

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

# MAGIA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH. TECHNIKI, NARZĘDZIA I SZTUCZKI NLP

Autor: Tad James, David Shephard

Tłumaczenie: Bogusław Solecki

ISBN: 978-83-246-1662-6

Tytuł oryginału: [Presenting Magically:](#)

[Transforming Your Stage Presence with NLP](#)

Format: A5, stron: 280



### Jak to się robi z NLP?

- Jak przyciągnąć uwagę słuchaczy i utrzymać ją?
- Jak dotrzeć do podświadomości odbiorców?
- Jak zachować spokój, równowagę i skupienie?
- Jak inscenizować i reżyserować prezentację?

*Jeśli pragniesz stać się znakomitym prelegentem, kup tę książkę. Przeczytaj ją. Zrób wszystkie ćwiczenia. Warte jest swojej ceny. Znajdziesz w niej tyle pomysłów na poprawę swoich prezentacji, że wystarczy Ci do końca kariery zawodowej.*

Peter Young, autor książki *Zrozumieć NLP. Reguły i praktyka*

### Kompendium technik NLP w prezentacjach i szkoleniach

- Nawiązywanie efektywnego kontaktu ze słuchaczami.
- Posługiwanie się sugestywnym przekazem werbalnym.
- Operowanie gestem w celu przyciągnięcia uwagi odbiorców.
- Wprowadzanie słuchaczy w odpowiedni stan emocjonalny.
- Planowanie prezentacji z uwzględnieniem indywidualnych stylów uczenia się.

NLP nie przestaje zadziwiać. Jest prawdziwym rogiem obfitości, z którego wciąż wysypują się nowe możliwości, umiejętności i fascynujące techniki. Zastosowanie programowania neurolingwistycznego w wystąpieniach publicznych i prezentacjach zapewnia magiczne wprost rezultaty.

Ta książka w jasny i czytelny sposób prezentuje liczne techniki wykorzystywane przez najlepszych światowych szkoleniowców, handlowców oraz ludzi show-biznesu. Naszpikowana jest celnymi uwagami i okraszona wymownymi fotografiami. Zawiera wskazówki oraz ćwiczenia kształcące umiejętności, które pozwolą Ci odnaleźć i uwolnić drzemającą w Tobie energię? osobistą siłę, dzięki której Twoje prezentacje zadziałają jak magia.

**Książka dedykowana jest osobom występującym publicznie oraz trenerom**



## SPIS TREŚCI

---

<i>Przedmowa</i>	5
<i>Wstęp</i>	9
<i>Rozdział 1.</i> Ustalanie ram	15
<i>Rozdział 2.</i> Programowanie neurolingwistyczne	23
<i>Rozdział 3.</i> Twój wewnętrzny stan	41
<i>Rozdział 4.</i> Twoja podświadomość	49
<i>Rozdział 5.</i> Urzeczywistniające się paradygmaty	53
<i>Rozdział 6.</i> Sprzężenie zwrotne	63
<i>Rozdział 7.</i> Etapy uczenia się i treningu	71
<i>Rozdział 8.</i> Taniec porozumienia	85
<i>Rozdział 9.</i> Być sobą	109
<i>Rozdział 10.</i> Energia	121
<i>Rozdział 11.</i> Pięć zmysłów i język	151
<i>Rozdział 12.</i> Wykorzystanie przestrzeni	177
<i>Rozdział 13.</i> Komunikacja niewerbalna	189
<i>Rozdział 14.</i> System 4MAT	211

<i>Rozdział 15.</i> Publiczność i stany emocjonalne	225
<i>Rozdział 16.</i> Wbudowane przypowiadki	241
<i>Rozdział 17.</i> Twoja prezentacja	265
<i>Rozdział 18.</i> Podsumowanie	269
<i>Dodatek A</i> Jak samemu wykonywać ćwiczenia	273
<i>Dodatek B</i> Dodatkowe informacje	275
<i>Bibliografia</i>	277



## ENERGIA

---

### Praca z energią

Jedną z zasadniczych różnic w sposobie naszej pracy z grupami, zarówno w przypadku prezentacji, jak i szkolenia, jest sposób, w jaki wydajemy swoją energię. Praca z energią jest dobrym sposobem na zmianę dynamiki grup. Szersza wiedza na temat wykorzystania energii pozwoli Ci na większą elastyczność w działaniach, będziesz również czerpał więcej radości i zabawy z pracy!

Każda żywa istota ma jakieś pole energetyczne, którego intensywność waha się w czasie, jednak zawsze jest ono obecne. Da się je zmierzyć za pomocą przyrządów naukowych i wykorzystując fotografię kirlianowską; możesz też wykazać, że nasz stan w danej chwili ma wpływ na energię pola znajdującego się wokół.

Na pewno spotkałeś kiedyś kogoś, o kim pomyślałeś: „Ten człowiek ma dobrą energię, świetnie jest być w jego towarzystwie”; lub wprost przeciwnie: „Hej, co jest z tym człowiekiem? Odczuwam dyskomfort, przebywając w jego pobliżu”. Być może unikałbyś go bez określonego powodu, nawet gdybyś go nie znał. Czy wszedłeś kiedyś do pomieszczenia i miałeś uczucie, że „coś się tu wydarzyło, zanim wszedłem”? To jest tak, jakbyś odebrał jakieś „złe wibracje”

lub dosięgła Cię „atmosfera” kłótni lub walki, która się tu rozgrywała. Z drugiej strony, mogłeś wejść do pokoju i odczuć ulgę, zrelaksować się „jak w domu”. Twój stan zmienił się natychmiast i byłeś czymś podbudowany.

Tego typu doświadczenia są skutkiem interakcji Twojego pola energetycznego z polami energetycznymi innych ludzi oraz właściwości energii, która została wytworzona w tym miejscu. Zawsze gdy zbiera się grupa, generuje ona własne „grupowe pole energetyczne”. Ogólnie rzecz biorąc, większość ludzi jest świadoma energii emanującej z innych lub jakiejś przestrzeni fizycznej. Jednak odbiera je również nieświadomie. Jedną z przyczyn zmian Twojego nastroju lub stanu jest to, że właśnie oddziałuje na Ciebie energia innych ludzi.

### **Kontrolowanie energii**

W niniejszym rozdziale znajdziesz informacje na temat energii, którą masz w swoim ciele, i energii, którą emitujesz na zewnątrz; ta z kolei oddziałuje na innych ludzi. Dowiesz się, jak panować nad energią — w przestrzeni fizycznej dookoła Ciebie i wewnątrz grupy, do której przemawiasz czy coś jej prezentujesz.

Zatem jeśli już jesteś świadomy, że możesz natychmiast odczytać energię panującą w danym pomieszczeniu, wiesz, że gdy ludzie wchodzią w określone pole energetyczne, ich nastrój się zmienia, możesz wyobrazić sobie, co by było, gdybyś mógł sam ustawiać energię w danej przestrzeni? Co by było, gdybyś mógł dostosować energię i tym samym samopoczucie w pomieszczeniu stosownie do tego, co chcesz w nim robić? Na przykład, jeśli prowadzisz prezentację handlową lub przedstawiasz nowy pomysł na biznes, co byś powiedział, gdybyś mógł stworzyć w pomieszczeniu energię powodującą stan zaciekawienia, zainteresowania lub podekscytowania. Co więcej, już w momencie wejścia do sali słuchacze zaczęliby odczuwać zaciekawienie, zainteresowanie i podniecenie, nawet przed tym nim zacząłeś prezentację? W ramach samorozwoju, odkrywając procesy grupowe, mógłbyś, wykorzystując własną energię, stwarzać poczucie bezpie-

czeństwa, atmosferę zmian i postępu. Ludzie przekroczą próg Twojego rewiru i ich nastrój zacznie się zmieniać: poczują się bezpiecznie i będą chcieli transformacji samych siebie po prostu dlatego, że energia w pomieszczeniu sprzyja rezultatom, które chciałeś osiągnąć poprzez wpływanie na ludzi. Czyż nie byłaby to przydatna umiejętność?

Wykorzystywanie energii oznacza pracę na prawie niewidocznym poziomie z ludźmi w danej grupie. Używając wszystkich zdolności treningowych i prezentacyjnych, nauczysz się jednocześnie kontrolować poziom energii. I będziesz zdolny do tego, niezależnie czy ludzie w grupie są tego świadomi, czy nie. Mogą się tego do pewnego stopnia domyślić, być może dostrzegając szczególną atmosferę w pomieszczeniu lub to, że uległa ona zmianie.

### **Obserwowanie własnej energii**

Konieczne jest utrzymanie swojego własnego poziomu energii. Kiedy będziesz już potrafił wykorzystywać energię w pracy z innymi ludźmi, będziesz mógł stosować te techniki w pracy z samym sobą. Kiedy masz dużo energii, możesz zapobiec sytuacjom, które prawdopodobnie przydarzyły Ci się w przeszłości; kiedy jednak poziom Twojej energii obniża się, zaczynasz się męczyć i myśleć:

„Nie mam już siły na nic więcej”.

„Mógłbym zrobić to lepiej, gdybym miał więcej energii”.

Wielu ludzi tego doświadcza. To, co robisz, nie musi być fizycznie wyczerpujące. Może to być obcowanie z innymi ludźmi lub cokolwiek wymagającego Twojej uwagi lub wyczerzonego myślenia. Jeżeli jesteś trenerem lub prezydentem, może to być:

„Mówiłem cały dzień, jestem wykończony”.

„Trenowałem pięć godzin i teraz jestem padnięty”.

„Wciąż czymś się zajmowałem — jestem wypompowany”.

## Inne źródła energii

Nauczmy Cię, jak utrzymać swój poziom energii. W ten sposób, mówiąc do publiczności, zamiast zużywać całą swoją energię, będziesz mógł wykorzystać energię, która w naturalny sposób znajduje się wokół Ciebie, byś mógł pozostać aktywny przez cały dzień. Wtedy pod koniec dnia, zamiast czuć się zmęczony, będziesz się czuł, jakbyś miał więcej energii niż wtedy, kiedy zaczynałeś. Oznacza to, że kiedy wrócisz do domu, będziesz mieć więcej siły na coś innego niż tylko padnięcie na fotel, wzdychając: „Uff! Jestem wyczerpany...”.

## Ćwiczenia do pracy z energią

Następujące trzy ćwiczenia umożliwią Ci bezpośrednią pracę z energią. Dzięki nim dowiesz się więcej o tym, jak pracować z układem energetycznym w swoim ciele. Chcemy Cię także nauczyć skupiania uwagi, ponieważ to, na czym ją skupiasz, ma poważne konsekwencje zarówno dla energii w Twoim ciele, jak i dla Twojej równowagi fizycznej.

Te ćwiczenia pokazują, że to, na czym skupiasz swój umysł, dosłownie fizycznie zmienia Twoje ciało. Są to przykłady połączenia między ciałem a umysłem (ciało – umysł). Głęboko wierzymy, że umysł i ciało są ściśle powiązane tak, że zachowują się jak system, i że jedna z dróg do panowania nad tym systemem wiedzie przez to, czemu poświęcasz swoją uwagę.

*Wykonaj poniższe ćwiczenia z partnerem, by odkryć, jak działa połączenie ciała – umysł. Najpierw przeczytaj uważnie instrukcje i przestudiuj fotografie. Dzięki temu będziesz mógł bezpiecznie zrobić to samo ze swoim partnerem.*

## Ćwiczenie 12: Uwaga i równowaga

- Powiedz swojemu partnerowi: „Skup swoją uwagę, całą uwagę swojego umysłu w swojej prawej małżoninie usznej”. On skupia się na małżoninie, tylko myśląc o niej i wkładając w sam jej

środek całą swoją uwagę. Sprawdź, czy jest całkowicie skupiony na swojej małżoninie, pytając go: „jesteś tam?”

- Sprawdź, jak zrównoważony jest Twój partner, delikatnie popychając jego ramię. Pchnij go w ramię od przodu, prosto w jego stronę (rysunek 10.1). Odkryjesz, że najlżejszy dotyk wystarczy, by wytrącić go z równowagi. Cofnie się, stanie się niestabilny, zacznie się chwiać lub nawet upadnie. Kiedy jest całkowicie skupiony na swej prawej małżoninie, z łatwością straci równowagę.



Rysunek 10.1



- Następnie powiedz partnerowi: „Wyobraź sobie wielką kulę lub piłkę energii w okolicy twojego brzucha, w samym centrum swojego ciała, zaraz pod pępkiem. Teraz skup się całkowicie na tej okolicy”. Wtedy „zmeni bieg” swojej uwagi na niższy, skieruje ją do miejsca pod pępkiem, które w różnych sztukach walki jest nazywane centrum energii lub centrum mocy. W *T'ai Chi*<sup>1</sup> jest nim *tan tien*<sup>2</sup>, w jodze — *hara*; wiele jest nazw na to miejsce w środku Twojego ciała, 10 centymetrów pod pępkiem. Zapytaj ponownie: „Jesteś tam?”.
- Wykonaj ponownie ten sam test. Popchnij jego ramię i zauważ różnicę. Na rysunku 10.2 w rzeczywistości pchamy dużo mocniej, ale partner Davida w dalszym ciągu utrzymuje równowagę. Chociaż jego ramiona cofają się, ciało wygina się sprężysto. Po zwolnieniu nacisku ramiona powracają miejsce. Tym razem jest bardziej elastyczny.

*Zmieniaj się z partnerem w trakcie ćwiczeń. Zwróć uwagę na to, co się dzieje, kiedy zmieniasz miejsce skupienia swojej energii z małżowiny usznej na brzuch lub centrum ciała.*

## Podsumowanie

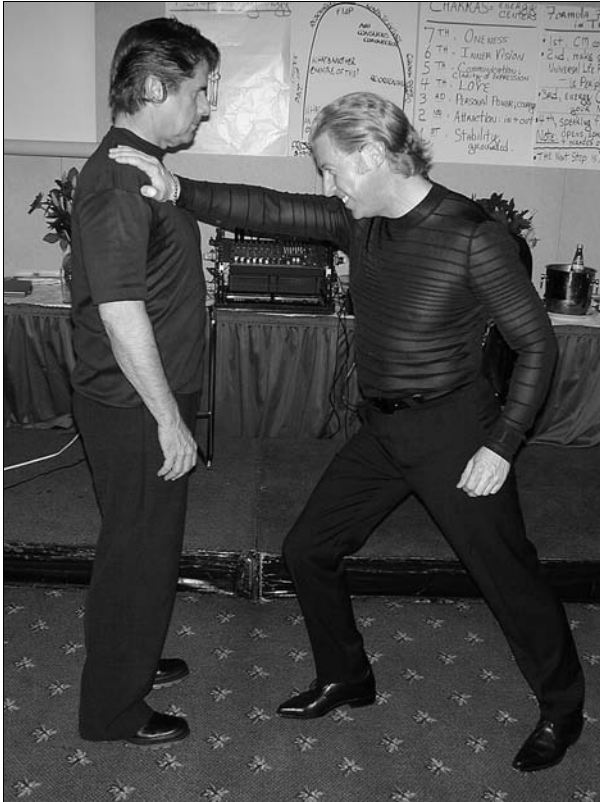
Kiedy ludzie wykonują to ćwiczenie, zauważają, że ich równowaga jest zupełnie inna jako rezultat przeniesienia ich uwagi umysłowej do brzucha. Teraz rzecz wygląda następująco.

- Jeżeli wciąż skupiasz uwagę na swoim centrum, kiedy prezentujesz, będziesz zrównoważony nie tylko fizycznie, ale również pod innymi względami.

---

<sup>1</sup> *T'ai Chi* — chińska koncepcja filozoficzna związana z konfucjanizmem oraz taoizmem, tłumaczona jako „najwyższa ostateczność”. *T'ai chi* to nazwa stanu wszechświata, w którym doszło do podziału na *yin* i *yang*; jest przeciwieństwem *wu chi*, stanu sprzed tego podziału — *przyp. tłum.*

<sup>2</sup> Tłumaczone też jako *pole energetyczne* — *przyp. tłum.*



*Rysunek 10.2*

Na przykład, jeżeli w trakcie prezentacji ktoś zadał Ci trudne pytanie albo jeżeli ktoś z widowni przerwał Ci przemówienie, lub też jakieś inne zakłócenie wytrąciło Cię z równowagi, to powodem tego zachwiania równowagi jest przeniesienie Twojej uwagi ze wspomnianego centrum na osobę zadającą owo trudne pytanie lub na jakieś inne zakłócenie. Ponieważ straciłeś wewnętrzną równowagę, straciłeś też Twoją równowagę fizyczną. Być może przyczyną tego, że nie mogłeś wymyślić odpowiedzi lub nie wiedziałeś, jak obejść się z tym, który Ci przeszkodził, było to, że nie byłeś już zrównoważony fizycznie i psychicznie.

Kiedy zauważysz, że tracisz równowagę, po prostu ponownie skup uwagę na swoim centrum. Wróć do fazy szkolenia, odzyskaj równowagę, kontroluj swój oddech, zanim zrobisz cokolwiek innego. Dobrze jest zrobić sobie przerwę i pozwolić publiczności, aby poczekała na Ciebie. Odpowiedz na pytania i przywróć równowagę w grupie, dopiero jak sam w pełni odzyskasz równowagę i koncentrację. To wszystko może wydarzyć się bardzo szybko, mowa o zaledwie kilku sekundach.

### Ćwiczenie 13: Pokręcmy się raz jeszcze...

To ćwiczenie również ilustruje, że umiejscowienie przez Ciebie uwagi w danym miejscu wpływa na Twoje ciało. Możesz je wykonać sam, ale łatwiej zrobić to z partnerem.

- Stań za partnerem i powiedz: „Unieś wyprostowane ramię przed sobą. Teraz, trzymając ramię wyprostowane, przekręć górną część ciała (od pasa w górę), kręcąc w prawo tak daleko, jak to możliwe, i zachowując jednocześnie równowagę”. Kiedy Twój partner będzie się skręcał, zaznacz miejsce największej rotacji, stając w miejscu, gdzie jego ramię przestało się poruszać (rysunek 10.3).
- A teraz powiedz partnerowi: „Powróć teraz do pozycji wyjściowej. Chciałbym też, byś wyobraził sobie, że skręcasz się raz jeszcze, będzie to tylko wizualizacja. A teraz wyobraź sobie obrót o wiele głębszy”. W swojej wyobraźni możesz obrócić się o całe 360 stopni, a nawet więcej! Nie ma żadnych fizycznych ograniczeń dla Twojej fantazji. Jeżeli oglądałeś kreskówki albo filmy takie jak *Egzorcysta*, to wiesz, że w filmach nie ma rzeczy niemożliwych!
- Poproś partnera, aby powtórzył tę wizualizację w swojej wyobraźni parę razy aż do momentu, gdy będzie mógł w pełni i bez przeszkód wyobrazić sobie obrót o wiele dalszy. Kiedy to zrobi, powiesz: „Teraz przekręć się fizycznie w rzeczywistości. Skręć swoje ciało i zwróć uwagę, jak daleko tym razem powędruje twoje ramię”.



Rysunek 10.3

Jak daleko zajdzie jego ramię podczas następnego obrotu (rysunek 10.4)?

*Wykonaj teraz ten eksperyment ze swoim partnerem i zwróć uwagę na to, co się dzieje, gdy najpierw wykona wizualizację.*

## **Energia idzie za myślą**

Oto inny przykład energii podążającej za myślą. Rezultatem wyobrażenia danej czynności przed jej wykonaniem jest to, że ramię obraca się dalej. Elastyczność w Twoim umyśle pokazuje większą elastyczność w ciele, co z kolei wskazuje na to, że Twój umysł i ciało są nierozdzielnie powiązane; są raczej jednym systemem, nie zaś dwoma osobnymi układami.



*Rysunek 10.4*

Możesz chcieć eksperymentować z innymi aspektami świadomego kierowania swoją uwagą. Na przykład, co by się stało, gdybyś wykorzystał wiedzę płynącą z ćwiczenia 12. w tym ćwiczeniu? Umieszczenie uwagi w swoim centrum i później w Twoim umyśle, w którym widzisz siebie skręcającego się głęboko, sprawia, że Twoje ciało może także obrócić się bardziej niż poprzednim razem. Spróbuj zrobić to sam i zobaczyć, co się wydarzy.

## Ćwiczenie 14: Nieugięte ramię

W ćwiczeniu *NR* Twój partner powinien mieć ten sam wzrost co Ty i dysponować podobną siłą fizyczną.

Wykonaj następujące czynności:

- Stań naprzeciw partnera na odległość ramienia. Połóż swoje prawe ramię na lewym ramieniu partnera. Jeżeli jesteś praworęczny, użyj prawego ramienia; jeżeli jesteś leworęczny, posłuż się ramieniem lewym. Oprzyj tył nadgarstka na ramieniu partnera; łokieć winien być skierowany ku dołowi, aby mógł ugiąć się pod naporem.
- Zaciśnij pięść.
- Poproś partnera, by obiema rękami ścisnął Twój staw łokciowy.
- Twój partner używa własnej siły fizycznej i ciągnie ręce w dół, by zgiąć Twoje ramię. Natomiast Ty opierasz się temu, używając swej siły fizycznej po to, by utrzymać ramię wyprostowane (rysunek 10.5).
- Kiedy chcesz utrzymać wyprostowane ramię, zwróć uwagę, że wymaga to wielkiego wysiłku.

Kiedy zaś pełnisz funkcję osoby zginającej ramię, zobacz, jak dużej siły potrzebujesz, by zgiąć ramię drugiej osoby.

W ćwiczeniu *NR* zwykle udaje się zgiąć ramię w łokciu na skutek użytej siły. Jest to związane ze sposobem, w jaki działają dźwignie w ramieniu. Kiedy użyta przez partnera siła jest podobna do Twojej, nie jesteś w stanie utrzymać wyprostowanego ramienia jedynie za pomocą siły mięśni.

A teraz zrób to samo. Wyobraź sobie przy tym, że masz w ciele kulę energetyczną.

- Tym razem Twoja ręka z dłonią, która spoczywa na ramieniu partnera, jest otwarta, a palce są wyprostowane.



*Rysunek 10.5*

- Wyobraź sobie, że tworzysz energię w swoim centrum, czyli tam, gdzie znajduje się Twój brzuch. Ujrzyj energię, która płynie w górę Twojego ciała, płynie przez ramiona i wzdłuż rąk, wypływając przez czubki Twoich palców. Wyobraź sobie, że energia, która płynie z rozwartych palców Twojej otwartej dłoni, rozchodzi się w nieskończoność.
- Jeżeli chcesz, możesz widzieć tę energię w postaci białego światła, które wydobywa się z koniuszków palców i kieruje się w najbardziej odległe obszary wszechświata.

- Gdy ta wizualizacja stanie się wyraźna i będzie trwać w Twoim umyśle, powiedz partnerowi, by ponownie wygiął Twoje ramię. Obserwuj, co dzieje się tym razem (rysunek 10.6).



Rysunek 10.6

*Teraz wykonaj z partnerem obie części ćwiczenia NR i zwróć uwagę na to, co się wydarzy wskutek przesunięcia Twojej uwagi.*

## Podsumowanie

Najpierw Twoje ramię ugina się pod naciskiem. Potem nikt nie potrafi ugiąć Twojej ręki nawet wtedy, gdy wkłada w to dużo wysiłku. Pozostaje ona wyprostowana nie dlatego, że nagle pojawiło się w niej



więcej mięśni, i nie dlatego, że Twój partner się zmęczył. Dzieje się tak dzięki wizualizacji przepływu energii. Twoja fizjologia też jest wtedy zupełnie inna — pozbawiona napięć i stresów, co bynajmniej nie jest tożsame z posługiwaniem się siłą fizyczną.

Kiedy jesteś osobą wytwarzającą nacisk, dostrzegasz, że prawdopodobnie Twój partner bardzo się wysila i napina. Na jego twarzy widoczny jest wysiłek, który wkłada w opór. Za drugim razem widzisz, że i twarz, i reszta ciała jest znacznie spokojniejsza i zrelaksowana. Rozumiesz wtedy, że wysilanie się i napinanie nie są Twojemu partnerowi potrzebne.

Może chciałbyś poeksperymentować z innymi metodami. Może się wówczas okazać, że jesteś bardziej stabilny, kiedy Twoja energia mocno łączy Cię z ziemią. Wyobraź sobie, że zapuszczasz korzenie aż do środka Ziemi i łączysz się z całą jej energią.

W pierwszej części ćwiczenia NR zdałeś sobie sprawę, że wtedy, gdy opierasz się partnerowi ciągnącemu w dół Twoje ramię, masz wrażenie, że Twoje ciało unosi się nad ziemią. Później przeciwdziałaś temu, przenosząc swoją uwagę na stopy. Czujesz się tak, jakbyś zapuścił korzenie. „Uziemiacz” siłę, która na Ciebie działa, sprawia, że traci ona wpływ na Twoje ciało. Natomiast Twoje ramię staje się sztywne, a Ty zachowujesz równowagę. To coś zupełnie innego niż opieranie się cudzej sile przy użyciu j własnej tylko siły fizycznej.

Ludzie wykonujący to ćwiczenie martwią się, że mogą wyczerpać pokłady swej energii. Jeżeli Ciebie też to dotyczy, po prostu wyobraź sobie energię przybywającą spoza Twojego ciała, na przykład głęboko spod ziemi, ze słońca, z nieba czy z innych tylko Tobie znanych obszarów.

Jeszcze inni obawiają się, że ich energia może zagać lub ulec rozproszaniu. Dlatego też nie do końca wizualizują wypływanie energii z palców, a wcale nie wizualizują jej dalekiej wędrówki, a już na pewno nie za bezkresny horyzont. Jednak hamując przepływ energii, możesz poczuć, że ramię się wypełnia lub staje się przekrwione wskutek niedrożności bądź ograniczeń w przepływie energii.

## Wzmacnianie energii

Być może zastanawiasz się nad tym:

- Jak możesz się upewnić, że masz wystarczająco dużo energii?
- Jak możesz wytworzyć większe zapasy energii?
- Jak możesz dojść do innych źródeł energii, tak abyś nie zużywał całkowicie swej własnej?

Jeżeli tak, to powinieneś wiedzieć, jak zgromadzić większe rezerwy energii i jak pozyskać ją z innych miejsc.

Często prowadzimy dłuższe treningi. Trwają one siedem albo szesnaście dni i następują jeden po drugim. Bywamy więc na scenie aż 36 dni z parodniową przerwą w środku. Każdego dnia możemy szkolić od 10:00 do 20:00. Ludzie czasem pytają: „Skąd bierzecie całą swą energię? A ja siedzę tylko wśród publiczności i czuję się zmęczony. A wy jesteście tam na górze z mnóstwem energii i robicie swoje”.

Praca na scenie przez 200 dni w roku wymaga wiele energii, więc musimy być pewni, że mamy wystarczające jej ilości. Użycie technik tu opisanych sprawia, że o 8:00 wieczorem zostaje Ci jeszcze niewykorzystana energia. Nasi uczniowie, którzy opanowali te techniki, mówią nam, że pod koniec dnia też mają więcej energii. Nawet po 36 dniach treningu zawsze mamy więcej energii, niż mieliśmy w chwili rozpoczęcia pracy. Oznacza to, że możemy dalej cieszyć się życiem. Ważne, by ludzie czerpali radość nie tylko z pracy i kariery, ale także z innych zajęć.

Większa ilość energii, tzn. siły życiowej, pozwoli nam bardziej cieszyć się życiem i czerpać z niego niemało przyjemności i satysfakcji. To więcej niż tylko siła niezbędna do prowadzenia prezentacji i szkoleń. Możesz mieć mnóstwo energii w różnych okolicznościach i o każdej porze. Nawet wtedy, gdy pracujesz z klientami, których kolejno przyjmujesz. (Czyni tak wielu terapeutów, lekarzy czy prawników i uważają to za wyczerpujące). Możesz nauczyć się wytworzyć rezerwy energii. Każdy z nas jest zaabsorbowany praktyką terapeutyczną. Często przyjmujemy klientów czy pacjentów przez dziesięć godzin

dziennie bez przerwy i na finiszu czujemy się naenergetyzowani dzięki zastosowaniu przedstawionych właśnie technik energetycznych.

### Wszystko jest energią

Skąd zatem bierze się energia? Właściwie wszystko we wszechświecie jest energią: jesteśmy z niej zbudowani, dzięki niej trwamy. Wszystkie żywe istoty mają energię biologiczną, którą niektórzy nazywają siłą życiową. Nierzadko takie myślenie definiowane jest jako korzystanie z naszej energii umysłowej. Jak więc zaczerpnąć tej energii, by można ją było potem wykorzystać?

Sięgnąłeś już po nią do swego wnętrza, kiedy skupiałeś uwagę. Udało Ci się, więc zacząłeś kierować energią przez ramiona i poczułeś, że miała ona głęboki wpływ na Twoje ciało. Użyłeś energii ze swych wewnętrznych pokładów. Kiedy uświadomisz sobie ilość tej wewnętrznej energii, zrozumiesz, że możesz skupić ją w określonym kierunku i w danym celu, nadając jej pożądane cechy.

### Huna<sup>3</sup> i energia

Zwiększasz energię w swoim ciele dzięki czemuś, co wszyscy robimy przez całe życie, ale niewielu z nas nauczyło się, jak robić to poprawnie — przez oddychanie.

---

<sup>3</sup> *Huna* to nazwa nadana przez Maxa Freedom Longa opracowanej przez niego wersji dawnych wierzeń hawajskich. W celu bliższego ich poznania i wyjaśnienia Freedom spędził znaczną część życia na poszukiwaniach specyficznego języka owej wiedzy magicznej. W 1945 r. ufundował on „Huna Fellowship”, a od roku 1948 zaczął publikować serię książek na ten temat. Opisuje w nich wiele przypadków praktycznego wykorzystania *Huny*, jak też pokazuje, w jaki sposób można się nauczyć części magicznych praktyk. Antropolodzy, historycy i eksperci kultury polinezyjskiej zaliczają zwykle *Hunę* do nowych ruchów spirytualistyczno-religijnych, które stały się modne na fali New Age. W ramach *Huny* istnieje rodzaj systemu opisowej psychologii człowieka, który przypomina psychoanalizę. Zgodnie z jego założeniami człowiek składa się z *ku* (serce, ciało, podświadomość), *lono* (umysł lub świadomość) i *kane* (duch lub Nadświadomość). *Huna* uczy człowieka, jak zachować harmonię między nimi — *przyj. tłum.*

W *Huna*, starożytnej nauce Hawajczyków, dowiadujemy się, że byli oni bardzo zainteresowani energią i osobistymi poziomami energetycznymi. W ich przekonaniu to, że ktoś psychicznie lub fizycznie czuje się źle, jest spowodowane brakiem energii. Jej przekazanie miało poprawić jego stan. Jednym ze sposobów zdobycia potrzebnej ilości energii było oddychanie — oddychanie w sposób szczególny.

Pobierasz również energię z pożywieniem. Zdajemy sobie z tego sprawę, jednak często nie bierzemy pod uwagę naszych zachowań i przyzwyczajęń żywieniowych. Nasza kultura kwitnie: mamy do czynienia z dietami, z tzw. zdrową żywnością. Dostępne są najprzeróżniejsze diety. Wszyscy znamy podstawowe zasady żywieniowe. Wiemy, jak należy się zdrowo odżywiać, a mimo to rzadko kiedy rozważamy skutki spożywanych pokarmów w naszym poziomie energetycznym.

Ktoś kiedyś zapytał: „Czy nie wydano nigdy książki o hawajskiej diecie *Huna*?”. Odpowiedzieliśmy: „Nie sądzimy, by książka o diecie *Huna* dobrze się sprzedała. Pewnie nie dałoby się nawet znaleźć wydawcy”. Wszystko dlatego, że starożytne hawajskie wskazówki dietetyczne brzmiałyby:

- Jeżeli po zjedzeniu czegoś masz mniej energii niż przed zjedzeniem, nie jedz tego więcej.
- Jeżeli po zjedzeniu czegoś masz więcej energii niż przed zjedzeniem, jedz tego więcej.

Choć nie brzmi to zbyt zachęcająco, kryje w sobie prawdziwą mądrość.

Istotna część zdrowego żywienia wiąże się z tym, jak czujemy się po jedzeniu, gdy weźmiemy pod uwagę poziom naszej energii. Pomyśl o potrawach, które sprawiają, że po ich zjedzeniu czujesz się ospały albo nawet zasypiasz. Ale są też i takie, po których zjedzeniu stajesz się bardzo czujny, bardziej rześki i pełen energii. Jeżeli nigdy nie odczuwasz zwiększania się własnej energii, przyjrzyj się swej diecie!

Hawajczycy powiedzieliby również:

- „Jeżeli zachowujesz się w szczególny sposób lub wykonujesz określoną czynność, a na koniec masz mniej energii, przestań to robić”.
- „Jeżeli zachowujesz się lub wykonujesz jakąś czynność w sposób szczególny, co skutkuje zwiększeniem Twojej energii, rób to częściej i dłużej”.

„Jeżeli chcesz być pewny, że wzmacniasz swoją energię, że zawsze chcesz utrzymać jej wysoki poziom i mieć ją przez cały czas, to sprawdź swoje oddychanie, jedzenie i zachowanie. Wtedy stale będziesz mieć więcej energii, niż kiedykolwiek będziesz potrzebował”.

Zaczeliśmy analizować oddychanie jako krok 4. treningu *Pranayam*. Zwiększenie Twojej energii pojawia się wraz z oddychaniem w pewien szczególny sposób. Będziesz oddychać w stosunku wydechów do wdechów wynoszącym dwa do jednego. Inaczej mówiąc, będziesz wydechał przynajmniej dwa razy dłużej niż wdychał. Hawajczycy nazywali ten rodzaj oddychania oddechem *Ha*. Oddychając w ten sposób, a w szczególności oddychając przeponą, która znajduje się na dnie Twojej klatki piersiowej, zwiększasz ilość energii we własnym ciele. Gdy oddychasz przeponowo, widzisz, jak Twój brzuch podnosi się i opada. Jest to jeden ze sposobów sprawdzania, czy rzeczywiście tak właśnie oddychasz. By sprawdzić, w jaki sposób oddychasz, połóż rękę na brzuchu pod żebrami i oddychaj tak, by ręka się poruszała.

## Ćwiczenie 15: Oddychanie *Ha*

Zróbmy parę oddechów *Ha*. Będzie łatwiej, gdy staniesz twardo obiema stopami na podłodze. Zdejmij więc buty i rozstaw nogi na szerokość ramion, z ciężarem rozłożonym po równo na każdą nogę po to, by utrzymać równowagę.

Wykonywanie oddychania *Ha*:

Zrób głęboki wdech przez nos.

Kiedy oddychasz w ten sposób, Twój brzuch powinien się unieść. Możesz położyć na nim rękę, by kontrolować rytm oddechu. Kiedy wciągasz powietrze, Twoje płuca się wypełniają, przepona się obniża, a brzuch unosi.

Kiedy wydechasz powietrze, Twoja przepona wraca w górę, Twój brzuch zaś opada.

Zrób więc kolejny głęboki wdech przez nos...

Wypuść powietrze przez usta: *ha-ah...* faktycznie wydając dźwięk *ha-ah*.

I znowu, wdech... i wydech: *Ha-ah...*

i znowu, wdech... i wydech: *Ha-ah...*

i znowu, wdech... i wydech: *Ha-ah...*

Twoja energia zwiększy się dzięki zaledwie kilku takim oddechom. Ludzie często mówią o pewnych wewnętrznych zmianach, takich jak poczucie lekkości czy relaksu.

Zawsze gdy praktykujący hawajską *Hunę* czy *Kahunę* mieli zrobić cokolwiek razem — a byli dobrze znani ze swoich osiągnięć w leczeniu, tak z zakresu fizjologii, jak i psychologii — pierwszą czynnością, jaką wykonywali, było wspólne oddychanie, czasem przez sześć godzin bez ustanku. Możesz sobie wyobrazić, jak dużo energii mogli czerpać z tego ćwiczenia!

Ty nie musisz ćwiczyć przez pełne sześć godzin, aby mieć mnóstwo energii na cały dzień. Skorzystasz, gdy będziesz ćwiczył tylko przez kilka minut. Wystarczy 20 lub krócej według Twojego własnego uznania.

*W czasie treningu oddychania Ha będziemy łączyć oddychanie z pewnymi hawajskimi technikami wizualizacji. Będziemy również przemieszczać energię dookoła nas, skupiać ją, kierować w określone miejsca i nadawać wybrane cechy tejże energii.*

## Charyzma

Jednym z rezultatów oddychania *Ha* jest wzrost charyzmy osobistej. Pewnie jesteś zdania, że charyzma jest czymś, co człowiek ma albo nie ma. Co zatem rozumiemy przez charyzmę? Mogłeś spotkać osobę, która sprawiła, że pomyślałeś: „Jest coś w tym człowieku, jakaś aura wokół niego, osobisty magnetyzm”. To właśnie charyzma. Gdy tylko stajesz przy nim, jesteś świadomy jego obecności w sposób prawie że namacalny. Kiedy wchodzi do pokoju, wydaje Ci się, że był już w nim duchem kilka sekund przed ciałem. Czy spotkałeś kiedyś kogoś takiego?

Naprawdę możesz zwiększyć swoją osobistą charyzmę dzięki sztuce właściwego oddychania. Można się tego nauczyć. To, co nazywasz magnetyzmem, aurą albo charyzmą, bierze się z posiadania większej ilości takiej właśnie energii, o której już mówiliśmy. Zwiększając ilość energii, którą masz w swoim ciele, i przenosząc ją z wnętrza ciała do przestrzeni wokół siebie, zwiększasz tym samym swój własny magnetyzm.

Prawdopodobnie doświadczyłeś tej energii wypływającej z ludzi. Czy miałeś kiedyś wrażenie, że ktoś za Tobą wpatruje się w Ciebie? Może czuleś, że jego oczy wwierały się w Twoje plecy. Przypuszczalnie pragnąłeś się odwrócić i popatrzeć prosto na niego. Czuleś się tak, jakbyś już wiedział, gdzie on jest. Skąd zatem wiedziałeś, kto na Ciebie patrzył? Co kazało Ci sądzić, że patrzył na Ciebie?

Gdy zaczynasz poświęcać komuś dużo uwagi, Twoja energia podąża za tym kimś i osoba, na której się skupiasz, nieświadomie ją odbiera. Czuje, że ktoś na nią patrzy, i dlatego odwraca głowę. Jej podświadomość już wie, gdzie jest źródło tej uwagi, więc patrzy prosto na Ciebie. To proces podobny do wystawiania własnej energii, zwiększający charyzmę lub magnetyzm osobisty. Różnica polega na tym, że masz wtedy więcej dostępnej energii i kierujesz swoją uwagę na większą przestrzeń dookoła siebie. Twoja energia się rozprzestrzenia, a ludzie stają się jej świadomi.

## Ćwiczenie 16: Oddychanie energetyczne

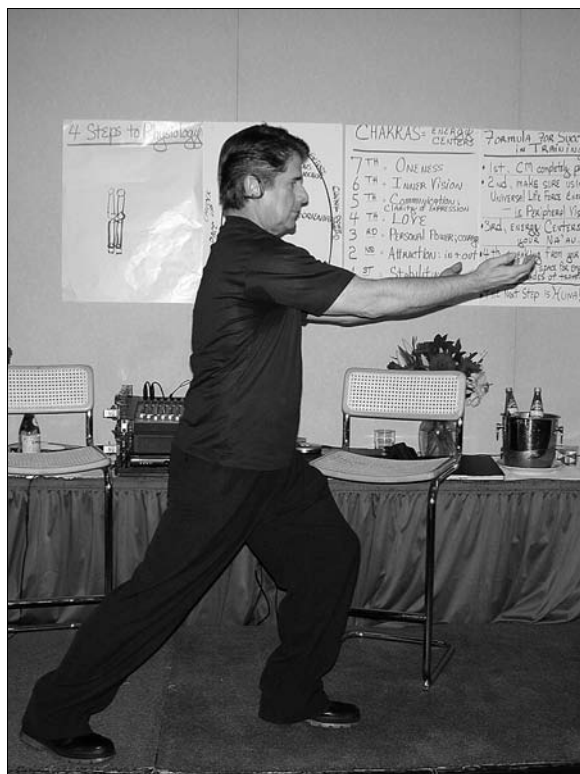
Aby wykonać to ćwiczenie oddechowe i zbadać rozprzestrzenianie się energii, musisz przyjąć pozycję stojącą. Będziesz też wykonywał różne ruchy oddechowe, by rozprzestrzenić energię dookoła. Znajdź więc przestrzeń, w której z łatwością będziesz się poruszał. Byłoby nawet lepiej, gdybyś zrobił to na dworze. Gdziekolwiek staniesz, pamiętaj, że dobrze by było, gdybyś miał przed sobą wolną przestrzeń, ponieważ musisz patrzeć w dal.

Zanim zaczniesz ćwiczyć, ustaw się przed grupą w taki sposób, by mogła ona oglądać Cię za pomocą widzenia obwodowego. Najpierw jednak przestuduj ruchy z załączonych fotografii (rysunki 10.7 – 10.8).



Rysunek 10.7





Rysunek 10.8

Wykonaj następujące czynności:

- Zdejmij buty, żeby mieć większy kontakt z podłożem.
- Stojąc na podłodze, przesun jedną stopę o krok przed drugą. Rozłóż swój ciężar na obie stopy. Rozluźnij kolana, tak aby się lekko ugięły. Następnie skup swoją uwagę na własnym centrum, które znajduje się zaraz pod pępkiem. Uczyn tak, abyś mógł później obniżyć swój środek ciężkości. Kiedy to robisz, Twoje ciało lekko się zapada. Może widziałeś kiedyś w parku ludzi, którzy uprawiają t'ai chi, starożytne chińskie medytacyjne ćwiczenia ruchowe. Ten ruch pochodzi właśnie z t'ai chi. Natknęliśmy się na ten wzór oddychania i na ruch ciała w trakcie na-

szych studiów nad *Huma*. Od tego czasu odkryliśmy, że w *Huma* jest wiele analogii nie tylko do *t'ai chi*, ale także do jogi.

- Patrząc prosto przed siebie, wyciągnij obie ręce, tak abyś miał przed sobą dłonie. Pochyl się do przodu (rysunek 10.7). Weź głęboki wdech przez nos, jednocześnie przyciągając do siebie energię. Wyobraź sobie, że ciągniesz energię obiema rękami, chwytasz lekko, a później przykładasz pięść do piersi. Gdy to robisz, Twój ciężar w naturalny sposób przesuwa się na tylną nogę. Wyobraź sobie, że energia wpływa do Twojego wnętrza i wypełnia Twą klatkę piersiową.
- Następnie wykonaj wydech ustami i wyobraź sobie energię, jaka wypełnia Twoje ciało i rozprzestrzenia się też wokół Ciebie. W tym samym czasie pchnij dłonie do przodu, rozszerzając pole energetyczne przed sobą. Dzięki temu odruchowo przetrzucasz ciężar ciała na przednią nogę (rysunek 10.8). Na koniec cyklu obróć nadgarstki i zaciśnij pięści. Teraz jesteś już gotowy do powtórnego wykonania ćwiczenia.
- Powtórz kilka razy opisany wyżej cykl wdechowo-wydechowy, aby lepiej poznać ten układ. Z każdym wdechem wciągasz energię do klatki piersiowej, przechowując energię wewnątrz ciała, z każdym wydechem rozszerzasz zaś pole energetyczne dookoła siebie, wypychając ręce i pochylając się lekko do przodu.

OK. Odpocznij chwilę. Proponujemy, byś wykonywał przedstawiony już cykl oddechowy około 20 minut lub tak długo, jak Ci to będzie pasowało. Aby czuć się swobodnie, dowolnie zmieniaj pozycje nóg — trzymaj z przodu tę nogę, gdy tylko poczujesz taką potrzebę. I kiedy znów będziesz gotów, stań w pozycji wyjściowej i zacznij ponownie cykl oddechowy, by jeszcze zwiększyć własną energię.

*A teraz ćwicz oddychanie Ha od 5 do 20 minut.*

## Podsumowanie

Będziesz się czuł inaczej, gdy zaczniesz wykonywać ćwiczenie, które nazwaliśmy oddychaniem energetycznym. Oddychaj w ten sposób codziennie lub zawsze wtedy, gdy chcesz wzmocnić swoją energię. Nie musisz tego robić przez 20 minut. Wystarczy pięć minut rano i pięć wieczorem, co da Ci o wiele więcej energii, niż masz jej w tej chwili. Po ćwiczeniach czujesz, że to właśnie ta energia budzi Cię rano, a wieczorem relaksuje przed snem.

Radzimy Ci, byś w czasie przygotowań do prezentacji ćwiczył oddychanie energetyczne przynajmniej przez dziesięć minut. Możesz to robić tuż przed zejściem do sali, w której odbywają się zajęcia. Jeśli natomiast musisz dojechać na szkolenie samochodem, wykonaj to ćwiczenie rano, gdy się tylko przebudzisz. Dziesięć minut ćwiczeń oddechowych przed wygłoszeniem prezentacji dobrze Ci zrobi. Kiedy będziesz już miał potrzebną ilość energii, zauważysz, że na skutek jej przepływu wszystko dzieje się niejako bez wysiłku.

Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do takiego sposobu oddychania, to najpierw mocno odczujesz rezultaty wzmocnienia się energii w Twoim ciele. Możesz poczuć, że zaczyna Ci się kręcić w głowie. Oznacza to, że wytwarzasz w swojej głowie za dużo energii. Wtedy wystarczy, że przesuniesz energię w dół swojego ciała, do brzucha, w obszar Twojego własnego centrum.

I dalej, jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do wspomnianych ćwiczeń fizycznych i utrzymywania mięśni w odpowiedniej pozycji przez długi czas, możesz poczuć drżenie w nogach, doświadczyć bólu w stawach lub rozpoznać inne dolegliwości. Gdy więc w pewnym momencie źle się poczujesz, stań po prostu w skupieniu i nic nie rób. Stój tak długo, aż wrócisz do równowagi, i wtedy ponownie zajmij się ćwiczeniami oddechowymi. Im częściej będziesz je wykonywał, tym staną się one łatwiejsze.

Proponujemy, abyś zaczął ćwiczyć, stojąc. W ten sposób nauczysz się oddychać całym ciałem. Kiedy już przyzwyczaisz się do wyko-

nywania ćwiczeń na stojąco, możesz dowolnie zmieniać swoją pozycję. Możesz nawet oddychać w sposób dla siebie pożądany, czyli siedząc, i najprawdopodobniej będziesz oddychał energetycznie w czasie medytacji. Kiedy więc siedzisz, upewnij się, że Twoje obie stopy spoczywają płasko na podłodze, a Twój kręgosłup jest wyprostowany. W trakcie prezentacji wolimy stać i wykonywać ruchy, ponieważ wtedy energia krąży dookoła. Ruch fizyczny pomaga w przepływie energii.

Poza tym możesz nadać pożądane cechy energii, którą wysyłasz. Pomyśl również o tym, jaką atmosferę chciałbyś stworzyć w przestrzeni wokół siebie. Możesz zrobić wszystko, co zechcesz. Stworzysz atmosferę ciekawości, bezpieczeństwa, zabawy i radości albo dopasujesz atmosferę do szkolenia czy prezentacji. Wystarczy, że wyobrazisz sobie nadawanie danej cechy energii, którą emitujesz.

Z każdym wydechem wypełniaj tą energią pomieszczenie, w którym się znajdujesz. Okaże się to dla Ciebie łatwe, gdy nadasz energii kolor i dźwięk. Później wypychaj ją w taki sposób, że każdy, kto jest z Tobą w pomieszczeniu, wchodzi w kontakt z Twoją energią. Wówczas zauważysz, że wszyscy będą zaciekawieni, doznają radości i poczucia bezpieczeństwa. Nabiorą też ochoty do zabawy.

### **Wykorzystanie energii w grupie**

Następne ćwiczenie dotyczy energii grupowej. Należy pamiętać o ważnej sprawie, a mianowicie o tym, że:

- *energia podąża za uwagą.*

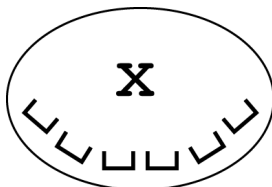
Gdziekolwiek kierujesz swoją uwagą, tam płynie Twoja energia. Kiedy więc skupiasz swoją uwagę na czymś lub na kimś, Twoja energia przenosi się do danego miejsca lub danej osoby.

W doświadczeniu, do którego wcześniej Cię zachęcaliśmy, zauważyłeś, że kiedy ktoś patrzył na Ciebie z tyłu, Ty się odwracałeś, ponieważ on wpatrywał się w Ciebie. Dlatego wiedziałeś, że poświęca Ci swoją uwagę. Innymi słowy, członkowie grupy wiedzą, że koncentrujesz się na nich, bo świadomie lub nieświadomie odbierają Twoją

energię, a ta płynie w ich kierunku, ponieważ ją czują, odbierają i akceptują. Dlatego też jednym z najszybszych sposobów nawiązania kontaktu z dowolną grupą jest wytworzenie takiego właśnie przepływu energii, a to z kolei umożliwi Ci szybkie nawiązanie kontaktu z ludźmi.

## Ćwiczenie 17: Kontakt z energią grupową

Zbliż się do grupy i posadź ją wzdłuż łuku przed Tobą, tak jak to widzisz na rysunku 10.9. Zajmij pozycję *x*.



Rysunek 10.9

Wykonaj następujące czynności:

- Wejdz w rolę trenera.
- Wyobraź sobie swoją energię i wypchnij ją tak, aby ogarnęła wszystkie osoby w danym miejscu. Zlokalizuj ją zaraz za grupą i wokół siebie. Wykorzystaj widzenie obwodowe tak, by wszyscy znaleźli się w jednej spójnej grupie. W ten sposób skupiasz uwagę na każdym członku grupy, a Twoja energia płynie do każdego z nich w tym samym momencie.
- Przyciągnij w wyobraźni fragment pola energetycznego, a potem obejmij całą grupę pierścieniem energii i lekko go zaciśnij.
- Gdy tylko poczujesz więź lub energię płynącą od osoby z przodu, podnieś rękę do góry (podobnie jak w ćwiczeniu *Nawiązywanie więzi*). Jeżeli zaś poczujesz, że energia znika, opuść rękę.

- Jako prezydent zadbaj o to, by wszystkie ręce były w górę w tym samym czasie. Dzięki temu połączysz się z grupą w sposób energetyczny. Zwróć uwagę na różnice pomiędzy ćwiczeniem obecnym a wcześniejszym, tj. *Nawiązywaniem więzi*.

I kolejne ćwiczenie. Stań spokojnie przed grupą, skoncentruj się, myśląc i ukierunkowując swoją energię. Możesz poruszać głowę i oczami, a nawet przyjmować różny wyraz twarzy. Tylko tyle. A zatem rozluźnij się. Stój naturalnie w zrównoważonej pozycji. Nie musisz w kółko chodzić czy kręcić się niespokojnie.

To ostatnie ćwiczenie, w którym musisz stać cicho i spokojnie. Chodzi o to, byś zrozumiał, że możesz pozyskać całą grupę, gdy tylko stoisz i nie wykonujesz żadnych szczególnych czynności.

*Wykonaj teraz powyższe ćwiczenie i odkryj, jak działa ono w Twoim przypadku.*

*Kiedy już je wykonasz, zastanów się, czego się dowiedziałeś, co odkryłeś, jakie pytania i refleksje wywołało to ćwiczenie?*

## Podsumowanie

Ludzie często są zaskoczeni tym, że ćwiczenia działają. Okazuje się bowiem, że udaje im się pozyskać prawie całą grupę za pierwszym razem. Czasami stoją przed nią, wykonują ćwiczenie i widzą, że wszystkie ręce idą w górę. Wtedy myślą: „*Zaraz, zaraz, to nie może być prawdą!*”. Ale jest. Użycie opisanej przez nas techniki znakomicie to ułatwia. Jednak pamiętaj, że musisz stosować widzenie obwodowe.

Czasami wszystko, co należy zrobić, to nie śpieszyć się, wejść w rolę trenera i pozwolić sobie na uśmiech. Uwierz — ciepły, swobodny uśmiech jest dobrym posunięciem. Jakość Twojej energii zmieni się, kiedy się uśmiechniesz, ponieważ zmieni się Twój stan. Myślenie jest zbędne. Pamiętaj o sloganie: „*Przestań myśleć. Dojść do zmysłów*”. Gdy wzrośnie liczba czynności do wykonania, zabraknie Ci czasu na myślenie. Po prostu będziesz musiał w to wejść. Zostaw

więc za sobą wszystkie lęki i niepokoje, a skup się na wykonywaniu odpowiednich czynności. Nie myśl, lecz działaj, a wtedy zobaczysz efekty swoich ćwiczeń.

### **Dookoła stołu**

Ta metoda działa także przy stole, ponieważ energia wciąż podąża za Twoją uwagą. Jeśli zatem siedzicie dookoła stołu, to skup swoją uwagę na każdym siedzącym. Może się zdarzyć, że użyjesz widzenia obwodowego, ponieważ prawdopodobnie niektórzy uczestnicy będą siedzieć po Twojej lewej i prawej stronie. Gdy jednak uda Ci się objąć swą własną świadomością wszystkich dookoła, osiągniesz ten sam efekt.

W sposób nieco odmienny zastosowaliśmy ten szczególny proces w grupie pięciuset lub sześciuset osób i uzyskaliśmy bardzo szybki kontakt z 99 procentami obecnych w pomieszczeniu. Wydarzyło się to w czasie krótszym niż pięć minut. W takiej sytuacji używaj widzenia obwodowego, ponieważ nie jesteś nawet w stanie zobaczyć twarzy osób, które siedzą z tyłu. Musisz więc kierować tam swoje widzenie w taki sposób, jakbyś był aż na tyłach widowni. Jeśli zatem pamiętasz o tym, że Twoja energia podąża za uwagą, to nie jest ważne, jaki masz plan. Ważne jest, że ten plan zrealizujesz. I to na pewno.

Inną istotną sprawę dotyczącą dotyczy przepływu Twojej energii tam, gdzie kierujesz swoją uwagę, stanowi to, że osoba, na której skupiasz uwagę, nie musi nawet znajdować się w tym samym pomieszczeniu co Ty. Być może przeżyłeś kiedyś jeden z tych przypadków, kiedy o kimś pomyślałeś, a ten ktoś właśnie do Ciebie zadzwonił. I to wyjaśnia nam zjawisko podążania energii za uwagą. Wiadomo, że przestrzeń nie jest problemem, albowiem w kategoriach energii przestrzeń ma znaczenie drugorzędne.

Energia działa również przez telefon. Jeżeli wyobrazisz sobie, że rzeczywiście jesteś z osobą, do której dzwonisz, na której skupiasz swą uwagę, to prawdopodobnie ta osoba odczuje Twoją obecność

i poczuje się tak, jakbyś niemal był z nią w tym samym pokoju. Gdy więc rozmawiasz przez telefon, zobacz swego rozmówcę i umieść własną świadomość w pokoju, w którym się on znajduje. Nie ma tu znaczenia fakt, że nigdy wcześniej go nie widziałeś. Spróbuj zgadnąć, jak wygląda. Wyobraź sobie również, że Wasza rozmowa jest rozmową bezpośrednią, czyli twarzą w twarz. I na pewno Twój rozmówca obdarzy Cię tak dużą uwagą, że trudno będzie Ci to pojąć. Dzięki temu nawiązanie dobrych wzajemnych stosunków okaże się łatwe.

Dostosuj i dopasuj tę technikę do danego kontekstu, odpowiednio ją modyfikując. Przedstawione zjawisko zadziała w każdej grupie i niezależnie od jej liczebności, a także w każdym środowisku i niezależnie od dzielącej Was odległości. Dzięki temu doświadczysz głębokiej więzi z widzami. Widzami, którzy odplacą Ci taką samą głęboką uwagą. To pozwala wierzyć, że Twoja wiadomość do nich dotrze. Jeśli natomiast nie nawiążesz dobrego i silnego kontaktu z publicznością, to może się wówczas okazać, że marnujesz swój drogocenny czas.