**szyscy doskonale wiemy, że jest to kluczowa umiejętność w procesie zmian, które chcesz wprowadzić w swoim życiu, aby osiągnąć sukces. Przenosi Cię, jak pas transmisyjny, od myśli do konkretnych działań. Bez decyzji nic się nie dzieje. Możesz mieć wspaniałe pomysły, ale jeśli ich nie wdrożysz, pozostaniesz ciągle w tym samym miejscu. Czy tego chcesz...?

#### Co zrobić, aby mi się chciało...?

Czy zaczynasz już dostrzegać to, jak emocje mogą Ci pomóc w wyzwoleniu potężnej siły motywacji? Może zabrzmiałoby to dla Ciebie szoku-

jąco, ale mam na myśli również i te uczucia negatywne. Czy wiesz, że do realizacji celów możesz wykorzystać takie stany ducha, jak rozczarowanie, frustracja, cierpienie czy strach? Nie zawsze powodują one apatię, bierność i konflikty z otoczeniem. Mogą stać się dla Ciebie silnymi motywatorami, prawdziwym wezwaniem do działania. Wykorzystaj to.

Wyobraź sobie taką sytuację. Pan Hazardziński uczestniczy w teleturnieju. Właśnie musi podjąć bardzo ważną decyzję, czy grać dalej czy zrezygnować. Może stracić 20 tys. zł lub zyskać 80 tys. zł. Obydwa rozwiązania są równie prawdopodobne.

Zgadnij, co nasz dżentelmen wybierze? Masz rację, Hazardziński zachowa stan konta. Nie zaryzykuje straty. Łączy z nią wielkie cierpienie. Uczucie to zwycięży z nadzieją na potencjalny zysk.

Przypomnij sobie, jak wielokrotnie byłeś w sytuacji „nie do zniesienia”. Nie mogłeś już dłużej tolerować takiego stanu rzeczy. Odczuwałeś olbrzymi dyskomfort, rozczarowanie czy złość. Chciałeś coś z tym zrobić, koniecznie zmienić swoją rzeczywistość. Może pragnąłeś rzucić palenie lub rozstać się z osobą z „toksycznego związku”? Jeśli odczuwałeś naprawdę wielkie CIERPIENIE, to założę się z Tobą, że zrobiłeś to.

## **Czy mogę tłumić negatywne uczucia?**

Wkrótce przekonasz się, że naprawdę nie warto. Odezwą się ze zdwojoną siłą, prędzej czy później. Nie możesz udawać, że nic się nie dzieje, kiedy uważasz, że świat wali Ci się na głowę. Jeśli ktoś Cię opluje, nie powiesz przecież, że pada deszcz.

## Jak przejmę kontrolę nad emocjami?

Stopniowo zaczniesz zauważać, że uczucia, których doświadczasz, są wynikiem Twojej interpretacji wydarzeń. Tylko Ty jesteś źródłem swoich emocji. Masz nad nimi pełną kontrolę. Możesz je zmienić dosłownie w jednej chwili. Zależy to wyłącznie od Ciebie. Czy nie byłoby wspaniale przejąć nad nimi pełną kontrolę? Teraz chciałbym pomóc Ci wkroczyć na tę drogę.

**1. Zdefiniuj przede wszystkim to, co tak naprawdę czujesz.** Jeśli koleżanka powiedziała Ci coś, co Cię mocno dotknęło, to czy naprawdę oznacza to, że jesteś wściekły i chcesz ją zabić? Na pewno nie. Nie podejrzewam Cię o mordercze zamiary. Czy odczuwasz w tym momencie gniew, czy tylko czujesz się urażony? Jeśli obniżysz napięcie emocjonalne, to od razu zaobserwujesz kolosalną różnicę.

A tak na marginesie...

... czy często zdarza Ci się używać takich określeń, jak: „głowa mi pęka, żołądek podchodzi mi do gardła, umieram z pragnienia, nienawidzę tego, rzygać mi się chce” itp.? To są bardzo mocne słowa, które potęgują Twoje negatywne uczucia. Dla dobra swojego zdrowia, ogranicz je albo wyeliminuj.

**2. Bądź świadomy tego, że emocje Cię wspierają, nawet te negatywne.** Nie są niczym złym. Podobnie jak ból, są sygnałem, że coś jest nie w porządku i należy to zmienić. Np. strach – jest niczym innym, jak komunikatem, żebyś był przygotowany na coś, co ma wkrótce nastąpić. Możesz przyjąć model strusia, chowając głowę w piasek albo zmobilizować się do walki. Oczywiście wybór należy do Ciebie.

**3. Naucz się słuchać własnych uczuć,** aby podjąć wysiłek zmiany niekorzystnej sytuacji. Frustracja może doprowadzić Cię do obłą-

du albo dać przysłowiowego kopa do działania. Może się okazać, że jesteś dosłownie o krok od korzystnego rozwiązania. Czy nie szkoda by było zaprzepaścić taką szansę?

**4. Wyzwalaj w sobie i pielęgnuj pozytywne uczucia**, takie jak miłość, wdzięczność, pasja, determinacja, pewność siebie, radość i energia. Możesz je odczuwać, wzbogacając życie o nowe doświadczenia. Wiesz przecież, że rutyna zabija.

**5. Wreszcie zacznij robić to, co zawsze sprawiało Ci przyjemność**, a zaniechałeś tego ze względu na... Idź z ukochaną na kolację, zacznij biegać lub jeździć na rowerze, zrób coś szalonego. Poczuj, że żyjesz. Nie bądź „drewnianym” człowiekiem pozbawionym wszelkich emocji. **Nie umieraj za życia.**

**6. Wykorzystaj swoje doświadczenie w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych.** Jeśli w przeszłości znalazłeś skuteczny sposób na negatywne uczucie, to zastosuj tę samą technikę obecnie. Postaraj się opracować kilka nowych sposobów na zmianę percepcji. Na przykład doskonale wiesz, że wystarczy zmienić postawę ciała lub zacząć się poruszać, aby diametralnie zmienić emocje. Czy zdarzyło Ci się kiedyś przejść z płaczu do histerycznego śmiechu, zaledwie w jednej chwili? Spójrz oczami wyobraźni na niemowlę, które zanosi się od płaczu, a już za chwilę radośnie śmieje się do swojej mamy. Może warto wziąć z niego przykład?

Uwierz w siebie i przystąp do działania. Jeśli potrafisz sobie poradzić z każdą emocją, to jesteś już gotowy wzbudzić w sobie entuzjazm i chęć zrealizowania każdego zadania. Czy nie brzmi to fantastycznie?

## Ćwiczenie na dziś

Znajdź jakąś stronę internetową z dowcipami lub obejrzyj wypowiedzi naszych polityków i pośmiej się szczerze przynajmniej przez kwadrans. Przekonasz się, że śmiech spowoduje to, że od razu poczujesz się lepiej.

Życzę Ci jak najwięcej pozytywnych emocji i dobrej zabawy.

W miarę, jak zagłębiasz się w treść tego szkolenia, zaczynasz coraz bardziej zastanawiać się...



## Dlaczego poszedłem dziś do pracy?

### Sesja 4

#### Temat: Przekonania

Z tej lekcji dowiesz się:

1. co sprawia, że postępujesz tak, a nie inaczej?
2. jakie są rodzaje przekonań?
3. w jaki sposób tworzysz przekonania?
4. jak one wpływają na Twoje życie?
5. w jaki sposób możesz zmienić negatywne przekonania?

### Dlaczego znów poszedłeś dziś do pracy?

**N**a tak prowokacyjne pytanie, każdy z nas zapewne odpowie podobnie. *Muszę mieć pieniądze, aby żyć; powinienem pracować; jestem odpowiedzialny za rodzinę; ktoś musi płacić rachunki* itp. Są to przekonania mówiące o tym, że należy być aktywnym zawodowo, aby osiągnąć określone cele finansowe czy rodzinne. Wyraźnie widzisz, że relacja przyczynowo-skutkowa jest tu oczywista. Jeśli będziesz pracował, to dostaniesz pieniądze.

Dlaczego znów poszedłeś dziś do pracy?

Przekonanie to wypływa z Twojego doświadczenia życiowego. Wiesz ponad wszelką wątpliwość, że za pracę należy się wynagrodzenie. Cały świat tak funkcjonuje. Jesteśmy w tej sprawie jednomyślni.

## **Czy mam takie same przekonania, jak inni ludzie?**

Doskonale wiesz, że nie. Każdy z nas kieruje się w życiu wyłącznie przekonaniem, które uważa za własne i potrafi ich bronić zębami i pazurami.

Czy spotkałeś w swoim otoczeniu takich ludzi, którzy zawsze chcą mieć rację? W trakcie zżartej dyskusji nie zmieniają swoich przekonań, choćby mieli zostać „poćwiartowani”. Mogą naprawdę wiele stracić, upierając się przy swoich racjach, a jednak postępują w ten, a nie inny sposób.

## **Dlaczego robię to, co robię?**

Na pewno domyślasz się, że za wszystko odpowiedzialne są przekonania. Każdy z nas zawsze stara się unikać cierpienia, a dąży do zyskiwania maksimum przyjemności. Ale różnie interpretujemy te dwa stany. Dla Ciebie, być może, palenie papierosów jest czystą ekstazą, dla mnie natomiast wielką nieodpowiedzialnością (choć nie zawsze tak było).

Przekonania popychają nas do działania lub bierności. Decydują o tym, czy czujemy się szczęśliwi czy też nie.

## W jaki sposób powstają moje przekonania?

Czy zauważyłeś już, że *przekonanie* to poczucie pewności co do znaczenia określonych zjawisk, wydarzeń i faktów? Pewne jest to, że po lecie przychodzi jesień, Ziemia kręci się wokół Słońca, a nasz kraj wspólnie z Ukrainą perfekcyjnie zorganizuje Mistrzostwa Europy w piłce nożnej w 2012 roku. Zwłaszcza to ostatnie stwierdzenie budzi w niektórych z nas duże wątpliwości. Na pewno znasz takie osoby, które twierdzą, że nie zdążymy przygotować się do tej imprezy.

Tak więc, o Twoich przekonaniach decyduje przeszłość, czyli doświadczenie (Kopernik na pewno już umarł), ale także wyobrażenia co do przyszłości, co jest możliwe, a co nie. Optymiści zawsze będą twierdzić, że Euro 2012 w Polsce nie jest zagrożone, pesymiści z kolei znajdą dziesiątki „dowodów” na to, że poniesiemy porażkę. Kto ma rację? Dowiemy się za 3 lata.

## Rodzaje przekonań

Jak widzisz, przekonania mogą być zarówno pozytywne i budujące, jak i negatywne i destrukcyjne. Sam je tworzysz i ponosisz tego konsekwencje. Czy już dostrzegasz, jaką potężną siłą dysponujesz?

Jeśli np. nie masz w tej chwili pracy i uważasz, że nie uda Ci się jej znaleźć, to zapewne tak się stanie. Twoja podświadomość odpychać będzie każdą okazję na otrzymanie dobrej oferty. Musi przecież wspierać Twoje przekonanie, że nic nie możesz zaradzić w tej sytuacji.

Jeśli jednak uważasz, że stać Cię na to, aby dostać wymarzoną pracę, Opatrzność zrobi wszystko, aby Ci w tym pomóc. Musisz tylko w to głęboko wierzyć.

## **Jak przekonania wpływają na moje życie?**

Są one decydującym czynnikiem, wpływającym na to, kim jesteś, co robisz, jakie masz osiągnięcia, dokąd zmierzasz.

Na pewno znasz osoby, które odniosły spektakularny sukces w jakiejś dziedzinie życia. Czy miały szczęście? Na pewno tak, jeśli szczęściem nazwiemy ich własne przekonania o możliwości osiągnięcia tych wspaniałych rezultatów.

Po drugiej stronie barykady odnajdziesz tych, którzy wynajdują tysiące wymówek, piętzą problemy i twierdzą, że nic się nie da zrobić i... nic nie robią.

## **Czy mogę zmienić swoje przekonania?**

Niektórzy twierdzą, że niestety nie możesz. Oczywiście jest to ich własne przekonanie. Osoby te sądzą, że poglądy ma się zawsze takie same, bez względu na zmieniającą się sytuację.

Wiemy doskonale, że jest to błędne przekonanie. Pewnie znasz powiedzenie „tylko krowa nie zmienia poglądów”. Gdyby Ci „konserwatyści” mieli rację, chodzilibyśmy do dziś po płaskiej, a nie okrągłej Ziemi, paląc wszystkich przeciwników tej teorii na stosie, tak jak to już niegdyś przecież bywało.

Każde przekonanie, które żywisz, starasz się w jakiś sposób udowodnić i podbudować argumentami. Jeśli np. uważasz, że wszyscy nasi politycy myślą wyłącznie o sobie, a nie o społeczeństwie, to na czymś opierasz to swoje przekonanie. Być może przytoczysz kilka przykładów na potwierdzenie własnych słów. Ale czy możesz generalizować tę opinię i zakładać, że wszyscy są tacy sami?

Czy mogę zmienić swoje przekonania?

Pomyśl tylko, czy nie uda Ci się wskazać kilku czy kilkunastu osób, do których czujesz sympatię czy nawet szacunek? Zastanów się, jak zmiana tego przekonania mogłaby wpłynąć na Twoje życie?

Czytasz te słowa i już czujesz się lepiej, prawda?

## **W jaki sposób mam zmieniać negatywne przekonania?**

Jak wiesz, świat nie znosi próżni.

Należy zatem przekonania destrukcyjne zastąpić tymi budującymi. Pomyśl tylko, jak zmieni się Twoje życie, jeśli tego dokonasz? Ale zanim dasz się ponieść wyobraźni, to zrób poniższe ćwiczenie.

### **Ćwiczenie na dziś**

1. Wypisz na kartce papieru wszystkie obezwładniające Cię przekonania.
2. Zaznacz spośród nich 5, według Ciebie najważniejszych.
3. Odpowiedz na pytania:
  - co jest niedorzecznego w każdym z nich?
  - jak niekorzystnie wpłynęły dotąd na Twoje życie?
  - jakie konsekwencje poniesiesz w przyszłości, podtrzymując w dalszym ciągu te przekonania?

4. Zrób podobnie z przekonaniami pozytywnymi – określ je, wybierz najbardziej budujące i zastanów się, jak korzystnie wpłyną na Twoje życie.

5. Zastąp obojętne przekonania pozytywnymi i umocnij je poprzez wizualizację, to znaczy wyobrażaj sobie, że to, co chcesz zrealizować, już się stało.

Zasmakuj zwycięstwa. Myśl o korzyściach, które staną się Twoją nagrodą. I tego bardzo Ci życzę.

Ale jeszcze na koniec, mam do Ciebie pytanie...

## Czy masz już swój kompas życia?

### Sesja 5

#### Temat: Kompas życia

Z tej lekcji dowiesz się:

1. co decyduje, że czujesz się szczęśliwy?
2. dlaczego wartości życiowe są tak istotne?
3. co zrobić, aby łatwiej zrealizować cele?

**W**yobraź sobie, że masz kompas życia, który bezbłędnie wskazuje Ci, w którą stronę masz iść, aby osiągnąć szczęście. Pomyśl, jak fantastycznie byś się czuł, mając tak wspaniałe urządzenie.

### Czy jest możliwe istnienie kompasu życia?

Zapewniam Cię, że tak. To, czy czujesz się szczęśliwy, zależy wyłącznie od Ciebie. Tak, dobrze przeczytałeś. Zastanów się tylko, co musi się stać, abyś odczuwał szczęście. Czy będzie to główna wygrana w totka, czy sam fakt, że wstałeś dzisiaj zdrowy, pełen optymizmu i satysfakcji z tego, co masz i kim jesteś? Na pewno duża kasa przydałaby się, ale wiesz równie dobrze, że pieniądze to nie wszystko...

## Co decyduje o tym, że czuję się szczęśliwy?

Jest to taka sytuacja, kiedy wiesz, co jest dla Ciebie w życiu najważniejsze (powołanie życiowe) i chcesz to osiągnąć w zgodzie z najważniejszymi wartościami i zasadami moralnymi.

Kiedy „musisz” robić coś, co jest niezgodne z Twoim sumieniem, łamiesz swoje reguły i czujesz się podle. Wyobraź sobie, jak byś się czuł, gdyby od tego, czy dasz lekarzowi łapówkę, zależało życie i zdrowie najbliższej Ci osoby.

Z jednej strony, zdajesz sobie sprawę, że możesz w ten sposób pomóc, ale jednocześnie masz mocno zakorzenioną zasadę uczciwości, która nie pozwala Ci dobrze się czuć w roli łapówkarza. To, jaką podejmiesz w tej sytuacji decyzję, zależy będzie od rachunku wartości. Która z nich przeważy? Ta, która będzie dla Ciebie ważniejsza.

## Czym są wartości?

Słyszałeś oczywiście, że są to stany emocjonalne, które chcesz odczuwać lub za wszelką cenę od siebie oddalić. Zależy to wyłącznie od tego, czy mówimy o takich wartościach, jak np.: miłość, radość, pasja, bezpieczeństwo, komfort, sukces, czy: złość, gniew, frustracja, samotność, wina.

Każdy z nas chce doświadczać wyłącznie pozytywnych wartości, unikając przy tym jak ognia tych negatywnych. Wiesz dobrze, że nie zawsze to się udaje, ale potrafisz już coraz lepiej panować nad swoimi emocjami.

## **Dlaczego wartości są tak ważne w moim życiu?**

Nadają kierunek Twoim działaniom, **podobnie jak kompas**. W każdej sytuacji, kiedy musisz podjąć decyzję, rozważasz, czy te działania jest zgodne z Twoimi najważniejszymi wartościami czy też nie. Zawsze wybierzesz takie rozwiązanie, które nie kłóci się z Twoimi regułami i prowadzi do przyjemnych stanów emocjonalnych.

## **Dlaczego tak trudno zrealizować szlachetne, długofalowe cele?**

Psychika człowieka skonstruowana jest w taki sposób, że chce on osiągać korzystne rezultaty (a także pozytywne emocje) natychmiast, w danej chwili. Odwlekanie pozytywnych wartości w czasie nie leży w naszej naturze.

Czy znasz kogoś, kto z dziką rozkoszą kupuje polisę na życie lub postanawia zainwestować okrągłą sumkę i wykorzystać ją dopiero na emeryturze? Coś nam podpowiada, aby nadwyżki finansowe „przejeść” w danym momencie i tylko zdrowy rozsądek upomina się o zadbanie o gratyfikację w odległej przyszłości. Występuje tu klasyczny konflikt wartości. Które rozwiązanie wygra, zależy od systemu wartości.

## **Jak poznać, czy obecne wartości mi służą?**

Jeśli osiągasz to, na czym Ci najbardziej zależy i jesteś szczęśliwy, to pozwól, że Ci pogratuluję.

W przypadku, kiedy robisz coś, co Ci nie służy, musisz dokonać zmian. W przeciwnym razie narastać będą niekorzystne emocje, co

Jak poznać, czy obecne wartości mi służą?

w konsekwencji sprawi, że z Twoim zdrowiem emocjonalnym i fizycznym będzie coraz gorzej.

A teraz chciałbym podpowiedzieć Ci, co zrobić, aby zasady wspierały Cię w realizacji celów.

## Ćwiczenie na dziś

1. Zrób „rachunek sumienia” i wypisz na kartce dziesięć najważniejszych dla Ciebie wartości – zarówno tych pozytywnych, których chcesz doświadczać jak najczęściej, jak i tych negatywnych, których chcesz uniknąć.

Poniżej odnajdziesz przykładowe wartości, które możesz wykorzystać w ćwiczeniu

| Wartości pozytywne | Wartości negatywne |
|--------------------|--------------------|
| miłość             | nienawiść          |
| bezpieczeństwo     | strach             |
| uznanie            | niepowodzenie      |
| wiara              | odrzućenie         |
| przynależność      | samotność          |
| nadzieja           | poniżenie          |
| przygoda           | złość              |
| intymność          | frustracja         |

## Ćwiczenie na dziś

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| radość           | stres                |
| wolność          | wina                 |
| niezależność     | niepokój             |
| rozwój           | chciwość             |
| komfort          | lenistwo             |
| zdrowie          | zarozumialstwo       |
| skromność        | brak umiaru          |
| wierność         | gniew                |
| prawdomówność    | rozwiązłość          |
| odpowiedzialność | egoizm               |
| odwaga           | kłęska               |
| pasja            | brak pewności siebie |
| siła             | zdrada               |
| roztropność      | nielojalność         |
| lojalność        | słabość              |
| solidarność      | głupota              |
| sukces           | wygodnictwo          |
| inteligencja     | kłamstwo             |

|                |                   |
|----------------|-------------------|
|                |                   |
| umiar          | niegodziwość      |
| harmonia       | rozzutność        |
| prestż         | chamstwo          |
| spokój umysłu  | niepokój          |
| pracowitość    | niesprawiedliwość |
| oszczędność    | nieuczciwość      |
| sprawiedliwość | niechlujstwo      |
| szczerłość     | tchórzostwo       |

2. Ponumeruj je, począwszy od najważniejszych (stwórz hierarchię).

3. Zastanów się, w jaki sposób wpływają one na Twoje życie?

4. Pomyśl, jak można zmienić aktualny system wartości na taki, który ułatwi Ci osiągnięcia szczęścia i przybliży do oczekiwanych rezultatów.

5. Wprowadź do swojego słownictwa dotyczącego wartości następujące zmiany: zastąp słowo *powinienem* na *muszę* i *nie powinienem* na *nie wolno mi*. Są to słowa o większym ładunku emocjonalnym, które pozwolą Ci łatwiej trzymać się zasad.

Co, według Ciebie, skłoni Cię do rzucenia palenia – stwierdzenie *powinienem przestać palić*, czy *muszę rzucić palenie* lub *nie wolno mi palić*?

6. Wizualizuj sobie sytuację, w której jesteś szczęśliwy, dzięki postępowaniu zgodnie z Twoimi zasadami.

Spraw, aby Twoje życie było mądre i szczęśliwe. Zanim to jednak zrobisz, koniecznie dowiedz się, jak pozbyć się słomianego zapachu i czy warto już pomyśleć o sformułowaniu celów.

## Nie wyznaczaj celów, dopóki nie zapoznasz się z tymi faktami...

### Sesja 6

#### Temat: Priorytety

Z tej lekcji dowiesz się:

1. jak wzmocnić słomiany zapał?
2. jak określić swoje priorytety?

**W** poprzednich lekcjach ćwiczyłeś podejmowanie decyzji i kontrolowanie emocji. Potrafisz już zmieniać negatywne przekonania i postępować zgodnie z hierarchią wartości.

Ale czy znasz swoje najważniejsze PRIORYTETY?

Co jest dla Ciebie w życiu najistotniejsze?

Być może wielokrotnie próbowałeś wyznaczać cele, czy to przy okazji deklaracji noworocznych, czy też w przypływie nagłego impulsu. *Od jutra nie palę, muszę zmienić pracę, powinienem zrzucić kilka zbędnych kilogramów.*

Jak często czyniłeś tego typu deklaracje? Jaki był rezultat podejmowanych przez Ciebie działań? Czy miałeś odpowiednio silną motywację i chęci, aby skutecznie wprowadzić zmiany?

Nie wyznaczaj celów, dopóki nie zapoznasz się z tymi faktami...

Wiesz dobrze, że dużo łatwiej zaplanować pewne działanie, niż potem je wdrożyć. *Słomiany zapal* wynika często z tego, że nasze cele są niezgodne z priorytetami i najważniejszymi wartościami.

Wyobraź sobie, że jest piękny zimowy wieczór. Za trzy dni sylwester. Masz chwilę czasu i postanawiasz wyznaczyć sobie kilka celów na najbliższy rok. Chcesz zmienić pracę na lepiej płatną, ponieważ żona narzeka, że za mało zarabiasz. Niestety jest to jedyny powód, dla którego rozważasz możliwość objęcia nowej posady. Tak naprawdę, lubisz swoją pracę. Daje dużą stabilizację. Szkoda tylko, że tak mało płacą...

Czy jest choć minimalna szansa na to, że dokonasz zmian w swojej karierze zawodowej? Zgodzisz się chyba ze mną, że pytanie jest retoryczne.

## Co powoduje konflikt wartości i celów?

W przypadku konfliktu celów z wartościami, możesz osiągnąć wiele, lecz NIGDY nie przyniesie Ci to satysfakcji, ponieważ rezygnujesz z tego, co ma dla Ciebie pierwszorzędne znaczenie. Jak św. Piotr budował na skale, tak i Ty budujesz swoje szczęście na nadrzędnym systemie wartości i reguł.

### Zapamiętaj zasadę:

Najpierw ustalasz priorytety, czyli cele strategiczne (wieloletnie), a dopiero na ich podstawie wyznaczasz cele bieżące, czyli krótkookresowe. Działania odwrotne skazane są zawsze na porażkę.

Tak więc, tworząc listę bieżących zadań bez uwzględnienia priorytetów, włożysz w to dużo wysiłku, ale tak naprawdę będzie to syzyfowa praca.

## Jak mam ustalić priorytety?

Zarówno Ty, jak i ja wiemy, że cele strategiczne, podobnie jak wartości, muszą być hierarchizowane. Powinieneś ustalić ich ważność (czytaj: kolejność) w ten sposób, aby nie były w konflikcie z Twoimi regułami.

Wyobraź sobie, że masz kochającą 6-letnią córeczkę. Uwielbiasz przebywać w jej towarzystwie. Bawicie się w różne gry, wymyślacie zabawy, czytacie bajki. Uważasz, że rodzina jest dla Ciebie najważniejsza. Rozumiem Cię doskonale. Chcesz podarować dziecku jak najwięcej miłości.

Z drugiej strony jednak, jesteś „zapalonym” maratończykiem i każdą wolną chwilę spędzasz na 42-kilometrowej trasie. Robisz coraz większe postępy i zamierzasz za 3 lata zdobyć mistrzostwo Polski.

Coraz trudniej pogodzić Ci te dwa sprzeczne ze sobą działania. Musisz dokonać wyboru priorytetów. W przeciwnym wypadku będziesz miał nieustannie poczucie winy. Nie możesz być przecież w dwóch miejscach naraz...

Widzisz zatem, że opierając się na najważniejszych dla Ciebie regułach i wartościach, tworzysz hierarchię priorytetów, które przekładasz na konkretne cele długoterminowe. Dopiero na ich podstawie planujesz cele doraźne i bieżące działania.

## Ćwiczenie na dziś

Wyobraź sobie, że jesteś posiadaczem ogromnego majątku. Nie mówimy tu o kwocie 1 miliona złotych. Masz tysiąc razy więcej. Nic nie ogranicza Cię finansowo, nie musisz już pracować.

Zanotuj na kartce dwadzieścia działań, które chciałbyś podjąć. Nie oddzielaj pracy od życia rodzinnego i wypoczynku. Uwzględnij wszystko, co jest dla Ciebie ważne.

Zastanów się następnie, które z tych marzeń są dla Ciebie najbardziej istotne.

Wybierz tylko 5 priorytetów.

Skoncentruj się na nich i jak najczęściej, poprzez wizualizację, wyobrażaj sobie, że już to wszystko masz. Podejmij działania.

## **Czy jest jeszcze coś, co zawsze chciałeś zrobić, ale obawiałeś się?**

### **Sesja 7**

#### **Temat: Cele**

Z tej lekcji dowiesz się:

1. dlaczego większość ludzi nie wyznacza sobie celów?
2. jakie są trzy najważniejsze pytania pomagające osiągnąć sukces?
3. jak brzmi 10 przykazań człowieka sukcesu?

**O**powiem Ci prawdziwą historię, która dała mi naprawdę dużo do myślenia o tym, jak ważne, z punktu widzenia końcowych rezultatów, są cele.

Z mojego podwórka...

12 lat temu pracowałem w pewnej firmie jako przedstawiciel handlowy. Na szkoleniach firmowych zawsze powtarzano, jak ważne w realizacji planów sprzedażowych jest wyznaczanie sobie indywidualnych celów.

Postanowiłem to sprawdzić w swojej pracy. Przez pół roku testowałem tę teorię w praktyce. Przez pierwsze 2 miesiące wytyczyłem sobie

indywidualne plany miesięcznej sprzedaży na poziomie 120% średniej firmowej. Osiągnąłem bez specjalnego wysiłku 135% i 142%.

W kolejnych dwóch miesiącach nie zakładałem sobie żadnych celów. Ot, po prostu pracowałem na normalnym swoim poziomie. Co się okazało? Nie zrealizowałem nawet firmowego minimum.

W następnych dwóch miesiącach postanowiłem zrealizować 150% planu sprzedażowego. I również w tym przypadku, nie było problemu z nieznacznym, 12% i 16% przekroczeniem limitu.

Sporo myślałem o tym, czy był to czysty przypadek, czy naprawdę TO działa? Powtórzyłem doświadczenie jeszcze raz i zgadnij, jaki był efekt? Masz rację. Efekt był ten sam. W kolejnych miesiącach również zrealizowałem cele indywidualne. Od tej pory wyznaczanie celów stało się moją stałą regułą. Oczywiście możesz mi nie wierzyć i uznać, że cała ta historia została zmyślona. Ja na Twoim miejscu byłbym sceptyczny i sam sprawdził, jak działa ten mechanizm w praktyce.

Skoro wyznaczanie celów jest kluczową umiejętnością życiową, to nasuwa się pytanie, dlaczego tak mało osób potrafi to robić?

## **6 powodów, dla których ludzie nie realizują celów**

Po pierwsze:

### **Nieznajomość mechanizmu ich opracowywania**

Czy kiedykolwiek ktoś uczył Cię tego w szkole lub na uczelni? W trakcie kilkunastu lat nauki przyswoiłeś sobie ogromną porcję encyklopedycznej wiedzy, której prawdopodobnie nigdy w przyszłości

nie wykorzystasz. Żaden nauczyciel nie nauczył Cię jednak tej, jakże ważnej, umiejętności życiowej.

Po drugie:

### **Nieświadomość znaczenia tej umiejętności**

Otoczamy się ludźmi takimi, jak my, często też nie posiadającymi swoich celów. Nie mamy dobrych wzorców do naśladowania. Sądzymy, że określenie celów nie zmieni wiele w naszym życiu na lepsze.

Po trzecie:

### **Obawa przed porażką**

Wiele osób nie chce ryzykować wyjścia z tak zwanej "strefy komfortu". Ludzie ci sądzą, że dokonanie zmian może przynieść wiele niemiłych niespodzianek, czy wręcz klęsk. To sprawia, że postępują bardzo asekuracyjnie. Nie rozumieją, że porażki są nieodzownymi etapami pośrednimi na drodze do sukcesu. Niepowodzenia są zawsze krokiem naprzód w dobrym kierunku, pod warunkiem, że człowiek potrafi wyciągać z nich wnioski i uczy się na błędach.

Po czwarte, wiele osób nie wyznacza celów:

### **Z lenistwa i braku odpowiedzialności za własne życie**

Ich dewiza to *jakoś to będzie..., aby do pierwszego..., co ja mogę...* Zawsze realizują czyjeś cele, a nie swoje. Są unoszeni z prądem życia. Uważają, że nie mają dużego wpływu na swoją przyszłość. Często wierzą w przypadek i „ślepy los”.

Po piąte:

### **Lęk przed krytyką innych**

Co ludzie powiedzą o naszych zamierzeniach? Nie chcemy być odmienni, kierujemy się konformizmem. Tłumaczymy się przed sobą, że przecież nikt tego nie robi, więc po co mamy się „wygłupiać”.

Po szóste:

### **Brak poczucia własnej wartości**

To następna przyczyna niewyznaczania celów. Człowiek o słabym ego nie jest po prostu do tego zdolny. Uważa, że nie zasługuje na szczęście i sukcesy, które często są właśnie owocem planowania celów.

A jak Ty, Drogi Czytelniku, radzisz sobie z wytyczaniem celów? Czy masz już opracowany na piśmie plan dalszego życia? A może z któregoś z powyższych powodów jeszcze tego nie zrobiłeś? Jeśli tak właśnie jest, to koniecznie dowiedz się, co jest tego przyczyną.

### **Strefa komfortu...**

Stawianie sobie celów zakłada kolizję ze stanem istniejącym. Oznacza opuszczenie bezpiecznej strefy komfortu i robienie zupełnie czegoś nowego. Wiesz doskonale, jak trudno każdemu z nas akceptować zmiany, zwłaszcza na początku.

Czy spotkałeś się z sytuacją, kiedy zepsuł Ci się samochód i musiałeś przepchnąć go na pobocze drogi? Pamiętasz, jak trudno było go ruszyć z miejsca? Potem szło już całkiem gładko.

W życiu jest podobnie. Najtrudniejsze są początki, kiedy wprowadzasz zmiany. Dopóki nie wykształcisz w sobie nawyku (minimum 21 dni systematycznego działania), to nie masz nawet co marzyć, że osiągniesz jakikolwiek cel.

**Czy znasz trzy kluczowe pytania na drodze do sukcesu?**

- co?
- dlaczego?
- w jaki sposób?

W poprzednich sesjach poznałeś odpowiedź na dwa pierwsze pytania:

1. Czego pragniesz dokonać w życiu? (*cele priorytetowe*)
2. Dlaczego chcesz to zrobić? (*wartości*)

Wiesz również, że nie zrealizujesz priorytetów, jeśli nie będą one zgodne z Twoimi najważniejszymi wartościami (nawet gdy to zrobisz, będziesz wciąż nieszczęśliwy).

W dzisiejszej lekcji dowiesz się, JAK przeprowadzić zmiany, aby były skuteczne.

Na pewno uczestniczyłeś w wielu kursach wyznaczania celów. Wiesz, że cele te powinny być:

- konkretne,
- wymierne,
- realistyczne,
- terminowe,

Strefa komfortu...

- zorientowane na działanie,
- spójne,
- zgodne z wartościami i talentami,
- materialne i niematerialne,
- ZAPISANE na kartce papieru.

Oprócz tego powinny odnosić się do wszystkich sfer Twojego życia (rodzina, praca zawodowa, samorealizacja, kontakty międzyludzkie, finanse, zdrowie, wypoczynek).

To jest „elementarz” wyznaczania celów.

## **Dlaczego tak dużo ludzi nie osiąga sukcesów?**

Odpowiedź jest banalnie prosta: Nie stawiają sobie celów! Nie mają wystarczającej determinacji. Nie doceniają również olbrzymiej siły wyobraźni. Ludzie ponoszą porażki w dążeniu do swoich życiowych celów, ponieważ nie umieją ich sobie wizualizować.

Czy wiesz, że myślenie podświadome charakteryzuje się genialną, potężną mocą wpływania na rzeczywistość? Wymaga jednak od Ciebie czasu na przyswojenie i przetworzenie wytkniętego celu. Proces inkubacji trwa minimum 21 dni, w czasie którego musisz nieustannie (codziennie), systematycznie wyobrażać sobie już zrealizowany cel tak, aby cały proces stał się nawykiem.

Podczas wizualizacji podświadomość podpowie Ci plan realizacji celu. Dlatego też nie musisz się na zapas martwić, w jaki sposób zrealizujesz swój zamiar. Stworzenie takich planów jest zadaniem dla Twojego podświadomego myślenia. Ty musisz jedynie zaufać swojej intuicji i bezwzględnie wykorzystać pomysły typu „eureka”.

## Ćwiczenie na dziś

Poznaj 10 przykazań człowieka sukcesu:

1. **Sporządź listę celów średnio- i krótkookresowych** w każdej ze sfer swojego życia (zakładam, że cele priorytetowe już zapisałeś).
2. **Wypisz wszystkie korzyści**, jakie osiągniesz po zrealizowaniu każdego z celów.
3. **Zrób listę niedogodności**, przykrości i cierpień, które mogą Cię spotkać w sytuacji, gdy nie podejmiesz wyzwania.
4. **Określ swój punkt wyjścia**, oceń obecną sytuację.
5. **Wyznacz konkretny, ostateczny termin** (data).
6. **Sporządź listę przeszkód**, które mogą utrudnić Ci realizację zadania.
7. **Określ, jaką wiedzę i umiejętności musisz zdobyć**, aby zrealizować cel.
8. **Kto może Ci pomóc** w Twoich dążeniach?
9. **Użyj wizualizacji**. Załóż sobie album ze zdjęciami obiektu Twoich marzeń i codziennie oglądaj go z poczuciem wiary, że już ten przedmiot masz w posiadaniu.
10. **Podejmij stałe, systematyczne działanie** i na bieżąco monitoruj, co się sprawdza, a co nie. W razie potrzeby zmieniaj nie cele, a sposób dochodzenia do nich.

Czy wiesz, co może Ci bardzo pomóc w realizacji celów?

## Nic tak nie ułatwia realizacji celów, jak...

### Sesja 8

#### Temat: Potężna moc podświadomości

Z tej lekcji dowiesz się:

1. Jak podświadomy umysł pomoże Ci w skutecznym zrealizowaniu każdego zamierzenia?

**T**o, o czym myślisz, tym się stajesz. Wielu z nas nie docenia wpływu, jaki mają myśli na nasz los. Codziennie zamartwiamy się powszednimi sprawami, na przykład brakiem pieniędzy na opłacenie rachunków, dolegliwościami zdrowotnymi, obawą przed przyszłością. Ulegamy złym emocjom, takim jak: złość, gniew, zazdrość, pycha, chciwość.

Wszystkie negatywne myśli przenikają do podświadomości, czyniąc ogromne spustoszenie. Prawa półkula mózgowa, odpowiedzialna za myślenie subiektywne (podświadome), nie ma zdolności oceniania, porównywania czy analizowania. Przyjmuje bezkrytycznie to, co przekazuje jej lewa półkula, odbierająca bodźce od 5 zmysłów i sterująca myśleniem analitycznym, a następnie „wprowadza w życie”.

## **Jak myśli wpływają na moją podświadomość?**

Jeśli jesteś pełen obaw i złych myśli, wyzwalasz w podświadomości negatywny stan emocjonalny, który z kolei przenosi się na świadomość, pod postacią złych przeczuc, niepokoju strachu rozpacz, a nawet paniki. Tak negatywne emocje wpływają destrukcyjnie na Twoje działania i odbierają Ci kontrolę nad wieloma sferami życia oraz rujnują zdrowie psychiczne i fizyczne.

Kiedy na przykład nieustannie myślisz o tym, że nie stać Cię na wyjazd na wymarzony urlop, to podświadomość zrobi wszystko, aby spełnić te Twoje „marzenie” pozostania w domu.

Myśli wyzwalają uczucia, a te determinują działanie. Zdarzenia to nic innego, jak reakcja podświadomości na rodzaj myśli. Co zasiejesz, to zbierzesz.

Postaraj się więc karmić podświadomość myślami o spokoju, szczęściu, zdrowiu i dobrobycie. Mając pełną kontrolę nad procesami myślowymi, zdołasz wykorzystać podświadomość do pokonania wszelkich kłopotów.

## **W jaki sposób mam wpłynąć na podświadomość, aby zrealizować cel?**

Twoim podstawowym zadaniem na drodze do osiągnięcia jakiegokolwiek celu jest „przeprogramowanie” podświadomości w taki sposób, aby Twoje myśli, uczucia i przekonania stały się lustrzanym odbiciem tego, czego chcesz dokonać.

Jeśli chcesz na przykład w wieku czterdziestu lat stać się człowiekiem niezależnym finansowo, z pięcioma milionami złotych na koncie

W jaki sposób mam wpłynąć na podświadomość, aby zrealizować cel?

bankowym, to musisz zaszczepić w swoim umyśle wyrazisty obraz tego stanu tak, jak by to już nastąpiło w rzeczywistości.

Rzeczywistość tę możesz tworzyć poprzez odpowiedni proces myślowy, nad którym masz pełną kontrolę. Twoje życie wewnętrzne zmaterializuje się po określonym czasie i przybierze postać założonego celu. Brzmi niewiarygodnie, ale zapewniam Cię, że to naprawdę działa.

Na podświadomość rzutuje zarówno nasz świat wewnętrzny w postaci myśli, wyobrażeń, obrazów, wizji, uczuć i osobistych doświadczeń, jak i zewnętrzny, który wpływa na nas poprzez zmysły.

Działa na Ciebie to wszystko, co robisz, mówisz, widzisz, słyszysz, czujesz i dotykasz. Znaczący wpływ mają również ludzie z Twojego otoczenia. Znasz zapewne przysłowie „z kim przestajesz, takim się stajesz”?

Jeśli więc nieustannie myślisz o celach, jeśli potrafisz je widzieć bardzo wyraźnie, tak, jakby już były zrealizowane, to myśli te wywołają u Ciebie bardzo pozytywne uczucia i sporą dawkę entuzjazmu. A te, jak wiesz, przelożą się na skuteczne działanie i pokonanie wszelkich przeszkód w drodze do celu.

Ważne jest, aby w sposób wyraźny widzieć swoje cele. Poznaj...

## Sześć prostych kroków do poprawy ostrości widzenia...

### Sesja 9

#### Temat: Wizualizacja i wyobrażenia

Z tej lekcji dowiesz się:

1. Czym różni się wizualizacja od wyobrażeń?
2. W jaki sposób wykorzystać je do realizacji celów?

**O**czami wyobraźni widzisz egzotyczną plażę z drobnutkim białym piaskiem i palmami kokosowymi. Słyszysz szum fal i w tle dyskretną muzykę. W ciepłej, krystalicznie czystej wodzie pluskają się dzieciaki. Wreszcie czujesz, że żyjesz. Jesteś szczęśliwy. Przeczytaj więcej na temat [marzeń](#)...

Nie znam Twoich marzeń, ale przyznasz chyba szczerze, że fajnie byłoby spędzić wakacje na jakiejś rajskiej wyspie.

Przytoczyłem ten fragment artykułu z *Poradnika Sukcesu* nie bez powodu. Chciałbym Ci zwrócić uwagę na potężną moc wizualizacji i wyobrażeń, które możesz wykorzystać, aby zrealizować prawie każdy cel.

## **Czym różnią się od siebie wizualizacja i wyobrażenie?**

Wizualizacja polega na stworzeniu w umyśle obrazu kogoś lub czegoś, co faktycznie kiedyś widziałeś lub doświadczyłeś. Jest to więc niejako przywołanie obrazu z pamięci.

Na pewno bez większego problemu potrafisz wizualizować swoją twarz, długopis, którym piszesz, ukochanego kotka, no i oczywiście przeczytane od deski do deski artykuły [Poradnika Sukcesu](#).

Nieco inaczej wygląda kwestia wyobrażeń. Są to mentalne obrazy czegoś, czego nigdy dotąd nie widziałeś. Być może cytowana przeze mnie plaża na rajskiej wyspie bądź artykuły na mojej stronie WWW są właśnie dla Ciebie takim wyobrażeniem.

## **W jaki sposób wykorzystam umiejętność wizualizacji i wyobrażeń?**

Z poprzednich sesji dowiedziałeś się o istnieniu ścisłej zależności pomiędzy treścią myśli a uczuciami i działaniami. Każda myśl powoduje określone emocje, a te wpływają z kolei na sposób zachowania.

Jeśli nieustannie myślisz o swoim celu, doznajesz uczucia entuzjazmu, pasji i radości. Te wspaniałe emocje przekładają się na działania, które przynoszą wyłącznie korzystne rezultaty.

Poprzez wizualizację i wyobrażenia zdecydowanie wzmocnisz ten proces. Twoje wizje stają się rzeczywistością, intensyfikują pragnienia i pogłębiają przekonania, wzmocniają siłę woli i wiarę we własne możliwości.

W trakcie wizualizacji możesz przywołać obrazy sukcesów, których doświadczyłeś w przeszłości. „Slajdy” te umocnią Twoją wiarę w to, że potrafisz odnosić kolejne zwycięstwa również w przyszłości, w tej lub innej dziedzinie życia.

Wyobraź sobie, że jesteś handlowcem. W zeszłym miesiącu udało Ci się sfinalizować ogromny kontrakt. Zarobiłeś spore pieniądze. Do dziś czujesz przyjemny dreszczyk emocji.

Często wizualizujesz sobie tę sytuację i „karmisz” podświadomość obrazami sukcesu, szczęścia, dobrobytu. Twój umysł traktuje to jako swoiste wyzwanie, któremu trzeba sprostać. Dostarcza Ci pomysłów i rozwiązań, aby powtórzyć sukces. Jawią się one jako intuicja, „eureka”, zgadywanie faktów. Na pewno doświadczyłeś tego nie raz.

A co zrobić, jeśli nie miałem sukcesów? Jak znaleźć oparcie?

Na pomoc przychodzi wyobraźnia. Czego nie możesz wizualizować, potrafisz sobie wyobrazić. Wyobraź sobie, że jesteś handlowcem, który nie odniósł spektakularnych sukcesów. Nie możesz przywołać obrazów handlowych sukcesów z pamięci, bo ich tam po prostu nie ma. Potrafisz za to doskonale, wyobrazić sobie taką sytuację. Myślisz o tym nieustannie i w efekcie poprawiasz swoje wyniki sprzedażowe.

Skuteczność wizualizacji i wyobrażeń potwierdza wiele faktów z życia nie tylko znanych ludzi sukcesu. Doświadczają tego dobrodziejstwa wszyscy, którzy stosują te techniki programowania umysłu, na co dzień.

## W jaki sposób skutecznie zastosuję wizualizację i wyobrażenia?

1. **Rób to jak najczęściej.** Wiesz doskonale, że trening czyni mistrza. W każdej wolnej chwili wyobrażaj sobie, że cel już osiągnąłeś. Delektuj się tym uczuciem.

2. **Myśl o swoich marzeniach intensywnie**, z dużym ładunkiem emocji. Tylko wielka wiara przybliży Cię do sukcesu.

3. **Twórz bardzo wyraziste obrazy mentalne.** Niech przemówią do Twojej podświadomości w sposób jednoznaczny. Nie ma tutaj miejsca na niedopowiedzenia. Jeśli umysł ma Ci podpowiedzieć najlepsze rozwiązania, to musi wiedzieć, czego naprawdę pożądasz.

4. **Stosuj te techniki przez tygodnie lub miesiące**, a nie przez kilka dni. Wiesz już z poprzedniej sesji, że aby uzyskać pożądaną efekt, musisz wyrobić w sobie nawyk. Dotyczy to również wizualizacji i wyobrażeń.

5. **Naucz się relaksować.** Organizm pozbawiony napięcia, korzystnie wpływa na wyciszenie umysłu. Pobudza do działania prawą półkulę mózgową, odpowiedzialną za świat wewnętrzny myśli, uczuć, intuicji, kreatywności, syntezy.

6. **Kontroluj swoje sny.** Naucz się je interpretować, a nawet świadomie kreować. Umiejętność ta jest kluczową w uzyskiwaniu gotowych rozwiązań Twoich problemów.

Tylko pomyśl, co mógłbyś osiągnąć, świadomie sterując Twórczą Podświadomością i wykorzystując ją do osiągania swoich celów? Więcej na ten temat możesz dowiedzieć się ze znakomitej książki Bena Sweetlanda – [\*Bogać się, kiedy śpisz\*](#).

W jaki sposób skutecznie zastosuję wizualizację i wyobrażenia?

Teraz chciałbym ujawnić Ci tajemnice samokontroli umysłu na poziomie alfa. Przećwiczysz techniki osiągnięcia tego stanu, a dowiesz się, co dzięki medytacji możesz zmienić w swoim życiu.



## Poznaj odmienne stany świadomości...

### Sesja 10

#### Temat: Medytacje

Z tej lekcji dowiesz się:

1. Jak działa Twój mózg?
2. Jak w prosty sposób możesz zostać geniuszem?
3. Jak medytacja ułatwi Ci zrealizowanie każdego celu?

**T**rzy, dwa, jeden... Za chwilę zamkniesz oczy i pogrążysz się w głębokim śnie. Już teraz stajesz się coraz bardziej śpiący i śpiący... (hrr... hrr...)

Zatrzymaj się, nie usypiaj. To był tylko żart. Nie będziemy mówić o typowej hipnozie ani tym bardziej o jakiś tajemnych praktykach. Za chwilę dowiesz się, w jaki sposób wykorzystać potężną moc swojego umysłu w odmiennym stanie świadomości. Na początek krótkie wyjaśnienie, coż to jest za stan.

Alfa, beta, gamma, delta... omega. Bynajmniej, nie będę uczył Cię alfabetu greckiego lecz w kilku zdaniach omówię, w jaki sposób przebiega aktywność umysłu w ciągu dnia i nocy.

## Zapoznaj się z faktami

W wyniku procesów elektrochemicznych wysyłane są z mózgu impulsy elektryczne, które można zmierzyć za pomocą aparatury EEG. Mają one różną częstotliwość, od 0,5 do 21 cykli na sekundę i zależą przede wszystkim od tego, czy w danym momencie śnisz czy jesteś na jawie.

W stanie czuwania, gdy postrzegasz świat za pomocą pięciu zmysłów, wykres EEG pokaże Ci dominującą częstotliwość pomiędzy 14 a 21 cykli na sekundę.

Jest to typowy stan funkcjonowania organizmu w ciągu dnia, który nazwano *beta*. Koncentrujesz się wówczas na sprawach życia codziennego, wykorzystując w tym względzie głównie lewą półkulę mózgową, odpowiedzialną za myślenie logiczne i analityczne.

Kiedy zasypiasz i budzisz się, przez krótki czas mózg spowalnia częstotliwość pracy do poziomu 7-14 cykli na sekundę, co odpowiada stanowi *alfa*. Jest to jak najbardziej naturalny moment przejścia z jawy do snu i odwrotnie. Świadomie go nie kontrolujesz, smacznie zasypiając lub budząc się rano jak skowronek.

Na pewno nie raz doświadczyłeś tego stanu, robiąc na przykład poobiednią, krótką drzemkę. Zaklinałeś się przed wszystkimi domownikami, że nie zasniesz, że słyszałeś wszystko, co się wokół dzieje, a mimo wszystko obudziło Cię Twoje własne... chrapanie. A może podczas porannej podróży samochodem do pracy, miałeś „długi wzrok” lub „urwał Ci się film” i tak naprawdę nie pamiętasz, w jaki sposób dojechałeś na miejsce?

W obu przypadkach znalazłeś się w stanie *alfa*. Byłeś o mały krok przed zaśnięciem.

Gdybyś usnął na dobre, Twój mózg „wyhamowałby” do częstotliwości 4-7 cykli na sekundę (*teta*), natomiast Twój samochód prawdopodobnie, bez hamowania, zjechałby w najlepszym razie na pobocze. Straciłbyś wówczas kontrolę nad sobą i pojazdem. Wchodząc w jeszcze głębszy sen, Twój umysł spowalnia do częstotliwości 0,5-4 cykli na sekundę, przenosząc Cię w stan *delta*. Chciałbym Cię uspokoić. Teraz nie będziemy zajmować się snami, ale stanem *alfa* – charakterystycznym dla etapu relaksacji i przejścia z jawy do snu.

Jeżeli zamkniesz oczy, rozluźnisz się fizycznie, Twoja uwaga skieruje się do wnętrza. Myśli „uciekają” w kierunku Twoich marzeń, przyjemnych uczuć i wspomnień. Powoli „odlatujesz” (w żadnym razie nie mam na myśli stanu zamroczenia narkotycznego lub alkoholowego).

A teraz gorsza wiadomość. Bez odpowiednich ćwiczeń nie potrafisz przez dłuższy czas kontrolować stanu alfa. Po prostu oddajesz się w objęcia Morfeusza i po smacznej drzemce – budzisz się. Widzisz więc, że częstotliwość *beta* ściśle związana jest z Twoją aktywnością w realnym, fizycznym świecie, natomiast częstotliwość *alfa*, odnosi się do życia wewnętrznego, świata myśli i wyobraźni.

Badania naukowe przeprowadzone przy udziale wybitnych przedstawicieli różnych dziedzin życia, tzw. geniuszy, wykazały, że wszyscy posiadali ogromną wyobraźnię i zdolność wizualizacji. W tej sytuacji można stwierdzić, że umiejętność świadomego kontrolowania częstotliwości *alfa*, pozwala na zdecydowanie większe wykorzystanie umysłu w kierunku kreatywności, duchowości i syntezy, jednym słowem – genialności.

Uf... dość tej teorii. Do czego mi to wszystko będzie potrzebne?

## Jak mogę zostać geniuszem?

Mozesz spróbować szczęścia, stosując na przykład aktywną medytację. Amerykański naukowiec, Herbert Benson, z uniwersytetu w Harvardzie, wykazał, że stan medytacji, charakterystyczny dla częstotliwości *alfa* powoduje określone zmiany fizjologiczne, np. normalizację ciśnienia tętniczego i odprężenie fizyczne i umysłowe. Jest to więc świetna recepta na pozbycie się nadmiernego stresu.

Trening medytacyjny pozwala na uzyskanie większej kontroli nad procesami umysłowymi i fizjologicznymi, lepszej zdolności rozwiązywania problemów, rozwoju twórczych zdolności i samorealizacji. Dlaczego więc go nie stosować?

Podstawowe pytanie sprowadza się do tego, w jaki sposób świadomie uzyskać stan *alfa* i pozostawać w nim określony czas, jednocześnie nie zasypiając.

Aby opanować te techniki, potrzebujesz samodyscypliny i wyrobienia sobie nawyku przeprowadzania treningu przez okres minimum jednego miesiąca.

Szczegółowy zestaw ćwiczeń uzyskasz na kursie lub z publikacji Josego Silvy i Roberta Stone'a. Informacje bez trudu znajdziesz w Internecie.

A teraz podam Ci pomocne ćwiczenie, którego między innymi nauczyłem się kilka lat temu na kursie metody Silvy.

Najlepszą pozycją do ćwiczeń jest pozycja siedząca. Utrudni Tobie zaśnięcie, co początkującym adeptom medytacji zdarza się dosyć często.

Uwaga: przed ćwiczeniem zdejmij okulary lub szkła kontaktowe!

## Ćwiczenie na dziś

1. Usiądź wygodnie w fotelu, wyprostuj się, oprzyj rozłożone dłonie na kolanach, nogi ustaw w pozycji pod kątem prostym, opierając stopy na podłodze.
2. Weź trzy głębokie oddechy, powoli wypuszczając powietrze (tylko nie przesadzaj, aby zbyt duże dotlenienie organizmu – hiperwentylacja – nie spowodowało zawrotów głowy).
3. Skieruj gałki oczne ku górze lub znajdź jakąś muchę na suficie (lub inną plamkę) i wpatruj się w nią do czasu, aż poczujesz zmęczenie i łzawienie oczu.
4. Zamknij powieki, weź oddech i zacznij liczyć począwszy od 100, do 1. Wyobrażaj sobie poszczególne liczby, zobacz je, dotykaj, utożsamiaj z różnymi zjawiskami i wydarzeniami. Nie myśl o innych sprawach, skoncentruj się na liczeniu.
5. Podczas odliczania możesz powtarzać słowo „głębiej”.
6. Gdy doliczysz do 1, zacznij odprężyć ciało.
7. Wyobrażaj sobie i powtarzaj w myślach polecenia rozluźniające Twój organizm, w kierunku od głowy poczynając, a na stopach kończąc (*na przykład: moje barki są rozluźnione, moje uda są rozluźnione itp.*). Jeśli zrobiłeś prawidłowo wszystkie powyższe czynności, to po kilku treningach powinieneś uzyskiwać stan alfa, bez zasypiania.
8. Zacznij wizualizować sobie (przypominać obrazy) jakiegoś miłego wydarzenia z przeszłości. Delektuj się tym uczuciem przez minutę lub dwie.

9. Zakończ ćwiczenie, licząc tym razem od jednego do pięciu, mówiąc do siebie w myślach:

*Gdy doliczę do pięciu, otworzę oczy i będę całkowicie przebudzony, w doskonałym zdrowiu i ze świetnym samopoczuciem.*

Policz do trzech i powtórz formułę jeszcze raz. Dolicz do pięciu, otwórz oczy i powtórz ponownie, że jesteś całkowicie przebudzony, w doskonałym zdrowiu i czujesz się świetnie.

### **Uwaga!**

Udowodniono, że odliczanie wsteczne sprzyja relaksacji i uspokaja, a liczenie wzwyż pobudza do działania. W związku z tym podczas ćwiczenia, gdy chcesz osiągnąć stan alfa, zdecydowanie powinieneś odliczać w dół.

Życzę Ci owocnych ćwiczeń i dużej satysfakcji podczas kontroli własnego umysłu i ciała.

A teraz poproś złotą rybkę i...



## Wypowiedz życzenie...

### Sesja 11

#### Temat: Afirmacje

Z tej lekcji dowiesz się:

1. Co to są afirmacje?
2. Dlaczego są tak skuteczne?
3. Jakie są cechy dobrych afirmacji?

**C**zy zdarzały Ci się sytuacje, kiedy byłeś bardzo zdeterminowany, żeby coś zrobić? Czy nie mówiłeś wówczas do siebie: *zrobię to, potrafię, muszę...*

Były to swego rodzaju... afirmacje.

Z wielkim uczuciem i zaangażowaniem, niemalże ze złością, powtarzałeś te słowa jak mantrę. Jeśli dobrze poszperasz w pamięci, to okaże się, że w wielu przypadkach dopiąłeś swego.

Afirmacje są to krótkie pozytywne stwierdzenia, które opisują konkretny, ostateczny rezultat jakiegoś działania. Dotyczą sytuacji nie obecnej, lecz przyszłej. Opisują intencję lub życzenie, aby określone zdarzenie zaistniało w przeszłości. Wypowiedziane są jednak w cza-

sie terazniejszym w taki sposób, jakby nasze życzenie zostało już spełnione.

Wyobraź sobie, że jesteś osobą wyjątkowo nieśmiałą. Rozmowa z nieznanym jest dla Ciebie prawdziwą udręką; stajesz się w jego obecności dosłownie sparaliżowany. Walczyłeś z nieśmiałością, ale bez skutku. Kolega zasugerował Ci zastosowanie afirmacji. Skorzystałeś z porady i już po tygodniu zacząłeś zauważać różnicę w Twoim samopoczuciu i zachowaniu w stosunku do obcych osób.

Wystarczyło, że kilka razy dziennie powtarzałeś: *Jestem bardzo pewny siebie. Uwielbiam rozmawiać z nieznanymi. Czuję się świetnie w ich obecności.*

## **Dlaczego ten mechanizm działa?**

Wypowiadanie życzeń, które nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości w danej chwili, jest jak gdyby kreowaniem prawdy na kredyt. W ten sposób przekonujesz swoją podświadomość, że pożądana sytuacja już istnieje. Podświadomość zrobi wówczas wszystko, aby dostosować Twój świat wewnętrzny do spodziewanych rezultatów.

W poprzednich dwóch lekcjach poznałeś mechanizm działania wizualizacji i wyobrażeń. Afirmacje są dla nich swego rodzaju wzmocnieniem. Są słownymi symbolami, które służą do zidentyfikowania i przypomnienia sobie obrazów umysłowych. Im lepiej przez afirmację opiszesz obraz, tym lepiej ona zadziała. Doskonale wiesz, że najlepszy efekt nauki uzyskuje się wówczas, gdy zaangażujesz jak najwięcej zmysłów. W tym przypadku afirmacja połączona z wizualizacją angażuje mowę, słuch i wzrok.

## Jakie są cechy efektywnych afirmacji?

### 1. Wypowiadane są w pierwszej osobie.

Masz wówczas szybką i bezpośrednią kontrolę nad sobą. Możesz wzmocnić afirmację, dodając na jej początku swoje imię, np. *Ja, Małgorzata, jestem wyjątkowo kreatywną osobą.*

### 2. Dotyczą czasu teraźniejszego.

Umysł funkcjonuje jedynie w teraźniejszości. Podświadomość nie rozróżnia zaistniałych w przeszłości faktów od wyobrażeń. Odbiera polecenie od świadomości i stara się je zrealizować w jak najlepszy sposób. Skoro powtarzasz, że jesteś np. punktualny, podświadomość przyjmuje to za dobrą monetę i zmienia Cię wewnątrz, abyś mógł sprostać temu stwierdzeniu.

### 3. Są pozytywne.

Doskonale zdajesz sobie sprawę z siły pozytywnego myślenia. W przyrodzie, tak jak i w Twoim umyśle, wszystko musi się zbilansować. Myśli negatywne muszą zostać zastąpione pozytywnymi.

Dla przykładu, alkoholik nie może wypowiadać afirmacji o treści:

*Nie chcę już więcej pić.*

Podświadomość „kasuje” słowo „nie” i afirmacja staje się nieskuteczna. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest nieustanne powtarzanie stwierdzenia: *jestem człowiekiem niepijącym, uwielbiam być trzeźwy.*

Jakie są cechy efektywnych afirmacji?

#### 4. Wypowiadane są precyzyjnie.

Im dokładniejsza jest afirmacja, tym lepszy osiągasz rezultat.

Jeśli chcesz się na przykład odchudzić, powinieneś precyzyjnie określić swoją idealną wagę. *Ja, Krzysztof, czuję się świetnie i jestem szczęśliwy, gdy ważę 73 kg.* Podświadomość zrobi wszystko, aby ograniczyć Twój apetyt i zmobilizować do aktywniejszego trybu życia.

#### 5. Mają krótką formę.

Wiesz dobrze, że krótkie polecenie ma siłę rozkazu. Poza tym dużo łatwiej nauczyć się niedługiego zdania na pamięć, aby je wielokrotnie powtarzać w ciągu dnia.

#### 6. Przepojone są uczuciem wiary i entuzjazmu.

Sądzę, że ten punkt nie wymaga wyjaśnienia.

#### 7. Są zapisane.

Jeśli zapiszesz afirmację, a potem ją przeczytasz z wielkim zaangażowaniem i gestykulacją, zaktywizujesz wiele zmysłów. Zaprogramowanie mózgu będzie o wiele mocniejsze i skuteczniejsze, przez co odpowiednio ukształtuje Twoje działanie.

## Przykładowe afirmacje

### 1. życie rodzinne

*Ja, Robert, jestem kochającym mężem i ojcem.*

*Codziennie poświęcam czas mojej rodzinie.*

## 2. sprawy finansowe

*Ja, Justyna, jestem całkowicie niezależna finansowo.*

*Ja, Kamil, jestem w stanie uzyskać miesięczny dochód w wysokości 3 000 zł netto.*

## 3. czas wolny

*Ja, Majka, lubię moją codzienną gimnastykę.*

## 4. nałogi

*Ja, Rysiek, jestem osobą niepalącą. Świetnie się czuję głęboko oddychając. Przestałem już palić.*

## **Ćwiczenie na dziś:**

Zapisz po jednej afirmacji z każdej sfery Twojego życia. Naucz się ich na pamięć i powtarzaj co najmniej przez miesiąc, po kilka razy dziennie. Dodaj do tego garść pozytywnych emocji (wiary, pasji, entuzjazmu). Wyobrażaj sobie końcowy rezultat. Połącz afirmację z medytacją.

Życzę Ci wielu sukcesów i jakościowej zmiany życia, oczywiście na lepsze.

## Stacja przeznaczenia

### Sesja 12

#### Temat: Sukces i szczęście

*Prawdziwe szczęście jest rzeczą wysiłku, odwagi i pracy.*

**Honoriusz Balzac**

**T**o już niestety ostatnia lekcja kursu. Dziękuję Ci że uczestniczyłeś w nim do samego końca. Gratuluję wytrwałości. Mam nadzieję, że skorzystałeś z przekazanych w nim informacji, porad i ćwiczeń. Teraz nadszedł już odpowiedni moment, aby wprowadzić strategię w życie.

Poczuj się wolny i rozwiń skrzydła jak mityczny pegaz, o którym możesz przeczytać poniżej:

#### **Czy naprawdę warto podążać za marzeniami...?**

„Dawno, dawno temu, kiedy niezmierzone połacie lasów i falujących trawą łąk pokrywały tereny naszej ojczyzny, a czas upływał niespiesznie, żył sobie pewien koń o imieniu Gniady. Był on własnością słynącego z wielkiej chciwości i okrucieństwa Bartłomieja z Grzmiącej Wody.

Codziennie bladym świtem, odkąd Gniady sięga pamięcią, gospodarz przerywał mu słodki sen i pokrzykując, szturchając i wymyślając od

nierobów, wiązał mu uprząż. Prowadził następnie w kierat, przy którym koń pracował aż do zmroku. I tak dzień w dzień, już od czternaśtu lat. Aby nie rozpraszać Gniadego widokiem kwiatów i motyli na łące, Bartłomiej zakładał mu na oczy skórzane klapki.

I tak upływał dzień za dniem, a koń tracił siły i wzrok. Praca dosłownie wysysała z niego całe życie. Nie wiadomo, jak by się to wszystko skończyło, gdyby nie pewne zdarzenie.

W piękny, czerwcowy wieczór kierat odmówił posłuszeństwa; pękła belka konstrukcyjna. Gospodarz musiał wyprząc konia i zająć się naprawą. Na ten czas Gniady opuścił swoje miejsce pracy i ruszył na pastwisko.

Słońce chyliło się ku zachodowi; słyhać było śpiew ptaków. Nad ziemią unosiła się woń kwiatów i ziół. Choć Gniady doświadczał tego już nie raz, poczuł się jakoś inaczej. Ogarnął go błogi spokój. Mógł tak trwać i trwać w nieskończoność.

Nagle zauważył na horyzoncie... biegnącego konia. Tak, to nie pomyłka. Wspaniały, biały rumak podążał w jego kierunku. Niemalże płynął nad trawami, z zadziwiającą lekkością przeskakując kępy rozłożystych krzewów. Teraz dopiero Gniady zauważył wspaniałe, wielkie skrzydła rozpostarte w locie. Stanął jak wryty. Nigdy w życiu nie spotkał jeszcze takiej istoty.

Gdy tak tkwił w odrętwieniu, „zjawa” odezwała się do niego:

– Chodź za mną. Nadeszła twoja godzina wolności. Pokażę ci wszystkie wspaniałości ziemi. Galopując przez łąki i lasy, poczujesz w nozdrzach oszałamiający pęd powietrza. To naprawdę wspaniałe uczucie.

– Nie mogę. – odpowiedział Gniady – Należę do Bartłomieja. Całe życie pracuję dla niego. Co mój Pan zrobi beze mnie? Kto uciągnie jego kierat?

– Nie musisz tego robić. Jesteś wolny i niezależny. Spójrz na mnie. Robię to, co uważam za słuszne. Tylko ja mam władzę nad samym sobą. Możesz żyć tak jak ja. Uwierz mi, że naprawdę warto. Spróbuj.

– Mówisz w sposób przekonujący. – odparł Gniady – Chyba zaryzykuję; raz kozie śmierć.

W tym momencie poczuł jak z ramion wyrastają mu skrzydła. Pomyślał sobie: «czy ja śnię?». Ale to nie był sen. Gniady naprawdę stawał się pegazem. Ujrzał na horyzoncie pulsujące światło, które jak magnes przyciągało go do siebie. Wreszcie poczuł, że żyje. Nabral niesamowitej mocy i wiary w siebie. Wraz ze swoim nowym przyjacielem ruszył z kopyta ku swojemu nowemu przeznaczeniu. Podążył za marzeniami.”

Wykorzystaj każdą chwilę, aby cieszyć się szczęściem tu i teraz, czynić dobro, kierować się miłością, radością i życzliwością. Kochaj siebie i innych ludzi.

Osiągnij sukces i szczęście, zrealizuj cele życiowe, zadbaj o rozwój osobisty i samodoskonalenie.

Życzę Ci tego i wierzę, że wszystkie Twoje marzenia się zmaterializują.

## Przypomnij sobie, czego nauczyłeś się w trakcie szkolenia

Na starcie całego przedsięwzięcia stworzyłeś własne marzenia. To one ożywiły Twoje myśli i zmotywowały do działania. **Nauczyłeś się marzyć**. Jest to Twoja pierwsza, niezmiernie ważna umiejętność, która pomogła Ci rozpocząć wyprawę po szczęście.

Znajomi pytali się, jak rozwinąłeś w sobie tak bujną wyobraźnię. Z uśmiechem odpowiedziałeś im: „**ćwicząc wizualizację i afirmacje**”. Twoje marzenia stały się bardziej wyraziste, barwne, niemalże namacalne.

Dzięki tym technikom znacznie wzrosła Twoja **kreatywność**. Wreszcie wiesz, co to pojęcie tak naprawdę oznacza. Pomysły wpadają Ci do głowy dużo częściej niż kiedyś. I są to naprawdę genialne rozwiązania, warte natychmiastowego zastosowania. Wiesz, że podświadomość nie „podłoży Ci bubla”. Czujesz to w sposób intuicyjny.

Intuicja podpowiada Ci także, co jest dla Ciebie najlepsze. Doskonale **poznałeś swoje słabe i mocne strony**. Ciężko pracowałeś nad negatywnymi cechami charakteru i złymi, bezproduktywnymi przyzwyczajeniami, bezlitośnie eliminując je z dotychczasowej szarej egzystencji. W oparciu o zalety zbudowałeś zupełnie nową jakość życia. Jest ono naprawdę wartościowe. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ posiadałeś niezwykle cenną umiejętność **hierarchizowania wartości**. Teraz naprawdę wiesz, kim jesteś, na co Cię stać i co jest w Twoim życiu najważniejsze.

Nigdy byś tego nie osiągnął, gdyby nie Twoje pozytywne nastawienie. Świetnie zdajesz sobie sprawę z tego, że nikt nie rodzi się pasjonatem, stale uśmiechniętym, radosnym i naładowanym pozytywną

energiją. Oczywiście musiałeś się tego wszystkiego nauczyć. **Potrafisz już panować nad swoimi uczuciami i emocjami.**

Doskonale wiesz, że sukces można osiągnąć wyłącznie dzięki jasno sprecyzowanym celom. Nie tylko masz spisana całą listę zamierzeń na najbliższe kilka lat, ale wiesz, jak je zrealizować. Teraz w rozmowie ze znajomymi podkreślasz, że jest to kluczowa umiejętność człowieka sukcesu.

Realizacja własnych zamierzeń oraz skonstruowanie systemu wartości pozwoliły Ci łatwiej dostrzegać manipulacje ze strony Twojego najbliższego otoczenia. **Nauczyłeś się asertywności.**

Najważniejszą dla Ciebie inwestycją było jednak wstąpienie do [Klubu Ludzi Sukcesu](#). Tutaj, wspólnie z podobnymi Tobie „zapaleńcami”, krok po kroku, pod okiem osobistych, doświadczonych trenerów, zmierzałeś nieuchronnie do SUKCESU. Osiągnąłeś go i masz teraz moralne prawo do tego, aby z pełną świadomością zachęcić wszystkich innych Czytelników do podążania tą właśnie drogą.

*Życie nie jest stacją przeznaczenia, jest sposobem podróżowania...*  
**Justin Belitz**