

# POTWÓR

w Twojej GŁOWIE



*Jak być*  
**NIESZCZĘŚLIWYM**  
*i zatruć życie*  
**INNYM**

*Olga* **RZYCKA**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dotożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Jan Paluch

Ilustracje w książce i na okładce: Marcin Rzycki

Projekt i skład: Adrian Partyka

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?naprze>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3611-2

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

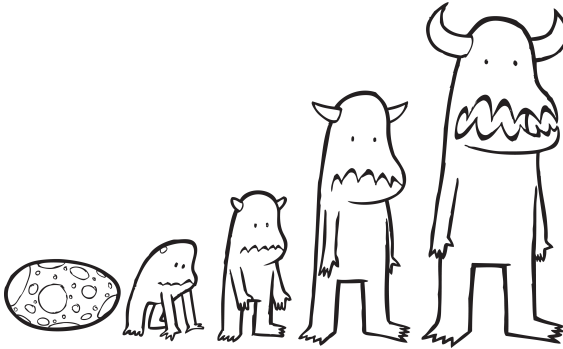
---

Słowo od autorki . . . . .	7
Wstęp . . . . .	9
<b>Część I Ja – ja</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Rozdział 1.</b> Potworologia stosowana, czyli skrócona encyklopedia potworów zasiedlających nasze głowy . . . . .	<b>13</b>
<b>Rozdział 2.</b> Zwiększanie stężenia nieszczęścia, czyli co zrobić, by Twój potwór się rozwijał. Wskazówki ogólne . . . . .	<b>19</b>
<b>Rozdział 3.</b> Jak sprawić, by Twoje życie było naprawdę nieszczęśliwe . . . . .	<b>31</b>
<b>Rozdział 4.</b> Jak podtrzymywać wysoki poziom nieszczęścia . . .	<b>37</b>
<b>Rozdział 5.</b> Kilka nawyków do wyuczenia . . . . .	<b>41</b>
<b>Rozdział 6.</b> Jeszcze kilka rad . . . . .	<b>47</b>
<b>Część II Ja – inni</b> . . . . .	<b>51</b>
<b>Rozdział 7.</b> Jak sprawić, by innym w relacjach z Tobą i Tobie w relacjach z innymi było naprawdę źle . . . . .	<b>53</b>
<b>Rozdział 8.</b> Związki – co zrobić, by za każdym razem się nie udawały . . . . .	<b>73</b>
<b>Rozdział 9.</b> Praca – jak zwiększyć prawdopodobieństwo, że tu też będzie źle . . . . .	<b>93</b>
<b>Rozdział 10.</b> Dzieci – jak wychować godnego siebie następcę . . . . .	<b>101</b>
<b>Koniec</b> . . . . .	<b>105</b>
<b>Zakończenie</b> . . . . .	<b>107</b>

<b>Dodatek Metoda na pozbycie się potworów, czyli jak się odrobaczyć</b> . . . . .	<b>109</b>
<b>Rozdział 1.</b> Motywacja . . . . .	<b>111</b>
<b>Rozdział 2.</b> Monolog wewnętrzny . . . . .	<b>113</b>
<b>Rozdział 3.</b> Odkrywanie ograniczających przekonań . . . . .	<b>117</b>
<b>Rozdział 4.</b> Na koniec ;) . . . . .	<b>123</b>
<b>List 1</b> „Say goodbye to the world you thought you lived in” . .	<b>125</b>
<b>List 2</b> Czy jesteś gotowy wydeptywać swoją ścieżkę, czyli rzecz o wolności ;) . . . . .	<b>131</b>

## Rozdział 2.

*Zwiększanie  
stężenia  
nieszczęścia,  
czyli co zrobić,  
by Twój potwór  
się rozwijał.  
Wskazówki ogólne*



Rzecz jasna, o młodego czy niedożywionego potwora trzeba dbać. Wtedy pięknie rośnie, pączkuje, soki w jego środku rażno płyną. Odwdzięcza się też, dodając nam treści i energii do podsycania poczucia własnego nieszczęścia. Podstawowy mechanizm działania potwora jest prosty: im Ty jesteś bardziej nieszczęśliwy, tym potwór bardziej ukontentowany. Początkowo karmisz go własnymi myślami, a kiedy on już dorośnie, to sam sączy myśli do Twojej głowy, by rośło w Tobie stężenie nieszczęścia, i nie rozróżniasz już swoich myśli od jego myśli, bo jesteście jak jedność. Taki potwór to sprytna bestia, która lubi, kiedy jest jej dobrze, więc dba o to, by Tobie nie było dobrze. Zanim jednak osiągnie pełnię sił, trzeba mu poświęcić trochę czasu i zadbać o niego. Jak to zrobić, żeby nie zagłodzić małego stworzenia? Co potwór lubi, a czego nie? Oto pytania warte odpowiedzi.

---

## Doskonalenie wzorców swojego myślenia

Z pewnością nikt nie wątpi, że można żyć w konflikcie z otoczeniem, a zwłaszcza z bliźnimi, co zdecydowanie prowadzi do nieszczęścia. To, że można wytwarzać nieszczęśliwość w cichym zakątku własnej głowy, tak by odżywić potwora, jest co prawda też powszechnie znane, ale znacznie trudniejsze do zrozumienia, a więc i do udoskonalenia. W rzeczywistości chodzi o umacnianie przeświadczenia, że istnieje tylko jeden słuszny pogląd – własny. A gdy się już dojdzie do tego przeświadczenia, stwierdza się bardzo szybko, że świat błądzi. Mistrzowie takiego myślenia, stojąc przed wyborem między tym, co jest, a tym, co być powinno, z pewnością opowiedzą się za światem, jaki powinien być, a odrzucą ten, który jest. Zawsze będzie coś, co nie spełni ich oczekiwań. Zawsze też będą rozczarowani, sfrustrowani, źli, w myśl hasła: „Chcę przecież dobrze, a nikt mnie nie rozumie”. Budują więc sztywne podziały ludzi na obozy „MY” i „ONI”. Zbroją się, ponieważ „wróg czai się tuż za rogiem”. Żyją w czarno-białej wersji świata. Mistrzowie ci są oporni wobec szczęścia w bardzo szczególny sposób. Opór staje się dla nich ostatecznie celem samym w sobie. Dążąc do tego, żeby być wiernymi sobie, stają się istotami nieustannie zaprzeczającymi: bo nie zaprzeczyć znaczyłoby zdradzić samego siebie.

Jeśli chcesz stać się mistrzem nieszczęścia, czytaj dalej i ćwicz codziennie opisane poniżej wzorce myślenia, dzięki czemu będziesz aktywnie wpływał na rozwój swego potwora.

---

### 1. Przeszłość

Czas leczy rzekomo rany i ból. Być może jest to prawda, jednak nie powinno Cię to odstraszać. Możesz bowiem z powodzeniem osłonić się przed tym działaniem czasu i uczynić z przeszłych doświadczeń źródło nieszczęśliwości. Jak to robić?

- Idealizuj przeszłość. Przy odrobinie zręczności, nawet jeśli jesteś początkujący, uda Ci się spojrzeć na własną przeszłość przez filtr, któ-

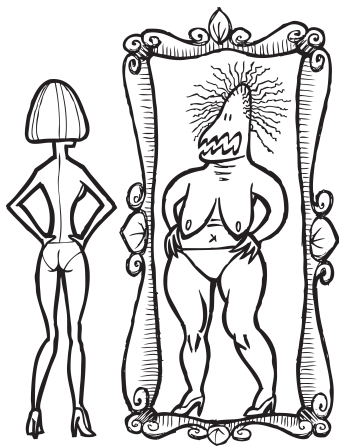
ry przepuszcza tylko to, co dobre i piękne w możliwie promiennym blasku. Zdolniejszemu kandydatowi na nieszczęśliwca naprawdę nie powinno sprawiać trudności patrzenie na własną młodość jak na bezpowrotnie utracony złoty wiek i korzystanie w ten sposób z niewyczerpanych rezerw smutku. ● Myśl o przeszłości tak intensywnie, by nie pozostało Ci dużo czasu na myślenie o teraźniejszości. Nie pozwól, by jakaś terażniejsza informacja przez czysty przypadek zmieniła kąt Twego widzenia o 90, a może nawet 180 stopni, byś musiał wtedy dostrzec, że terażniejszość niesie ze sobą nie tylko dodatkowe jeszcze unieszczęśliwienie, ale czasem także odrobinę szczęścia; nie wspominając już o wszelkich nowościach, które mogłyby zachwiać Twój raz na zawsze zadeklarowany pesymizm. ● Pamiętaj, żeby czuć się ofiarą w każdej sytuacji. To, co Cię spotkało od Boga, świata, losu, natury, chromosomów i hormonów, społeczeństwa, rodziców, krewnych, policji, nauczycieli, lekarzy, przełożonych, przyjaciół, partnerów jest ciężarem tak wielkim, iż sama sugestia, że być może mógłbyś jakoś temu przeciwdziałać, już stanowi dla Ciebie obrazę. W dodatku jest nienaukowa. Każdy podręcznik psychologii otworzy Ci oczy na determinację osobowości przez przebyte doświadczenia, zwłaszcza z okresu wczesnego dzieciństwa. A każde dziecko wie, że co się stało, to się nie odstanie. Pamiętaj, aby mieć do przeszłości pretensje także za to, co dobre. Dzięki temu zbijesz na tym kapitał na poczet obecnego nieszczęścia (np.: „Gdyby moi rodzice nie posłali mnie do takiej dobrej szkoły, nie musiałbym tak ciężko teraz pracować”).

---

Za tymi trzema prostymi słowami – więcej tego samego – kryje się jedna z najpopularniejszych i najskuteczniejszych recept na katastrofę, która szalała na naszej planecie w ciągu milionów lat i doprowadziła do wymarcia wielu gatunków. Uparcie trzymaj się za-

*2. Więcej tego samego*

chowań i rozwiązań, które niegdyś były całkowicie wystarczające, skuteczne, a może nawet jedyne możliwe. Nie zwracaj uwagi na zmieniające się otoczenie, kontekst, warunki. Przejawiaj skłonność do traktowania zachowań przystosowawczych najlepszych w określonych warunkach jako na zawsze jedynych możliwych. Doprowadzi Cię to do podwójnej ślepoty: po pierwsze na to, że dane zachowanie z biegiem czasu po prostu przestaje być najlepsze, a po drugie na to, że oprócz niego od dawna istniało wiele innych rozwiązań albo przynajmniej istnieje teraz. Ta podwójna ślepota ma dwa skutki: po pierwsze – sprawia, że patentowe rozwiązanie staje się coraz mniej skuteczne, a Twoja sytuacja coraz trudniejsza; po drugie – rosnąca w ten sposób presja cierpienia prowadzi do jedyne na pozór logicznego wniosku, a mianowicie do przekonania, że włożyło się w to rozwiązanie jeszcze za mało wysiłku. Stosuje się zatem więcej tego samego „rozwiązania”, osiągając przez to właśnie więcej tej samej biedy.



Pożądany skutek (więcej nieszczęśliwości) jest gwarantowany, dopóki będziesz się trzymał dwóch prostych reguł. Po pierwsze: jest tylko jedno jedyne możliwe, dozwolone, rozsądne, sensowne, logiczne rozwiązanie problemu i jeśli wysiłki związane z jego wdrożeniem nie przyniosły Ci jeszcze rezultatu, oznacza to tylko, że się niedostatecznie wysiliłeś. Po drugie: samego założenia, że jest to jedyne rozwiązanie, nie możesz nigdy podawać w wątpliwość; eksperymentować wolno Ci tylko ze stosowaniem tego podstawowego założenia.

Reguła dla zaawansowanych zawodników brzmi: „Rób dokładnie to samo i oczekuj zupełnie innych wyników”.

---

### 3. Autosugestia

Wmawiaj sobie, że jest Ci zdecydowanie gorzej niż wcześniej. Pamiętaj, żeby zajmować się odkrywaniem u siebie pięciu tysięcy objawów



choroby. Przecież wiadomo, że na pewno Ci coś dolega. Prawda, że to proste? Już Joseph Goebbels, niemiecki minister propagandy za czasów Adolfa Hitlera, powiedział, że „kłamstwo powtarzane wiele razy staje się prawdą”. On na pewno się nie mylił. Powtarzaj więc jak mantrę: „Jestem nieszczęśliwy, jestem nieszczęśliwy, jestem nieszczęśliwy. O, jak bardzo jestem nieszczęśliwy!”. Albo: „Jestem gruba. Jestem gruba. Jestem gruba. Jestem tak strasznie gruba, że na pewno nikt mnie nie pokocha”. W sumie obojętne, jakie zdanie sobie wybierzesz, byleby zdecydowanie obniżało ono Twój nastrój. Do tego dobrze by było, gdyby to zdanie nie miało wiele wspólnego z rzeczywistością. Im bardziej jest nieracjonalne, tym lepiej.

---

Wiadomo powszechnie, że spiski są na porządku dziennym i wszyscy spiskują przeciwko wszystkim. Wyostrz więc swoje spojrzenie na niezwykle, niesamowite związki zachodzące między wydarzeniami. Zauważysz niebawem, w jak wielkim stopniu Twój dzień powszedni przenikają brzemienne w skutki powiązania. Im bardziej nieprawdopodobne na pierwszy rzut oka będą, tym mocniej się przekonuj, że są prawdziwe. Będąc dostatecznie przekonany, że dzieje się coś zdecydowanie podejrzanego, omów to z przyjaciółmi i znajomymi. Nie ma lepszej metody na odróżnienie prawdziwych przyjaciół od wilków w owczej skórze, którzy skrycie maczają palce w globalnym spisku. Ci bowiem, mimo albo właśnie z powodu swej przebiegłości, zdradzają się tym, że będą Ci usiłowali wmówić, iż Twoje domysły są pozbawione wszelkich podstaw. Dla Ciebie nie będzie to żadnym zaskoczeniem, bo jest przecież oczywiste, że ten, kto chce Ci zaszkodzić, otwarcie się do tego nie przyzna. Raczej, udając najlepsze intencje, będzie usiłował odwieść Cię od Twoich rzekomo nieuzasadnionych podejrzeń i przekonać o swoich dobrych, przyjaznych

#### *4. Bądź podejrzliwy*

zamiarach. A wtedy masz już nie tylko pewność, kto bierze udział w spisku, ale także wiesz, że coś w tym naprawdę musi być, dlatego bowiem w innym razie ci „przyjaciele” tak by się starali przekonać Cię, że jest zupełnie inaczej?

---

### *5. Bądź wiecznie aktywny*

Uzależnij się od aktywności i działania. Im więcej będziesz miał spotkań, im więcej spraw na głowie, e-maili do ogarnięcia, tym bardziej będziesz się czuł potrzebny. Tym bardziej będziesz czuł, że żyjesz. Tym bardziej będziesz narzekał i brał na swoje barki jeszcze więcej. Biegnij i nie zastanawiaj się, czy „biegniesz po coś”, czy „przed czymś uciekasz”. I nie znajduj czasu na wyciąganie wniosków z przeszłych doświadczeń lub po prostu na uczenie się. Niech najważniejsze dla Ciebie będzie działanie dla samego działania. A kiedy będziesz już wystarczająco zmęczony, to potwór przejmie ręczne sterowanie.

---

### *6. Skupiaj się na wielości problemów w Twoim życiu, ale nie na rozwiązaniach*

Pamiętaj o tym, że życie to jeden wielki problem złożony z miliona mniejszych. Skupiaj się więc na tym, aby zdefiniować i nazwać je wszystkie, oraz aby w każdej chwili mieć na podorzędu kilka negatywnych stron każdej sytuacji, w której się znajdujesz. Dzięki temu nie będziesz miał czasu porządne zastanowienie się nad rozwiązaniami trudnych sytuacji. Nieszczęśliwość pójdzie w ślad za tym.

---

### *7. Dla niedowiarków finalny dowód*

Gdybyś jeszcze nie uwierzył, że to, co myślisz, ma wpływ na to, jak się czujesz, wykonaj pewien prosty eksperyment myślowy. Po przeczytaniu tego akapitu zamknij oczy i przypomnij sobie najgorszą gafę w życiu, jaką możesz wydobyc z zakamarków pamięci. NAJGORSZĄ. Dobrze się zastanów i wybierz sytuację, w której wyszedłeś na największego durnia świata. Bądź ze sobą brutalnie szczerzy. Zamknij oczy i przeżyj to na nowo, nie szczędząc sobie okropnych szczegółów

i koncentrując się na własnym upokorzeniu. Doładowujesz teraz potwora – dokładnie tak jak telefon komórkowy typu pre-paid.

Zarumieniłeś się? Wykrzywiła Ci się twarz w grymasie niemiłej emocji? Twoje policzki płoną ze wstydu? Jeśli tak, Twoja reakcja stanowi namacalny dowód ważnej zasady biologii: do sprowokowania najprawdziwszych, fizycznych reakcji wystarczą myśli, które pociągają za sobą uczucia.

Jeśli chcesz ponownie sprawdzić słuszność tej zasady, tym razem w inny, przyjemniejszy sposób, zamknij oczy i przywołaj najbardziej podniecającą i kuszącą fantazję seksualną. Z pewnością masz chociaż jedną taką w zapasie. Taką, którą zawsze chciałeś zrealizować, ale jakoś jeszcze Ci się nie udało, masz jednak na nią wielką ochotę. Usiądź wygodnie i pozwól wyobraźni podążać za powabnymi szczegółami erotycznych wizji, które wybrałeś. Wpatrz się w rozpalony, rozedrgany spektakl. Przy odrobinie szczęścia fizyczne następstwa tego, co dzieje się teraz w Twoim umyśle, będą przyjemniejsze od poprzednich.

Podsumowując: jeśli chcesz być nieszczęśliwym, pamiętaj o tym, że życie, ogólnie rzecz biorąc, jest niezadowolające. To nic, że wyniki badań twierdzą, iż społeczeństwo ma poczucie szczęścia powyżej średniej – to na pewno nie jest to społeczeństwo, do którego Ty należysz. Nie zapominaj więc nigdy, że naturalnym sposobem istnienia na tej planecie jest bycie udręczonym, zmęczonym, przybitym i niezadowolonym. Problemy i zamartwianie się to doskonały sposób na życie. Zamartwianie się pozwala Ci żyć w urojonym świecie, a nie w realnym. Niech hasło: „Cierpienie uszlachetnia” będzie Twoją dewizą. A może lepiej, jeśli będziesz myślał: „Cierpię, więc jestem”? ;)

---

## Myślowe zmarzliny

Potwory (te w Twojej głowie) zamrażają Twoje myślenie, sprawiają, że ono się nie zmienia. Możesz przeżyć całe swoje życie, nie wychodząc poza kilka schematów. I o to chodzi ;). Oto, jak wyglądają przykładowe myślowe wieczne zmarzliny:

- Jestem niegodny miłości, przecież to oczywiste.
- Okazywanie smutku to bycie słabym.
- Im więcej będę cierpiał, tym bardziej będę szlachetny.
- Szybko to dobrze, a wolno to źle.
- Dobrzy ludzie nie mają przyjemności i nie odnoszą sukcesów.
- Dobrzy ludzie nie są bogaci.
- Okazywanie złości to brak kontroli nad sobą.
- Okazywanie radości to bycie śmiesznym.
- Zaprzeczanie emocjom powoduje ich odejście.
- Niezajmowanie się niedokończonymi sprawami sprawia, że one odejdą.
- Martwienie i obawianie się ma wartość.
- Poczucie winy ma wartość.
- Kiedyś wszystko sobie pięknie poukładałam.

Może być tak, że Twoje zmarzliny brzmią trochę inaczej. Sprawdź to.

---

## Podcinanie skrzydeł — kto powiedział, że masz latać?

Zmarzliny, czyli ograniczające przekonania, podcinają każdemu z nas skrzydła, nie pozwalając nam na wykreowanie takiej przyszłości, jakiej byśmy sobie życzyli. I o to chodzi, jeżeli naszym celem jest prawdziwa nieszczęśliwość. Może jesteś przekonany, że nie należy być zadowolonym z samego siebie lub że doświadczanie własnej świetności jest wysoce niewłaściwe? Może jesteś przekonany, że nie masz prawa być błyskotliwą osobą, jasno się wyrażać lub po prostu cieszyć się satysfakcjonującym związkiem? Albo że dobre relacje z Twoimi dziećmi lub satysfakcjonujący związek z osobą jakiegokolwiek płci jest poza zasięgiem Twoich możliwości? Jeżeli już tak myślisz, to masz rację, bo przekonanie to osobista opinia, która staje się regułą postępowania. Im sztywniejsze osobiste przekonania, tym więcej poczucia nieszczęścia. Broń Boże się ich nie pozbywaj, nie modyfikuj ich, bo może doprowadzić Cię to do chwil szczęścia, a je przecież chcemy ograniczyć.

W zależności od tego, którego potwora chcesz rozwijać, zdecyduj się na którąś z oferowanych poniżej bardzo dobrych dla nich pożywek. Wybierz z poniższych zdań, co chcesz, i powtarzaj to kilkanaście-kilkadziesiąt razy w ciągu doby. Efekt będzie murowany.

Dzięki następującym zdaniom będziesz rozwijał w sobie jakiś rodzaj potwora *Perfekcjonismus rex*:

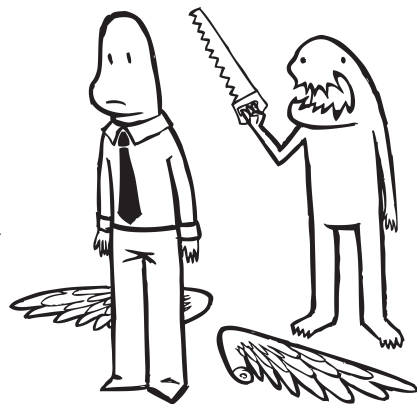
- Nie mam prawa być niedoskonały, muszę wiedzieć wszystko, muszę być najlepszy itd.
- Muszę robić wszystko najlepiej. Jeśli już coś robię, robię to najlepiej.
- Muszę znaleźć idealne rozwiązania (np. moich trudności).
- Muszę traktować wszystkich jednakowo. Muszę mieć dobre relacje ze wszystkimi.
- Boję się popełnić pomyłkę czy gafę.
- Mam trudności z uznaniem swoich błędów.
- Jeśli uznaję swoją winę, czuję się poniżony.
- Niechętnie przyjmuję komplementy. Zawsze spodziewam się oblania kubłem zimnej wody.
- Sukces życiowy to dla mnie realizacja wszystkich planów.
- Nie toleruję krytyki.
- Nie doceniam swoich drobnych sukcesów, ponieważ zawsze mogę być lepszy.

Poniższymi zdaniami pasiesz bezwartościaka prostego:

- Czuję się gorszy, kiedy porównuję się z innymi.
- Deprecjonuję siebie, kiedy porównuję się z gwiazdami sportu, filmu itd.
- Jestem przekonany, że nie urodziłem się po to, by marzyć o czymś wyjątkowym.
- Nie mogę odczuwać dumy z powodu swoich sukcesów. To wszystko szybko przeminie.
- Wierzę, że moje wady decydują o moim charakterze i dlatego nie mogę być tak dobry jak inni.
- Kiedy coś się nie udaje, zawsze jest to moja wina.

Dzięki tym zdaniom znakomicie czuje się *Ofiarus losus*:

- Kiedy wydarzenia rozgrywają się inaczej, niż planowałem, uważam, że życie jest zbyt trudne.
- Mam wrażenie, że inni są odpowiedzialni za to, co odczuwam. To inni mnie uszczęśliwiają, unieszczęśliwiają,



irytują itp. ● Wydarzenia i ludzie często mnie przytłaczają. ● Źłe znoszę rozczarowania. ● Zawsze niepokoję się o osoby, które kocham. ● Jeśli napotykam przeszkody, szybko się poddaję. ● Nie mogę podjąć działania, jeśli wszyscy nie aprobują moich zamiarów. ● Nie ośmielam się odmówić, gdy ktoś powierza mi nowe zadania lub funkcje. ● Moje szczęście zależy od innych. ● Nie mogę odmówić, gdy inni proszą mnie o przysługę.

*Potrzebus akceptacjus* rośnie, kiedy powtarzasz to:

● Potrzebuję akceptacji innych do dobrego funkcjonowania. ● Pragnę, by wszyscy mnie kochali i podziwiali. ● Przygniata mnie ciężar odpowiedzialności. ● Obawiam się, że inni nie będą mnie kochać, jeśli zobaczą mnie takim, jaki jestem. ● Przytłaczają mnie oczekiwania innych.

Poniżej pożywka dla *Kontrolusa wyższościowca*:

● Czuję się dobrze, kiedy mogę się uważać za lepszego od innych. ● Kiedy spotykam kogoś, czuję się albo lepszy, albo gorszy od niego. ● W grupie odczuwam głęboką potrzebę afirmacji swojej wartości. ● Czuję się zagrożony, kiedy ktoś myśli inaczej niż ja. ● Uważam, że najlepiej jest zrobić wszystko samemu. ● Nie mogę powierzyć innym wykonania ważnego przedsięwzięcia. ● W grupie robię więcej niż inni, by udowodnić, że jestem najlepszy. ● Czuję się zagrożony.

Wisienki na tortach dla potworów to nierealne przekonania mające związek z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością:

● Nie mogę zmienić swojego zachowania z powodu bolesnej przeszłości. ● Nigdy nie odzyskam straconego czasu i dlatego muszę zaakceptować się takim, jakim jestem, czyli głupszym i gorszym niż inni. ● Przeszłość determinuje przyszłość. ● W moim wieku jest już za późno na zmianę. ● Lękam się przyszłości. Widzę ją w ciemnych

barwach. ● Po co miałbym pokochać kogoś, skoro śmierć nas rozłączy? ● Odkładam do jutra to, co powinienem zrobić dzisiaj. ● Obawiam się ryzyka, ponieważ przyszłość może mnie zaskoczyć. ● Mam problemy z dotrzymywaniem terminów. ● Odczuwam wyrzuty, że nie wykorzystałem okazji do rozwoju. ● Życie jest pełne zasadzek. Wyobrażam sobie, że w przyszłości spotka mnie wszystko, co najgorsze. ● Nie mogę być dumny ze swojego postępowania w przeszłości. ● W dzieciństwie cierpiełem na brak miłości, co zawsze będzie stało na przeszkodzie mojemu szczęściu.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>



# A jaki potwór mieszka w Twojej GŁOWIE?



Kiedy praski rabin Maharal stworzył wielkiego Golema, nie sądził, że stanie się on mordercą tych, którym miał służyć. Także kreatura ożywiona przez doktora Frankensteina w akcie zemsty doprowadziła do śmierci swojego demiurga. Nawet z poczciwym Pinokiem było więcej problemów, niż Dżepetto mógł kiedykolwiek przewidzieć. Wniosek jest jeden. Jeśli już stworzysz potwora, on zrobi wszystko, żeby Cię wykończyć. Wycieńczyć, osłabić, wysssać całą radość i pozostawić niczym jedno wielkie chodzące nieszczęście.

Paskudnego dręczyciela tworzysz sam, a potem jeszcze o niego dbasz, karmisz, starasz się, żeby miał ciepło. W zamian za troskę on zamienia Cię w żalostnego trolla, zatrutego życia sobie i innym. Twój potwór chce, byś czuł się źle, i realizuje to wspinając się na sna teoriach spiskowych. Negatywne myśli, obawy, czarne scenariusze, nieprzyjemne doświadczenia to jego pożywka. Powoli wysysa z Ciebie soki, ale nie aż tak, byś od razu zakończył żywot. By on mógł żyć – Ty również musisz egzystować i pławić się w maliźnie swoich smutnych, szarych, beznadziejnych dni...

Ta książka pokaże Ci, jak hodować swojego potwora – zmorę, chimerę, pokrakę, byle Paranocusa Bładusa czy innego Lękliwka Nadzwyczajnego – by był w stanie uprzykrzyć Ci wszystko. Bez tej książki jesteś tylko przeciętnym żywicielem swojego pasożyta. Tutaj znajdziesz kilka sprawdzonych odpowiedzi, co robić, by być nieszczęśliwym i skończyć w samotności. Oraz mały załącznik, jak skutecznie **odrobaczyć swoje życie**.



**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 7354



Księgarnia Internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,00 zł

ISBN 978-83-246-3611-2



9 788324 636112