

# CZEGO JESZCZE NIE WIESZ NA TEMAT WŁASNYCH PRZEKONAŃ



KAMIL CZECHOWSKI



Dobry eBook

Dobrze się wydajemy

Wyłączenie elementów →  
nawigacyjnych w całym eBooku.  
Funkcja działa w programie  
Adobe Reader od wersji 6.0.

Spis treści →  
Następna strona →  
Poprzednia strona →

## DARMOWY FRAGMENT

Pełna wersja eBooka dostępna jest w serwisie [www.DobryeBook.pl](http://www.DobryeBook.pl)

Fragment bezpłatny. Handlowanie publikacją zabronione. Tekst może być kopiowany i powielany w istniejącym układzie strukturalnym i graficznym.

© Copyright Kamil Czechowski & Wydawnictwo Dobry eBook, Kraków 2010.

Redakcja i korekta: Łukasz Mackiewicz ([www.eKorekta24.pl](http://www.eKorekta24.pl))

Łamanie: Maciej Haudek ([www.haudek.com](http://www.haudek.com))

Wydawnictwo Dobry eBook  
ul. Konecznego 6/58, 31-216 Kraków  
e-mail: [i.kielar@dobryebook.pl](mailto:i.kielar@dobryebook.pl)  
[www.DobryeBook.pl](http://www.DobryeBook.pl)

Spis treści →  
Następna strona →  
Poprzednia strona →

# Czego jeszcze nie wiesz na temat własnych przekonań

Kamil Czechowski

Kraków 2010

## SPIS TREŚCI PEŁNEJ WERSJI EBOOKA

- Wstęp | 6
- 1 Słowa, czyli jak powstał świat | 7
- 2 Czarne – białe | 12
- 3 Dualistyczny świat | 14
- 4 Przekonania | 18
- 5 Czy przekonania są prawdziwe? | 21
- 6 Stosunek emocjonalny | 23
- 7 Przekonania zależą od informacji | 25
- 8 Tworzenie przekonań | 27
- 9 Co jest pierwsze? | 32
- 10 Czy robisz z siebie ofiarę? | 36
- 11 Media | 41
- 12 Kup to | 45
- 13 Jesteśmy kombinacją osobowości | 48
- 14 Postęp nie zaprowadzi Cię do szczęścia | 50
- 15 Znajdźmy Twoje przekonania | 52
- 16 Jak zmienić przekonania za pomocą Pracy | 56
- 17 O odwróceniu słów kilka | 60
- 18 Aprobata | 62

- 19 Przykłady przeprowadzonej pracy | 64
- 20 Zmiana przekonań poprzez inną interpretację | 73
- 21 Jesteś kreatorem, a nie reakcją | 78
- 22 Możesz zmieniać przeszłość | 84
- 23 Czy nadal mam to przekonanie? | 86
- 24 *The Option Method* | 87
- 25 *The Option Method* w praktyce | 94
- 26 Wewnętrzny dialog | 97
- 27 System wartości | 112
- Zakończenie | 119

## WSTĘP

Celem tej książki nie jest przekazanie Ci jakichś sekretnych metod czy rozważań (choć i to tutaj znajdziesz), a jedynie wskazówek, byś sam znalazł odpowiedzi na nurtujące Cię pytania. Książka jest efektem moich poszukiwań – tego, co odnalazłem i co wywarło na mnie największy wpływ. Gdy starałem się coś zmienić w swoim życiu, miałem motywację, ale brakowało mi informacji. Pojawiła się więc pierwsza książka z zakresu rozwoju osobistego, potem następna i następna. Mimo wszystko niewiele się zmieniło.

Wtedy zrozumiałem, że informacja + motywacja to za mało i że nie możemy zmienić własnego zachowania bez zmiany tego, co je spowodowało, tego, co uważamy za sam problem, czyli bez zmiany naszych przekonań. Przekonań na temat tego, jak działamy, jak żyjemy i jak funkcjonuje świat. Goniąc za rozwiązaniem, unikamy uważnego zbadania przyczyny problemu, którą zazwyczaj okazuje się nasze przekonanie na dany temat. By dobrze to zrozumieć, cofniemy się do źródeł tych zagadnień, z których wszystko powstało.

Zapraszam Cię dziś do podróży do źródeł, do podróży w głąb Twojego umysłu. Zaczynamy!



CIACH .....

## 4 PRZEKONANIA

Z przekonaniem mamy do czynienia, odkąd ze słów zaczęto tworzyć bardziej rozbudowane formy komunikacji. Przekonania to zdania twierdzące, które w pewnym sensie informują nas o czymś, ale nie są tym samym co informacja, ponieważ w przypadku informacji nie dokonujemy ocen. Przekonania są tak naprawdę naszymi własnymi ocenami wszystkiego, co zostało nazwane. Nie ma znaczenia, czym się zajmujemy. Mamy przekonania na temat zdrowia, szkolnictwa, polityki, rodziny, znajomych, tego, co oznacza przejście czarnego kota przez drogę, liczby 13 i wielu innych. Jako ludzie mamy opinie na każdy temat. Większość tego, co myślimy lub wypowiadamy, to przekonania – mówimy przekonaniami. Gdy powiemy: „Świat jest pełen ludzi”, będzie to informacja. Jednak gdy powiemy: „Świat jest pełen nieuczciwych ludzi”, będzie to przekonanie, ponieważ bazuje na ocenie. Zdanie: „Wczoraj w katastrofie zginęło 50 osób” będzie informacją, natomiast zdanie: „Wczoraj w okropnych okolicznościach zginęło 50 osób” jest przekonaniem. Mam nadzieję, że widzisz, że przekonanie zależy od punktu widzenia. Czy świat jest pełen nieuczciwych ludzi? To zależy, co dana osoba będzie rozumieć przez słowo „nieuczciwi” i jaka będzie skala tego pojęcia – jedna osoba pod pojęciem „nieuczciwych ludzi” może umieścić tych, którzy kiedykolwiek kogoś okłamali czy oszukali, ktoś inny za nieuczciwych ludzi może uznać tylko tych, którzy kiedykolwiek oszukali innych na dużą sumę pieniędzy.

Pierwsza osoba:

Nieuczciwi ludzie	Pozostali (czyli uczciwi ludzie)
Drobni oszuści	Wszyscy pozostali
Wszyscy, którzy kiedykolwiek dopuścili się kłamstwa	
Oszuści na dużą skalę	

Druga osoba:

Nieuczciwi ludzie	Pozostali (czyli uczciwi ludzie)
Ludzie, którzy dopuścili się oszustwa na dużą sumę pieniędzy	Drobni oszuści
	Wszyscy, którzy kiedykolwiek dopuścili się kłamstwa
	Pozostali

Dwie osoby mają to samo przekonanie, jednak istnieje różnica w stopniu generalizacji. To pierwsza istotna rzecz, która dotyczy przekonań (podobnie jak słów). Przekonania mogą brzmieć tak samo, jednak różnić się będą stopniem generalizacji.



CIACH -----

Podobnie dla jednej osoby bogactwo oznacza zarabianie 5 000 zł miesięcznie, a dla innej – dopiero 50 000 zł na miesiąc. Milion kobiet może uznać jakiegoś mężczyznę za atrakcyjnego, ale to nie oznacza, że on taki jest dla pozostałych. Poza tym to, co rozumiemy pod pojęciem „atrakcyjny”, może być dla nas zupełnie różnym kryterium. To, że media co roku wybierają najseksowniejszą kobietę na świecie i najseksowniejszego mężczyznę, nie oznacza, że ci dwoje faktycznie są najseksowniejsi. Trzeba by było zadać tu pytanie, dla kogo są oni najseksowniejsi na świecie. Mam nadzieję, że rozumiesz, iż wszystko zależy od punktu widzenia i uznania.



CIACH -----

## 5 CZY PRZEKONANIA SĄ PRAWDZIWE?

*Nie widzimy rzeczy takimi, jakimi są. Widzimy je takimi, jakimi my jesteśmy.*

Anais Nin

To nasze przekonania decydują o tym, co jest możliwe, a co nie, co powinniśmy, a czego nie powinniśmy robić. To my sami wierzymy w to, co nam wolno, a co nie, w to, co jest łatwe, a co trudne. Jeśli uważasz, że projekt, który masz do wykonania, jest trudny, to masz rację. Dla Ciebie to jest fakt. Być może nie masz wystarczających umiejętności czy wiedzy, by go wykonać w tym momencie. Jednak ten projekt sam w sobie nie jest trudny. Jest trudny w Twojej głowie. Bo czy ten sam projekt będzie trudny dla eksperta, który takie projekty wykonuje na co dzień? Oczywiście, że nie. To Twoje przekonanie czyni go trudnym. Powiedz: czy zarobienie miliona dolarów jest trudne? Czy dla Donalda Trumpa zarobienie tego samego miliona jest trudne? Oczywiście, że nie. Widzisz zatem, że nic samo w sobie nie jest trudne – to tylko Twoje przekonanie mówi o tym, że jest trudne. Nawet jeśli coś nie jest trudne, zrobimy wszystko, by takie właśnie było. Jako ludzie zrobimy wszystko, by dowieść prawdziwości naszych przekonań (choćbyśmy mieli cierpieć i się męczyć) i mieć pewność, że udowodniliśmy światu naszą rację.



CIACH

W Warszawie ktoś pomyśli sobie, że obecny rząd jest zły, w innym mieście ktoś inny uzna, że rząd jest dobry. Nie jest istotne, kto z nich ma rację, ponieważ każdy z nich ma swoją rację, której będzie się trzymał za wszelką cenę. Istotne jest to, czy pewnego dnia jeden drugiego nie zastrzeli z tego powodu. Ludzie przyjmują czyjeś idee i filozofie, a potem są gotowi za nie umierać, a nawet zabijać w ich imieniu. Tacy są terroryści. Czy myślisz, że urodzili się ze swoimi przekonaniami? Oczywiście, że nie. Wyprano im mózg, tak by uwierzyli, że nowo poznane idee są ważniejsze niż ich własne, że tzw. wolność lub jakaś idea religijna jest ważniejsza niż ich życie. Wszelkie wojny religijne były spowodowane konfliktem przekonań.



CIACH

Jeśli chcesz wiedzieć, czy zostałeś zaprogramowany, czy nie, obserwuj swoje reakcje, gdy ktoś podważa Twoje przekonania. Obserwuj, czy jesteś nastawiony obronnie, czy może reagujesz ostro. Jeśli to drugie, to pranie Twojego mózgu było skuteczne.

Dlaczego tak jest? Dlaczego w obronie przekonań możemy zrobić tak wiele złego? Według mnie przekonania odgrywają bardzo ważną rolę. Przede wszystkim orientują nas w otaczającym świecie, dają nam złudne poczucie bezpieczeństwa. Są generalizacjami, które dają nam poczucie porządku i przewidywalności w świecie. To dlatego każdy je ma i się ich trzyma. Najśmieszniejsze jest jednak to, że nie ma tu czego bronić, bo przekonania są naszym własnym wyborem.



CIACH .....

## 7 PRZEKONANIA ZALEŻĄ OD INFORMACJI



CIACH

---

Chciałem Ci uzmysłwić, że prawdą może być wszystko, co uznasz za prawdę, a to, w co wierzysz, zależy od tego, kto lub co jest Twoim autorytetem i jakie informacje od niego otrzymałeś. Czasem nawet autorytet nie jest potrzebny. Niektórzy wszystko przyjmują za prawdę. Obojętnie, co przeczytają w gazecie lub usłyszą w telewizji lub radiu, staje się prawdą – to powoduje raka, tamto otyłość, jeszcze co innego – niestrawność. Za jakiś czas ktoś powie coś innego i wtedy znowu zmienią zdanie. Tak właśnie powstają przekonania – czasem latami, a czasem w jeden dzień.

Gdy byłeś dzieckiem, wierzyłeś we wszystko, co Ci mówili dorośli. Byli dla Ciebie autorytetem. Gdyby przeanalizować Cię kawałek po kawałku, znalazłby się kawałek ojca, kawałek matki, może babci, czasem nauczyciela. Ich poglądy, opinie i przekonania na temat otaczającego nas świata częściowo przeszły na Ciebie. W końcu przez lata ich wysłuchiwałeś.

Powiedz: jak często czytasz gazety lub oglądasz wiadomości w telewizji? Czy zdajesz sobie sprawę, że 90% wiadomości to złe wiadomości? Dobre wiadomości to nudne wiadomości. Dlatego media mówią tylko o tych złych.

Czy rozumiesz teraz, skąd biorą się Twoje przekonania na temat otaczającego Cię świata? Biorą się z informacji, jakich dostarczasz swojemu umysłowi.

Czy teraz rozumiesz, dlaczego uważasz świat za zły, życie za niesprawiedliwe i że dookoła tylko morderstwa, tragedie itd.? Dziwisz się, że tak wygląda Twój świat, skoro nieustannie karmisz się takimi informacjami?

Po co Ci to? Czy rzeczywiście musisz wiedzieć, ile osób zginęło w ostatnim dniu, ile domów zostało spalonych, ile samochodów skradziono? Moja dobra rada: przestań czytać, oglądać i słuchać wszelkich wiadomości. Wyjdzie Ci to na zdrowie, a dodatkowo zaoszczędzisz trochę pieniędzy. Możesz powiedzieć: „Ale wtedy nie będę wiedział co się dzieje w świecie”. Gwarantuję Ci, że jeśli wydarzy się coś istotnego, na pewno ktoś Cię o tym poinformuje.

Mam nadzieję, że teraz rozumiesz, skąd wzięły się Twoje poglądy na świat.

## 8 TWORZENIE PRZEKONAŃ

Przypuśćmy, że jedziesz ze znajomymi pierwszy raz do Amsterdamu, idziecie na imprezę, rozdzielacie się, przy barze zobaczyłeś piękną kobietę, decydujesz się podejść, próbujesz ją poderwać, nie udało się, odchodzisz. Po chwili widzisz następną, kolejna próba i znów się nie udało. Kolejna – to samo. Ostatnia olewa Cię na oczach Twoich znajomych. Niektórych osób na imprezie nie znasz, dlatego czujesz wstyd, pojawiają się negatywne emocje i głupie myśli w stylu: „W Amsterdamie nikogo nie poderwę, to miasto jest do kitu”, „Eh, w Amsterdamie trudno jest kogokolwiek poderwać” albo: „Nie umiem podrywać”, „Nie umiem rozmawiać z dziewczynami”.

Kładziesz się spać z taką myślą, przypominasz sobie całą stresującą sytuację, myśli cały czas przychodzą do głowy i bach! Masz już kilka nowych przekonań na bazie wcześniejszych myśli.

Nie mówię tylko o tych przekonaniach, na bazie których wyrobisz sobie zdanie na temat kobiet w Amsterdamie (np. „Trudne do poderwania”) czy samego Amsterdamu – zapewne więcej tu nie przyjedziesz. Najważniejsze będą przekonania na temat Ciebie samego. Czy zdajesz sobie sprawę, jak to przekonanie może wpłynąć na resztę Twojego życia?

Od tej pory będziesz szukał potwierdzeń swojego przekonania. Gdy podejdziesz do dowolnej dziewczyny i ta też da Ci kosza, powiesz sobie znowu: „Wiedziałem, że nie umiem podrywać” i przekonanie zacznie się umacniać. Jeśli go nie zmienisz, w końcu przestanieś podrywać dziewczyny, bo przecież powiesz sobie: „Nie umiem podrywać” – to jest znakomite wytłumaczenie takiego obrotu sprawy.

Twój kolega, który też był z Tobą na tej imprezie, także pierwszy raz w Amsterdamie, poderwał 3 kobiety przez całą noc. Jak myślisz: czy jego zdanie na temat podrywania kobiet czy na temat Amsterdamu będzie takie jak Twoje? Jakie przekonania stworzy na bazie tych wydarzeń? A przecież każdy z Was ma swój „dowód” – w końcu podszedłeś aż do 4 kobiet w całym Amsterdamie i to jest solidny dowód Twojego przekonania. No bo ile kobiet jest w Amsterdamie?

Czy teraz rozumiesz, że nikt nie ma racji? Wierzysz w coś i jest to dla Ciebie prawdą, ktoś inny wierzy w coś dokładnie odwrotnego i dla niego to też jest prawdą. Tak samo powstają przekonania na temat innych osób. Niektóre osoby są pewne, że wiedzą, co myśli lub czuje ich rozmówca, mimo że tak naprawdę nie mają żadnych dowodów na poparcie swych przekonań.

Przykład: „Ona mnie tylko lubi, tak naprawdę to już mnie nie kocha”. Gdy zapytasz, skąd takie myśli, usłyszysz odpowiedź: „Teraz nie rozmawia ze mną tak często”, „Teraz wraca później do domu”, albo: „Ja już swoje wiem”.

Czasem robimy takie założenia w każdej sprawie, zupełnie jakbyśmy mieli zdolność czytania w myślach – „Przecież musiałeś to wiedzieć” albo: „Na pewno wiedziałeś wcześniej, a teraz mnie okłamujesz”. Takie myślenie powoduje wiele kłótni – jedna strona coś zakłada i w to wierzy, a druga nie ma o tym pojęcia. Gdy już uznamy naszą myśl za prawdziwą, zaczynamy wyrażać swoje uczucia, by wszyscy wokół się dowiedzieli, dlaczego czujemy się źle; by pokazać innym, jacy to oni są niedobrzy (tym, którzy, wedle naszego mniemania, są odpowiedzialni za nasze uczucia, mimo że sami wywołaliśmy je własnymi myślami).

„Wszyscy mężczyźni są tacy sami” – powie kobieta, która była w związku z 3 mężczyznami. Łatwo podważyć takie przekonanie pytaniem: „A znasz wszystkich mężczyzn na świecie, by tak mówić?”.

„Jakie to przykre, że tak postąpiłeś” – powie Ci ktoś i przyjdzie do Ciebie z pretensjami, chociaż Ty nie miałeś o niczym pojęcia. Twoja interpretacja danej sytuacji jest zupełnie inna.

Z łatwością można wpaść w tę pułapkę i dopatrywać się zależności między faktami, które w istocie nie mają ze sobą nic wspólnego. Nasze myśli i przekonania, które tak bardzo przeżywamy, idąc przez życie, nie są niczym więcej jak tylko próbą odgadnięcia tego, co się dzieje w nas i w świecie nas otaczającym. Kiedy starasz się zdobyć miłość czy aprobatę, myśli i przekonania zmierzają do rozszyfrowania sensu zachowań ludzi, na których Ci zależy, lub snucia domysłów na temat tego, co się dzieje w ich głowie. Myślmy np.: „Odrzuciła mnie”, „Spodobałem się jej”. Spróbuj zrozumieć, że to tylko Ty prowadzisz tę grę, to Ty tworzysz domysły i przekonania.

Sądysz, że oni myślą, iż coś jest z Tobą nie tak? W rzeczywistości to tylko Ty tak uważasz. Chcesz zyskać ich aprobatę, aby nie myśleli tego co Ty, tymczasem ich zadanie polega na tym, aby myśleć dokładnie to co Ty, dopóki tego nie zakwestionujesz.

Najgorsze ze wszystkich przekonań i myśli są takie, które zawierające słowa typu: „każdy”, „zawsze”, „nigdy”, „wszystko” – są one destruktywne, eliminują wszelkie możliwości:

- „Nigdy nie znajdę sobie męża”,

- „Nigdy mi się nie udaje”,
- „On i tak nigdy mnie nie pokocha”,
- „Każdy mnie lekceważy”.

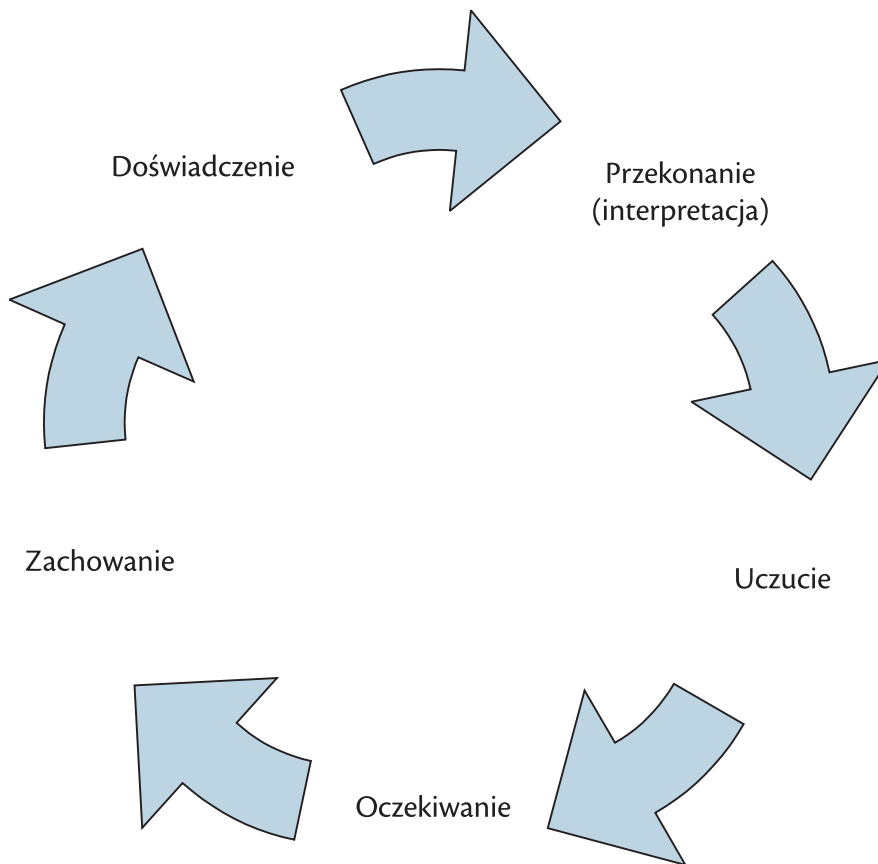
Wydaje Ci się, że mówiąc do siebie w ten sposób, prawidłowo oceniasz to, co dzieje się lub działo się w Twoim życiu. Musisz jednak zrozumieć, że takie myślenie ma ogromny wpływ na Twoją przyszłość, takie przekonanie staje się często samospełniającą się przepowiednią. Pokażę Ci, jak to działa...

Zaplanowałeś sobie, że następnego dnia wstaniesz wcześniej rano i wykonasz projekt, który miał być gotowy dawno temu. Okazuje się, że nie udało Ci się wstać tak wcześnie, dodatkowo coś Ci jeszcze wypadło i z zaplanowanego zadania nic nie wyszło. Przez to jednak, że rano nic nie zrobiłeś, zaczynają pojawiać się myśli typu: „znowu nic nie robię”, „dzisiaj tego nie zrobię”, „znowu nie zdążę zrobić, zawsze tak jest”.

Jakie są korzyści z tego typu myśli? Żadne, oprócz samej wiedzy o tym, co robisz nie tak.

A jakie są szkody? Twoje obecne myśli determinują uczucia, natomiast uczucia determinują oczekiwania i działania. Powtarzanie tych myśli prowadzi do udowodnienia sobie tego, że masz rację – dalej nie działasz. Kiedy mówisz sobie „nie działałam”, przekłada się to na przyszłość, w efekcie czego dalej nie działasz.

To, o czym myślałeś lub o czym myślisz w danej chwili lub jakie masz przekonanie, determinuje to, co będziesz robił dalej. Spójrz, jak to wygląda na diagramie:



### CIACH

Zastanów się: jak może wyglądać życie ludzi z poniższymi przekonaniem:

- „Życie jest niesprawiedliwe. Uczciwi ludzie nigdy nie będą bogaci”.

Według mnie takie przekonanie może mieć przysły złodziej lub biedny uczciwy człowiek.

- „Zwierzęta są najpiękniejszą częścią natury”.

Człowiek o takim przekonaniu zostanie zapewne wegetarianinem lub będzie pracować ze zwierzętami.

- „Nie jestem dobry w związkach”.

Tak powie człowiek, który spędził życie samotnie.

Najbardziej istotne jest to, czy Twoje przekonanie Ci służy, czy też nie.

Przekonania są jak klapki na oczach pędzącego konia, którym jesteś Ty. Tak wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze swoich przekonań. Patrzą na zewnętrzne okoliczności jak na niepowiązane ze sobą fakty. Dopóki ktoś nie zwróci im uwagi na związki zachodzące między zewnętrznymi wydarzeniami a ich myślami i przekonaniami, stale będą odgrywać rolę ofiary.

## 9 CO JEST PIERWSZE?

To, że lubimy utożsamiać się z pozytywnym wizerunkiem samych siebie, jest naturalne, ale dlaczego utożsamiamy się z ograniczającymi myślami na swój temat? Dlaczego często trzymamy się takich przekonań, jak:

- „Jestem nieśmiały”,
- „Jestem niezdarny”,
- „Jestem za gruby, za niski, za chudy itd.”,
- „Nie umiem matematyki, nie umiem tego i tamtego itd.”,
- „Jestem za stary, żeby się zmienić”,
- „Jestem marudny”,
- „Nie potrafię tego zrobić”,
- „Mam kiepską pamięć” itd.

Otóż powodów jest co najmniej kilka.



CIACH -----

Większości takich przekonań nie jesteśmy świadomi, a doświadczenia, które one stwarzają, wydają nam się naturalne. Pomyśl: czy kiedykolwiek, próbując czegoś nowego, miałeś przekonanie „to będzie trudne”? I jak to się skończyło? Zapewne Twoje doświadczenie potwierdziło prawdziwość Twojego przekonania. To, co było na początku, wyszło na końcu. Nic samo w sobie nie jest łatwe czy trudne. To tylko przekonanie lub myśl, którą stawiamy jako pierwszą.

Powiedzmy, że byłeś na wystawie jakichś aut i bardzo spodobało Ci się jedno z nich.

Patrzysz jednak na nie z przekonaniem typu „chciałbym je mieć, ale mnie nie stać”.

Jaki będzie skutek? Nie będziesz mieć tego auta. Jednak czy to, że Cię w tej chwili nie stać na nie, oznacza, że nie możesz go mieć? Jak będziesz się czuł z przekonaniem „chciałbym je mieć, ale mnie nie stać”? Jakie uczucia w Tobie wywoła? Zapewne niezbyt miłe. Czy to uczucie zainspiruje Cię do zdobycia pieniędzy na upragniony samochód, do zmiany codziennych zachowań? Wątpliwe. To przekonanie zaprowadzi Cię do tego samego lub podobnie mizernego rezultatu. Potem znowu będziesz patrzył na ten rezultat i historia będzie się powtarzać w kółko.

Pamiętaj, że jeśli chcesz coś osiągnąć, to rezultat pojawi się nie na początku, tylko na końcu. Wielu ludzi nic nie osiąga i przestaje próbować, gdyż patrzy na swoje dotychczasowe osiągnięcia, które wywołują w nich negatywne uczucia. Najczęściej są to negatywne przekonania na temat ich samych lub tego, co dotychczas osiągnęli. Są też tacy, którzy coś próbują, ale zatrzymują się w połowie drogi, patrzą na dotychczasowy rezultat, których ich nie zadowala, i także rezygnują.



CIACH -----

## 10 CZY ROBISZ Z SIEBIE OFIARĘ?

Załóżmy, że po kilkunastu latach wracasz do swojej rodzinnej miejscowości i rozmawiasz z kilkoma osobami, z którymi od dawna się nie widziałeś. Każdy opowiada o swoim życiu.

Pierwsza osoba mówi tylko o tym, że zostawił ją partner i przez to ma teraz ciężko w życiu. Opowiada, jak to trudno jest znaleźć kogoś nowego w tym wieku. Gdyby tylko w tej dziurze, w której mieszka, było kilku przystojnych mężczyzn w jej wieku... Druga osoba mówi o tym, jak to niedobrze jest w jej sytuacji – jest bez pracy, wszystkiemu winien jest rząd, bo gdyby zmienił się rząd, gdyby zrobiono coś z tym bezrobociem, to wszystko by się zmieniło. Wreszcie trzecia osoba mówi, jak to musi żyć ze swoimi niegrzeczными dziećmi, jakby to było dobrze, gdyby się zmienili, gdyby w końcu zaczęli się uczyć itd.

Ty z kolei masz piękny dom, wspaniałego partnera, trójkę uroczych dzieci i biznes, który z roku na rok coraz lepiej prosperuje. Teraz Twoja kolej na opowieść. „No powiedz, co u Ciebie, tak dawno się nie widzieliśmy” – mówią inni. Zaczynasz się zastanawiać, o czym tu mówić, powoli zaczynasz czuć się winny, że Tobie się tak powiodło (powiodło czy też sam temu powodzeniu pomogłeś?), a oni mają tyle problemów. Nie wiesz, co powiedzieć, więc przepraszasz i wychodzisz.

Jednak zaczynacie spotykać się częściej, z każdym spotkaniem zwiększa się Twoje poczucie winy spowodowane tak wspaniałym życiem w porównaniu do nieszczęść pozostałych. Coraz częściej mówisz o pewnych rzeczach, których nie masz, o niedociągnięciach w Twoim biznesie, o pogorszeniu się Twoich stosunków z partnerem i dziećmi, zaczynasz powtarzać, co złego dzieje się w świecie. Próbujesz się dopasowywać do nich, zyskiwać ich uwagę. Chcesz uzyskać sympatię tych osób, bo przecież nie chcesz być nielubianym, prawda? A czy byłbyś lubianym, mając te wszystkie rzeczy, których oni nie mają?

Z czasem stajesz się ofiarą, taką jak oni. Zaczynasz manifestować trudności, problemy, nieszczęścia poprzez rozmowy z tymi osobami. Powoli ich prawdy stają się Twoimi prawdami. Ich przekonania stają się Twoimi. Zadania, które kiedyś z łatwością wykonywałeś, teraz stały się trudne, do każdego z nich musisz dodać tragiczną historyjkę z nimi związaną. Poczucie winy sprawia, że nieświadomie niszczysz swój biznes, swój związek, bo nie chcesz czuć się podle z powodu tak udanego życia. Czy to nie jest chore?

A czy wiesz, dlaczego te osoby tak bacznie Cię słuchają? Dlatego że...



CIACH .....

## 26 WEWNĘTRZNY DIALOG



CIACH -----

### 6. „Myśl pozytywnie” – łatwo powiedzieć, tylko jak to zrobić?

Jedyną rzeczą, która może Ci przerwać, jest myśl. Myśli są jak deszcz, każda z myśli jest kroplą, a po jednej kropli pojawia się następna i następna – w taki sposób prowadzony jest wewnętrzny dialog. Byś mógł zmienić swoją rzeczywistość, wielu guru motywacji powie Ci: „Myśl pozytywnie”. Problem tylko w tym, co z negatywnymi myślami, które powstają w Twojej głowie. Tego guru motywacji nie powiedzieli.



CIACH -----

Przypomnij sobie, ile razy robiłeś coś ważnego, coś istotnego i nagle pojawiła się myśl, aby zająć się czymś innym albo że obecne zajęcie jest nudne. Pomyślałeś może: „A może skończę jutro?” albo: „Nie dam rady tego zrobić”, „To i tak się nie uda” itd. W każdym razie dotychczasowe zajęcie przerwała Ci ta nowa myśl, która się pojawiła i w którą uwierzyłeś. Jak zaradzić takim sytuacjom? Jak by to było, gdyby nic nie mogło Ci przerywać i mógłbyś działać bez przeszkód?

Przypuśćmy, że wykonujesz jakiś projekt od dawna, jesteś prawie przy końcu i nagle pojawia się myśl: „Ten projekt i tak jest słaby”. W większości przypadków przerwałbyś pracę. Tymczasem, zamiast przerywać pracę, powiedz sobie: „Ten projekt i tak jest słaby, słaby jak Najman w pojedynku z Pudzianem, tak słaby, że jak ktoś go przeczyta, to dostanie drgawek, poda mnie do sądu, zmieni płeć i nie zje więcej chleba z dżemem na śniadanie” albo: „Ten projekt jest tak słaby, że jak ktoś się z nim zapozna, to wywiesi moje nazwisko na Pałacu Kultury w Warszawie, a sam zmieni zawód i wyjedzie do ciepłych krajów”. Absurd i komedia. Tutaj chodzi o wyśmianie tej myśli, o sprowadzenie jej do absurdu. Gdy będziesz tak dopowiadał do każdej myśli, swoją uwagę skupisz na tym absurdzie, na tej śmiesznej interpretacji, a to spowoduje zmianę Twoich emocji. To tak, jakbyś do każdej myśli dodawał: „Tak, a świstak siedzi i zawija je w te sreberka”.

Tę technikę możesz stosować również wtedy, gdy nie masz odwagi czegoś zrobić, np. podejść do pięknej kobiety, i powstrzymuje Cię jakaś myśl, np.: „Ona i tak ma chłopaka”. Dopowiedz wtedy: „który służył w marines w '67, który ma 45 cm w bicepsie i nie lubi jeść płatków kukurydzianych na obiad, a takich jak ja zjada na podwieczorek”. Dzięki tej technice będziesz mógł bawić się swoimi myślami, nie będą one już miały nad Tobą władzy, zawsze będziesz mógł zrobić to, co będziesz chciał. A najlepsze jest to, że tę technikę można stosować od razu, bez żadnego przygotowania!

Inny ciekawy sposób:



CIACH

---

## ZAKOŃCZENIE

Tak jak w każdym sporcie istnieją reguły, których należy przestrzegać, tak i w życiu obowiązują pewne reguły – są nimi głównie nasze przekonania. Jedyna różnica między nami a sportowcami jest taka, że my jako gracze możemy dowolnie zmieniać własne reguły.

Każdy z nas ma reguły, które mówią, kiedy powinniśmy czuć się źle, a kiedy dobrze. Możesz mieć przekonania na temat tego, kiedy możesz pozwolić sobie na kupno czegoś ładnego. Może Twoim przekonaniem jest to, że musisz sam na to zarobić? Niektórzy z kolei wierzą, że aby być szczęśliwym, trzeba mieć najpierw pieniądze, inni – że będąc bogatymi, nie pójdą do nieba. Co musi się stać, byś mógł już teraz czuć się szczęśliwy? Co musi się stać, byś mógł czuć się kochany? Może ktoś musi przynieść Ci kwiaty albo spotkać się z Tobą 3 razy?

Wszystko to są reguły, według których żyjesz. Pytanie tylko, czy możemy wiedzieć, że ten, kto je ustalił, był pewny, że to są najlepsze reguły. Czy ktoś twórcę tych reguł rozliczy z nich? A gdyby je tak zmienić? Po co ustalać trudne reguły w grze, która nazywa się życie? Jeśli słowa i przekonania nie są realne, dlaczego by nie stworzyć własnych reguł? Reguł, które dadzą szczęście i zadowolenie niezależnie od wszystkiego. Reguł, które sam ustalę, bo to jest moje życie!

**Uwaga!** Jeśli teraz pojawiają Ci się w głowie myśli typu:

- „Te ćwiczenia wykonam później”,
- „Jest ich zbyt dużo, to mi zajmie wiele czasu”,
- „Jestem już zmęczony”

– wiedz, że to tylko myśli. Nawet myśl, że czujesz się zmęczony lub jesteś po całym dniu pracy, może być nieprawdziwa. Tak naprawdę to może być tylko reakcja ciała. Możesz łatwo sprawdzić, czy to zmęczenie jest prawdziwe – otóż nie będzie prawdziwe, jeśli Twoje ciało przestanie być senne, gdy zaczniesz zajmować się czymś ekscytującym. Swoje ciało można nauczyć tego, by reagowało w odpowiedni sposób. A mówimy tu o ostrym kaszlu, o temperaturze, a nawet ciśnieniu, które mogą być wywołane za pomocą myśli. Dlatego niech zmęczenie nie będzie dla Ciebie wytłumaczeniem.

Jeśli pojawiły Ci się w głowie myśli tego typu, to masz teraz okazję, by wypróbować opisane tu metody. Obojętnie, jaka to będzie myśl, masz 3 możliwości, by ją zneutralizować:



CIACH .....

Trzymam za Ciebie kciuki :) Powodzenia!

To był tylko FRAGMENT eBooka. Masz ochotę na więcej?

➔ [Zamów pełną wersję eBooka](#)

*Czego jeszcze nie wiesz na temat własnych przekonań*

Zdarza Ci się kupować publikacje poświęcone rozwojowi osobistemu, chodzisz na szkolenia motywacyjne, a mimo to w Twoim życiu NIC SIĘ NIE ZMIENIA?

Nie martw się, to naturalne. Standardowy model nauczania: informacja + motywacja to po prostu za mało. Aby odczuć prawdziwą zmianę, musisz sięgnąć do źródeł swoich problemów, czyli do ograniczających Cię przekonań.

I tego właśnie nauczy Cię ten eBook:

- jak rozpoznawać własne przekonania,
- jak pozbywać się fałszywych i krzywdzących przekonań,
- jak nie nasiąkać przekonaniem innych ludzi,
- jak kreować własne, pozytywne i pomocne przekonania,
- a przede wszystkim – jak żyć ŚWIADOMIE, czyli w zgodzie z własnymi przekonaniem, i odnosić dzięki nim SUKCESY w życiu prywatnym i zawodowym.

**Świadomość własnych przekonań = świadomość własnej wartości!**

➔ [Zamów pełną wersję eBooka](#)

*Czego jeszcze nie wiesz na temat własnych przekonań*



