

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Bądź swoim guru. Droga do osobistego i zawodowego oświecenia

Autor: Olivia Stefanino

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-246-1253-6

Tytuł oryginału: [Be Your Own Guru: Personal and Business Enlightenment in Just 3 Days!](#)

Format: A5, stron: 304



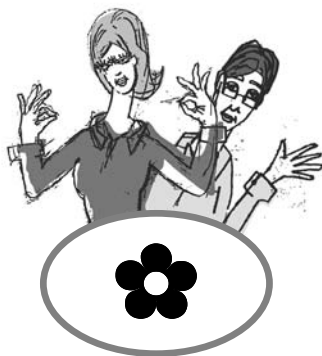
### JA – siła sprawcza

Na początku była szkoła dająca Ci podstawy do zrozumienia świata. Lata mijały i zacząłeś podnosić swoje kwalifikacje na rozmaitych kursach komputerowych i językowych. Później przyszedł czas na standardowe szkolenia traktujące o celach, planach działania i zarządzaniu czasem. Następnie trafiłeś na trochę bardziej oryginalne warsztaty pracy nad asertywnością i komunikacją. A teraz potrzebujesz czegoś więcej. Czegoś, co pozwoli Ci przeprowadzić w samym sobie ewolucję, nie rewolucję. Czegoś, co pomoże Ci usytuować siebie na pierwszym miejscu w każdej życiowej kategorii.

„Bądź swoim guru” to podręcznik na serio, ale pisany w przyjazny sposób, bez nadużywania fachowej terminologii. Odwołuje się zarówno do Twojej wyobraźni, jak i logiki, stosuje praktyczne ćwiczenia i przedstawia realne sytuacje. Wprowadza do szablonowych szkoleń tak istotny wymiar emocjonalny i duchowy. To nie jest tylko doskonały plan działania, lecz także zupełnie nowy sposób myślenia i życia. Zdobądź dostęp do ukrytych w Tobie złóż talentów i bezbłędnie naucz się:

- kontrolować głos wewnętrzny,
- ustanawiać (niezwykłe!) cele,
- porzucać emocjonalny bagaż,
- zmieniać ograniczające zachowania,
- dawać sobie radę z negatywnymi uczuciami,
- wykorzystywać potęgę nieświadomości,
- rozumieć znaczenie emocji,
- doceniać istnienie jedności ciała z umysłem.

**Bądź swoim guru zawiera wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć własną koncepcję życia i obrazu siebie samego**



# Spis treści

<i>Co to znaczy być swoim guru</i>	9
<i>Jak najefektywniej korzystać z tej książki</i>	11
<i>Wstęp</i> <i>Bankier</i>	13
<b>Część I</b> <b>Ja! Ja! Ja!</b>	<b>19</b>
<i>Jeśli nie wiesz, kim jesteś, skąd możesz wiedzieć, jak chciałbyś przeżyć swoje życie?</i>	19
Rozdział 1.      Spotkanie uczestników	21
Rozdział 2.      Dlaczego większość treningów nie daje efektów	25
Rozdział 3.      Joanna zrzuca swój emocjonalny bagaż	35
Rozdział 4.      Dlaczego uzdrowienie przeszłości jest jedynym sposobem gwarantującym wspaniałą przyszłość!	51

Rozdział 5.	Piotr odwraca stres na swoją korzyść	67
Rozdział 6.	Docieranie do prawdziwych przyczyn stresu	73
Rozdział 7.	Mateusz odkrywa leżącą w dzieciństwie przyczynę drżenia rąk	79
Rozdział 8.	Jak nauczyć się radzić sobie z negatywnymi emocjami	91
<b>Część II</b>	<b>Wolność! Wolność! Wolność!</b>	<b>109</b>
	<i>Kiedy zdajesz sobie sprawę, że jesteś czymś więcej niż tylko fizycznym ciałem, masz naprawdę dużą przewagę w życiu</i>	109
Rozdział 9.	Odkrywanie niesamowitej siły nieświadomego umysłu	111
Rozdział 10.	Docieranie do tego, co nami kieruje	121
Rozdział 11.	Doświadczenie połączenia pomiędzy umysłem a ciałem	149
Rozdział 12.	Użycie swojego ciała do czytania we własnym umyśle	161
Rozdział 13.	Nauka przekonującego mówienia	171
Rozdział 14.	Pilnuj swojego języka	181
Rozdział 15.	Śmierć jest naszym nauczycielem	191
Rozdział 16.	Tylko jeśli potrafisz spojrzeć śmierci w oczy, jesteś gotów żyć	201
Rozdział 17.	Czy jesteś tylko wytworem własnej wyobraźni?	209
Rozdział 18.	Czy jesteś wynikiem działania własnej historii, czy swojego potencjału?	217

<b>Część III</b>	<b>Ty! Ty! Ty!</b>	<b>225</b>
	<i>Jeśli ja nie rozumiem Ciebie, a Ty nie rozumiesz mnie — w jaki sposób mamy stworzyć „NAS”?</i>	225
Rozdział 19.	Różne punkty widzenia, ten sam świat	227
Rozdział 20.	To różnice między nami czynią życie tak ekscytującym	237
Rozdział 21.	Stosowanie intuicji i energii w celu stworzenia wspaniałych relacji	249
Podsumowanie	Bankier przedstawia wyniki projektu pilotażowego	265
	Kilka słów na zakończenie	269
<b>Część IV</b>	<b>Narzędzia! Narzędzia! Narzędzia!</b>	<b>271</b>
	<i>Gromadzenie wiedzy nie daje władzy — daje ją dopiero jej zastosowanie</i>	271
	Narzędzia pomocne w stawaniu się własnym guru	273
	Podróż do swego wnętrza (z wykorzystaniem procesu PEAR)	281
	Podróż poprawiająca relacje (z wykorzystaniem procesu PEAR)	285
	Podróż duszy	289
Skorowidz		293



## Stosowanie intuicji i energii w celu stworzenia wspaniałych relacji

*S*potkaliśmy się ponownie po zjedzeniu szybkiego lunchu, podczas którego rozmowy koncentrowały się na wielu możliwych zastosowaniach w biznesie tego, czego nauczyliśmy się rano — uwzględniając tworzenie skutecznych relacji handlowych, zarządzanie personelem i wprowadzanie zmian w firmie. Piotr oprócz tego był równie mocno zafascynowany potencjałem, jaki tkwił w zdobytej wiedzy w kwestii ulepszania swojego życia osobistego!

„To, czego nauczyliśmy się w ciągu ostatnich dwóch dni, odnosi się nie tylko do pracy, nieprawdaż?” , zapytał, dodając po chwili z uśmiechem: „Zapewne właśnie z tego względu jest to tak interesujące! Myślę, że wraz z żoną możemy zastosować niektóre z tych podejść do własnych dzieci. Ciekawe, jaki przyniesie to efekt”.

„Jeśli się nad tym zastanowisz, to w zasadzie nie ma sytuacji, w której nie można byłoby skorzystać z tych umiejętności”, dodała Joanna. „Przecież życie składa się z nieustannych relacji — niezależnie od tego, czy dotyczy to domu, pracy, czy spotkań z przyjaciółmi. Oznacza to, że właśnie weszliśmy w posiadanie całkiem potężnych narzędzi i tylko od nas zależy, czy będziemy je właściwie stosować!”.

Śłuchanie uczestników, jak rozprawiają nad tym, **w jaki sposób** zamierzają wykorzystać zdobyte umiejętności w życiu, było muzyką dla moich uszu. W końcu jakże często wielu z nas bierze udział w interesującym treningu tylko po to, aby pozostawić to, czego się nauczy, w ścianach pomieszczenia...

Zabierając ze sobą kawę do sali, natychmiast wkroczyliśmy w końcową sesję treningu, aby poznać kwestie związane z intuicją i wykorzystaniem energii! Oczywiście czas, który pozostał, pozwalał jedynie na powierzchowne potraktowanie tematu, niemniej wiedziałam, że takie zaostrenie apetytów skłoni ich do podjęcia poszukiwań na własną rękę.

Poprosiłam ich, aby dobrali się w dwójki, po czym jednej osobie z każdej pary dałam kartkę papieru, na której napisane było konkretne uczucie, takie jak „gniew” lub „smutek”.

„Idea tego ćwiczenia polega na tym, abyście doświadczyli tego, jak świetnie dostrojona jest wasza intuicja”, wyjaśniłam. „Chciałabym, żeby ci z was, którzy trzymają kartkę papieru, stali całkowicie bez ruchu i beznamiętnie oraz by skupili uwagę na odczuwaniu emocji, która znajduje się na papierze. Gdybyście mieli z tym problem, przypomnijcie sobie sytuację, w której ostatnio wam się to zdarzyło! Druga osoba w tym czasie, bez rozmawiania czy angażowania się w jakikolwiek sposób, zobaczy, jakie uczucie od was odbierze”.

„Nie sądzę, żeby to zadziałało”, powiedział Mateusz, „ale zrobię to w imię ducha szerokich horyzontów!”.

W pomieszczeniu zapadła cisza, kiedy połowa uczestników zaczęła skupiać się na przeżywaniu uczucia, podczas gdy druga część dokładała wszelkich starań, żeby domyślić się, co to za emocja. Po upływie około minuty poprosiłam ich, aby zdali partnerowi relację z tego, co wyczuli. Nie trwało długo, nim poziom głośności w sali gwałtownie się podniósł wraz z odkryciem, że bezbłędnie ocenili przeżycia partnera.

„Doskonale”, powiedziałam, „lecz to dopiero początek! To, co zrobimy teraz, pokaże wam, że chociaż taką wagę przywiązujecie do komunikacji słownej, tak naprawdę nie potrzebujecie jej w takim stopniu, jak wam się wydaje”.

Gdy rozdawałam wszystkim uczestnikom potrzebne do tego ćwiczenia opaski na oczy, przyszła mi do głowy historia, która znakomicie obrazowała jego ideę. „Długo by mówić, jak do tego doszło, niemniej jakiś czas temu organizowałam misję handlową do Mołdawii, małego kraju znajdującego się między Ukrainą a Rumunią. Jedną z uczestniczących w niej firm była zainteresowana nawiązaniem kontaktu z kierownictwem tamtejszego lotniska, aby omówić kwestię jego rozbudowy, co doprowadziło do spotkania pomiędzy zarządem tej instytucji, przedstawicielem firmy a mną. Towarzyszył nam jeden z mołdawskich współpracowników, który odgrywał rolę pomocnika oraz tłumacza. To było owocne spotkanie, nad którym, ze względu na to, iż rozbudowa lotniska była również życzeniem jego kierownictwa, unosił się duch wspólnej wizji i przyjaznej, koleżeńskej współpracy.

Dwa miesiące później było zaplanowane ponowne spotkanie, tym razem na konferencji w Pradze. Ostrzegłam wcześniej mojego współpracownika z Mołdawii, że gdyby nie mógł się z nami spotkać w Czechach, to

*lepiej, żeby się upewnić, iż dwaj kierownicy lotniska zabiorą własnego tłumacza, ponieważ nie znam zbyt dobrze rosyjskiego.*

*»Nie ma problemu«, odpowiedział, lecz gdy w końcu odnalazłam ich na wspomnianej konferencji, w zasięgu wzroku nie było żadnego tłumacza. Najwyraźniej przybyli, nie zabierając ze sobą żadnego, co było, najdelikatniej mówiąc, dość ryzykowne! Potrzebowałam informacji na temat ewentualnych postępów w sprawie rozbudowy lotniska, aby mieć co zrelacjonować mojemu angielskiemu klientowi, i widoczne było, że kierownicy również chcieli się ze mną rozmówić. Nie mając innego wyjścia, w jakiś niewytłumaczalny sposób — poza słowami — zaczęliśmy się porozumiewać. Oczywiście używaliśmy gestów — na przykład, gdy stwarzałam wyobrażenie lotniska, rozpościerałam szeroko ramiona — które niewątpliwie były pomocne w komunikacji, poza tym jestem pewna, że trzy lampki szampana też miały w tym swój udział!*

*Po upływie około pięciu minut z niemałym trudem udało mi się zgromadzić potrzebne informacje dotyczące kontraktu na rozbudowę i tego, co mój angielski klient musiałby zrobić w następnej kolejności. Nagle jednak uderzyła mnie absurdalność całej tej sytuacji. Skąd miałabym mieć pewność, że faktycznie dobrze odgadłam, co myśleli? Z gromotem wróciłam z powrotem na ziemię z tego stanu odmiennej świadomości i cała moja pewność siebie zniknęła gdzieś za oknem. Zdałam sobie sprawę z tego, że muszę znaleźć tłumacza, który zweryfikowałby naszą rozmowę i w najgorszym razie wyjaśnił ewentualne nieporozumienia! Rozglądając się wokoło, zauważyłam rozmawiającego po angielsku człowieka, który miał rosyjskie imię na identyfikatorze. Zbierając się na odwagę, podeszłam do niego i wyjaśniłam, że moi moldawscy rozmówcy przybyli bez tłumacza, w związku z czym potrzebowalibyśmy dosłownie pięciu minut pomocy z jego strony. Grzecznie zgodził się na spełnienie mojej prośby, po czym, kiedy powtórzył mi po angielsku słowa kierowników lotniska, ku memu zupełnemu zdumieniu okazało*



*się, iż całkowicie pokrywają się z tym, co zrozumiałam podczas naszej wcześniejszej telepatycznej rozmowy!”.*

*„Przerazające”, zaśmiał się Mateusz.*

*„Tak, ale poza tym — jak przypuszczam — wyjątkowo niesamowite!”*, odpowiedziałam.

*Skończywszy opowieść, zaczęłam udzielać instrukcji związanych z następnym ćwiczeniem.*

*„Teraz ponownie będziecie pracować w dwójkach, lecz tym razem wszystko odbędzie się na świeżym powietrzu”. Zaprowadziłam grupę do otaczających hotel przepięknych ogrodów, po czym kontynuowałam: „Jedna osoba z każdej pary założy opaskę na oczy, podczas gdy druga osoba będzie pełniła rolę jej przewodnika. Oczywiście będziecie mieli okazję do sprawdzenia obydwu możliwości, więc przypuszczalnie dobrze będzie zawrzeć między sobą układ, że będziecie się sobą opiekować i nie wyprowadzicie się na manowce!*

*Pospacerujcie wspólnie przez najbliższe pięć minut, ale proszę, abyście pozostali w zasięgu mojego głosu. Nie wolno wam ze sobą rozmawiać — zamiast tego musicie prowadzić swojego partnera wyłącznie za pośrednictwem dotyku. Szybko opanujecie swój prywatny kod porozumiewawczy, zaufajcie mi. Będziecie zaskoczeni tym, z jaką łatwością wam to przyjdzie”.*

*Uczestnicy zaczęli się niepewnie rozchodzić w różnych kierunkach. Ci z opaskami na oczach stąpali bardzo ostrożnie, a ich przewodnicy potraktowali swoją rolę naprawdę poważnie. Uśmiechnęłam się nad myślą, że wyglądają nieco dziwnie, niemniej wiedziałam, iż to, czego doświadczą, usunie wszelkie ślady nieśmiałości.*

*Wkrótce wzajemne zaufanie w parach zaczęło wzrastać — szczególnie, gdy ludzie z opaskami zdali sobie sprawę, że mogą czuć się bezpiecznie w rękach swoich przewodników. Zaczęli oni poruszać się z większą pewnością siebie, przyjmując też bardziej wyprostowaną pozycję. Po kilku minutach wołając w ich stronę, udzieliłam im kolejnej instrukcji.*

*„A teraz chciałabym, abyście nadal prowadzili swojego partnera, lecz tak jak wcześniej słów, nie będzie wam wolno również używać dotyku. Przewodnicy, wyobraźcie sobie, że wasze dłonie emitują energię, którą możecie wykorzystać w celu pokierowania osoby w opasce. Podczas gdy nie będzie między wami fizycznego kontaktu, możecie użyć tej właśnie wypływającej z rąk energii — w połączeniu ze swoimi intencjami — aby poprowadzić partnera. Uwierzcie w to i bawcie się dobrze!”*

*Słyszając te słowa, osoby z opaskami zaczęły wyglądać na nieco zaniepokojone. Nikt z nich nigdy wcześniej nie robił czegoś podobnego, więc poczucie niepewności odnośnie tego, co mieli wykonać, było bardzo widoczne. Kiedy wydawałam nowe polecenia, wszyscy się zatrzymali, a teraz, z początku bardzo powoli, zaczęli kontynuować spacer.*

*Joanna prowadziła Mateusza, a jej pewność siebie wzrastała z każdą chwilą. Umieściła prawą dłoń około czterdziestu centymetrów za jego plecami, a lewą około trzydziestu centymetrów przed jego klatką piersiową, po czym, wyglądając razem jak krab, zaczęli kroczyć obok siebie. Na początku ich przechadzka odbywała się wzdłuż linii prostej, lecz nagle dojrzałam przerażenie na twarzy Joanny, która uświadomiła sobie, że zmierzają prosto na ławkę ogrodową, a ona musi przeprowadzić Mateusza dookoła, jeśli nie chce doprowadzić do tego, żeby miał do niej pretensje o posiniaczone golenie!*

*Intuicyjnie, zamiast iść obok niego, przesunęła się, nieznacznie pozostając w tyle. Jej prawa ręka znajdowała się teraz z tyłu jego prawego*

ramienia, natomiast lewa około piętnastu centymetrów przed jego lewym ramieniem, wskazując kierunek, w którym chciałaby, żeby podążył. Ku jej kompletnemu zdziwieniu, Mateusz zaczął powoli kierować się w lewo. Kontynuowała kierowanie nim w ten sposób, dzięki czemu poradziła sobie z dopilnowaniem, aby zupełnie ominął ławkę. Joanna wyglądała teraz, jakby kamień spadł jej z serca. Najwyraźniej zaczynając się dobrze bawić i odczuwając eksperymentatorską żylkę, postanowiła sprawdzić, czy będzie w stanie poprowadzić Mateusza dookoła ławki. Osiągnęła to, przesuwając ręce w przeciwnym kierunku i umieszczając prawą dłoń na poziomie ramion za jego lewą łopatką, natomiast lewą naprzeciw jego klatki piersiowej, ponownie wskazując do przodu. Niemal natychmiast Mateusz zaczął skręcać i podążać ruchem okrężnym w prawo. W ten sposób Joanna poprowadziła go do frontu ławki.

Zaciekawiona tym, czy będzie potrafiła sprawić, aby Mateusz — nie wiedząc, czy znajduje się za nim w ogóle jakaś ławka — zaufał jej w stopniu umożliwiającym energetyczne nakłonienie go, by usiadł, przesunęła się naprzeciw niego i stanęła, nie dotykając go, z wyciągniętymi w jego stronę ramionami. Po upływie kilku chwil zaczęła przesuwać dłonie — które znajdowały się około piętnastu centymetrów od jego ciała — w dół, jednocześnie z wolna uginając nogi w kolanach tak, jakby również zamierzała usiąść. Mateusz, z początku niedostrzegalnie, zaczął zginać kolana. Robił to lekko przechylony do przodu, starając się zbalansować swoją wagę. Wyglądało to tak, jakby zamierzał usiąść, ale był przygotowany raczej na siad na ziemi niż na ławce!

Joanna miała naturalny talent, a sądząc po doświadczeniach, o których opowiedzieli później pozostali uczestnicy, każdy z nich podzielał jej uzdolnienia! W tej fazie treningu było również jasne, że mają oni do siebie ogromne zaufanie, co stanowiło warunek wstępny powodzenia w tym ćwiczeniu. Gdy wróciliśmy do sali, wszyscy byli podekscytowani tym, czego właśnie doświadczyli.

„Nigdy nie uwierzyłabym, że potrafię coś takiego zrobić”, powiedziała Joanna.

„Dokładnie, ja również”, dodał Mateusz, śmiejąc się.

Pozostali byli równie rozemocjonowani swoimi przeżyciami.

„W porządku”, oznajmił Piotr, „zgadzam się, iż było to całkiem niezwykle, niemniej jednak wiesz, do czego zmierzam — w jaki niby sposób mamy to wykorzystać w codziennym życiu?”

Zanim zdążyłam udzielić odpowiedzi, Joanna oznajmiła: „Dla mnie to jest zupełnie oczywiste. Wiem, że nie muszę dłużej polegać tylko na słowach. Zobaczyłam na własne oczy, iż sposób myślenia i to, jak chcę pokierować przepływem mojej energii, może odnosić niesamowity skutek nie tylko w czasie rozmowy, lecz także ogólnie w relacjach z ludźmi. W pewnym sensie dopiero teraz ostatecznie do mnie dotarło, że mam większą moc, niż wydawało mi się wcześniej”.

Zwracając się w moją stronę, dodała, jakby właśnie doznała objawienia: „O Boże, miałaś całkowitą rację! Rozumiem teraz, że to, co mówiłaś wczoraj, jest rzeczywiście prawdziwe. Jeśli nasze wyobrażenia i intencje mają taką siłę oddziaływania, to faktycznie musimy zwracać uwagę, jakim myśлом poświęcamy swój czas!”

„Oczywiście!”, odparłam. „I pamiętaj o tym, że gdy Piotr wypowiedział zaledwie pięć razy »jestem słaby, jestem bezwartościowy, jestem beznadziejny«, zademonstrował nam, jak wielki wpływ może mieć negatywne myślenie na całe ciało! Teraz natomiast, dzięki ćwiczeniu w ogrodzie, wiesz, jak wiele możesz przekazać poprzez otaczające każdego z nas pole elektromagnetyczne.

*Intencje i myśli, jak właśnie doświadczyliście, są niewiarygodnie potężne. Wracając jeszcze do poprzedniego poranka, mówiłam o tym, że nieświadomy umysł w naturalny sposób zmierza w stronę negatywności, dopóki celowo i świadomie nie skupimy się na czymś pozytywnym, w czym bardzo pomocne są przekonujące wizje oraz INTELIGENTNE cele”.*

*Kierując następną uwagę w stronę Piotra, dodałam: „Wszystkie te kwestie związane z energią i intencjami zaczynają naprawdę działać, gdy zamierzacie doprowadzić do pozytywnego wyniku — niezależnie od tego, czy dotyczy to sprzedaży, czy radzenia sobie z trudnymi osobami. Wiem z własnego doświadczenia, że dobrze jest »ustalić zamiar« związany z konkretnym spotkaniem, zanim się ono rozpocznie, zapytując samego siebie o najlepszy możliwy wynik dla wszystkich zainteresowanych. Być może brzmi to dziwnie, niemniej jeśli ustalę sobie taką intencję, jestem w stanie poczuć, jak moja energia zmierza we właściwą stronę, zupełnie jak w pocisku kierowanym termicznie, który jest ustawiony na znalezienie rozwiązania podwójnej wygranej. Poza tym, kiedy radzicie sobie z życiem w ten sposób, pozwala wam to uniknąć podążania ścieżką wyznaczaną przez ego. Pomyślcie tylko przez chwilę — jeśli obydwie strony negocjacji są przez nie napędzane, któraś z nich, lub w ostateczności obydwie, będzie musiała przegrać”.*

*Powoli wszystkie głowy w sali poczęły przytakiwać moim słowom. W końcu wszystko, czego nauczyli się w ciągu ostatnich dni oraz podczas dogłębnych osobistych sesji, zaczęło się układać w jedną całość.*

*W celu zapewnienia, że każdy będzie potrafił zastosować zdobytą wiedzę w praktyce, poprosiłam uczestników o podanie przykładów różnych sytuacji, które w przeszłości sprawiały im problem, po czym, używając omawianego w ciągu poprzednich dwóch dni materiału, wspólnie dyskutowaliśmy o tym, jak można by było lepiej sobie z nimi poradzić. Wymieniali też takie zdarzenia, z którymi albo już się zmierz yli, albo*

*spodziewali się je rozwiązać w przyszłości. Byłam zachwycona odkryciem, że moja rola w zasadzie sprowadzała się do obserwacji prowadzonych rozmów, ponieważ uczestnicy byli zdolni samodzielnie dojść do najlepszych rozwiązań!*

*Nie zajęło to zbyt dużo czasu, niemniej w tej chwili bez wątpienia znajdowali się na ścieżce prowadzącej do stania się własnym autorytetem, swoim własnym guru!*

*Kiedy nasz wspólny czas zaczął dobiegać końca, oznajmiłam, że mam dla nich jeszcze jedno naprawdę niezłe ćwiczenie, ale najpierw chciałyby, abyśmy wspólnie się upewnili, że otrzymali wszystko, czego oczekiwali po treningu.*

*Odwracając z powrotem kartki na tablicy, wróciłam do pierwszej strony, na której było napisane:*

1. Mówić ludziom „nie”.
2. Lepiej zarządzać czasem.
3. Mieć lepsze relacje w pracy.
4. Być lubianym.
5. Lepiej radzić sobie z gniewem.
6. Podążać swoją ścieżką kariery.
7. Uporać się ze stresem.
8. Zapobiec popełnianiu w kółko tych samych błędów.
9. Dobrze się bawić!

*„W porządku, kto powiedział, że chciałby wiedzieć, jak mówić ludziom »nie«?”, zapytałam.*

*Joanna podniosła swoją rękę w górę. „Ja!”.*

„Czy czujesz, że poprawiłaś swoje umiejętności w tym zakresie?”, upewniałam się.

„Tak, w pewnym sensie od czasu naszej wspólnej sesji twarzą w twarz czuję się o wiele lepiej ze sobą, jak również jestem teraz dużo bardziej skupiona, ponieważ posiadam określone cele. Gdyby ktoś teraz chciałby ode mnie czegoś, co mogłoby odciągnąć mnie od ścieżki, którą podążam, wiem, iż mam prawo odmówić. Przy czym niezupełnie chodzi o to, że stałam się twarda — raczej po prostu bardziej skoncentrowana. Ponadto, dzięki umiejętności budowania kontaktu, potrafię powiedzieć »nie« w taki sposób, aby rozmówca nie odczuł, że go nie szanuję. Patrząc na drugi punkt na naszej liście, widzę, że wyciągnięte przeze mnie wnioski odnoszą się również do kwestii lepszego zarządzania moim czasem!”.

Pokiwałam głową z uznaniem. „Nie sądzicie, iż to zabawne, kiedy spoglądacie na listę i wszystkie punkty wydają się teraz łatwiejsze do osiągnięcia? Sprawdźmy zresztą całą listę, a jeśli **poczujecie**, że nie zajęłam się wystarczająco jakimś konkretnym zagadnieniem, dajcie znać!”.

Szybko zaczęłam odczytywać poszczególne punkty. „Czy czujecie się pewniej w kwestii mówienia ludziom »nie« i lepszego zarządzania czasem?”. Kiedy wszyscy potwierdzili, postawiłam ptaszka przy punkcie pierwszym i drugim.

„Po tym, czego dowiedzieliście się na temat stylów »myślenia« — a nawet po dzisiejszym ćwiczeniu z wykorzystaniem energii — czy jesteście w stanie poprawić swoje relacje?”. Widząc potakiwania, odbaczyłam punkt trzeci.

„Świetnie, biorąc to pod uwagę, musicie również wiedzieć, jak sprawić, żeby być bardziej lubianym!”. Grupa odpowiedziała śmiechem, a ja odbaczyłam kolejny punkt.

*„Wczoraj rozmawialiśmy o potędze naszych emocji, a szczególnie o szkodliwym wpływie, jaki mogą wywierać na nas negatywne uczucia. Czy wszyscy czujecie się pewnie, używając procesu PEAR?”*

*Piotr zmarszczył brwi. „Procesu PEAR?”*, zapytał.

*Wiele się ostatnio wydarzyło i Piotr najwyraźniej zapomniał, jak nazywało się ćwiczenie, które wyzwoliło go z gniewu, poczucia krzywdy i żalu. „Pamiętasz, jak rozmawiałeś w wyobraźni z kimś, kto cię skrzywdził?”*

*Słyszając to, przytaknął, a ja odbaczyłam punkt piąty.*

*„Podążanie swoją ścieżką kariery — czy dostrzegacie, że znając mechanizmy, według których funkcjonujecie, jesteście w stanie lepiej zrozumieć to, co napędza innych ludzi? Wszystko, czego potrzebujecie, chcąc podążać swoją ścieżką kariery, to zastosowanie narzędzi, które właśnie posiadliście, do zapewnienia sobie jeszcze lepszych relacji! Jeśli potraficie zauważyć różne sposoby myślenia, wiecie, jakie są potencjalne przyczyny konfliktów. A teraz, uzbrojeni w nowe umiejętności, możecie nie dopuścić do powstania problemu, zanim w ogóle się pojawi. Uzyskując wiedzę na temat pochodzenia i przeszłości konkretnych ludzi, będziecie zdolni do lepszego obchodzenia się z nimi. A jeśli dodatkowo znajdziecie czas na to, aby dowiedzieć się, jakie są cele i dążenia waszego przełożonego — i zrobicie, co w waszej mocy, aby pomóc jej lub jemu w ich realizacji — wówczas macie zapewnione miejsce na szczycie!”*

*Wraz z tymi słowami Piotr roześmiał się, mówiąc: „Cały ten trening jest dla mnie jednym wielkim ściąganiem łusek z oczu. Teraz dopiero widzę, że nie dotarłem w swojej karierze do tego, do czego chciałem. Właściwie jest jeszcze jedna rzecz, o którą chciałbym cię zapytać. Wciąż czuję lekką obawę związaną z dopasowaniem i odzwierciedlaniem zachowania innych ludzi. Czy jeśli stanę się bardziej jak ktoś inny, nie będę w mniejszym stopniu sobą?”*



„Trafna uwaga, niemniej powinieneś zdawać sobie sprawę, zgodnie z tym, co mówiłam wczoraj, że absolutnie nie jest moim zamiarem przekorzyć cię, abys był kimkolwiek innym niż twoje prawdziwe, autentyczne »ja«. Być może to będzie dla ciebie pomocne — kojarzysz te wielkie lustrzane kule w klubach nocnych, które odbijają kolorowe światła? Pomyśl o sobie, jako o takiej lustrzanej kuli, która stanowi spójną całość, po czym wyobraź sobie, że niewielkie części ciebie odzwierciedlają style myślenia, mówienia i zachowania innych ludzi. Czy teraz czujesz się lepiej?”

„Tak, oczywiście, szczególnie po tym, jak zapytałaś, używając specjalnie dla mnie języka kinestetycznego!”

Słyszając to, odhaczyłam punkt szósty na tablicy.

„Jeżeli się nad tym zastanowicie, większość stresu jest spowodowana marnymi relacjami — albo z samym sobą, albo z innymi ludźmi. Poświęciliśmy wiele czasu zarówno wczoraj, jak i dzisiaj na zrozumienie tego, co jest motorem działań człowieka i jak ulepszać swoje związki w taki sposób, aby usunąć przyczynę napięcia, zanim się pojawi”, wyjaśniłam.

„Właśnie, wiem doskonale, co masz na myśli, mówiąc o relacjach, które w dużej mierze przyczyniają się do naszego stresu. Jednak czy masz jakieś sztuczki na poradzenie sobie z napięciem, które pojawia się pod wpływem chwilowego impulsu?”, spytał Mateusz.

„Ależ oczywiście, że mam”, uśmiechnęłam się do niego. „Właściwie dlaczego wszyscy nie mielibyście spróbować tego właśnie teraz? Będzie wam łatwiej z zamkniętymi oczyma, lecz jeśli dysponujecie bujną wyobraźnią lub znajdujecie się w miejscu, w którym nie możecie tego zrobić, zadziała to równie dobrze bez tego! Niemniej teraz możecie spokojnie sobie na to pozwolić, więc zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że z wszystkich stron otacza was odświeżające, białe światło. Za chwilę poproszę was, abyście zacerpnęli trzy głębokie wdechy tego pięknego,

*jasnego blasku, ale chciałabym, żebyście wzięli wdech przez czubek głowy i zobaczyli, jak światło, przechodząc przez ciało, rozświetla każdą jego komórkę, po czym zostaje wypuszczone wraz z wydechem przez podeszwę stóp. Dobrze... zaczynjcie wobec tego przyjmować to jasne, ożywiające światło; właśnie tak...”.*

*Wraz z ostatnim wydechem Piotr pierwszy otworzył oczy. „To niesamowite. Czuję jakiś rodzaj odświeżenia — zaledwie po trzech oddechach. To jest niemożliwe!”.*

*Odhaczyłam siódmy punkt.*

*„W jaki sposób możecie zapobiec powtarzaniu w kółko tych samych błędów?”, zapytałam.*

*„Hm”, zastanowiła się głośno Joanna. „Myślę, że mogę to osiągnąć poprzez zwracanie większej uwagi na schematy, którymi się kieruję. Jeśli zauważę coś, co nie działa na moją korzyść, wówczas spróbuję — o przepraszam, nie powinnam więcej próbować, czyż nie? Więc poszukam źródła moich negatywnych zachowań, po czym poradzę sobie z nimi, używając procesu PEAR lub stwarzając takie cele, które pomogą mi im zapobiec!”.*

*„Domyslałam się, że mogę odhaczyć również punkt ósmy, co oznacza, że pozostała nam tylko dziewiątka, »dobrze się bawić«. Jeśli chodzi o mnie, z przyjemnością spędziłam z wami ten czas i wiele się dzięki temu nauczyłam, za co chciałam wam podziękować. A czy wy dobrze się bawiliście?”.*

*„Oczywiście”, odpowiedzieli chórem.*

*Odhaczyłam zatem ostatni punkt.*

*„Zanim skończymy na dzisiaj — co oczywiście oznacza, że spotkamy się jeszcze na osobistych sesjach treningowych w ciągu najbliższych kilku*

miesiący — chciałabym przeprowadzić pewien eksperyment. Jak już zdążyliście zapewne odkryć, jestem bardzo zafascynowana ezoteryczną stroną życia, więc przypuszczam”, powiedziałam, wyjmując z torby świecę, półmetrowej wysokości świecznik oraz pudełko zapalek, „że jeśli naprawdę się skoncentrujemy”, dodałam, zapalając świecę, „będziemy w stanie zgasić płomień, używając jedynie siły umysłu!”.

Tak jak bywało wcześniej, wszyscy pochyłili się do przodu na krzesłach, próbując przewidzieć, co będzie dalej.

„Uwaga, teraz dokładnie przez jedną minutę wszyscy skupimy swoją uwagę na świecy i wyobrazimy sobie, jak gaśnie. Spójrzcie na świecę... zobaczcie oczyma umysłu, jak płomień słabnie... właśnie tak, utrzymujcie najwyższą koncentrację...”.

Rzuciłam okiem na salę. Każdy z uczestników wpatrywał się całkowicie zaabsorbowany w świecę, podczas gdy ta, całkowicie ignorując ich zamiary, stanowczo płonęła nadal.

Odczekałam dokładnie minutę, po czym stwierdziłam, że mogą już przestać. „Najwyraźniej”, oznajmiłam rozczarowanym głosem, „to niestety nie działa”.

„Dobrze więc, Mateuszu, czy mogłabym cię zaprosić na środek?”. Kiedy opuścił swoje miejsce, dodałam: „Przypuszczam, że nie miałbyś nic przeciwko zdmuchnięciu dla nas świecy?”.

W odpowiedzi pochylił się, po czym biorąc głęboki wdech, zdmuchnął ją.

„Dziękuję”, powiedziałam, obejmując go ramieniem w przyjacielskim geście. „Jak mój uroczy, młody asystent właśnie wam pokazał, nie wystarczy tylko o czymś myśleć.

*Aby faktycznie dokonać jakiegokolwiek zmiany, musicie podnieść z krzesel swoje... SZLACHETNE TYŁKI!”, dokończyłam donośnym głosem.*

*Wraz z tymi słowami wszyscy wybuchnęli śmiechem i jednocześnie zaczęli klaskać! To było trafne zakończenie tego dwudniowego treningu — takie, którym będą mogli się pozytywnie motywować przez najbliższe miesiące.*

### **Kwestie do rozważenia, gdy zaczynasz...**

#### **Być swoim guru**

1. Sprawdź siłę swojej intuicji, pracując z partnerem. Niech jeden z Was — nie odrywając się i stojąc zupełnie bez ruchu — odczuje wybraną emocję, podczas gdy drugi będzie miał za zadanie intuicyjnie ją rozpoznać. Jeśli będziesz miał problem z jej wywołaniem, przypomnij sobie zdarzenie, które ostatnio ją spowodowało i skup się na nim!
2. Wypróbuj razem z przyjacielem ćwiczenie związane z „komunikacją za pośrednictwem energii”. Jeden z Was będzie miał opaskę na oczach, natomiast drugi będzie jego przewodnikiem — początkowo z pomocą dotyku, a kiedy poczujecie się pewniej, wyłącznie poprzez energię i siłę intencji. Zobacz w wyobraźni, jak prowadzisz swojego partnera, i świadomie zaplanuj, że tak właśnie zrobisz. Pamiętaj, aby skupiać uwagę na tym, gdzie chcesz go zaprowadzić, a nie na tym, gdzie nie chcesz! (Nie muszę chyba wspominać, że powinieneś wykonywać to ćwiczenie z kimś, co do kogo masz pewność, iż nie wprowadzi Cię w żaden sposób w niebezpieczne sytuacje!).
3. Sprawdź na sobie głęboką relaksację. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że z wszystkich stron otacza Cię białe, odświeżające i ciepłe światło. Zacerpnij trzy głębokie wdechy tego pięknego, jasnego blasku — biorąc wdech przez czubek głowy i widząc, jak światło przechodzi przez ciało i rozświetla każdą jego komórkę, po czym zostaje wypuszczone wraz z wydechem przez podeszwy stóp.