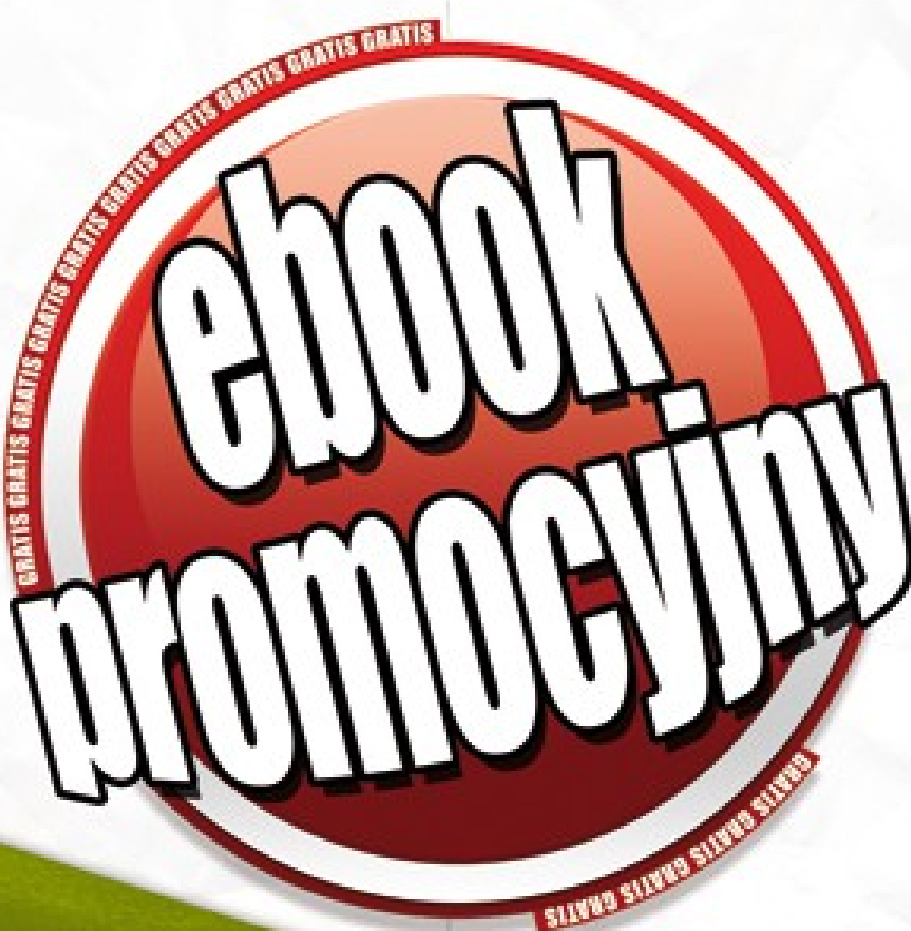


# WOLNOŚĆ

w kreowaniu własnej  
rzeczywistości



2013

## **Niniejszy ebook jest własnością prywatną.**

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Autora. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Autora. Zabrania się jej odsprzedaży.**

© Copyright for Polish edition by [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl) & Aneta Styńska

Data: 24.12.2013

Tytuł: Wolność w kreowaniu własnej rzeczywistości

Autor: Aneta Styńska

Skład, korekta, okładka: Aneta Styńska

Autorzy oraz Psychology Consulting dołożyli wszelkich starań by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne, prawdziwe. Autor oraz Psychology Consulting nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w szkoleniu lub użytkowaniu szkolenia.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

All rights reserved.

## O Autorce



### Aneta Styńska

Z wykształcenia psycholog społeczny, specjalista ds. psychologii organizacji, założycielka pracowni Psychology Consulting, które specjalizuje się w pomocy psychologicznej oraz psychoedukacji za pośrednictwem internetu.

Właścicielka serwisów internetowych [www.psychorada.pl](http://www.psychorada.pl) i [www.dietorada.pl](http://www.dietorada.pl)

Absolwentka pierwszego rocznika SWPS - Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. **Pracę magisterską poświęciła zagadnieniom wypalenia zawodowego i strategii zmagania się ze stresem.** Posiada specjalizację z Psychologii Organizacji (rekrutacja, selekcja kadr, systemy ocen, motywacja do pracy, satysfakcja zawodowa) oraz Stresu w organizacji. Ukończyła SPPwR - **Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** Instytutu Psychologii Zdrowia, **prowadzi specjalistyczne szkolenia** biznesowe, antyprzemocowe dla specjalistów oraz osób doświadczających przemocy w rodzinie.

Psychologią interesuje się niemal od szkoły podstawowej. **Udziela konsultacji na temat motywacji do osiągania sukcesów, asertywności i empatii, doradza w sprawach rozwoju biznesu i treningów samorozwoju.**

Regularnie pisuje artykuły poświęcone m.in. holistycznemu podejściu do psychiki człowieka oraz psychologii sukcesu. Felietonistka miesięcznika "Niebieska Linia". Autorka i pomysłodawczyni Akademii Trenowania Wizerunku dla kobiet. Współpracuje także z poradnią żywieniową, serwisami internetowymi poświęconymi diecie oraz biznesowi,

## **Każdy żyje w innej rzeczywistości**

Nie bez przyczyny zaczynam właśnie od tego tematu. Postrzeganie rzeczywistości, czyli w jaki sposób widzimy i rozumiemy świat, to według mnie to kluczowa sprawa, której zrozumienie umożliwi Ci szersze spojrzenie na wiele sytuacji życiowych.

### **Nie ma jednej obiektywnej rzeczywistości.**

Każdy z nas posiada odmienny sposób postrzegania rzeczywistości, bazujący na doświadczeniach, nawykach, przyzwyczajeniach, odczuciach, wzorcach zachowań, przekonaniach, przemyśleniach czy nawet na tym, z czym się osobiście identyfikujemy.

Za pomocą tych "**filtrów percepcyjnych**" każdy człowiek postrzega rzeczywistość i interpretuje docierające do niego informacje w typowy dla niego sposób. Każdy posiada niepowtarzalne, różniące się pomiędzy sobą spojrzenie na rzeczywistość zarówno przeszłą jak i teraźniejszą.

### **Nie wierzysz?**

Pozwolę więc sobie odwołać się filozofa greckiego - Platona - i platońskiej Jaskini - metaforycznego przedstawienia ludzi w ziemskim świecie.

W jednym ze swych dzieł Platon prezentuje opis uwięzionych w jaskini ludzi, skrupowanych łańcuchami, którzy przebywają w ciemnościach w głębi jaskini. Nie są w stanie się poruszyć, a nawet spojrzeć na towarzyszy niedoli.

Ich wzrok skierowany jest na znajdującą się przed nimi ścianę, na którą padają wyłącznie cienie rzeczy znajdujących się pomiędzy rozpalonym z tyłu ogniskiem, a ich plecami.

**Cienie te, przez każdego z nich interpretowane w inny sposób, są jedynie odbiciem prawdziwej rzeczywistości.**

Metaforyczne łańcuchy, które krępują ludzi, to rzeczy, sprawy, które wiążą ich ze światem doczesnym.

Nie ma jednej obiektywnej rzeczywistości.

Platon uważał, że tylko dzięki wyzwoleniu się z łańcuchów, ludzie są w stanie poznać prawdę wyższą. **Zobaczyć, CO rzuca cień, nie interpretować czym jest.**

## Co jest prawdą?

To, co postrzegamy my, jest rzeczywiste, ale filtry percepcyjne wpływają na interpretację rzeczywistości. W naszym umyśle widzimy cienie, odbicia prawdziwego świata.

Najpierw musi zaistnieć fakt -> potem dotrzeć do nas obiektywna informacja -> następnie rozum interpretuje ją poprzez filtry do postaci subiektywnej informacji.

Wniosek jest jeden tylko: ile osób, tyle rzeczywistości istnieje w rozumie każdej z nich.

**Wszelkie filtry percepcyjne, które nabywamy w trakcie życia, kształtują nasze wewnętrzne przekonania i sposób interpretacji zaobserwowanych zdarzeń. A przekonania te stają się dla nas pewnikami, do których się odnosimy. Z tego też powodu obiektywne fakty dla każdego stają się subiektywnymi w odbiorze.**

Ważnym jest uświadomić sobie, że wpływają nie tylko na to, co dzieje się w teraźniejszości, ale także na postrzeganie i kreowanie własnej, przeszłej rzeczywistości.

.....

## Ćwiczenie 1

Chcę Ci teraz zaproponować ćwiczenie - przykład jak w przypadku każdego z nas działają filtry percepcyjne. Zanim zaczniesz czytać dalej to -> **wyobraź sobie krzesło.**

.....

Już?

Krzesełko... Na początku informacją wyjściową toku przetwarzania przez rozum będzie kształt krzesła. Krzesła, które najmocniej utkwili Ci w pamięci, z Tobie tylko znanego powodu. W umyśle powstaje wyobrażenie tego krzesła. Ale wracając do krzesła... Może jakieś konkretne krzesło? Powiedzmy, z tapicerką? Zaczynają się rozwijać kolejne skojarzenia. Jakiego jest Twojego krzesła? Drewniane? Metalowe? Lakierowane czy pomalowane? Jaki ma kolor tapicerki? Może jest pokryte skórą?

Rozumiesz już?

To czy Twoje wyobrażenie o krześle jest zgodne z ogólnopryjętą formą krzesła - czyli tym, co rzuca cię, ideą krzesła - zależy tylko od Twoich doświadczeń i nabytej wcześniej wiedzy. Od Twoich osobistych filtrów percepcyjnych.

## **Czy więc jesteśmy skazani na jedno i niezmiennie postrzeganie rzeczywistości?**

Odpowiedź brzmi: nie. Filtry percepcyjne mogą ulegać zmianie. Wręcz sami je, w sposób mniej lub bardziej świadomy poddajemy modyfikacji. I nie tylko my. Świat zewnętrzny, uwarunkowania społeczno-kulturowe, znajomi, otoczenie... Jesteś po części każdą z osób, którą napotkałeś na swej drodze.

Przykład? Nasze doświadczenia, poprzez częste odwoływanie się do nich ulegają zmianom na podstawie dodawania nowo posiadanych informacji.

### **Sami "zmieniamy" rzeczywistość, która już przeminęła.**

Wróćmy do krzesła... :) Jeśli zmieni się otoczenie w którym żyjesz, bo np. zmienisz pracę, mieszkanie lub tylko zestaw mebli, to Twoje wyobrażenia o tym konkretnym krześle za każdym razem, za którym będziesz się odwoływać do tego wspomnienia będzie ulegało modyfikacji i nadpisaniu przez jego obecną formę, aż ulegnie całkowitemu zamazaniu.

Wróć pamięcią do dzieciństwa, spróbuj sobie przypomnieć krzesło z domu rodzinnego. Jesteś w stanie? A teraz, jeżeli znajdziesz chwilę czasu, spróbuj odnaleźć stare zdjęcia, na których będzie "to" krzesło.

Czy więc jesteśmy skazani na jedno i niezmiennie postrzeganie rzeczywistości?

Czy zgadza się jego kształt? Kolor? W większości przypadków odpowiedź brzmi: nie. "To" krzesło z czasów młodości nabrało kształtów i wyglądu tego, które teraz najczęściej jest przez Ciebie postrzegane.

**To, czy Twoje filtry percepcyjne pozwalają w sposób obiektywny postrzegać rzeczywistość, zależy tylko od tego, czy do Twojej świadomości nie zostały wprowadzone błędne przekonania, schematy i nawyki.**

Musisz zrozumieć: postrzeganie rzeczywistości nie jest uzależnione tylko od inteligencji i suchych faktów, ponieważ jeśli posiadamy niepełną informację, to dopełniamy obraz świata emocjonalnymi doświadczeniami życiowymi.

Jeżeli posiadasz nieobiektywne filtry percepcyjne, możesz w niewłaściwy sposób postrzegać rzeczywistość, co przekłada się na niewłaściwy sposób podejmowania przez Ciebie decyzji, a więc i odmienne od Twojej intencji kreowanie własnej rzeczywistości. To, w jakim stopniu jesteś wolny w świadomym podejmowaniu decyzji i kształtowaniu swojej własnej – niezaprogramowanej przez cudze doświadczenia – rzeczywistości, zależy tylko od nich.

*"Nie możesz zmienić świata, który jest projekcją, ale możesz zmienić swój umysł, który jest projektorem" – Byron Katie.*

## Wolność to swoboda kształtowania swojej rzeczywistości

Wiedza, którą za chwilę przeczytasz może wydać Ci się trudna w odbiorze, jednak jej zrozumienie sprawi, że już po przeczytaniu możesz zrozumieć wiele z trudnych dla Ciebie spraw.

„Człowiek ma w życiu dwa wyjścia: kształtować rzeczywistość lub poddać się jej”  
- osif Brodski, laureat nagrody Nobla 1987

Jak już wiesz, każdy z nas żyje w innej rzeczywistości - subiektywnej rzeczywistości. Subiektywność postrzegania wynika z posiadanych filtrów percepcyjnych. Jeżeli jest to tylko subiektywne odczucie, to można też przyjąć, że każdy z nas ma możliwość dowolnej zmiany w sposobie postrzegania, a więc i zmiany rzeczywistości. Jednak nie jest to do końca prawdą...

O ile istnieje nasza **własna subiektywna rzeczywistość** czyli ta kształtowana przez nasze filtry percepcyjne, to tym bardziej istnieje **forma obiektywnej rzeczywistości**, będąca wypadkową subiektywnych rzeczywistości większości ludzi, czyli to co ogół ludzi uważa za pewnik.

To, na ile to odbicie prawdziwej rzeczywistości jest zgodne z faktami (pamiętasz jaskinię i cienie?) lub w przypadku wypadkowego postrzegania wyobrażenie krzesła z jego idealną formą (to pozostawmy filozofii :)) zależy tylko od przyjętej konwencji oceny oraz od ilości osób, które w ten sam sposób postrzegają określony element rzeczywistości.

Wynikało by z tego, że o ile kształtowanie własnej rzeczywistości subiektywnej jest możliwe w zakresie postrzegania danego człowieka, to do zmiany rzeczywistości obiektywnej, a więc i tego co dzieje się wokół nas wymagane jest działanie grupowe.

Czy tak jest? I tak i nie. Kształtowanie rzeczywistości jest bowiem bardzo złożonym procesem.



Na początku był Chaos

## Na początku był Chaos

Pozwolę sobie wprowadzić w to co teraz myślisz jeszcze odrobinę Chaosu :) Tak, Chaosu z dużej litery. **Chaos bowiem nie jest nieporządkiem - jest wielkim zbiorem praktycznie nieograniczonej liczby możliwości.**

W teorii Chaosu wprowadzono określenie "efektu motyla". Ma on na celu opisanie możliwej sytuacji, w której małe stworzenie, jakim jest motyl poprzez machnięcie skrzydłami może spowodować w efekcie powiew wiatru lub wicherę w dowolnej części Ziemi. Niemożliwe?

Wbrew pozorom jak najbardziej prawdopodobne i logiczne - **każda akcja wywołuje reakcję, każde działanie wywołuje efekt, tak samo jak brak działania.** Każda reakcja w następstwie wywołuje kolejną akcję, działanie lub jego brak. Niesie za sobą konsekwencje. Dlatego z pozoru nieistotny ruch powietrza wywołany ruchem skrzydeł motyla może w konsekwencji wywołać huragan.

Ta odrobina Chaosu miała tylko jeden cel - w prosty sposób pokazać Ci, jaki ogrom możliwości kryje się w każdym działaniu lub jego braku.

### **Każdy czyn i brak czynu ma wpływ na wszystko inne.**

To, że czytasz ten tekst - samo to ma już wpływ na Twoją subiektywną rzeczywistość, a więc i przez to - w świetle efektu motyla - na rzeczywistość obiektywną.

**Wiesz już, jak istotne jest w jaki sposób postrzegasz świat - bo jest to świat w którym istniejesz Ty, w Twoim rozumie - nikt inny. Decydują o tym Twoje doświadczenia, nawyki, przyzwyczajenia, odczucia, wzorce zachowań, przekonania, przemyślenia, autorytety.**

Lecz tak samo te same elementy zakotwiczone w świadomości zbiorowej mają wpływ na rzeczywistość obiektywną.

Czy jesteśmy ubezwłasnowolnieni w swoim działaniu lub jego braku?

## Czy jesteśmy ubezwłasnowolnieni w swoim działaniu lub jego braku?

Wynikałoby bowiem, że cokolwiek nie zrobimy, obiektywna rzeczywistość i tak będzie dominującą w stosunku do naszej subiektywnej. Tak też myśli większość ludzi i w tak przyjętej konwencji jest to prawdą. Nic jednak bardziej mylnego.

**Kluczem do kształtowania rzeczywistości jest wyzbycie się przekonania, że nie jest to możliwe.** Powiesz, ale przecież tak jest, jestem tego świadomy, kształtuję swoją rzeczywistość, jestem wolny, mogę robić co zechcę...

Jeżeli tak jest, to powiedz mi, czemu w różnych sferach życia odczuwasz niedostatek, brak zadowolenia, satysfakcji?

Odpowiem Ci: ponieważ Twoje filtry percepcyjne zostały błędnie zaprogramowane, zostały wprowadzone do nich błędne przekonania, schematy i nawyki.

Jak masz we właściwy sposób kształtować rzeczywistość w tych aspektach życia, jeżeli błędnie je postrzegasz? Jeżeli to zrozumiesz, możliwości nagle się zwiększają. Co więcej, pomyśl ile milionów ludzi na Ziemi żyje w ten sposób? Ile zaś osób doświadcza codziennego cudu kreowania własnej rzeczywistości w taki sposób, w jaki by chcieli?

## Oto sekret

**KLUCZEM do świadomego kreowania rzeczywistości są dwa założenia:**

- 1. Mam możliwość takiego kreowania rzeczywistości, ze wszystkimi tego konsekwencjami.**
- 2. Niewłaściwe filtry percepcyjne uniemożliwiają kreowanie rzeczywistości.**

Pierwszy punkt w świadomym kreowaniu rzeczywistości jest niezbędny i niepodważalny. Zakładam, że wierzysz w możliwość kreowania swojej rzeczywistości, inaczej nie podejmujesz prób jej zmiany, własnego rozwoju, tylko poddajesz

Oto sekret

się wizji obiektywnej rzeczywistości, skazując się przy tym na podążanie za stadem, nawet jeśli stado idzie w kierunku przepaści.

Takie zachowanie można zaobserwować w wypowiedziach typu: "nie mogę", "jest to niemożliwe", "nie uda mi się". Trzeba przyjmować jako pewnik to, że Ty jesteś osobą odpowiedzialną za swoje życie.

Istotnym - o ile nie kluczowym - jest natomiast drugi punkt.

**Jeżeli chcesz kreować swoją subiektywną rzeczywistość na przykład w kierunku dostatku finansowego, to nie jest to możliwe, o ile masz zaszczerpane poglądy o konieczności walki o byt, o tym, że pieniądze szczęścia nie dają, że trzeba się na nie napracować.**

Taka próba kreowania rzeczywistości przeradza się w walkę z rzeczywistością, wtedy też przychodzą porażki. Schematy powtarzają się, pozostaje poczucie kręcenia się wkoło bez możliwości wyrwania się i zmiany. Jest tylko walka.

Skoro wiesz już, jak istotne jest postrzeganie rzeczywistości, oraz to, że możesz osiągnąć wszystko, co tylko chcesz poprzez świadomą kreację rzeczywistości, pozostaje tylko pytanie:

## **Czemu mi się to nie udaje i jak sobie z tym poradzić?**

- Nieświadome tych mechanizmów osoby poddają się rzeczywistości.
- Osoby świadome tych możliwości kreują własną rzeczywistość, ale często w pewnych dziedzinach walczą.

Zaprzestanie walki jest wyborem, jest przejawem wolności. Wolności w kreowaniu własnej rzeczywistości.

Mam nadzieję, że dało Ci to sporo do myślenia, a tym samym przyczyni się do Twojego dalszego rozwoju osobistego.

## Zerwij łańcuchy zniewalające Twoją podświadomość

Wiesz już, że żyjesz w swojej własnej, subiektywnej rzeczywistości, i wiesz, co wpływa na jej postrzeganie. Decydują o tym Twoje:

- doświadczenia,
- nawyki,
- przyzwyczajenia,
- odczucia,
- wzorce zachowań,
- przekonania,
- przemyślenia,
- autorytety.

Wiesz także, że możesz tworzyć swoją rzeczywistość, kreować ją w dowolny sposób. **Warunkiem jest przyjęcie takiej możliwości za rzecz niepodważalną, ze wszystkimi tego konsekwencjami.**

Teraz chcę Ci opowiedzieć trochę więcej **o konsekwencjach kreowania rzeczywistości, oraz o powodach, przez które w pewnych aspektach życia nie jesteś w stanie osiągnąć swoich celów.** O powodach czyli „łańcuchach z jaskini” przez które toczysz ciągłą walkę z życiem, będąc zniewolonym przez swój sposób postrzegania rzeczywistości.

**Dlaczego życie jednych maćmi smutek, a życie innych rozświecła szczęście?** Dlaczego jeden człowiek cieszy się bogactwem i szacunkiem, kiedy jego sąsiad żyje w nędzy i niedostatku? Dlaczego jednego człowieka dręczy niepewność i lęk, kiedy inny, pełen wiary w siebie, spogląda ufnie w przyszłość? Dlaczego jeden człowiek posiada luksusową willę, gdy inny dokonuje żywota w dzielnicy nędzy? Dlaczego jeden człowiek przeżywa pasmo sukcesów, kiedy inny stacza się coraz niżej? Dlaczego jeden mówca porывa masy, gdy inny nie znajduje i słuchaczy żadnego oddźwięku? (...)

Dlaczego ktoś przetrwa nieuleczalną rzekomo chorobę, która dla innych oznacza śmierć? Dlaczego jakaś żona żyje w szczęśliwym stadle, kiedy jej siostra u boku męża doznaje tylko cierpienia i rozczarowań. Dlaczego? **Odpowiedź na to i na wiele innych pytań tkwi w naturze i działaniu podświadomości.**"  
- Joseph Murphy, "Potęga podświadomości".

## Zacznijmy od konsekwencji

**Świadomie kreując swoją rzeczywistość, ponosisz pełną odpowiedzialność za efekty.** A zatem musisz mieć więc świadomość także tego, że Ty ponosisz pełną odpowiedzialność za całe swoje życie. Nikt i nic nie odpowiada za efekty Twoich działań lub ich brak – tylko Ty.

Twoje działania, jak efekt motyla, splatają się z działaniami innych ludzi i odbijają się szerokim echem na całym świecie. Od Ciebie tylko zależy, jak mocno. **Nie jesteś bezsilną jednostką, masz wszelkie możliwości, aby kreować swoją przeszłość.**

Oczywiście, działania innych osób tak samo mogą wpływać na Ciebie. Ale to Ty jesteś świadomy swoich możliwości. I dzięki temu możesz wszystko zmienić.

Konsekwencją takiej wiedzy jest to, że sposób w jaki wpływasz na świat, wpływa także na Ciebie – zbierasz to, co posiejesz.

Wpływając właściwie, bądź niewłaściwie na rzeczywistość, WPLYWASZ na nią. Nie tylko na subiektywną, także na wypadkową obiektywną czyli tą postrzeganą przez ogół ludzi. Wpływając na swoją rzeczywistość, zmieniasz sposób postrzegania rzeczywistości przez innych, przez co TO co Ty kreujesz, wraca do Ciebie w postaci takiej odpowiedzi. Akcja równa się reakcji.

W przypadku **kiedy pojmujesz w pełni tę konsekwencję oraz poprawnie, bez błędnych podświadomych przekonań oddziałujesz na swoje życie, osiągniesz to co chcesz.**

Warto tylko przy tym pamiętać, że kiedy masz niedobre intencje w kreowaniu rzeczywistości, to także to do Ciebie powróci. Kiedy masz jednak dobre intencje, stwarzasz pozytywne aspekty swojego życia, które dodatkowo powracają do Ciebie w postaci rzeczywistości obiektywnej.

Mówiąc prostszym językiem - **jak Ty światu, tak świat Tobie ;)**

## Kluczowa rola podświadomości

No dobrze, ale co jest powodem tego, że będąc świadomym możliwości, posiadając wytyczone cele i skupiając się na nich, nie jesteś w stanie osiągnąć zamierzeń, kreować teraźniejszości i przeszłości? Odpowiedź jest jedna. Twoja podświadomość. I wynikające z niej błędne działanie filtrów percepcyjnych, w opierające się na doświadczeniach nawykach, przyzwyczajeniach, odczuciach, wzorcach zachowań, przekonaniach, przemyśleniach, autorytetach.

Jeśli pomyślisz o dobru, powstanie z tego dobro, natomiast złe myśli sprowadzają zło. Na tym - i na niczym innym - polega funkcjonowanie twojego umysłu. - Joseph Murphy, "Potęga podświadomości".

**Błędne podświadome przekonania wynikające z błędnie funkcjonujących filtrów percepcyjnych, przynoszą w rezultacie niewłaściwą w skutkach kreację rzeczywistości.** I przez to możesz ciągle tkwić z zaklętym kręgu, z którego nie możesz się wyrwać. Choć przecież chcesz dobrze i świadomie dążysz do celu. Ale Ci się nie udaje.

Tu właśnie tkwią „łańcuchy z jaskini”. POWODEM jest to, że:

- z jednej strony masz błędne informacje o rzeczywistości,
- a z drugiej błędne przekonania przenoszą się na odmienne od założonych skutki.

To poprzez swoje myśli, słowa, zachowania, czy otoczenie kreujemy swoją rzeczywistość. I w największym stopniu najważniejszą rolę w tym kreowaniu pełni ukryta podświadomość, która niestety przez to, iż nie posiada możliwości logicznego rozumowania, ale posługuje się zakorzenionymi schematami myślowymi, najczęściej działa w konflikcie z naszymi świadomymi pragnieniami.

**Podświadomość jest bardzo podatna na zafałszowania, wpływy, zaprogramowane schematy.**

Przykładem może być stosowanie w trakcie różnych dolegliwości tabletek "placebo", jako środka leczniczego. Często słyszy się o cudownych uzdrowieniach za pomocą magicznej pigułki. Jednak nie ma w tym nic magicznego. Przyjmując ową pigułkę od osoby, którą uważamy za autorytet wraz z sugestią, że na 100%

nam pomoże, nasza podświadomość całkowicie biernie uznaje to za prawdę i uruchamia proces leczenia.

Jest to nic innego, jak połączenie sugestii kogoś, kto w naszym odczuciu jest autorytetem, z wizualizacją efektu, bowiem podświadomość wierzy tylko w rzeczy dotykalne.

**W przypadku, gdy próbujemy pomóc sobie sami, zmieniać, kreować swoją rzeczywistość bardzo często podświadomość się buntuje i z uporem wmawia świadomości, że to wszystko o czym ona mówi, to jedna wielka bzdura.**

Wynika to głównie z błędnych filtrów percepcyjnych, wpływających na postrzeganie świata, a więc i napływ informacji do podświadomości, a z drugiej strony skutek nabytych doświadczeń i przekonań, które ograniczają naszą podświadomość: kompleksów, urazów, fobii itp.

"Rzeczy, które widzimy [...] to te same rzeczy, które istnieją w nas. I nie ma żadnej innej rzeczywistości prócz tej, jaką mamy w sobie. Dlatego też większość ludzi żyje tak nierealnie, ponieważ zewnętrzne obrazy uważają za rzeczywistość, a swego własnego świata wcale nie dopuszczają do głosu. Można być wtedy nawet szczęśliwym. Lecz z chwilą, gdy pozna się już raz tamto, inne, nie ma się już wyboru i nie może iść drogą, którą obiera większość." - Hermann Hesse, prozaik, poeta, noblista z 1946 r.

Poniżej przedstawiam Ci kilka drastycznych przykładów, które pokazują jak w skrajnych sytuacjach – przy dobrych intencjach – takie zakodowane w podświadomości informacje mają ogromny i niszczący wpływ na ludzkie życie.

### **Rodzicielstwo**

Rodzice Cię bili przez całe Twoje dzieciństwo za wszelkie przewinienia. Wiedząc o tym, jak dramatyczne jest to przeżycie dla dziecka, obiecujesz sobie, że w swoim dorosłym życiu NIGDY tak nie będziesz robić. Ale mimo to, w stresującej dla Ciebie sytuacji, Twoje ręce same łapią dziecko i wymierzają klapsy. Krzyczysz na dziecko, żeby natychmiast przestało płakać, bo ten płacz jest dla Ciebie nie do zniesienia. Po tym zdarzeniu czujesz złość na samego siebie, że nie umiałeś się powstrzymać i jest Ci przykro, że krzywdzisz własne dziecko, tak jak Ciebie krzywdzono w przeszłości. Obiecujesz sobie, że następnym razem się powstrzy-

masz, ale nie potrafisz wyjść z tego schematu i ponownie zdarza Ci się bić własne dzieci. Zaczynasz myśleć, że inaczej się nie da. Co więcej zdarzyło Ci się powiedzieć znajomym, że ojciec Cię bił i dzięki temu wyrosłeś na porządnego człowieka. Znasz te słowa - wiele lat temu mówił je Twój ojciec.

### **Alkoholizm**

Wiesz, jakie to straszne i druzgocące dla psychiki być dzieckiem alkoholika, bo nawet teraz w dorosłym życiu po wielu latach od minionych zdarzeń masz traumę po tym okresie swojego życia. Wiesz, jak trudno jest żyć "normalnie" w sposób, jaki oczekuje tego społeczeństwo. Wiesz, jak trudno poukładać sobie relacje z najbliższymi ludźmi, gdy blokuje Cię strach i nadwyreżone zaufanie. Dawno temu obiecałeś sobie nie pójść tą samą drogą co Twoi rodzice. Ale tak się składa, że jesteś alkoholikiem. Świadomie nigdy się do tego nie przyznasz. Co więcej może nawet nie uświadamiasz sobie nawet tego jeszcze. Wkurzasz się, jak inni mówią, że "niedaleko pada jabłko od jabłoni" i że to już alkoholizm. Czy jest faktycznie coś złego w tym, że przed pójściem do pracy musisz wypić piwko? A po pracy kolejne 3 piwka dla odreagowania? Twój partner też chętnie z Tobą pije alkohol. Oboje lubicie ten stan.

### **Bogactwo**

Marzysz o niezależności finansowej, a mimo to, wpadasz w spiralę zadłużenia, zaciągasz coraz to nowe kredyty, pożyczasz pieniądze, bo wierzysz, że w końcu się odbijesz. Z niewiadomych powodów nie potrafisz zacząć żyć w dostatku, mimo że bardzo, ale to bardzo się starasz. Z tego powodu Twój związek nie jest taki, jak byś chciał. Na tle finansowym pomiędzy Tobą a partnerem jest wiele niezgodności, sprzeczek czy nawet ostrych kłótni. Wierzysz, że gdybyś miał pieniądze, to Twoje życie było by wspaniałe. Jeszcze trochę i faktycznie zaczniesz wierzyć, że pierwszy milion trzeba ukraść.

**Fałszywe przekonania nie pozwalają Ci  
kreować wymarzonej rzeczywistości.**



Jak pozbyć się błędnych przekonań?

## Jak pozbyć się błędnych przekonań?

Jak odkryć, które z zakodowanych w podświadomości przekazów kulturowych i społecznych wpływają na Twoje życie i Twój sposób postrzegania rzeczywistości i jej kreację?

**Nie jest to łatwe. Szczególnie, jeżeli chce się to zrobić samemu.**

To, co naprawdę myślisz, czujesz, sposób w jaki doświadczasz i postrzegasz jest trudne do przeanalizowania samodzielnie. Prawda jest taka, że dopiero:

- wypowiadając myśli pojmujesz je,
- poddając się zewnętrznej ocenie zaczynasz rozumieć swoje faktyczne poglądy.

**Człowiek definiuje swoje poglądy i samego siebie poprzez OPOZYCJĘ do innych.**

## Analiza Osobowości

Poprzednie materiały przedstawiły Ci, jak wygląda ludzkie postrzeganie rzeczywistości oraz to, że każdy może kreować swoją rzeczywistość.

Przypominając – **wszyscy postrzegają rzeczywistość na swój subiektywny sposób, co znaczy, że każdy z nas żyje w osobnej rzeczywistości, stwarzanej przez świadomą i podświadomą część naszego rozumu.**

### **Mówiąc wprost - ile osób na świecie, tyle różnych światów.**

Subiektywność postrzegania wynika z posiadanych filtrów percepcyjnych, działanie których bazuje na doświadczeniach, nawykach, przyzwyczajeniach, odczuciach, wzorcach zachowań, przekonaniach, przemyśleniach czy nawet na tym, z czym się osobiście identyfikujemy.

Za pomocą filtrów percepcyjnych człowiek postrzega rzeczywistość i interpretuje docierające do niego informacje w typowy dla niego sposób.

Każdy jednak posiada niepowtarzalne, różniące się pomiędzy sobą spojrzenie na rzeczywistość zarówno przeszłą jak i teraźniejszą, przez co jego rzeczywistość jest odmienna od innych.

### **Wypadkową indywidualnych rzeczywistości jest rzeczywistość obiektywna, w której wszyscy żyjemy.**

Powiedziałam Ci także, że w sposób ŚWIADOMY masz możliwość dowolnego stwarzania swojej rzeczywistości subiektywnej, a więc i zmianę wypadkowej rzeczywistości obiektywnej. Nieświadome tego osoby poddają się rzeczywistości, świadome swoich możliwości kreują ją.

Zdefiniowaliśmy także, gdzie leży źródło niepowodzeń w kreowaniu własnej rzeczywistości, czyli czym są „łańcuchy z jaskini”, nie pozwalające dostrzec Ci prawdziwej istoty rzeczywistości, a co za tym idzie uniemożliwiają Ci wpływanie na nią.

- Są to wszelkie zafalszowania filtrów percepcyjnych, wpływających na błędne postrzeganie świata, a więc i napływ informacji do podświadomości – która w dużej mierze decyduje o jakości naszego funkcjonowania w wielu dziedzinach życia.
- Są to także skutki nabytych doświadczeń i przekonań, które ograniczają naszą podświadomość: kompleksów, urazów, fobii itp.

Na poziomie świadomości nasze funkcjonowanie wydaje się być prawidłowe, gdyż **nie potrafimy sami ocenić, czy świadomie nie wykonujemy zakodowanych w naszej podświadomości schematów**, przekazów kulturowo-społecznych, które uniemożliwiają nam osiągnięcie sukcesu, zadowolenia czy szczęścia w poszczególnych sferach życia.

Nie jest łatwą rzeczą wykrycie i zdefiniowanie podświadomych elementów naszej wiedzy i doświadczeń stanowiących barierę w rozwoju czy zakodowany schemat. Szczególnie, jeżeli chce się to zrobić samemu. To, co naprawdę – świadomie, a szczególnie nieświadomie - myślisz, czujesz, sposób w jaki doświadczasz, postrzegasz jest trudne do przeanalizowania samodzielnie.

Prawda jest taka, że dopiero wypowiadając swoje myśli jesteś w stanie je pojąć, zanalizować i zrozumieć – przenieść z poziomu podświadomości na poziom świadomej akceptacji i zrozumienia.

## **Kształtowanie się JA, jako opozycja względem innych**

**Drogą do zmiany jakości życia w określonych sferach życia, w których odczuwamy brak sukcesu, zadowolenia czy szczęścia mimo świadomych prób ich kreowania, jest wykrycie omówionych barier i schematów oraz ich świadoma zmiana.**

Aby tego dokonać najłatwiej poddać się zewnętrznej ocenie, która przeanalizuje Twoje poglądy. Człowiek bowiem definiuje swoje poglądy i samego siebie poprzez OPOZYCJĘ do innych, a więc i ujawnia podświadome bariery i schematy.

Taka analiza pozwala na odkrycie, jak i które elementy podświadomości wpływają na Twoje życie i Twój sposób postrzegania świata, a następnie na ich zmianę.

Musisz jednak pamiętać, że nawet wykrycie barier i zakodowanych schematów oraz dokonanie zmiany nie daje Ci 100% gwarancji, że zmiana jednego aspektu w określonym obszarze Twojego życia, przyniesie Ci całkowitą odmianę. Niewykluczone, że odkryjesz wtedy kolejny obszar w którym będziesz odczuwał dyskomfort.

Spowodowane to jest świadomym rozwojem, który pozwala Ci na spojrzenie na swoje życie z innego – wyższego – poziomu. Możesz z niego dostrzec rzeczy, na które wcześniej nie zwracałeś uwagi, były bowiem przesłonięte innymi aspektami życia.

Odkrycie takich obszarów będzie znaczyło tylko to, że w tym co robiłeś do tej pory możesz osiągnąć sukces, ponieważ udało Ci się uwolnić od niewłaściwych uwarunkowań i dokonać dalszych zmian w swoim życiu, dążyć do większej wolności. A to oznacza, że zrobiłeś kolejny krok na drodze rozwoju, bo inaczej zaczęliśmy postrzegać rzeczywistość.

I tego Ci życzę – drogi rozwoju – bo im więcej takich obszarów odkryjesz, tym Twoja wolność w kreowaniu rzeczywistości będzie mniej ograniczona.

Pamiętaj jednak: **to, czy osiągniesz wolność, zależy tylko od Ciebie**. Tak samo jak możesz osiągnąć dowolny cel, tak samo możesz zmienić siebie. Tak samo jak woźnica może zapanować nad koniem, wraz z jego narowistością, tak samo Ty możesz zapanować nad swoim rozumem wraz z podświadomością.

## Czym jest osobowość?

Osobowość to charakterystyczny, dla danego człowieka zbiór zachowań i reagowania na życiowe sytuacje w obszarze środowiska społeczno – przyrodniczego w którym żyje, zdeterminowany jego uwarunkowaniami biofizycznymi czyli zbiorem genetycznych cech z jakimi się urodził.

Osobowość kształtuje się systematycznie przez całe życie człowieka, a szczególnie w okresie dzieciństwa oraz młodości poprzez zindywidualizowane zachowania człowieka oraz wpływ wszelakich bodźców zewnętrznych na niego.

Im człowiek starszy tym wolniej przyswaja i zmienia ukształtowane wcześniej struktury samego siebie.

Czym jest osobowość?

Według "Słownika Encyklopedycznego Edukacji Obywatelskiej" osobowość to:

- 1) **zbiór** względnie stałych, charakterystycznych dla danej jednostki **cech i właściwości**, które wyznaczają jej zachowania i pozwalają odróżnić ją od innych;
- 2) **zespół warunków wewnętrznych** wpływających na sposób, w jaki człowiek przystosowuje się do otoczenia;
- 3) **zespół psychologicznych mechanizmów**: np. tożsamość, mentalność, potrzeby, postawy, inteligencja, uznawane wartości, które powodują, że człowiek jest zdolny do kierowania własnym życiem, a jego zachowania są zorganizowane i względnie stałe.

Oznacza to, że każdy z nas ma bardzo wiele różnych obszarów wiedzy, na temat których ma swoje wyrobione wcześniej przez okoliczności wewnętrzne i zewnętrzne poglądy, ustalone modele czy też nie świadome schematy zachowań.

A zatem jak już wiesz z wcześniejszych materiałów **wszyscy ludzie postrzegają rzeczywistość na swój subiektywny sposób, co znaczy, że każdy z nas żyje w osobnej rzeczywistości.**

**Przykład:**

Jeśli kobieta i mężczyzna spotykają się, zakochują w sobie i w efekcie tego rozpoczynają życie w parze, to wcześniej czy później dadzą o sobie znać różne (czasem podobne, a czasem skrajnie różne) poglądy i zachowania względem poszczególnych obszarów wspólnego życia, które doprowadzają do konfliktów.

Jest to związane z tym, że kobieta z racji tego, że jest kobietą posiada typ zachowań i odczuć uwarunkowany swoją płcią. Mężczyzna tak samo. Jest to więc już pierwszy determinant wpływający na podłoże konfliktu uwarunkowane czynnikami biologicznymi.

Kobieta pochodzi z rodziny o takich, a nie innych tradycjach, przekonaniach i wzorcach zachowań, a mężczyzna z innej. To podłoże konfliktu uwarunkowane czynnikami społeczno-kulturowymi.

Czym jest osobowość?

Dodatkowo zarówno kobieta jak i mężczyzna posiadają własne zindywidualizowane cechy genetyczne (bo przecież nie są bliźniakami jednojajowymi), które również są względem siebie różne i mogą stanowić dalsze źródła konfliktu.

Analogiczne zależności można wychwycić w każdej relacji człowieka z innymi osobami, które spotyka na swojej drodze życiowej, a więc rodzicami, rodzeństwem, dalszą rodziną, sąsiadami, kolegami w szkole, w pracy czy własnymi dziećmi.

Żartobliwie można powiedzieć, że ludzie decydując się w sposób świadomy na bycie ze sobą, nieświadomie decydują się wejść na pole minowe, o którego obecności nie mają pojęcia ;) Tym polem minowym jest właśnie ta różnorodność ludzi wynikająca z ich zindywidualizowanych cech.

Aby zrozumieć zależności panujące na "polu minowym" najpierw trzeba dogłębnie poznać siebie.

Poznawać siebie można na różne sposoby, czy to przez czytanie poradników, szkolenia terapię, grupy wsparcia, czy samorozwój. Ale aby się to udało trzeba zacząć. Trzeba zrobić ten pierwszy krok. I do tego bardzo Cię zachęcam.

Niektórzy ludzie poznają swoje ograniczenia i pokonują je wdrażając w życie zdobyte informacje tak szybko, jak tylko jest to możliwe. Dzięki temu mogą znacząco poprawić jakość swojego życia i zacząć realizować się w nim w taki sposób, w jaki uznają za najlepszy dla siebie. Po prostu zaczynają spełniać swoje marzenia czyli żyć wreszcie tak jak tego chcą.

Inni będą nadal narzekać, że ich życie nie jest takie jakiego by sobie życzyli, szukając odpowiedzialności za swoje czyny, odczucia i uczucia w innych osobach lub uwarunkowaniach zewnętrznych. Co więcej taka postawa sprawia, że nigdy nie dojdą do spełnienia swoich marzeń.

Chciałabym, aby Ciebie zaliczano do tej pierwszej grupy. Więc zrób co w Twojej mocy, aby poznawać siebie najlepiej, jak to tylko możliwe :)

Czym jest osobowość?



**Jeśli podobał Ci się ten ebook prześlij go swoim  
znajomym , [wejdź na naszą stronę](#) lub [polub nas facebooku](#)**

Dziękuję Ci za Twój czas :)