

**Chcesz  
zwyciężyć?  
Uwolnij się  
od programu  
społecznego**



© Copyright by [Psychology Consulting](#)

Data: 06.12.2010

Publikacja dostarczona przez

***Psychorada.pl***

Tytuł: Chcesz zwyciężyć? Uwolnij się od programu społecznego

Autor: Daniel Szymański

Korekta: Magda Wasilewska

Skład: Magda Wasilewska

**Dystrybucja w Internecie za zgodą Autora**

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

All rights reserved.

## SPIIS TREŚCI

<u>Wstęp</u> .....	5
<u>Krok 1. Czołowe zderzenie z rzeczywistością</u> .....	6
<u>Krok 2. „Kim jestem?” — odpowiedź jest w tobie</u> .....	27
<u>Krok 3. Sekret, który jest przed tobą ukrywany</u> .....	43
<u>Krok 4. Odkrywasz, jak robią z ciebie robota (robotnika)</u> .....	49
<u>Krok 5. Nadszedł czas, abys przestał wierzyć w bajki</u> .....	60
<u>Krok 6. „Przeznaczenie” jest oprogramowaniem pełnym wirusów</u> .....	72
<u>Krok 7. „Ludzie niszczą swoje życia i ponoszą za to pełną odpowiedzialność”</u> .....	79
<u>Krok 8. Zobacz prawdę, a wiedzę wykorzystaj, by zwyciężyć</u> ...88	
<u>Krok 9. Nie wszystko, czego nauczono cię w szkole, jest dobre.</u> .100	
<u>Krok 10. „Ty wiesz wszystko, ja ci tylko to pokazuję”</u> .....	108
<u>Krok 11. Edukacja — dwie strony medalu</u> .....	122
<u>Krok 12. Ty wybierasz. Zdecydowałeś się mieć takie życie</u> .....	138
<u>Krok 13. Zobacz, jak łatwo ulegasz czynnikom zewnętrznym</u> .146	
<u>Krok 14. Relaks uwolni cię od programu społecznego</u> .....	154
<u>Krok 15. Zdejmij maskę i pokaż swoją prawdziwą twarz</u> .....	160
<u>Krok 16. Mistrz czy autorytet? Wybór decydujący o twoim życiu</u> 167	
<u>Krok 17. Zaprogramowano cię w dzieciństwie, jako dorosły masz prawo zmiany</u> .....	176
<u>Krok 18. Doświadczaj i wzrastaj</u> .....	187
<u>Krok 19. Nie czekaj, działaj</u> .....	199
<u>Krok 20. Nawet jeżeli ty wiesz, to większość nie wie</u> .....	206
<u>Krok 21. Twoim zadaniem jest kształtowanie siebie, dla innych bądź inspiracją</u> .....	211
<u>Krok 22. Nie uciekaj od wiedzy, dlatego że jest trudna</u> .....	226

<u>Krok ostatni. Osiągnąłeś cel i jesteś wolny, podejmij najlepszą decyzję</u> .....	237
<u>Zakończenie</u> .....	240

## Wstęp

*Wszystkie dzieci rodzą się geniuszami, 9 999 z każdych  
10 000 szybko  
i nieumyślnie zostaje pozbawionych geniuszu przez  
dorostych.*

***Buckminster Fuller***

Kiedy kończyłem kurs trenera umiejętności psychospołecznych i na zaliczenie przeprowadziłem szkolenie pt: „Jak przeciwdziałać programowaniu społecznemu”, moja trenerka, która jest również psychoterapeutką z 30-letnim doświadczeniem i superwizorką PTP, zapytała mnie, dla kogo chcę prowadzić to szkolenie po ukończeniu Szkoły Trenerów. Przypomniało mi się to pytanie, gdy usiadłem do pisania niniejszego wstępu. Odpowiedziałem jej wtedy, że dla ludzi, którzy rozwijają osobowość, dla ludzi, którzy chcą zyskać samoświadomość i zobaczyć prawdę. Myślę, że jesteś takim człowiekiem. Chcesz przestać być niewolnikiem systemu i pokierować swoim życiem tak, by zyskać szczęście. Poszukujesz i trafiłeś właśnie na ten poradnik. Usiądź wygodnie i przygotuj się na poznanie zakazanej i ukrytej przed tobą wiedzy. Mów o niej tylko zaufanym przyjaciołom, na pewno nie ujawniaj jej ludziom, którzy źle ci życzą, gdyż wykorzystają ją przeciwko tobie. Poznasz sposoby, jak przestać być zniewolonym przez niewidzialne siły. Będiesz wiedział i widział, jak kontrolują cię dla własnych celów. Podejmiesz decyzję, czy chcesz gonić w wyścigu szczurów, czy wzbić się ponad to, i umiejętnie poruszać się w systemie, znając jego niszczący program. Jesteś gotowy? Na pewno? Możesz w każdej chwili odłożyć ten poradnik i nie czytać go więcej. Zaryzykujesz? Zmieni się całe twoje postrzeganie rzeczywistości. Chcesz tego? Nic już nie będzie takie samo. Obudzisz się ze snu, w którym tkwisz. Prawda może nie być taka piękna jak twój sen. Będę ci pokazywał, jak zrobili z ciebie maszynę i niewolnika; zobaczysz, jak służyłeś całe swoje życie. Ujrzysz wzorce, które ci zakodowano ci w umyśle. Je-

Jeżeli nie chcesz tego, nie czytaj dalej. Zapomnij o tym wstępie i żyj dalej tak jak do tej pory. Musisz być zdecydowany na...

## Krok 1. Czołowe zderzenie z rzeczywistością

*Ktoś zapytał:*

*– Na co jest potrzebny jakikolwiek mistrz?*

*Uczeń odpowiedział:*

*– By nauczył cię tego, co zawsze wiedziałeś, i by pokazał ci to, na co zawsze patrzyłeś...*

*Anthony de Mello*

W tym poradniku nie chcę ci mówić jak nauczyciel, co jest dobre, a co złe. Chcę byś mógł doświadczać poprzez zrozumienie i rozszerzenie świadomości. Podzielę się z tobą moim doświadczeniem. Jeżeli czegokolwiek ci brakuje — to tylko wiedzy. A ja jedyne, co mogę zrobić dla ciebie, to dać ci tę wiedzę, byś mógł zrozumieć, co robi tobie, mnie i innym społeczeństwo. To będzie nasza wspólna podróż. Wiem, że nie wiesz, dokąd chcę cię zabrać, ale żebyś mógł ocenić to, o czym mówię, musimy współpracować. Musisz mi zaufać i towarzyszyć podczas podróży. Ten poradnik jest jak statek, ja postaram się być twoim kapitanem. Bardzo się cieszę, że zdecydowałeś się na ten rejs. Chociaż wody są głębokie i groźne, moim celem jest pokazanie ci bezpiecznej drogi do wyspy, na której czekają na ciebie inspiracja i wiedza. A przede wszystkim wolność wyboru. To, czy dotrzesz do tej wyspy, zależy od ciebie. Mogę ci powiedzieć, że ta podróż jest fascynująca, chociaż czasami naprawdę jest ciężko. Pewnie zastanawiasz się, dlaczego w ogóle masz wybierać się w jakąkolwiek podróż? Ano dlatego, że jeśli się w nią nie udasz, twoje życie może być pozbawione smaku, a ty sam możesz być robotem społecznym, który w dniu śmierci, może wcześniej, zda sobie sprawę, że żył nie tak jak chciał, że realizował program społeczny, który tak naprawdę nigdy mu się nie podobał. Wtedy będzie już za późno. Dziś nie jest. Tak nadzedł twój czas. Czas, abyś uwolnił się od manipulacji ludzi, którzy chcą cię tylko wykorzystać. Musisz zdjąć różowe okulary, by dostrzec, że świat może być pięk-

ny. Jesteś na to gotowy? Jeżeli czytasz ten poradnik, to chyba mam prawo sądzić, że tak. Piszę to dla ciebie, nie mogę już dłużej patrzeć, jak ludzie kręcą się w kółko, nie rozumiejąc, o co w tym wszystkim chodzi. Ja też żyłem w świecie iluzji, fantazji, wierzyłem w bajki opowiadane przez innych. Na szczęście w porę się obudziłem. I zobaczyłem ten świat całkowicie inny. Taki, jaki jest naprawdę. To było odświeżające uczucie. Chcę, byś też to poczuł. Byś odkrył pełnię swoich możliwości. Jesteś gotowy? W takim razie ruszamy. Zaczniemy od samego początku. Krok po kroku pokażę ci, jak jesteśmy programowani. Jak nasza psychika jest kodowana. Będę zamieszczał ćwiczenia i misje do wykonania. Ich celem będzie pomagać ci uwalniać się od toksycznych uwarunkowań. Muszę tutaj zaznaczyć jedną ważną rzecz — ćwiczenia mają jedynie pomagać, techniki mają pogłębiać twoje doświadczanie. Bez zrozumienia i wewnętrznej przemiany nie będą działały. Tutaj jest odpowiedź, dlaczego tak wiele ćwiczeń, afirmacji, technik nie działa, a rozczarowani ludzie przestają się rozwijać, zrezygnowani stwierdzają, że nie ma innego wyjścia, że muszą uczestniczyć w wyścigu szczurów, że muszą być tylko małymi nieznaczącymi trybikami wielkiej maszyny, jaką jest społeczeństwo.

Zacznijmy więc od początku. Cofnij się pamięcią tak daleko, jak tylko możesz. Zapewne dotarłeś do dzieciństwa. Ile masz lat? Ale chodzi o to, byś powrócił pamięcią do czasu, kiedy byłeś w łonie matki. Pewnie denerwujesz się teraz i mówisz sobie: „jak ja mam to zrobić?”. Świadomość ma trudności z zabranieniem nas tak daleko, chociaż niekiedy zdarzają się przebłyski i przypominają się chwile bardzo wczesnego dzieciństwa czy okresu prenatalnego. Ale jeśli tego nie miałeś, nie martw się. Większość nie ma. Użyjmy naszej wyobraźni i odbądźmy podróż w przeszłość. Wyobraź sobie, że jesteś w brzuchu mamy. Jest ciepło, przytulnie, bezpiecznie. Nic ci nie potrzeba. Jest wspaniale, cudownie. Tak, to ten raj, o którym marzymy. Mam nadzieję, że u ciebie tak właśnie było. Ale nie musi tak być. Może też się zdarzyć, że nagle ciąża z jakichś powodów jest zagrożona. Wtedy już nie jest tak cudownie i wspaniale. Dlaczego? Dla wyjaśnienia będę się posiłkował pięcioma prawami A. Lowena, który opisał rozwój psychiki. Tych praw jest 28, ale opiszę 5 podstawowych i najważniejszych. Według Lowena człowiek przy-



chodząc na świat, musi ustanowić te prawa. Ustanawiamy je w zależności od warunków, w jakich się znajdujemy.

Pierwszym z nich jest prawo do istnienia. Prawo do istnienia dziecka rodzi się w świecie psychicznym matki. Weźmy sytuację, gdy ciąża jest zagrożona. Zastanów się, jak czuje się wtedy matka, jakie targają nią emocje? Nie trzeba chyba wielkiej wyobraźni, by stwierdzić, że są to negatywne i okropne emocje. I te emocje oraz wszelkie bolesne uczucia odbiera dziecko.

Jaką informację dostaje dziecko? Tak, dobrze się domyślasz. Istnienie jest bolesne, życie jest cierpieniem. I wyobraź sobie, że poród przebiega z powikłaniami, że dziecko ledwo odratowano. Jaka informacja dociera do psychiki dziecka? Świat jest niebezpiecznym miejscem, w którym nie czeka mnie nic dobrego. W dziecku budzą się pierwotne emocje, takie jak lęk i smutek. Nie musi być jednak tak, że ciąża jest zagrożona czy poród przebiega z powikłaniami. Weźmy sytuację, gdy ciąża przebiega prawidłowo, ale matka zawłaszcza przestrzeń psychiczną dziecka. Przypominam, że matka jest w związku psychicznym z dzieckiem. Prześledźmy sytuację, w której matka projektuje wizję dziecka, ma już plan życia dla niego. Dziecko nie może wówczas poczuć, że istnieje, żyje wizją matki, przyjmując, że jest ona jedyną realną rzeczywistością. Bo niby dlaczego ma nie przyjąć tej wizji? Matka jest najbliższą osobą, od której jest absolutnie zależne. Ale chyba jeszcze gorsza jest sytuacja, w której matka nie potrafi nawiązać kontaktu z dzieckiem tuż po porodzie. Dziecko po porodzie potrzebuje ciepła i bliskości. Jeśli w przestrzeni psychicznej matki nie ma miejsca dla dziecka, to może mieć ono trudności w przyszłości w nawiązywaniu bliskich relacji, tworzy się tak zwana schizoidia, która objawia się w szczególności lękiem przed bliskością. Człowiek idzie przez życie, myśląc „Jeżeli wyrażę swoją potrzebę bliskości, moje istnienie zostanie zagrożone”; „Mogę istnieć, jeżeli nie będę potrzebować bliskości”. Statystycznie więcej jest mężczyzn o typie osobowości schizoidalnej. Osoby schizoidalne bardzo często zostają fizykami. W tych przypadkach, o których pisałem wyżej, prawo do istnienia zostało ustanowione niekonstruktywnie. Jeżeli jest tak w twoim przypadku, nie panikuj. Ta wiedza ma ci pomóc namierzyć opory, które być może przeszkadzały ci dotychczas tworzyć bliskie relacje

intymne czy przyjacielskie więzi. Wiedza to potęga, a im więcej jej mamy, tym więcej zasłon spada z naszych oczu.

Dobra wiadomość dla ciebie, nawet jeśli zdiagnozujesz u siebie niekonstruktywnie ustanowione to prawo i masz opory przed nawiązywaniem bliskości z drugim człowiekiem: w świetle dzisiejszej psychologii dopóki nie zdekompensujesz się do choroby, to jest to norma. Powiesz: „Norma, ale przeszkadza żyć”. I zgadzam się z tobą w stu procentach, dlatego piszę ten poradnik. Nawet jeśli w świetle psychologii jest to norma, to niedobrze, że doszło do takiego zaprogramowania psychiki i trzeba pokonać te opory, złe uwarunkowania. Człowiek w swej istocie jest doskonały i to uspołecznianie nakłada na niego różne klisze, które wyświełają się w jego umyśle. Jak sądzisz, jak się żyje z przeświadczeniem, że życie jest cierpieniem, a świat jest nieprzyjemnym i niebezpiecznym miejscem? Myślę, że życie nie wydaje się wówczas zbyt przyjemnym doświadczeniem. No dobrze, ale nie poddajmy się zniechęceniu, wyruszyliśmy w podróż, by się rozwijać i zmieniać siebie i swój świat.

Jak wcześniej wspominałem, pokażę misje i ćwiczenia, które pozwolą pozbyć się negatywnego programowania, by powrócić do tego, czym w istocie jesteśmy. Czym więc jesteśmy? Może sam poszukasz odpowiedzi na to pytanie?

## ĆWICZENIE 1

Położ się, może to być kanapa lub karimata rozłożona na podłodze, ważne żeby było ci wygodnie. Jeżeli kiedyś medytowałeś, nie myśl o tym, by medytować. To ćwiczenie to nie medytacja. Potrzebna będzie cisza. Położ się i zamknij oczy. Nic nie rób, nic nie wymuszaj. Oddaj się relaksowi. Poczuj swoje serce. Poczuj, że jesteś sercem. Tak, duchowym sercem. Poczuj to. Poczuj że jesteś. Że jesteś czymś więcej niż ciało. Poczuj energię, która jest w twoim ciele. I bądź tą energią. Doświadczenia z tego ćwiczenia są pięknymi duchowymi, psychicznymi przeżyciami. Spróbuj tego i zobacz, co wielu przed Tobą ukrywało.

## ĆWICZENIE 2

Położ się w pozycji embrionalnej, przykryj się cały kocem, kołdrą, tak żebyś miał dopływ powietrza, ale żeby odciąć bodźce zewnętrzne. Daj swobodnie płynąć myślom. Obserwuj emocje i uczucia przyplływające do ciebie. Co odczuwasz, czy coś się pojawia? Wytrwaj, ile możesz. To, co będzie napływało, może być z czasów, gdy byłeś jeszcze w brzuchu mamy, lub tuż po narodzeniu. Jeżeli się pojawi, wiesz, nad czym trzeba pracować. Jeśli coś przyjdzie: odczucie, emocja, przypatrz mu się. Może powiążesz je z matką. Spójrz inaczej na tę sytuację. Zobacz, jak czuła się mama. Jak cierpiała, spójrz jej oczami na sytuację, a zdasz sobie sprawę z jej tragizmu. Wtedy to, co męczy, odejdzie wraz ze zrozumieniem, co ona odczuwała i że nie potrafiła inaczej.

W tym ćwiczeniu można wykorzystać *regresing*, czyli technikę, w której badamy przeszłe doświadczenia i przeżycia. Myślę jednak, że nie jest to konieczne, a zbyt łatwo przez to zagubić się i szukać później w sobie czegoś, nad czym należy ciągle pracować. Jestem za tym, by poszerzać samoświadomość poprzez zrozumienie. W tym poradniku nie będę zajmował się *regresingiem*. Uważam, że nie jest on konieczny; jeżeli ktoś jest zainteresowany, może spróbować. Ja chcę dać ci najszybszy i najprostszy zestaw ćwiczeń i technik, który pozwoli uzmysłwić ci, że jesteś doskonały, a wszystko inne to tylko zapisy innych ludzi.

## MISJA 1

Porozmawiaj z mamą, jeśli masz taką możliwość oczywiście. Jak wyglądał poród, jak przebiegała ciąża? Jak mama się czuła w czasie ciąży? Jakie to było dla niej doświadczenie? Nie masz atakować mamy, celem jest po prostu uzyskanie wiedzy, która pomoże ci w twoim rozwoju osobistym. Jeżeli mama zapyta, dlaczego pytasz, powiedz prawdę, że nie pamiętasz tego, a chciałbyś wiedzieć, jak to było. Rozmowa z mamą może być dla ciebie pierwszą próbą przełamania programu. Przecież wielu uważa, że nie powinno się rozmawiać o takich sprawach, wracać do przeszłości, grzebać w niej. Tym bardziej powinienes to zrobić. To twoje życie i powinien interesować cię każdy jego aspekt. Możesz czuć opór przed rozmową z mamą. Dostrzegasz już ślady programu? Może wmówiono ci, że jest jak jest

i nie ma co tego zmieniać. Musisz przebudzić się z tego snu. Życie jest procesem zmian. Twoje ciało się zmienia, ty zmieniasz się cały czas. Warto więc, żeby to były zmiany na lepsze.

Proponuję ci założenie notatnika, w którym będziesz notował swoje przemyślenia, efekty ćwiczeń i misji. Pewnie myślisz sobie: „to takie nudne i wymagające”. Spróbuj, a zobaczysz, ile mogą dać ci twoje własne zapiski. Później powiem ci, co zrobić z tymi zapiskami i negatywnymi rzeczami, które w nich się pojawiają. Po każdym wykonanym ćwiczeniu i misji zapisz w notatniku, jak się czuleś podczas wykonywania, czego potrzebujesz, co cię blokuje, zapisz również to, co chcesz — notatnik to twój przyjaciel, który towarzyszy ci podczas rozwoju.

Wróćmy do Lowena. Drugim prawem, które według niego dziecko ustanawia, jest prawo do bycia spokojnym o swoje potrzeby. Jego ustanowienie zależy od tego, w jaki sposób dziecko jest karmione. Jeżeli rodzice karmią je wtedy, kiedy nie jest ono głodne, nie zaspokajają ono potrzeby głodu. W wyniku tego człowiek w późniejszym życiu nie potrafi czekać na gratyfikację. Jeżeli dziecko jest głodne, a rodzic go nie karmi, wówczas dziecko nie uczy się, że jego potrzeby mogą być zaspokojone. Jeżeli tak zostanie ustanowione to prawo, człowiek idzie przez życie z przeświadczeniem, że nawet jeśli będzie się bardzo starał, jego potrzeby nie zostaną zaspokojone. Na głębokim poziomie wynikiem jest lęk przed śmiercią, gdyż w dzieciństwie jego potrzeby nie zostały zaspokojone, a psychika utrwaliła sobie wzorzec, iż musi kombinować, by chronić się, gdyż egzystencja może być zagrożona. To właśnie dlatego u kłoszarda, którego zmuszamy do pracy, uruchamia się wściekłość. Przypomina mu się wkodowany wzorzec, że znów musi bardzo się starać, by jego potrzeby zostały zaspokojone. Znów odczuwa ten przemożny lęk przed śmiercią. On nie widzi sensu pracy, podejmowania wysiłku, jest przekonany, że nawet jeśli będzie się starał i tak jego potrzeby nie zostaną zaspokojone. Wybiera ucieczkę, ale tak naprawdę nie ma wyboru, bo tylko ona umożliwi mu zaprzestanie wysiłków i ucieszenie lęku. Taka osoba staje się zależna od społeczeństwa; opieki socjalnej, świadczeń z państwa. Podobnie jest z alkoholikami. Poprzez zależność od alkoholu rozgrywają scenariusz, którego nauczyli się we wczesnym dzieciństwie. Są zależni od innych ludzi lub substancji

i kiedy ich nie ma, czują lęk i wściekłość. Nie potrafią pracować, bo praca przypomina im błaganie o pożywienie. Tacy ludzie często narzekają i są z reguły chorowici. Wolni w działaniu, unikający aktywności i ciężkich do wykonania zadań. Wciąż żyją w dziecięcej perspektywie, rozgrywając scenariusz stworzony w dzieciństwie. Człowiek taki myśli „Jeżeli będę niezależny, muszę porzucić wszelkie pragnienia wsparcia i ciepła”; „Mogę wyrażać swoje potrzeby dopóty, dopóki jestem zależny”. W dorosłym życiu tak ukształtowana psychika może bardzo przeszkadzać realizować się na polu zawodowym i tworzyć zdrowe szczęśliwe związki partnerskie. I może również ukształtować się zależność takiego człowieka. Na przykład na świadomym poziomie człowiek będzie niezależny, jednak na poziomie nieświadomym będzie miał wypartą zależność, która będzie uniemożliwiała mu bliskość z drugim człowiekiem. Być może będzie on dobrze sobie radził zawodowo, może nawet zdobyć fortunę i zrobić karierę. Będzie jednak w tym wszystkim brakowało głębi i pełni. Dla przykładu przyjmijmy, że jest to mężczyzna, który zrobił karierę i jest uważany za człowieka niezwykle skutecznego w interesach. Najprawdopodobniej ten pan przez to, że nieświadomie wyparł zależność, nie stworzy bliskiej duchowej relacji z kobietą. Przyciągnie do siebie kobietę, która będzie na świadomym poziomie zależna, a nieświadomie wyprze niezależność. Taka kobieta całkowicie podporządkuje się takiemu mężczyźnie, zapłaci cenę niezależności za to, by korzystać z jego bogactwa. Dlaczego to zrobi? Rozegra scenariusz, który został napisany wtedy, gdy była karmiona przez rodziców, błędy rodziców zadecydowały o jej losie. Tak, myślę, że dobrze się domyślasz, ona po prostu chce być karmiona przez swojego mężczyznę. Nie potrafi inaczej funkcjonować, nie umie zaspokajać sama swoich potrzeb. Takie związki nazywamy komplementarnymi, uważane są przez większość za idealne i bardzo polecane. Ja w tym poradniku mam ci pokazać, co robi z naszymi umysłami społeczeństwo, i według mnie to, co myśli społeczeństwo, jest nieprzydatne, toksyczne i zabija szczęście. Ciekaw jestem, czy po przeczytaniu tego poradnika podzielisz moje zdanie. Ciekaw jestem twojej opinii. Może kiedyś się spotkamy i porozmawiamy o tym.

Dobrze, wracamy do naszej pary. Ta para tworzy związek komplementarny, osoby w tym związku wzajemnie się uzupełniają. Pan jest na poziomie świadomym niezależny i silny, pani na tym poziomie zależna od niego i słaba. Jednak na poziomie nieświadomym mężczyzna jest słaby, wyparł zależność i nie potrafi nawiązać bliskości duchowej z tą kobietą. Kobieta na poziomie nieświadomym wyparła niezależność i całą odpowiedzialność za życie swoje złożyła w ofierze na ołtarzu swego pana (partnera). Ta para będzie funkcjonowała, jeśli mężczyźni będzie dobrze się wiodło, jeśli będzie zabezpieczał byt finansowy parze. Co jednak się stanie, gdy mężczyzna zostanie bez dochodu, straci pracę lub zbankrutuje? Ta para stanie w obliczu katastrofy. Mężczyzna nie otrzyma wsparcia od swojej kobiety, która poczuje się zagrożona i zacznie go oskarżać lub atakować. Układ był jasny: to on troszczy się o nich. Ona jest na jego łasce. I para stanęła w obliczu takiej sytuacji, gdzie mężczyzna nie wywiązuje się z niepisanej umowy między nimi. On czuje się źle, bo nie otrzymuje wsparcia i pomocy ze strony swojej kobiety. Nie zdaje sobie sprawy, że taką kobietę nieświadomie przyciągnął, gdyż mógł ją kontrolować bez zbytniego zagłębiania się w emocje i uczucia. Kobieta niezależna nie pozwoliłaby mu na to, w dodatku wymagałaby od niego zaangażowania w związek bliskości, miłości i porozumienia. A on nie jest w stanie dać tego żadnej kobiecie bez przepracowania tego, co zostało ukształtowane w dzieciństwie. I tak właśnie dzieje się w wielu parach. Często możemy to obserwować: niby wyglądają na szczęśliwych, dobrze im się wiedzie, a tu naraz rozstają się. Rozstają się, bo związek nie został stworzony na solidnych fundamentach, jakimi są: zrozumienie, współpraca, połączenie emocjonalne, miłość, wspólne pasje, cele itd. Ten związek był jak interes, i kiedy jedna ze stron przestała się wywiązywać z niepisanej umowy między nimi, relacja naturalnie przestała istnieć, a oni w brutalny sposób przekonali się, co zbudowali. Związek komplementarny oddaje w pełni tęsknoty niemal wszystkich ludzi, marzenie spotkania swojej drugiej połówki jabłka. I trzeba tu brutalnie, acz szczerze powiedzieć: to nie jest dobry układ i tak naprawdę nie ma on nic wspólnego z duchową miłością. Powinniśmy poszukać sobie osoby jak najbardziej podobnej do siebie. Podobnej duszy. Wtedy będziemy mogli stworzyć z nią związek partnerski. Wtedy nie ma już dwóch połówek jabłka. Są dwa podobne jabłka, które cie-

szą się swoją bliskością i wspólnym życiem. To już inna jakość związku i życia w ogóle.

W przypadku gdy to prawo zostanie ustanowione niekonstruktywnie, życie seksualne pary również może być zaburzone. Weźmy na przykład sytuację, w której kobieta jest osobą zależną i wchodzi w związek z mężczyzną. Kobieta przytula się do mężczyzny, chcąc rekompensować ciepło matki, on jednak odczytuje to jako flirt i chce seksu. Dochodzi do zbliżenia, na które ona tak naprawdę nie miała ochoty, mężczyzna nie wie, o co chodzi, gdy ona się dąsa. Kobieta czuje się wykorzystana, a nawet zgwałcona. Bardzo trudno odnaleźć im wspólną płaszczyznę porozumienia, gdyż problem tkwi głęboko ukryty w niej. Mężczyzna patrzy na nią i widzi atrakcyjną kobietę, z którą chce się dzielić fizyczną bliskością. Nie rozumie, że ona poprzez to, że nie zostały zaspokojone jej potrzeby w dzieciństwie, w świecie psychicznym pozostaje małą dziewczynką, która potrzebuje ciepła i miłości matki.

Może wydawać się niewiarygodne, ale już tak wcześnie utworzone prawo do bycia spokojnym o swoje potrzeby determinuje wybranie przez człowieka określonego zawodu. Człowiek, u którego to prawo zostało ustanowione niekonstruktywnie, wybiera takie zawody, jak: nauczyciel, przedszkolanka, świetliczanka, pracownik socjalny, pielęgniarka, lekarz.

Osoby zależne są roszczeniowe i niestety odbija się to w ich późniejszym życiu. Prezentują również specyficzne podejście do jedzenia; dużo jedzą, tak jakby kiedyś miało tego jedzenia zabraknąć. Często palą też papierosy, co dla psychiki jest podobne do ssania smoczka. Przypominam, że osoby te, chociaż są dorosłe, żyją w dziecięcej perspektywie. Statystycznie więcej jest kobiet, które mają niekonstruktywnie ustanowione to prawo. Być może to wyjaśnia, dlaczego powstały systemy patriarchalne i tak wiele kobiet uzależniało się od mężczyzn. Rozróżniamy dwa rodzaje zależności: progresywną i regresywną. Progresywna objawia się na przykład wówczas, gdy siostra opiekuje się młodszym rodzeństwem, chociaż sama jest malutka i jest to ponad jej siły. Jest pchana przez psychikę, by sięgnąć po to, czego nie może sięgnąć, daje to, czego sama nie dostała od rodziców. Za-

leżność regresywna charakteryzuje się tym, że człowiek nie wierzy, że jego potrzeby zostaną zaspokojone, przykładem może być wcześniej wspomniany kłoszard.

Po tej porcji wiedzy czas na ćwiczenia i misje, weź kilka głębokich oddechów i działamy. W końcu naszym celem jest rozwój i pozbycie się tych przeszkadzających zdobyć sukces uwarunkowań.

Uwaga: Jeśli jesteś alkoholikiem, jeśli jesteś całkowicie zepchnięty na margines życia społecznego, i ten poradnik ci nie pomoże, a otworzy wyparte silne emocje, radzę ci skorzystać z usług profesjonalnego i dobrego psychoterapeuty. Ten poradnik może ci pomóc, ale jeśli konflikt pomiędzy zależnością a niezależnością jest tak silny, że gdy zaczniesz pracować nad sobą, pojawiają się emocje, z którymi nie możesz sobie dać rady, znajdź dobrego psychoterapeutę. Zrób absolutnie wszystko, by pozbyć się toksycznych wzorców, które nie pozwalają ci sięgnąć po szczęście, spełnienie, bogactwo i miłość. Psychoterapeuta przeprowadzi cię przez emocje, które gnieźdzą się pomiędzy zależnością i niezależnością, sprawiając, że nie możesz być w pełni szczęśliwy.

Jeśli emocje nie są tak silne, proponuję ci ćwiczenia i misje podane poniżej. Przygotuj notatnik, o który prosiłem cię wcześniej. Mam nadzieję, że podchodzisz do swojego rozwoju poważnie. Czy podchodzisz poważnie do swojego rozwoju osobowościowego? Jeśli nie, natychmiast przerwij czytanie i odłóż ten poradnik. Może za jakiś czas będziesz gotowy. Jeśli jesteś gotowy na absolutną rewolucyjną zmianę twojego życia, podróżujemy dalej, płyniemy w dalszy rejs po niezmiernych wodach twojego umysłu i twojej duszy.

### ĆWICZENIE 3

Zastanów się, jakie dziesięć rzeczy lubisz robić najbardziej. Co sprawia ci najwięcej przyjemności, które czynności czynią cię naprawdę szczęśliwym? Bez czego nie mógłbyś funkcjonować? Co tworzy sens twojego życia? Wpisz do swojego notatnika dziesięć takich rzeczy. Daj sobie czas i luz. To nie klasówka, robisz to dla siebie i daj sobie tyle czasu, ile tylko będziesz potrzebował. Jak będziesz miał już



te dziesięć rzeczy, przypatrz się każdej z nich. Możesz zamknąć oczy. I uświadom sobie, że te rzeczy są dla ciebie miłe i przyjemne. A są przecież wykonywaniem czegoś, nawet leżenie jest wykonywaniem jakiejś czynności. Praca też może być przyjemna, wykonywanie jej może dać satysfakcję. Powiedz sobie w myślach „praca jest przyjemna”, poczuj to tak, żeby w tobie wewnątrz zaszła zmiana. Próbuj tyle razy, ile chcesz. Sukces zależy od ciebie, ja tylko podróżuję przez chwilę z tobą.

#### ĆWICZENIE 4

Weź notatnik, usiądź wygodnie i weź kilka głębokich wdechów. Nie chcę, byś był spięty, wykonując te ćwiczenia. Napisz cechy, które chciałbyś, aby posiadał twój partner. Stwórz obraz osoby dla ciebie idealnej. Pokażę, jak ja to zrobiłem. Postaraj się najpierw to zrobić bez sugerowania się mną, to ma być twoje. Wypisz tyle cech, ile tylko chcesz. Jeżeli już to zrobiłeś, wypisz te cechy, których nie jesteś w stanie zaakceptować. Pamiętaj o cechach tej idealnej osoby i cechach, których nie jesteś w stanie zaakceptować. Napisz rzeczywisty obraz osoby idealnej dla ciebie, uwzględniając, na co ewentualnie możesz się zgodzić.

#### PRZYKŁAD

##### **Cechy idealnej partnerki dla mnie**

Bratnia dusza – Czego chcemy?

Jedna na milion, spotykamy się z wieloma osobami, sprawdzając, która jest odpowiednia dla nas. Dla mnie najważniejsze są: porozumienie, szczerłość szacunek i zaufanie oraz wrażliwość, piękno duszy, emocjonalność, żądza przygód i sukcesu oraz rozwój. Jeżeli chcemy odnaleźć bratnią duszę, musimy wiedzieć, czego chcemy. Musimy mieć jasne kryteria i wymagania. To tak jak wyznaczenie celu — to, że jest obrany, pozwala nam ruszyć drogą w odpowiednim kierunku. Później pozostaje krok po kroku poruszać się w kierunku celu, pokonując po drodze napotkane trudności. Wróćmy do bratniej duszy. Musimy zadać sobie pytanie, czego chcę w związku od partnerki. Oprócz tego, co napisałem na po-

czątku tekstu, ja zapisałem sobie, iż związek powinien gwarantować mi miłość, jasność umysłu, podwyższenie energii życiowej, harmonię, najwspanialsze uczucia, najwyższej jakości emocje, błogość, rozkosz.

Moja partnerka powinna mieć podobne cele do moich. Ponadto powinna być piękna zewnątrz i wewnątrz, wrażliwa, dobra dla innych ludzi, uczuciowa, delikatna, miła, sympatyczna, pełna miłości, radości, spokoju i wewnętrznego światła, które często możemy ujrzeć w oczach innych. Nasz związek ma być przyjemny, lekki, z łatwością mamy osiągać wyznaczone cele. Moja partnerka musi być osobą zdecydowaną, jej wolna wola powinna być zgodna z moją wolną wolą. Powinna mnie obdarzać miłością i namiętnością oraz najlepszym seksem. Nasze poziomy energii powinny być podobne, powinniśmy ze sobą harmonizować na różnych poziomach. Powinna również być osobą kochającą i łatwo przyjmującą miłość. Partnerką otwartą i radosną, zabawną i pracowitą. Powinna być ambitna i realizować się jako kobieta — rozwijać swoje talenty i pracować nad swym rozwojem. Powinna doceniać piękno wewnętrzne i rozumieć głębię człowieka. Ma być wierna i wyrozumiała, wspaniałomyślna. Musi być towarzyszką życia, z którą wspólnie zdobywam cele. Przede wszystkim ma łączyć nas głębokie uczucie, nasz związek ma być budujący i oświecający. A ona ma być interesująca, przytomna, tolerancyjna, łagodna, namiętna, życzliwa, seksowna, rozwijająca się. Powinniśmy żyć w pięknie, prawdzie, szczęściu i miłości. Powinniśmy razem cieszyć się życiem i każdego dnia wzrastać, stawać się lepszymi ludźmi. Powinny łączyć nas podobne pasje i zainteresowania. Czas spędzony razem powinien uczyć i cieszyć. Obowiązki powinny być dla nas przyjemnością i każdy powinien wnieść do związku to, co najlepsze. Moja partnerka powinna być osobą empatyczną, która mnie zrozumie. Nie powinna bać się rozwijać i pracować nad związkiem. Każdego dnia powinniśmy polepszać jakość swojego życia, relacji i seksu. Dlatego moja partnerka powinna być otwarta na sprawy ciała i ducha. Musi być nieustraszona, byśmy razem mogli zdobyć szczyty naszych możliwości. Razem z nią muszę wysoko fruwać, zdobywając najwyższe cele. Musi być z natury optymistką szukającą najlepszych rozwiązań nawet w trudnych sytuacjach. Powinna umieć wspierać, ale także przyjmować wsparcie i doceniać je. Musi rozumieć również

to, że droga rozwoju to droga pokonywania słabości i złych wzorców — nie może więc wyśmiewać i krytykować. Ona również powinna wyrażać chęć pozbycia się złych uwarunkowań w celu stworzenia idealnego związku. Ma być chętna do pracy nad tym. Musi być chętna do pracy, ale również powinna umieć się bawić i cieszyć życiem. Musi wiedzieć i widzieć, kim jestem naprawdę jako człowiek, i co chcę w życiu osiągnąć. Ma również chcieć ze mną stworzyć rodzinę i starać się pracować nad tym, by to była rodzina naprawdę szczęśliwa. Dlatego powinna każdego dnia być chętna do pracy nad sobą i związkiem. Musi wykazywać ochotę do rozwiązywania problemów, szukania pomocy, jeżeli taka będzie konieczna. Musi rozumieć sprawy świata, ducha i ciała. Powinna mieć znakomitą intuicję i inspirować mnie do działania, nawet gdy nie będę tego potrzebował. Ja pracuję nad tym, by być idealnym partnerem i mężczyzną wymarzoną dla niej, dlatego ona musi również pracować nad tym, by stać się dla mnie idealną partnerką i kobietą, z którą będę chciał założyć rodzinę.

Gdy mamy to wszystko zapisane, nasz komputer — umysł — jest już automatycznie nakierowywany na pewien typ kobiet, oczywiście możemy się spotykać ze wszystkimi kobietami, sprawdzając, która odpowiada temu, czego poszukujemy. W końcu to my kreujemy nasz świat. Jeżeli nie wiemy, czego chcemy, to w jaki sposób możemy spełnić marzenia? Nie możemy. Musimy wiedzieć i odważnie ruszyć ku temu.

Uwaga: Jeżeli chcesz przyciągnąć partnera o odpowiednich cechach, najpierw musisz posiadać te cechy sam, dlatego trzeba się rozwijać. Zgodnie z zasadą *podobne przyciąga podobne*, przyciągasz to, czym w istocie jesteś. Wyobraź sobie, że pojawia się przed tobą ten wymarzony ideał, a ty wewnętrznie czujesz się jak śmieć. Jak myślisz, uda ci się stworzyć związek z cudowną istotą, która pojawia się w twoim świecie? Poczujesz, że na nią nie zasługujesz, jeśli w środku czujesz się nikim. Czy masz jeszcze wątpliwości co do tego, czy się rozwijać? No dobrze, jeszcze jedno krótkie ćwiczenie, żeby uzmysłwić ci tę rzecz.

## ĆWICZENIE 5

Wyobraź sobie, że w tej chwili, w tym momencie słyszysz dzwonek do drzwi. Jesteś zdziwiony, bo nie spodziewałeś się gości. Idziesz sprawdzić, kto dzwoni. Otwierasz drzwi i widzisz bardzo atrakcyjną osobę. Czujesz od razu połączenie, jakąś niesamowitą wymianę energii. Jesteś jak zahipnotyzowany. Tylko jest jeden problem: ta osoba odwiedziła cię w interesach (niech będzie akwizytorem na przykład). Rozmawiacie, a ty czujesz, że jest to wyjątkowa osoba, z którą chciałbyś spędzić więcej czasu. Co robisz? Czy spróbujesz zamienić relację zawodową w bardziej osobistą? Jeżeli w takiej sytuacji czujesz się absolutnie sparaliżowany, to cię rozumiem. Pewnie nie czujesz się komfortowo. Nie czujesz się godny takiej osoby? Nie wierzysz, że mógłbyś dać jej szczęście? Jeżeli tak jest, nie martw się, niemal każdy w którymś momencie tak ma. Wszystko można zmienić. A ty możesz dostrzec swoją doskonałość, tylko nie poddawaj się i działaj, choćby nie wiem jak ciężko było pokonać przeszkody, które zainstalowali ci głowie inni ludzie.

## MISJA 2

Jeśli masz partnera, porozmawiaj z nim o tym, jak widzi wasz związek. Czy to ma być związek partnerski, czy raczej komplementarny? Szczerze rozmawiajcie o waszych oczekiwaniach, potrzebach i celach. Jeżeli czujesz opór, wiedz, że to program społeczny uwarunkował cię do pewnych rzeczy. Teraz robisz coś, co jest sprzeczne z nim. Pracujesz nad sobą, dążysz do szczęścia swojego, nie innych. Program społeczny pracuje dla społeczeństwa — nie dla ciebie, dlatego tak łatwo nie da ci odejść, bądź tego świadom i działaj dalej. Zastanów się nad swoim związkiem, od ciebie zależy, co zrobisz, jeśli on nie jest tym, czego szukasz. Możesz go poprawić, możesz stworzyć nowy, lepszy. Czyż to nie cudowne? Masz całkowitą wolność wyboru partnera. Wszystko zależy od ciebie. A co w sytuacji, gdy nie masz tej drugiej osoby? Nie przejmuj się, ten poradnik pomoże ci ją znaleźć. A teraz możesz porozmawiać z koleżankami (mężczyźni), z kolegami (kobiety) o tym, jak widzą związki, jakie mają oczekiwania odnośnie partnerów. Zyskasz niesamowitą wiedzę i wgląd w drugą osobę. Jeżeli znów czujesz opór, to tak

może się zdarzyć. Nasz wróg, program społeczny, działa w twoim umyśle i będzie sabotował twoje działania. Nie poddawaj się mu i działaj. Wierzę w ciebie.

\*\*\*

Około szóstego miesiąca życia dziecka tworzy się prawo do bycia autonomicznym. Musi się ono utworzyć, żeby człowiek nie był podporządkowany potrzebom innych ludzi. To prawo może być ustanowione niekonstruktywnie, wówczas gdy matka narcystyczna, która jest osobą nieempatyczną, zaspokaja poprzez dziecko swoje potrzeby. W szóstym miesiącu życia dziecko zaczyna potrzebować autonomii, a matka narcystyczna zawłaszcza ją, gdyż ona ma już program na jego życie. Dziecko jest zależne od matki i przyjmuje program, gdyż matka w tym okresie jest dla niego całym światem. To przekazanie programu jest bardzo widoczne wśród klasy politycznej, tam dzieci bardzo mocno są uwarunkowywane do pełnienia określonej roli, co ma być uzupełnieniem roli, którą pełnią rodziciele znajdujący się na wysokich szczeblach drabiny społecznej.

Wspomniałem o matce narcystycznej, wyjaśnię więc, czym charakteryzuje się taka osoba. Narcyz uważa, że wszyscy ludzie są nieuczciwi, a istotą porządnego życia jest dobra gra. Narcyz udaje, że dobrze się bawi, dla niego spryt to mądrość. Lubi władzę, pieniądze, chętnie podporządkowuje sobie ludzi. W budowie ciała można rozpoznać takiego człowieka po rozdętej klatce piersiowej, ściągniętych łopatkach i szczupłych nogach. Narcyz najlepiej odnajduje się w takich zawodach, jak: polityk, menedżer, profesor, projektant mody, model, modelka, gwiazda show biznesu. Nie polecałbym tworzyć związku partnerskiego z narcyzem, gdyż lubi on wiele związków, a ludzie są dla niego lustrem, w którym może on widzieć swoją „wspaniałość”. Narcyz wykorzystuje partnerów do swoich potrzeb, nie licząc się z ich uczuciami. Nie rozumie, że rani innych ludzi, gdyż nie posiada empatii, nie ma wyższych uczuć. Osoba narcystyczna jest sprawnym kochankiem, ale seks w jej wykonaniu jest raczej mechaniczny i czysto techniczny, brak w nim ciepła. Narcyz myśli: „Mogę być blisko, jeżeli pozwolę ci się kontrolować i wykorzystywać”; „Łaskawie pozwalam ci być blisko mnie, skoro ty tego tak bardzo potrzebujesz”. Narcyz często zmienia partnerów, lubi manipulować;

im więcej ludzi uda mu się nabrać na swoją grę, tym bardziej jest zadowolony. Lubi oddalać się od tego, czym w istocie jest, dlatego chętnie sięga po alkohol i narkotyki. Gdy przejrzymy grę narcyza i spróbujemy go zdemaskować, zobaczymy, że potrafi być realnie niebezpieczny. Narcyz przychodzi po pomoc do psychoterapeuty lub innego specjalisty, kiedy traci wpływy narcystyczne. Chce, aby specjalista pomógł mu wrócić do poprzedniego stylu funkcjonowania. Ten poradnik ma poszerzać samoświadomość, pomagać zrywać z manipulacją społeczeństwa. Nie spodziewam się, że będzie go czytało wielu narcyzów. Mam nadzieję, że pomoże ci wybierać to, co jest najlepsze dla ciebie. Jeśli dostrzegasz w sobie cechy narcystyczne i chcesz nad nimi popracować, poniżej podaję ćwiczenie dla ciebie. Ćwiczenie mogą wykonywać wszyscy, nawet ci, którzy nie dostrzegają w sobie cech narcystycznych. Ćwiczenie pomoże pozbyć się manipulacji społeczeństwa i nauczy podążać drogą serca.

## ĆWICZENIE 6

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i weź dziesięć głębokich oddechów. Pobądź trochę w ciszy. Zdaj sobie w tym momencie sprawę, że to ty wszystko tworzysz, od ciebie zależy twoje życie. Życie jest jak teatr, a ty grasz role, które sam sobie wymyślasz. Nie musisz grać tych roli. Po prostu bądź sobą. Nie musisz wykorzystywać ludzi, nie musisz manipulować, nie musisz grać w tę grę. Zdaj sobie sprawę, że doświadczasz tego, czego chcesz, tego, o czym myślisz. Pomyśl więc o czymś, co nie będzie zmuszało cię do gry. W duchu powiedz sobie: „Żyję w świecie pełnym dobrodziejstw”, powtarzaj sobie to zdanie tak często, aż wypełni cię do końca, aż to poczujesz. Gdy to się stanie, zobaczysz świat w innych barwach; zaczniesz dostrzegać inne rzeczy, to będzie dla ciebie wspaniałe uczucie. Gdy to się stanie, przejdź do bardziej intymnego zdania: „Doświadczam dobrodziejstw świata”, powtarzaj sobie w duchu to zdanie tak często, aż samoczynnie będzie napływało do twojego umysłu, wtedy zyskasz pełną otwartość na przyjmowanie tego, co najlepsze bez chęci wymuszania tego na kimkolwiek. Ostatnie zdanie, które ma pomóc osiągać ci szczęście bez oglądania się na innych, to: „Każde moje działanie jest korzystne i cenne dla mnie i dla innych”. To zdanie też w my-

ślach powtarzaj sobie tak długo, aż poczujesz, że twoje działania rzeczywiście przynoszą innym dużą korzyść. Gdy uczciwie i solidnie wykonasz to ćwiczenie, twoje życie powinno wkroczyć na całkiem inne tory.

**Uwaga do ćwiczenia:** Musisz być elastyczny, mogą pojawić się nowe propozycje lub nowi ludzie. To znak, że kierujesz swoje życie na nowe tory poprzez zmianę myślenia.

### ĆWICZENIE 7

Jak radzić sobie z narcyzami — innymi ludźmi próbującymi nas wykorzystać, skrzywdzić, poniżyć, zmanipulować, oszukać, podporządkować sobie? Aby wykonać to ćwiczenie, poproś o pomoc koleżankę lub kolegę. To ćwiczenie będzie treningiem symulującym rzeczywiste działanie. W 1969 r. Edgar Dale stworzył trójkąt efektywności zapamiętywania. Dowiadujemy się z niego, że po dwóch tygodniach pamiętamy 10% tego, co czytamy, 20% tego, co słyszymy, 30% tego, co widzimy, 50% tego, co słyszymy i widzimy (obserwując rzeczywiste działanie, obserwując pokaz, patrząc na eksponat i jego prezentację, oglądając film), 70% tego, co mówimy (wygłaszając prelekcję, biorąc udział w dyskusji), 90% tego, co mówimy i robimy (wykonując rzeczywiste działanie, symulując rzeczywiste działanie, wykonując scenkę teatralną). Chcę, byś przyswajał 90% wiedzy i nabywał nowych umiejętności, dlatego będę dawał dużo ćwiczeń symulujących rzeczywiste działanie. Chcę, byś i ty stosował je na co dzień. Tak na trwałe zmienisz toksyczne uwarunkowania. Chcesz mistrzowsko komunikować się z innymi? Jeżeli tak, to poproś znajomego o pomoc i ruszaj z ćwiczeniami.

### ĆWICZENIE 8

Poproś kolegę lub koleżankę, by wygłaszała następujące zdanie:

Widzę, że ....., wyobrażam sobie, że.....

Wykropkowane miejsca są dla was, powstawiajcie tam słowa, które mogą kierować w waszym kierunku inni ludzie.

**Przykład:**

Widzę, że masz słabe włosy, wyobrażam sobie, że fatalnie się z tym czujesz.

Odpowiedz dla naszego miłego rozmówcy:

Dziękuję, że mi to mówisz, ale nie żyję po to, by być takim jakim ty chcesz, bym był.

Lub:

Dobrze, że mi to mówisz, ale nie jestem tu po to, żeby tobie się podobać, mnie to nie przeszkadza.

Poćwiczcie z różnymi zdaniem, zamieniajcie się rolami, ćwiczcie tak długo, aż odpowiedzi wejdą wam w krew. Jest to świetne ćwiczenie, by zerwać z wszelkimi manipulacjami innych ludzi.

## ĆWICZENIE 9

### **Rozwiązywanie sytuacji konfliktowych z bliską osobą**

Pamiętaj, nie tłumaczysz się osobie, która chce wywołać konflikt.

Ktoś mówi, że nie zrobiłeś tego i tego, jesteś taki i taki. Nie odpowiadaj, słuchaj spokojnie. Gdy atakujący skończy tyradę, odpowiedz:

Na przykład:

— Rozumiem, nie zrobiłem tego, chciałeś, żebym to zrobił?

Lub:

— Rozumiem, że nie jestem..... (jeśli powie „głupi”, powiedz „mądry”)

Odpowie pewnie:

— Tak, oczywiście.

Możesz zapytać:



— Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Dlaczego w tej sytuacji tak reagujesz?

Zapewne padnie jakaś odpowiedź, ale już nie z pozycji ataku. Możesz wtedy powiedzieć:

— Rozumiem twoje uczucia, że tak to widzisz. Ja inaczej postrzegam tę sytuację, jednak to nie daje ci prawa, żeby mnie obrażać, żeby mi rozkazywać. Źle się czuję, gdy tak zachowujesz się wobec mnie.

Mówisz to stanowczo, ale bez agresji. Szukasz porozumienia. Możesz jeszcze dodać:

— Robię to, co uważam za słuszne i dobre. Możemy o tym porozmawiać i zastanowić się nad tym razem. Ale obrażanie mnie, złe traktowanie rani mnie. Rozumiem ciebie, ale robię tyle, ile mogę. Możemy współpracować i działać razem, przemyśl to, zastanów się.

Na koniec podziękuj za rozmowę i za to, że mogliście to przepracować.

To ćwiczenie uczy bycia autonomicznym człowiekiem, bierzesz odpowiedzialność za siebie i za swoje emocje. Mam nadzieję, że koleżanka lub kolega jest przy tobie, że nie odprawiłeś go po poprzednim ćwiczeniu. Przetrenujcie na zmianę to ćwiczenie. Później porozmawiajcie o tym, jak czuliście się podczas jego wykonywania. Gdy już swobodnie będziecie je wykonywali, wykorzystujcie je w codziennych sytuacjach konfliktowych. Jeśli nie masz obok znajomego, możesz przeciwyczyć sam, wyobrażając sobie, że rozmawiasz z jakąś osobą (mów na głos), a później stosować tę metodę w trudnych dla ciebie sytuacjach.

### MISJA 3

Przeanalizuj sytuację, jaka jest lub była w twoim domu rodzinnym. Czy rodzice dawali ci autonomię i wolność? Czy może mieli swój plan na życie dla ciebie? Zobacz, na ile to, co robisz, jest twoim pomysłem na siebie, a na ile ich. Trudne? Wiem, namierzasz program, który być może realizujesz, nie będąc tego świadomym. Ale jestem z ciebie dumny, że próbujesz wydostać się z jego objęć. Możesz porozmawiać o tym z rodzicami. Zapytać ich, jak widzą twoje życie. Jeżeli nie

zgadzasz się i masz inną wizję, powiedz im, jaka ona jest. Nie wiesz, jak z nimi rozmawiać? Wyżej napisałem, jak można rozmawiać, trzeba tylko stosować tę metodę. Powodzenia.

### **RAPORT Z SYTUACJI ŻYCIOWEJ, W KTÓREJ ZOSTAŁEM ZAATAKOWANY PRZEZ ROBOTA SPOŁECZNEGO, KTÓRY PRÓBOWAŁ MNĄ MANIPULOWAĆ**

W dzisiejszych czasach możemy zaobserwować, że istnieją obok siebie dwa światy. Jeden świat jest brzydki i bardzo nieprzyjemny. To świat, w którym ludzie nie widzą nadziei, jest tam bardzo ciężko, ludzie walczą ze sobą, są nieprzyjemni i bardzo nieszczęśliwi. W drugim świecie ludzie są entuzjastycznie nastawieni do życia, pałają niezwykłą energią, cały czas się rozwijają i osiągają niezwykle sukcesy. Tak się stało, że w tej chwili żyję równolegle w tych dwóch światach. Ileż nauki z tego doświadczenia — czerpię z tego, ile mogę. Chociaż presja społeczna ludzi nieszczęśliwych jest niesamowicie silna, nie ma to na mnie wpływu, ale czuję ją. Mój codzienny uśmiech sprawia tym ludziom niemal fizyczny ból. Ostatnio w świecie „beznadziei” popełniłem błąd. Tak, popełniłem błąd. Okazało się, że nie jestem robotem społecznym. I co się wydarzyło? Ten błąd urósł do rangi zbrodni narodowej. Czuję się, jakbym za chwilę miał zostać rozstrzelany przez pluton egzekucyjny. Gdy padły słowa oskarżenia, chwilę milczałem. Co odpowiedziałem?

— Tak, popełniłem błąd — przyznałem się. — Co możemy zrobić teraz, żeby ten błąd naprawić?

Odpowiedź — nic.

Aha, czyli w ogóle się nie uczymy, nie wyciągamy z błędu żadnych wniosków. Odpowiedź zwrotna jest taka: masz być robotem społecznym zaprogramowanym tak, jak my chcemy i nie masz prawa popełnić błędu. I to wszystko za marne pieniądze lub żadne.

Dziękuję, ale nie skorzystam z tej jakże cudownej propozycji.

Ludzie ze świata beznadziei nie są w stanie pojąć rozwoju i tego, że jesteśmy ludźmi i uczymy się na błędach, że właśnie błędy pchają świat do przodu. A już zupełnie niepojęte jest dla nich, że dla człowieka od pracy może być ważniejszy jego rozwój osobisty.

Tak, już rozpocząłem karierę w świecie sukcesu, na razie się uczę i popełniam błędy. Tak, popełniam błędy, uczę się. Co mówią trenerzy? „Czego potrzebujesz? Jakiego szkolenia? Popełniaj błędy, z nich się najwięcej nauczysz”. I idę do przodu, by stać się Mistrzem. Najgorsze, co można zrobić, to podciąć człowiekowi skrzydła, gdy temu nie uda się pofrunąć, gdy próbuje. Oj, wiele razy mi się to zdarzało w przeszłości. Teraz moje skrzydła są mocne i frunę ponad wyścigiem szczurów. Wiele osób nie może tego pojąć. Ja z nikim nie rywalizuję. Ja nikogo nie przekonuję, że jestem najlepszy. Nie muszę tego robić. Ja tylko tworzę swój świat, bo chcę, by był piękny. Ludzie ściągają się ze mną, są zadowoleni, gdy popełnię błąd. Tylko że ja nie biorę udziału w tym wyścigu. Powiedz mi, że jestem beznadziejny czy cokolwiek. No dobrze, to twoja opinia. Nie chce mi się o tym myśleć, podążam swoją drogą i nie ma miejsca w niej na rozmyślanie o tym, co ktoś o mnie myśli. Tak wiele mam do zrobienia, tyle celów do osiągnięcia, tyle książek do przeczytania, tyle pięknych chwil do przeżycia, a ci ludzie krytykujący mnie naiwnie wierzą, że ich „wspaniałe” uwagi wnoszą coś do mojego życia. Jeśli już, to dają mi pewność, że idę dobrą drogą i że jak najszybciej muszę zacząć prowadzić własny biznes i że wszelkiego rodzaju manipulacje przypominają bardziej niewolnictwo niż rozwój zawodowy. Ale jestem świadomy, że za najmniejszą głupotę mogę być zwolniony. Tak, mogę włożyć całe serce w pracę. Pracę wykonuję z pasją. Ale mogę zostać zwolniony, gdy ktoś stwierdzi, że nie jestem odpowiednim robotem. Trybikiem, który dobrze działa w maszynie. I ktoś stwierdzi, że trzeba wymienić ten trybik. Jakoś nie widzi mi się pracować w takiej atmosferze i z przekonaniem, że za chwilę inny trybik może mnie zastąpić do emerytury. W świecie biznesu choć obowiązują twarde reguły gry, są one jednakowe dla wszystkich i sprawiedliwe. Jesteś dobry — osiągasz sukcesy, Ty osiągasz sukcesy, ktoś inny również osiąga dzięki temu sukcesy. Wszystko odbywa się w interakcji między ludźmi, którzy robią ze sobą interesy. I tu ważny jest sza-

cunek i poziom oferowanej usługi. Gdy pojawiają się błędy lub problemy, bardzo szybko trzeba je zlikwidować lub nauczyć się bardziej skutecznego działania. Nie ma czasu na udawanie. Firma potrzebuje ludzi, którzy mają wielki potencjał, inwestuje pieniądze i czas w ich rozwój. Taka firma nie pozbędzie się takiego pracownika tylko dlatego, że popełnił on błąd. Biznesmen wie, że kiedyś też tak zaczynał i popełniał błędy. To droga rozwoju, droga przeprogramowania umysłu ze świadomości biedy na świadomość bogactwa, sukcesu i niezwykłych możliwości. Są mądre firmy nastawione na rozwój i takie, dla których liczy się tylko pieniądz. Jeżeli nie chcesz zostać robotem, poszukaj sobie miejsca, gdzie bardziej cenią człowieka niż pieniądze. Lub zostań inwestorem czy biznesmenem — to jest najlepsze wyjście.

## Krok 16. Mistrz czy autorytet? Wybór decydujący o twoim życiu

*Nie obchodzi mnie, ile wiesz, póki nie wiem, jak bardzo cię  
to obchodzi.  
Sobie bądź wierny.  
William Szekspir*

Jak myślisz, jesteś posłuszny autorytetom? Gdybyś był sprzedawcą, oszukiwałbyś klientów, jeśli wiedziałbyś, że to podwoi lub nawet potroi twoją premię? Jeżeli odpowiedziałeś na te pytania twierdząco, to nie biczuj się mentalnie. Nawet dobry człowiek mający szlachetne pobudki i jak najlepsze intencje może polec w zderzeniu z potężnymi mechanizmami sytuacyjnymi i społecznymi. Dziś niemal heroiczne staje się przeciwstawienie się społecznemu programowaniu. Uważam, że jeżeli będziesz postępował zgodnie z własnym wewnętrznym głosem i oprzesz się naciskom grupowym, będziesz bohaterem. Bohaterem własnego życia, który działa zgodnie ze sobą. Bohater to człowiek, który przebudził się ze snu, w którym większość jest uwięziona. I jest to większy bohater od Supermana, Batmana i innych fikcyjnych nadludzi, którzy służyli społeczeństwu.

Ci fikcyjni bohaterowie to również wytwór zniewolonych umysłów, które marzą, że ktoś rozwiąże problemy życia za nich. Bądź osobą, która potrafi świadomie działać, nawet wtedy, gdy wszyscy inni się podporządkowują. Wybierz dla siebie najpiękniejszą drogę z możliwych, nie gódź się na to, by być robotem kierowanym przez tych, którzy dla własnego interesu dopuszczają się złych czynów.

Bardzo często zdarza się, że oceniają cię ludzie, którzy ledwo co cię znają. Coś usłyszeli o tobie, ktoś im coś powiedział, i myślą, że już wiedzą wszystko na twój temat. Ja sam wciąż jeszcze odkrywam swój potencjał i dostrzegam, ile jeszcze możliwości, których nawet nie widziałem wcześniej, otwiera się przede mną.

Całe życie to rozwój i fascynująca podróż ku odkrywaniu swojej doskonałości. Tych, którzy chcą udać się w tę podróż ze mną, zapraszam. Tych, którzy boją się i krytykują — żegnam. Tych ostatnich nie obrażam, niech po prostu idą swoją drogą, nie znają mnie i nie mają odwagi, by to zrobić. Łatwiej jest krytykować to, czego się nie zna, i uważać się za mądrzejszych. Życie zweryfikuje wszystko, liczy się tylko efekt końcowy.

Nie warto przejmować się krytyką osób, które nas nie znają lub które dopiero co nas poznały. Najprawdopodobniej myślą stereotypami i klasyfikują zgodnie z nimi. Klasyfikacja między ludźmi jest nieunikniona, jednak powinna się odbywać na podstawie zalet lub wad charakteru, a nie utartych schematów. Zawsze starajmy się poznać człowieka, kim jest naprawdę. Wszystko wychodzi w sytuacjach życiowych — kto z jakiej gliny jest ulepiony. To, co ktoś mówi, pisze, przyjmujemy, że jest jakąś wskazówką, ale najważniejsze jest to, w jaki sposób ktoś żyje. To jest prawdziwe świadectwo tego, kto jest kim. Z uwagi na toksyczny i destrukcyjny krytycyzm innych osób musimy pamiętać, by iść własną drogą do wyznaczonych wcześniej celów. Gdy zaczniemy się zastanawiać nad krytyką, zaczniemy wątpić w siebie i cały wypracowany z trudem obraz zacznie się rozmywać. Co mogą o nas wiedzieć osoby, które znają od niedawna? Nic. Także ich wypowiedzi powinny być traktowane tak jak na to zasługują — czyli z dystansem. Konstruktywną krytykę powinniśmy przyjmować tylko od sprawdzonych przyjaciół, do których mamy absolutną pewność, że życzą nam jak najlepiej. Tylko oni potrafią zrozumieć nasze dążenia i cele. Tylko oni wiedzą, kim jesteś naprawdę.

Wcześniej pisałem o szczerości i ona pomaga w sytuacjach, gdy ktoś próbuje nas oczernić i negatywnie oceniać. My, będąc szczerymi, przekazujemy swoje odczucia i emocje, tak naprawdę nie bojąc się ocen i nie szukając akceptacji. Wiemy, kim jesteśmy, dokąd zmierzamy i co chcemy osiągnąć. Komunikujemy to wszystkim i szukamy ludzi, którzy będą nas w tym wspierali; partnera, który razem z nami będzie szedł tą drogą; przyjaciół, z którymi wspierając się, łatwiej osiągniemy te wszystkie cele. Jeżeli jesteśmy absolutnie przekonani, że nasza droga jest słuszna, gdyż jest skutkiem doświadczeń i zdobytej wiedzy, to nawet

jeśli wszyscy byliby przeciwko nam, to musimy się jej trzymać. Nasze serca wyznaczają kierunek, a charaktery utrzymują właściwy kurs. Krytyka, obelgi, fałszywe oskarżenia to przeszkody, które musimy pokonać, ominąć lub, jeśli się da, nie zwracać na nie uwagi.

Jeżeli chcesz tworzyć z ludźmi prawdziwe i autentyczne relacje, najpierw musisz ich dobrze poznać. Ale żeby to zrobić, trzeba odważyć się wykonać krok w kierunku drugiego człowieka. Zbliżyć się do niego, poznać go i przejść z nim kawałek drogi. Nie ma innego sposobu, chociaż niektórzy wierzą, że pojawi się książę lub księżniczka i od razu będą mieli pewność, że są dla siebie stworzeni. Jasnowidze wierzą, że mają taką moc, ale nawet oni się mylą, bo są tylko ludźmi. Jaką więc ty możesz mieć pewność, że osoba jest odpowiednia dla ciebie? Musisz spróbować, to jedyna metoda, życie pokaże, czy miałeś rację czy się pomyliłeś. Intuicja może pomóc, ale warto zawsze sprawdzić. Ja jestem zwolennikiem sprawdzania wiedzy w praktyce. Jeżeli ktoś coś mi przekaze, przyjmę to, ale na pewno sprawdzę, nie uwierzę na słowo. Przecież każdy jest tylko człowiekiem i może się mylić. Sprawdzajmy w życiu wszystko. Nie oceniamy, tylko sprawdzajmy, to jedyna metoda na szczęście, która uwalnia od złudzeń i iluzji nakładanej przez społeczeństwo. Żyj tak, jak chcesz, wykorzystaj swój potencjał, który jest nieograniczony, doskonałość jest w tobie, nawet jeśli wszyscy ci wmawiają, że tak nie jest. Kochaj siebie. Ty jesteś dla siebie najważniejszy, tylko ty nigdy siebie nie zawiedziesz. Nie bój się, że ktoś nazwie cię narcyzem. Wiesz już, skąd bierze się struktura narcyza, na pewno nie z doceniania i kochania siebie. Bądź skromny i nie przechwalaj się, ale znaj swoją wartość. Przecież nie masz się nienawidzić ani uważać za śmiecia. Dawaj z siebie wszystko i zawsze staraj się więcej osiągać. Wszystko jest w tobie.

Gdy masz wyznaczone piękne cele i angażujesz wszelkie siły w zdobycie ich, cóż może cię powstrzymać? Nie przejmuj się też tym, że ktoś ci ubliży lub że ma jakieś pretensje w stosunku do ciebie. Zdaj sobie sprawę, że próbuje narzucić ci kontrolę, byś robił to, co on chce. Nie potrafi zaakceptować, że jesteś innym od niego człowiekiem, że masz swoje cele i plany. Niektórzy ludzie chcieliby tylko, byś był ich wyobrażeniem; nie sobą, tylko wyobrażeniem, stworzonym przez ich

umysły. Boli ich, że nie możesz być dla nich zawsze. Nie jesteś niewolnikiem, twoim zadaniem jest spełnić się jako człowiek. I to właśnie rób. Czy ja się czasami myślę? Jasne. To jest jak najbardziej ludzkie. Czy nie mogę się pomylić? Czy naprawdę muszę być ideałem?

Z każdym dniem buduję swój charakter, zdobywam wiedzę i staram się cieszyć życiem. Jestem szczęśliwym człowiekiem. Zajrzyj w głąb swego serca i odpowiedz sobie na pytanie: „Jestem szczęśliwy?”. Każdy ma swoje życie i swoją drogę. Siła charakteru pozwala utrzymać się na kursie, a gdy jest ciężko, pozwala wykonać niezbędną pracę i podjąć się zobowiązań wynikających z planu.

Przywódcy państw chcą, byś był żołnierzem systemu, byś służył mu tak czy inaczej. Ćwiczą miliony żołnierzy, by byli gotowi walczyć, zabijać i umierać za kraj, i nazywają to patriotyzmem. To masowe oddziaływanie społeczne służy dehumanizacji żołnierzy. Retoryka polityczna i środki masowego przekazu pokazują wroga w sposób bardzo negatywny, tak że ludzie zaczynają go nienawidzić. Miliony młodych żołnierzy za pomocą zniekształconych wizerunków ludzi, których rząd nazwał wrogiem, zostają psychologicznie zaprogramowani tak, aby w czasie wojny byli w stanie zabijać. Jak myślisz, jak to się stało, że pojawił się Adolf Hitler, Benito Mussolini, którzy przekształcili jednostki z bezmyślnej masy ślepo lojalnej faszystowskiej ideologii?

### ĆWICZENIE 37

Zaproś do waszej demokratycznej grupy wsparcia jeszcze jednego kolegę lub koleżankę. Mogą być dwie, trzy osoby, nie ma limitu, i wykonajcie ćwiczenie uruchamiające spontaniczność.

Grupa siedzi, tworząc okrąg. Celem ćwiczenia jest ułożenie historyjki. Ty zaczniesz, mówiąc słowo, następnie znajomy po prawej stronie mówi inne słowo, potem następny itd. Na przykład prowadzący mówi „Pewnego”, uczestnik obok „razu” itd... W tym ćwiczeniu ważne jest mówienie bez zbędnego namyślenia się. Wykonując to ćwiczenie, ludzie mają się nauczyć mówić to, co naprawdę myślą,



bez zbędnego logicznego analizowania. Ćwiczenie pomoże zdjąć maski i dotrzeć do doskonałości, która przez wiele lat niszczyli inni ludzie.

## MISJA 20

Od dzisiaj postanów sobie, że będziesz mówić autorytarnym osobom, które próbują tobą manipulować, zmuszać cię do rzeczy, na które nie masz ochoty, że nie godzisz się na takie zachowanie, nie ma przyzwolenia na to z twojej strony. Zaproponuj partnerską rozmowę opartą na argumentach. Postanowienie to nie wszystko, każdej autorytarnej osobie tak mów. Pamiętaj, gdyby wszyscy tak robili, do władzy nie doszliby tacy psychopaci jak Hitler i Stalin.

## RAPORT Z SYTUACJI ŻYCIOWEJ — JAK TO DZIAŁAŁEM WEDŁUG WSKAZÓWEK WIĘKSZOŚCI

W życiu trzeba mieć kontrolę nad własnymi poczynaniami, bo jeśli ją stracimy, przyjdzie nam za to zapłacić. Nasze działania powinny być nakierowane na sukces, a analiza sytuacji pomoże dokonać niezbędnych zmian. Był czas w moim życiu, gdzie miałem kompleksy i moja samoocena nie była zbyt wysoka. W tym czasie bardzo zabiegałem, by ludzie mnie lubili, doceniali i zauważali. Wszelkie moje działania były nakierowane na zachwywanie innych. Jako że odkryłem swoje talenty, to używałem ich do chwalenia się, co pokazywało problemy emocjonalne. Inwestowałem ogromne pokłady emocji i uczuć w zadania. Bardzo się starałem. Tak chciałem zachwycać, lśnić, bo czułem się jakiś taki malutki. No i działałem, tworzyłem, obdarowywałem wszystkich naokoło wszystkich tym, co miałem najlepszego. Oni brali oczywiście, korzystali i cieszyli się. Też bym korzystał. Tylko jedno mnie zastanawiało, że nie otrzymuję nic w zamian. Rzeczywiście świat działa tak, że jak coś dasz, to później otrzymasz. Ale jest różnica między mądrym inwestowaniem, a głupotą po prostu. Ja oczekiwałem, że będę otrzymywał od ludzi niemogących mi się odwzajemnić. Później się denerwowałem, że nic nie otrzymałem, że ludzie mnie wykorzystali.

Może i tak, ale na moje własne życzenie. Jeśli dajesz, możesz otrzymać, ale wcale nie od tych osób, od których się spodziewasz. Szkoda więc czasu i nerwów w inwestowaniu uczuć i emocji w ludzi, którzy nie są w stanie się nam odwzajemnić. Oni nigdy nam nic nie dadzą. Smutna prawda. Pomagałem przyjaciółom, inwestowałem sporo czasu i emocji w interakcje, bo rzeczywiście zależało mi na nich i bolało mnie, że cierpią. Gdy mnie już nie potrzebowali, telefon nagle milknął. Inwestowałem sporo czasu w przyjaciółki, kobiety. Kiedy przychodził ogromny rachunek telefoniczny, przypominał mi o zasadzie: „Inwestuj w ludzi, którzy cię inspirują, nie oczekuj, że dostaniesz coś od tych, którzy nie są w stanie dawać”. Znowu zainwestowałem więcej i przegrałem. Dodatkowo musiałem za to zapłacić pieniędzmi, a mógłbym je spożytkować o wiele lepiej. Cóż, za głupotę trzeba płacić. Znowu nauka. Ludzie pojawiają się w naszym życiu, gdy nas potrzebują. Gdy już przestajemy być im potrzebni, odchodzą.

A my musimy uważać, by nie zostać z ich brudem, bo będziemy musieli go skonsumować. Ostrożnie też trzeba inwestować pieniądze. Nic nie zastąpi spotkań na żywo, dlatego nie warto dzwonić godzinami i wisieć na słuchawce. Prawdziwe więzi powstają, gdy ludzie razem idą przez życie. Gdy ktoś dzwoni, jak ma problem, tak naprawdę nie chce z tobą nawiązać pięknej relacji. Weźmie, co potrzebuje, i odejdzie. Ale takie sytuacje pokazują nam, kto jest prawdziwym bliskim, a kto znajomym. Kto nam dobrze życzy i wspiera nas. Gdy jesteśmy uważni, widzimy wszystko, całe to zakłamanie ludzi. Jeżeli chcesz prawdziwych relacji z ludźmi, musisz iść swoją drogą i widzieć wszystko. Musisz patrzeć prawdzie w oczy i nie odwracać wzroku, nawet wtedy, gdy jest obrzydliwa.

Wszystko jest nauką. Uczmy się, obserwując życie. Gdy przyjaciele, partnerzy odchodzą, uczmy się. Życie mówi do nas wyraźnie. Czy te osoby są nadal warte naszej miłości? Zapewne nie, skoro tak lekko nas opuściły, zawiodły czy nawet zaatakowały. To prawdziwe szczęście, że odeszły i nie będziemy musieli znosić ich pretensji, fochów, ataków i obłudy. Sami dajmy sobie miłość i panujmy nad tym, co robimy, byśmy nie wpadli w kłopoty. Dajmy z siebie 100%, ale jeśli ktoś nam tego nie daje, to głupotą będzie dawać wciąż tyle. Zwykle wysokie rachunki, straty materialne i emocjonalne, w niektórych przypadkach nawet choroby

otrzeźwiają nas. I mówimy sobie: „Jak mogłem się dać tak wykorzystać? Jak mogłem wpakować się w coś takiego?”. Panujemy nad wszystkim i idźmy do obranych celów. Nie płacimy za kogoś wysokiej ceny, każdy powinien płacić sam za swoje wybory. Dbajmy o siebie, bo nikt inny nie zrobi tego za nas.

Porażka jest nauką i cenną lekcją, jak coś zrobić lepiej. Społeczeństwo wywiera presję, by być ideałem. Porażka to doświadczenie, które wybieramy, by coś zrozumieć. Porażka może dać więcej niż zwycięstwo, tylko trzeba odrzucić chore iluzje. Większość osób, gdy odniesie porażkę, mówi, że życie jest do kitu, ciężkie i niesprawiedliwe. Dzisiaj usłyszałem określenie „chore”. Ludzie nie analizują sytuacji, tego, co się stało. Nie widzą błędów swoich i innych. Załatwiają wszystko jednym stwierdzeniem: „Życie jest beznadziejne”. Tutaj wypadałoby zapytać, dlaczego. Ja również odniosłem wiele porażek, niekiedy wielkich. Przez moment czułem się fatalnie, ale już chwilę później mój umysł rozpoczął analizę sytuacji, by namierzyć błędy. Już chwilę później wiedziałem, co się stało i dlaczego nie uzyskałem efektu, jaki chciałem.

Psychika jest bardzo delikatna i podatna na sugestie. Gdy zabieramy się do wykonania trudnego zadania, powinniśmy przebywać w towarzystwie osób, które nas wspierają i motywują do działania. Ludzie negatywnie nastawiający nas do zadania przyczyniają się do naszej porażki i kodują negatywnie naszą psychikę. Gdy taka sytuacja ma miejsce, bardzo trudno jest nam doskonalić się, nawet wtedy, gdy wkładamy w pracę całe serce. Najgorzej sytuacja wygląda, gdy negatywy przekazują nam ludzie, którzy uczą nas nowych rzeczy. Taka sytuacja to prawdziwa tragedia. Musimy wówczas nie tylko radzić sobie ze swoją strefą komfortu, ale również z negatywnym programowaniem nauczyciela. Gdy szkolimy się praktycznie i nauka polega na automatyzacji zadań, nawet afirmacje mogą okazać się mało skuteczne. To tak, jakbyśmy wgrywali do komputera wadliwy program, licząc naiwnie na to, że będzie dobrze działał.

Co można zrobić w takiej sytuacji? Po pierwsze, można porozmawiać z osobami, które negatywnie na nas działają. Jeżeli zmienią swoje postępowanie — to super. Jeżeli nie, trzeba zmienić osobę, która na nas tak działa. Dotyczy to wszelkich

sfer — zawodowej, osobistej. Nie możemy sami skazywać się na porażkę. Jeżeli sami przestaniemy destrukcyjnie na siebie działać, nie możemy pozwalać, by inni tak na nas działali. Głupotą byłoby skazywać się na porażkę dla chorej lojalności. Można dać szansę, ale nie warto tkwić w złudnej nadziei. Jeżeli ktoś nie chce się zmieniać i toksycznie na nas działa, to nie pozostaje nam nic innego jak pójść swoją drogą. Drogą sukcesu osobistego. Porażka jest przeszkodą na drodze, którą musimy pokonać. Jeżeli ktoś tego nie rozumie i uważa, że jest ona niedopuszczalna, wymaga od nas, byśmy byli chodzącymi ideałami, niemal robotami, nie rozumie procesu zmian.

Wzrost następuje stopniowo i budują go małe sukcesy. Jeżeli ktoś nie pozwala się cieszyć małymi sukcesami, świadczy to o tym, iż ma bardzo płytkie spojrzenie na człowieka i sprawy rozwoju umysłu są mu obce. Zbytne dążenie do perfekcji, napięcie, pracoholizm to choroby dzisiejszego społeczeństwa. Brakuje w życiu ludzi przyjemności, radości i cieszenia się tym, co robią. Działam w sektorze edukacji, szkoleń i doradztwa. Widzę wielką potrzebę i możliwości dla takiego rodzaju działalności, tym bardziej, że ludzie szkolący innych nie tylko nie przyczyniają się do wzrostu umiejętności podopiecznych, lecz wprowadzają niepotrzebny stres. Co z tego, że przekażą ludziom całą wiedzę, jeśli jednocześnie dają przekaz podświadomości, iż zadanie, którego zamierzają się podjąć, jest tak trudne, iż prawie niewykonalne. Czyli wychodzi na to, iż uczą, jak robić rzeczy niewykonalne. Czyli uczą czegoś, czego nie można zrobić. Wydaje się, iż takie myślenie wynika z kompleksów i poczucia niedoskonałości osoby szkolącej. Ktoś, kto jest Mistrzem w jakiejś dziedzinie, pragnie, by uczeń podążył w jego ślady, pokazuje mu drogę i metody, motywuje go do wysiłku. Nakierowuje umysł ucznia na sukces, eliminując myśli o porażce. Doskonałość wyklucza porażkę. Niedoskonałość przyciąga porażkę jak magnes. Czując się niedoskonałym, nie możesz odnieść sukcesu; to po prostu niemożliwe. Umysł zawsze zwycięży nad ciałem i doprowadzi do porażki tak czy inaczej. Czarne myśli przekazywane przez innych ciążą nad nami jak złe fatum, rysując przyszłą porażkę. Czasami aby odnieść sukces, lepiej zbroić się w samotności, niż przebywać z ludźmi, którzy udając przyjaciół i dobrych doradców, podprogowo przekazują nam truciznę

w formie negatywnych myśli i uczuć. Czasami nieświadomie, będąc tak zaprogramowanymi głównie przez rodziców. Gdy później powiemy im o porażce, tak naprawdę cieszą się, gdyż chcą czuć się lepszymi od nas. Nie wiedzą, choć szkołą innych, że nie ma lepszych czy gorszych. Jeden wie więcej, drugi mniej. Każdy może nauczyć się wszystkiego. Dobrze by było, gdyby trafił na mądrego i kompetentnego nauczyciela. Bo to 50% sukcesu. Dobry nauczyciel sprawia, że wiedza spływa na nas i robimy błyskawiczne postępy.

### ĆWICZENIE 38

Wiem, że zebrałeś grupę wspaniałych ludzi i trening zapewne jest czystą przyjemnością. Kolejne ćwiczenie dla was.

Będziecie uczyć się, jak wyrażać emocje. Grupa siedzi w kółku, jeden uczestnik ćwiczenia wchodzi do środka i upewnia się, że wszyscy na niego patrzą. Ćwiczenie ma pomóc przełamać opory w twojej głowie, które powstrzymują cię przed mówieniem o swoich przeżyciach. Na początku będziesz się zapewne bał lub stwierdzisz, że jest to głupie ćwiczenie.

Skąd się to bierze? Program społeczny w twoim umyśle sprawia, że każde wyrażanie emocji jest dla ciebie trudne, śmieszne lub wydaje ci się niepotrzebne. Ponieważ program społeczny wie, że wyrażając siebie, jesteś najprawdziwszą istotą, musisz zostać zatrzymany. A najlepszym sposobem na zatrzymanie ciebie jest sprawienie, że zaczniesz się bać.

Musisz przełamać tę blokadę wkodowaną ci przez innych. Wejź w środek koła i poczuj tę sytuację. Jeden z uczestników mówi stwierdzenie, a drugi emocję. Twoim zadaniem jest wypowiedzenie tego zdania z tonem tej emocji. Na przykład jeśli zdanie brzmi: „Dziś jestem zdołowany”, a emocja to „szczęście”.

Uczestnik wchodzi do środka, jeden uczestnik mówi zdanie, następny emocję, a ty musisz jak najszybciej to możliwe wypowiedzieć zdanie w tonie tej emocji, w kolorze tej emocji. Po 30 kombinacjach zdań i emocji, uczestnicy oceniają, czy byłeś wystarczająco przekonujący. Jeśli nie — znowu mówisz 30 zdań, jeśli tak — robicie zmianę.

## DLACZEGO WARTO PRZECZYTAĆ PEŁNĄ WERSJĘ TEJ KSIĄŻKI?

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak to jest być wolnym człowiekiem? Jak to jest robić to, na co ma się ochotę, żyć pełnią życia i radować się każdą chwilą?

Być może nawet myślisz, że już to osiągnąłeś. Ale zastanów się, czy to, co robisz, nie wynika z czyjegoś oczekiwania wobec Ciebie. Pomyśl, czy gdyby nie wiszące nad Tobą cudze pragnienia, czyjeś nakazy i zakazy, byłbyś w tym samym miejscu; czy byłbyś tą samą osobą?

Zostawiam Cię teraz z tym pytaniem, ale zapewniam, że odpowiedź na nie znajdziesz w pełnej wersji książki „Chcesz zwyciężyć? Uwolnij się od programu społecznego”.

Pod warunkiem, że zechcesz ją znaleźć...

**Wejdź na stronę <http://chce-zwyciac.psychorada.pl> i zamów jeszcze dziś całą publikację. Na pewno jeszcze nie jest za późno.**

## Lista polecanych szkoleń

### **Intensywny Program Zmiany Osobistej - Standard**

Jeśli uznasz, że chcesz postawić na swój rozwój osobisty, by osiągnąć w życiu szczęście, poprawić relacje z samym sobą, z innymi, zacząć budować satysfakcjonujące związki, nauczyć się właściwie zarządzać swoim czasem i zacząć odnosić sukcesy, to Intensywny Program Zmiany Osobistej jest właśnie dla Ciebie.

### **Seksualna pewność siebie**

Jeśli masz wrażenie, że Twój seks mógłby być lepszy niż jest, to lektura tej strony może otworzyć Ci oczy na zupełnie nowy poziom doznań i satysfakcji z seksu.

**Co składa się na satysfakcję, którą czerpiesz z seksu i na Twoją seksualną pewność siebie?**

### **Jak w 31 dni stać się SuperBohaterem swojego życia?**

Trudno jest nam czasami nazwać się bohaterem, co dopiero superbohaterem. Zanim jednak przekreślisz swoje szanse przeczytaj ten tekst i zadaj sobie pytanie... Jak w 31 dni stać się SuperBohaterem swojego życia?

### **Skuteczna realizacja postanowień - nie tylko noworocznych**

Mam świadomość, że interesujesz się rozwojem osobistym i z pewnością zauważasz, że przeróżne nawet najbardziej egzotyczne techniki osiągania sukcesu są w rzeczywistości bardzo proste. Tak naprawdę nie ma w nich ani trochę zawilej psychologii. Jest jednak coś co powoduje, że nie zawsze działają one w naszym konkretnie przypadku: trzeba je konsekwentnie wykonywać i wdrażać do naszych 24 godzin życia, dzień po dniu, godzina po godzinie.

## **Jak w 31 dni stać się bardziej pewnym siebie**

Każdy człowiek, który się urodził na Ziemi - od zarania czasów do dnia dzisiejszego, miał i ma możliwość, aby realizować wszystkie swoje cele, rozwijać talenty, umiejętności oraz spełniać swoje marzenia.

## **21 fundamentalnych kroków do udanej komunikacji.**

Na temat komunikacji międzyludzkich napisano już całe tomiska książek, ale te tony papierowych stron okazały się nieskuteczne. Dlaczego? Ponieważ z teorii nie można nauczyć się komunikacji z innymi osobami. Rozmowa jest czynnością głosową i tylko mówiąc i słuchając, możesz ją trenować.

## **Internetowy Program Odnowy Związku**

**Każdy marzy o doskonałym związku, o prawdziwej miłości. Nie każdy jednak wie, że sam może sprawić, by związek taki był.** Trzeba jedynie przestrzegać kilku zasad i nie pamiętać o wyobraźni, by nie wpaść w rutynę.

## **Nowy początek - Jak żyć po rozwodzie? - program OPIEKA**

Rozczarowanie, smutek, żal względem życia, które bezpowrotnie minęło, nie sprawi, że poczujesz się lepiej. Rozpamiętywanie dawnych chwil, tylko niepotrzebnie Cię rani. Czujesz się osamotniona, nie rozumiana, nieszczęśliwa i nie wiesz, co masz dalej począć ze swoim życiem.



## Lista e-poradników

### 101 kreatywnych randek

Czy Tobie także znana jest sytuacja, w której należy gdzieś się umówić, albo wyjść wreszcie z domu z kimś interesującym... a Ty nie wiesz gdzie iść, kiedy i co ciekawego robić? Czy znasz to uczucie, kiedy nie ma nic ciekawego do zrobienia (przynajmniej Tobie się tak wydaje)?

### Mowa ciała w uwodzeniu kobiet

Poradnik szkoleniowy o którym zaraz Ci opowiem to nie kurs czytania w myślach. Możesz jednak wykorzystując sygnały Cieleśne wysyłane przez każdą absolutnie kobietę dowiedzieć się, jak zwielfokrotnić swoje szanse w relacjach z kobietami.

