

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Modelowanie przeznaczenia. Praktyczne metody wywierania wpływu na własne życie

Autor: Arkadiusz Bednarski  
ISBN: 978-83-246-1519-3  
Format: A5, stron: 250



### Wybór należy do Ciebie

- Możesz zaprogramować swoje życie
- Możesz kształtować swoją osobowość
- Możesz zrealizować swoje cele

„Linia między niemożliwym a możliwym zależy od determinacji człowieka.”

Tommy Lasorda

### Droga do samorealizacji

To Ty decydujesz o swoim życiu. Twoje wybory wywierają wpływ na przyszłość jaka Cię czeka, a także na zachowanie innych ludzi. Możesz kształtować swoją osobowość pracując nad nią każdego dnia. Warto wiedzieć, jak niewiele zależy od przypadku, czy decyzji osób trzecich, a jak dużo właśnie od Ciebie. Na osobisty i zawodowy sukces składa się wiele drobiazgów. Może wydają Ci się błahe, ale odgrywają kolosalną rolę w tym jak postrzegają Cię inni i jak sam oceniasz siebie. Naucz się przestrzegać kilku fundamentalnych zasad. A po pierwsze – nie szkodź sobie.

Ważne jest to co mówisz i jak to mówisz. Nie lekceważ więc siły słów, ale zacznij wykorzystywać je na swoją korzyść. Sprawdź także jak siebie motywować – docień siłę afirmacji, wizualizacji oraz zakładania kotwic. Możesz osiągnąć spełnienie. Nic nie stoi na przeszkodzie. Dowiedz się czego naprawdę potrzeba Ci do szczęścia i jak ogromne znaczenia odgrywa w Twoim życiu rozwój.

Naucz się wreszcie radzić ze swoimi problemami – szybko i bezboleśnie. Przeprogramuj swoje życie według siebie:

- Dokonaj osobistej inwentaryzacji,
- Przemyśl własne potrzeby i oczekiwania,
- Oceń co jest ważne w Twoim życiu i co chcesz osiągnąć,
- Wypełniaj zadania i realizuj cele,
- Naucz się wykorzystywać pozytywnie negatywne emocje,
- Odnajdź eliksir szczęśliwego życia.

# Spis treści

<b>Podziękowania .....</b>	<b>5</b>
Wstęp. <b>Czyli o tym, o czym wszyscy myślimy .....</b>	<b>7</b>
Rozdział 1. <b>Tu się wszystko zaczyna, czyli Twoja własna inwentaryzacja .....</b>	<b>9</b>
Rozdział 2. <b>Reżyserzy i aktorzy, czyli o wpływie uwarunkowań na życie .....</b>	<b>25</b>
Rozdział 3. <b>Dlaczego nie wyszło, czyli o tym, jak przestać szkodzić samemu sobie .....</b>	<b>55</b>
Rozdział 4. <b>Spójrz na to inaczej, czyli o sile koncentracji ...</b>	<b>75</b>
Rozdział 5. <b>To, co mówisz, czyli o sile języka w kształtowaniu swojego życia .....</b>	<b>95</b>
Rozdział 6. <b>Obudź swój potencjał, czyli o tym, jak tworzyć i uaktywniać kotwice .....</b>	<b>125</b>
Rozdział 7. <b>Zagraj to każdego dnia, czyli o sile warunkującego dialogu wewnętrznego .....</b>	<b>135</b>
Rozdział 8. <b>W poszukiwaniu eliksiru szczęśliwego życia, czyli o potrzebach człowieka .....</b>	<b>169</b>
Rozdział 9. <b>Mam problem, czyli jak skutecznie, szybko i przyjemnie rozwiązywać problemy .....</b>	<b>215</b>
Rozdział 10. <b>Jestem zły, czyli o tym, jak efektywnie wykorzystać negatywne emocje .....</b>	<b>243</b>

Rozdział 11. <b>Krok dalej, czyli o filozofii ciągłego doskonalenia</b> .....	<b>271</b>
<b>Dziennik</b> .....	<b>275</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>287</b>
<b>Skorowidz</b> .....	<b>289</b>

Rozdział 3.

# **Dlaczego nie wyszło, czyli o tym, jak przestać szkodzić samemu sobie**

*Słuchałem niektórych wielkich mistrzów z Indii, którzy mówili, że jedynym powodem, dla którego ja mogę robić rzeczy, które robię, a ty nie możesz robić rzeczy, które mógłbyś robić, jest to, że ja wiem, że mogę, a ty wiesz, że nie możesz. Ty jesteś przekonany, że nie możesz, i dlatego postępujesz zgodnie z tym przekonaniem.*

— Wayne Dyer

Sam wiesz, że często czegoś pragniesz i tego nie otrzymujesz. Czasami zdarza się, że na czymś specjalnie Ci nie zależy i... bum! Masz to! Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego czasami realizacja naszych marzeń i celów wymaga od nas dużego zaangażowania, lub wręcz ciężkiej, codziennej pracy, a niektóre spełniają się praktycznie bez żadnego wysiłku?

Wielokrotnie słyszałem wypowiedzi ludzi, którzy wręcz byli źli, że na czymś bardzo im zależało i nie mogli tego osiągnąć od lat, a tymczasem wyrażone bez emocji i zaangażowania marzenie: „Chciałbym to mieć, chciałbym tu mieszkać, kiedyś pojedę do...”, stawało się bardzo szybko rzeczywistością. Niektórzy twierdzili, że to bardzo dziwne, inni

— że irytujące, a jeszcze inni bardzo chcieli zrozumieć sam mechanizm działania tego paradoksu. Niemniej jednak zdecydowana większość czuła, że nie ma kontroli nad tym, co się dzieje w życiu.

Od dziecka wpajano we mnie przekonanie, że nie potrafię prowadzić samochodu i że jest to bardzo skomplikowane i niebezpieczne. To sprawiło, że po raz pierwszy usiadłem za kierownicą w wieku 22 lat i od razu rozbiłem koledze samochód, bo nie umiałem trafić pomiędzy słupki wjazdowe do bramy, mimo że ilość miejsca była wystarczająca.

Całe *qui pro quo* jest w tym, że miałem przez wiele lat znajomego, który był znakomitym kierowcą z 25-letnim doświadczeniem. Potrafił robić takie rzeczy z samochodem, o jakich nawet nie śniłem. Kiedyś, jeszcze w latach 80., przed jednym z prestiżowych trójmiejskich hoteli wykrcił na jednokierunkowej, wąskiej jezdni bączka, co wprawilo w osłupienie stojących tam cinkciarzy.

Mogłem zatem uczyć się od niego, ale to właśnie on powiedział mi kiedyś: „Jeśli chociaż trochę się boisz samochodu, to lepiej nigdy nie ucz się prowadzić, bo może się to dla ciebie tragicznie skończyć”.

Ponieważ od dziecka śmiano się ze mnie, że jestem zbyt ostrożny i wolę nadrobić 2 kilometry, niż przejść przez chwiejący się mostek, opinia takiego autorytetu była dla mnie niepodważalna i zamknęła mi drogę do nauki jazdy samochodem na wiele lat.

Być może wytyczałeś kiedyś cele, może wytyczasz je regularnie. Masz także pewne życiowe doświadczenie i wiesz, że nie wszystkie z celów, które sobie założyłeś, udało Ci się osiągnąć. Wiesz także, że udało Ci się osiągnąć te, o których nawet nie pomyślałeś, oraz te, o których nie myślałeś, że mogą być Twoimi celami.

Czyż nie jest to fascynujące?

Kiedy to piszę, spoglądam ukradkiem na swój telewizor plazmowy i uśmiecham się. Uśmiecham, bo był on aż przez dwa dni na liście moich celów na ten rok, a potem szybko go wykreśliłem... A jednak kupilem.

Czy jest w tym jakaś magia, czy jest w tym jakaś siła, która działa niezależnie od nas? Siła, która kieruje naszym życiem, na którą nie mamy wpływu...?



- b. ....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

2. Teraz wpisz w poniższy diagram wartość określającą od 0 do 10 stopień wypełnienia poszczególnych składowych, które zostały w nimi umieszczone. 0 niech oznacza brak, 1 – niski poziom, a 10 – maksymalny. Następnie podsumuj liczby w miejscu opisanym jako SUMA A.

- a. ....

	Tu wpisz wartość (1 – 10)
Stopień trudności (zbyt drogi, odległy, skomplikowany)	.....
Pożądanie (silne jego pragnienie)	.....
Irytacja lub złość (że wciąż nie mogę go zrealizować)	.....
Strach (przed tym, że może go nigdy nie zrealizuję)	.....
Presja czasu (że nie zdążę go zrealizować)	.....
Uporczywe myślenie (często powracające)	.....
<b>SUMA A</b>	.....

b. ....

Tu wpisz  
wartość  
(1 – 10)

---

Stopień trudności (zbyt drogi, odległy, skomplikowany) .....

Pożądanie (silne jego pragnienie) .....

Irytacja lub złość (że wciąż nie mogę go zrealizować) .....

Strach (przed tym, że może go nigdy nie zrealizuję) .....

Presja czasu (że nie zdążę go zrealizować) .....

Uporczywe myślenie (często powracające) .....

**SUMA A**

---

- 3.** Wypisz poniżej dwa cele (marzenia, pragnienia), o których kiedyś wspomniałeś, powiedziałeś, myślałeś, ale których mocno nie pragnąłeś. Jednak zarówno jeden, jak i drugi stały się rzeczywistością.

a. ....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- b. ....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

4. Teraz wpisz w poniższy diagram wartość określającą od 0 do 10 stopień wypełnienia poszczególnych składowych, które zostały w nimi umieszczone. 0 niech oznacza brak, 1 – niski poziom, a – 10 maksymalny. Następnie podsumuj liczby w miejscu opisanym jako SUMA B.

- a. ....

	Tu wpisz wartość (1 – 10)
Stopień trudności (zbyt drogi, odległy, skomplikowany)	
Pożądanie (silne jego pragnienie)	.....
Irytacja lub złość (że wciąż nie mogę go zrealizować)	.....
Strach (przed tym, że może go nigdy nie zrealizuję)	.....
Presja czasu (że nie zdążę go zrealizować)	.....
Uporczywe myślenie (często powracające)	.....
<b>SUMA B</b>	

b. ....

	Tu wpisz wartość (1 – 10)
Stopień trudności (zbyt drogi, odległy, skomplikowany)	
Pożądanie (silne jego pragnienie)	.....
Irytacja lub złość (że wciąż nie mogę go zrealizować)	.....
Strach (przed tym, że może go nigdy nie zrealizuję)	.....
Presja czasu (że nie zdążę go zrealizować)	.....
Uporczywe myślenie (często powracające)	.....
<b>SUMA B</b>	

Co zaobserwowałeś? Jaka jest różnica pomiędzy sumami A i B?

Najprawdopodobniej zauważysz, że sumy A były większe od sum B. To zaś oznacza, że te cele, których bardzo pragnąłeś, jednocześnie powstrzymywały Cię przed ich osiągnięciem.

Powyższe zadanie pokazało, że masz do czynienia z paradoksem, że Twój umysł pragnie czegoś, a jednocześnie powstrzymuje Cię przed tym, aby to otrzymać.

Czyżby to oznaczało, że w sposób nieświadomy szkodzisz samemu sobie przez sabotowanie własnych działań?

Zauważ, że te cele, których pożądałeś bardzo mocno, których realizacja miała stać się dla Ciebie przyjemnością, przysparzały Ci jednocześnie cierpienia. Albo były zbyt trudne, albo irytowałeś się, albo czułeś presję czasu, albo strach, a może nawet czułeś się spętany ciągłym myśleniem o nich.

Z drugiej strony mamy do czynienia z tymi celami, które przysparzały Ci samej przyjemności, bo każdy z wyżej opisanych stanów odczuwałeś na niskim poziomie bądź nie odczuwałeś ich wcale.

Ojciec współczesnej psychologii Zygmunt Freud zauważył, że ludzkim życiem kierują dwie największe siły: chęć uniknięcia bólu i potrzeba odczuwania przyjemności.

### **Podstawą naszych działań jest chęć zyskania przyjemności i uniknięcia bólu.**

To proste prawo, którego pomijanie jest powodem wielu problemów w naszym życiu. W ten sposób zamiast ułatwiać sobie wiele rzeczy, utrudniamy je, chociażby w ten sposób, że sabotujemy własne działania.

Aż trudno uwierzyć, że nasze marzenia i cele nie mogą się urzeczywistnić nie dlatego, że „cały świat sprzysiął się przeciw nam”, tylko dlatego, że w naszym umyśle istnieją sprzeczne powiązania. Z jednej strony pragniemy jakiejś rzeczy, a myśl o niej sprawia nam przyjemność, a z drugiej powstaje w nas związane z nią cierpienie.

To samo dotyczy wielu innych obszarów naszego życia. Ktoś bardzo pragnie osiągnąć sukces, a z drugiej strony pojawia się ból związany z tym, że jego osiągnięcie będzie trudne i kosztowne. Widzi bowiem, że wiele osób, które osiągnęły sukces, zapłaciło i wciąż płaci za niego wysoką cenę. Wielu moich znajomych pracuje w znanych firmach na wysokich stanowiskach i jest niezadowolonych. Często wspominają o tym, że warto byłoby otworzyć własną firmę. Bo to możliwość wpływania na własne dochody i dowolny czas pracy. A przede wszystkim niezależność.

Kiedy jednak zacznę z nimi rozmawiać o konkretach, zaczynają się wycofywać. Mówią: „Wiesz, to nie takie proste: skarbówka, ZUS-y, trudny rynek, trzeba na starcie coś zainwestować, a jak nie wyjdzie, to co, stracę ciągłość pracy?”.

Chcą mieć firmę i nie chcą. Pragną wolności, ale bez ponoszenia odpowiedzialności. Chcą być niezależni, ale obawiają się konsekwencji. Jak mówił mój profesor od matematyki: „I chciałbym, i boję się”.

Ktoś mógłby powiedzieć: „To niech zaryzykują, podejmą decyzję i założą tę firmę, i przestaną się ze sobą pieścić”. Niestety, nie jest to takie proste. Ta sytuacja, wbrew temu, co starano się nam wmawiać przez lata, niewiele ma wspólnego ze świadomym podejmowaniem decyzji. Proces, który zachodzi w naszych umysłach, podlega ograniczonej kontroli naszej świadomości.

Pamiętam, jak kilka lat temu przymierzałem się do zakupu nowego samochodu. Słyszałem wiele dobrych opinii o Mercedesach i pomyślałem, że to będzie najlepszy wybór. Ponieważ w moim systemie wartości bezpieczeństwo i komfort są na bardzo wysokich miejscach, zacząłem przyglądać się tym samochodom, sprawdzając, co jest takiego w ich wyposażeniu, co pozwoli mi wygodnie i bezpiecznie podróżować. Analiza wybranych marek wykazała, że samochodami lepiej wyposażonymi od Mercedesów są BMW. Ponieważ marka ta źle mi się kojarzyła, postanowiłem sprawdzić zasadność tego przekonania.

Okazało się, że 90% osób sprzedających swoje BMW nie należało do tego typu, który sprawiał, że moja opinia o tej marce była negatywna. Postanowiłem, że kupię BMW. Jednak przejeżdżając pewnego dnia obok komisum samochodowego, postanowiłem do niego wstąpić. Zobaczyłem tam ładne, zadbane, srebrne Volvo S80. Sprzedawca zachęcił mnie do zajęcia w nim miejsca i posłuchania muzyki. Niedługo potem wyjeżdżałem tym samochodem z komisum. Zagrały emocje. Zrobiły na mnie ogromne wrażenie nieprawdopodobnie wygodne skórzane fotele i wspaniałe sprzęt muzyczny, jakiego nigdy przedtem nie słyszałem w żadnym samochodzie. Pomimo tego, że przez kilka miesięcy dokonywałem skrupulatnych oględzin różnych samochodów, pomimo że wybrałem BMW i dokładnie wiedziałem, jaki ma być, z jakim silnikiem, o jakiej pojemności i jak wyposażony, kupiłem samochód, którego wyposażenie, co prawda niewiele, ale odstawało od moich założeń.

Piszę o tym dlatego, aby pokazać, że nasze emocje mają przewagę nad naszym świadomym umysłem i frustrowanie się z powodu problemów z podjęciem właściwej decyzji, szczególnie co do zasadniczych zmian w swoim życiu, nie ma sensu.

O wiele mądrzej jest zrozumieć i wykorzystać pewne proste prawa, a wtedy łatwiej będzie dokonać zmiany lub jej nie dokonywać.

### **Za wszystkim, co robimy, kryje się pozytywna intencja.**

Nieważne, co robisz, jakie podejmujesz działania, Twój umysł działa zawsze w pozytywnej intencji. Jeżeli palisz papierosy, to Twoją intencją nie jest wywołanie poważnej choroby. W ten sposób Twój umysł poszukuje jakiegoś przyjemnego sposobu na odreagowanie stresu,

obniżenie poziomu frustracji, złości, strachu lub innego rodzaju cierpienia. To jest najlepszy sposób na pozbycie się bólu i wytworzenie przyjemności. Tego nauczył się Twój umysł. To samo jest z alkoholem, narkotykami, oglądaniem telewizji, grami komputerowymi i innymi uzależnieniami.

**Intencja jest zawsze ta sama: Twój umysł stara się uchronić Cię przed bólem.**

Zauważ, jak ta reguła sprawdza się w związkach pomiędzy dwojgiem ludzi. Z jednej strony związek uczuciowy z drugim człowiekiem jest dla nas przyjemnością. Wiesz, jakie to wspaniałe, gdy dzielicie się problemami i radościami, wzajemnie się wspieracie, rozwijacie i obdarzacie uczuciami.

Z drugiej strony masz bardzo wiele bolesnych doświadczeń i skojarzeń z byciem z kimś w związku. Wiesz, że nie będziesz mógł robić tego wszystkiego, co chcesz, że często Twoje zdanie będzie sprzeczne ze zdaniem drugiej osoby, że będziesz musiał tolerować czyjś zły nastrój itd. Twój umysł ma sprzeczne odczucia. Między innymi dlatego, kiedy ktoś wchodzi w związek, wszystko układa się wspaniale i nagle się urywa... Jego umysł nie wie, czy ten związek oznacza cierpienie czy przyjemność. Jest rozdarty pomiędzy sprzecznymi uczuciami. A to jest początkiem zaburzania, następnie powstrzymywania, a w konsekwencji cofania procesu rozwoju. Dokonujemy swego rodzaju sabotażu własnych działań, a w konsekwencji – sabotażu własnego życia.

Intencja jest zawsze ta sama: Twój umysł stara się zrobić wszystko, abyś uniknął cierpienia.

Problem tkwi w tym, że narzędzia, których używa, nie zawsze są dla Ciebie dobre, co w konsekwencji zamiast uchronić Cię przed bólem, sprowadza na Ciebie o wiele większe cierpienie.

Inaczej mówiąc, narzędzia, których używasz za radą umysłu, mogą mieć katastrofalne w skutkach efekty uboczne. Można by to porównać do sytuacji, w której tonący, zamiast poddawać się woli ratownika niosącego pomoc, ratując się, wciąga ratownika pod wodę, a tym samym sam ryzykuje utonięcie. To tak, jakbyś chciał gasić ognisko, przykrywając je gazetą. Na chwilę zniknie, ale za moment wybuchnie ze zdwojoną

siłą. Cóż jednak począć, jeżeli nie wie się, jak gasić pożary, lub nie ma się nic innego pod ręką.

Zauważ, że nawet tak skrajne przypadki jak chęć popełnienia samobójstwa są często efektem tego, że umysł osoby zdecydowanej na taki krok uważa, iż popełnienie tego, wydawać by się mogło, bardzo bolesnego czynu niesie ze sobą o wiele mniej cierpienia niż dalsze życie. Zastanów się nad tym...

Na szczęście dobrą informacją jest to, że możemy pozbyć się tego mechanizmu. W końcu świadomy umysł jest w stanie przytoczyć wiele przykładów tego, że nie każdy związek wiąże się z bólem.

Że to nie papieros czy alkohol osłabia stres.

Że strach związany z uruchomieniem swojej własnej firmy jest niezasadny.

Że tak naprawdę są to często generalizacje, stereotypy, który przekazywane w tej czy innej formie z człowieka na człowieka stają się samospełniającymi się proroctwami.

Mówimy tu o bardzo wyrazistych sytuacjach, jednak warto pamiętać, że to nie jednorazowe wydarzenia kształtują nasze życie, tylko pojedyncze, codzienne, często niewielkie i niewidoczne kroki decydują o tym, jakie jest i jakie ostatecznie będzie.

Nie łączymy się w pary, nie przeżywamy poważnych stresów, nie mamy destrukcyjnych myśli i nie podejmujemy poważnych decyzji każdego dnia. To, co robimy codziennie, to są małe, pojedyncze kroki. Książka, którą teraz trzymasz w rękach, to nie wynik nagłego wybuchu, tylko efekt kilkumiesięcznego pisania przez dwie godziny dziennie. Dlatego warto, abyśmy w tym miejscu skoncentrowali się na rezygnacji ze szkodzenia samemu sobie w wielu codziennych sytuacjach.

Możesz uwolnić się od sabotażu własnych działań. Zanim jednak zdecydujesz, czy chcesz to zrobić, chciałbym przekazać Ci kilka najważniejszych informacji:

- ▶ Po pierwsze: istnieje wzorzec sabotażu.
- ▶ Po drugie: każdy wzorzec sabotażu własnych działań pochodzi z pozytywnej intencji.

- ▶ Po trzecie: zidentyfikuj, czy jest to tego typu działanie czy zwykła nieroztropność.

To pierwsze już sobie wyjaśniliśmy. Dwóm pozostałym warto się przyjrzeć.

Zauważ, że sposób, w jaki sabotujesz swoje działania, jest w swojej formie niczym innym jak pewnym wzorcem. Co się dzieje, kiedy szef wezwie do siebie pracownika, aby udzielić mu reprimendy? Wyobraźmy sobie, że ów pracownik opuszcza gabinet szefa i natychmiast wychodzi na zewnątrz, aby zapalić papierosa.

I to jest właśnie przykład takiego wzorca — na tym poziomie najczęściej uwarunkowanego. Człowiek ten, chcąc się uwolnić od stresu, idzie zapalić, bo to mu pomaga. W tym samym czasie szef wychodzi na zewnątrz i widzi go palącego...

Dalszego scenariusza pisać nie trzeba. Zamiast sobie pomóc, pogorszył swoją sytuację.

Są jednak wydarzenia, kiedy mamy nie tyle do czynienia z sabotowaniem własnych działań, co z brakiem zwykłej roztropności.

Jak wiele masz doświadczeń ze swojego życia — lub ilu znasz ludzi, którzy mają takie doświadczenia — kiedy nie dotrzymywałeś terminów, nie przygotowałeś się do jakiegoś zadania, ignorowałeś czyjeś mądre zalecenia, odkładałeś w czasie coś, co wymagało natychmiastowego działania? Potem, kiedy „życie zaskoczyło Cię”, zamiast szczerze porozmawiać ze sobą i przyznać się do błędu, twierdziłeś: „Mam pecha, wszystko sprzyściło się przeciwko mnie, jak mogłem do tego dopuścić” — i tak dalej. Nie mył nieroztropności, a często — przepraszam za sformułowanie — głupoty, z nieświadomym sabotowaniem własnych działań.

To są dwie różne rzeczy. Inny mechanizm działa wtedy, kiedy pod wpływem stresu, którego nie potrafisz opanować, sięgasz po doraźne rozwiązania, które niszczą Ciebie i Twoje życie, a inny wtedy, kiedy świadomie popełniasz błędy.

Jeżeli jednak zidentyfikujesz, że jest to działanie przeciw sobie, nad którym nie masz świadomej kontroli bądź jest ona mocna ograniczona, zacznij działać.

Co możesz zrobić?

Zastosuj sześć prostych kroków:

1. Zidentyfikuj zachowanie.
2. Zastanów się, jaka jest pozytywna intencja tego działania.
3. Zastosuj dźwignię, żebyś mógł zrobić zmianę.
4. Przerwij wzorzec.
5. Utwórz nowy wzorzec i zainstaluj go.
6. Warunkuj.

Proponuję, abyś od razu zastosował ten mechanizm.

---

## **ZADANIE 11**

1. Wybierz coś, co możesz zidentyfikować, jako sabotowanie własnych działań.

Aby metoda ta pomogła Ci w szerszej perspektywie, proponuję, abyś tym razem wybrał coś, czego nie robisz codziennie.

Pomyśl o czymś, co ma dla Ciebie duże znaczenie. Pomyśl o czymś ważnym w Twoim życiu, czego wciąż nie możesz osiągnąć, czego pragniesz, co chciałbyś zmienić, a z jakichś niewiadomych powodów coś wciąż Cię przed tym powstrzymuje.

Co to może być? Na przykład:

- chcesz żyć w zgodzie ze swoim partnerem, ale co jakiś czas wybuchają pomiędzy Wami sprzeczki;
- chcesz osiągnąć jakiś cel, ale wciąż „coś” Ci nie pozwala;
- chcesz zacząć ćwiczyć, ale zawsze jest coś, co nagle „wypada”, i nie możesz zacząć;
- chcesz zdobyć nową umiejętność lub czegoś się nauczyć (język, taniec, prawo jazdy, sztuki walki, śpiewanie, malowanie itp.), jednak wciąż coś Cię przed tym powstrzymuje.



To, co chcę osiągnąć (zrobić, zmienić), a wciąż nie mogę,  
i co z nieznanymi mi powodów wciąż sabotuję:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jeżeli już to określisz, zastosuj poniższy prosty schemat działania.

a) Zidentyfikuj zachowanie, które powstrzymuje Cię przed Twoimi celami. Zadaj sobie pytanie:

- Co takiego robię, że nie mogę zrealizować tego, co chcę?
- Co się dzieje wtedy, kiedy pojawia się chęć podjęcia tego działania?
- Jak się zachowuję, co myślę?

Gdzie pada mój wzrok (w dół, w prawo, w lewo, do góry, na wprost), kiedy myślę?

---

---

---

---

---

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Mój wzrok kieruje się (określ kierunek; jeżeli nie możesz sam tego zrobić, poproś partnera o pomoc):

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

b) Teraz zastanów się, jaka jest pozytywna intencja tego działania.

Co mój umysł stara się mi dać? Co mój umysł robi? Po co to robi?  
Przed czym chce mnie ustrzec.

(Może to być: chce mnie ustrzec przed odrzuceniem, chce mnie powstrzymać przed bólem, przed porażką, wyśmianiem, wstydem, smutkiem, złością, które są lub mogą być konsekwencją mojego działania).

Napisz, jaka jest ta pozytywna intencja. (Pamiętaj: im więcej napiszesz, im więcej będzie w tym emocji, tym lepiej zrozumiesz i „przeżyjesz” ten proces).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- c) Zastosuj dźwignię, żebyś mógł zrobić zmianę.

(Tak długo, jak długo nie będziesz miał silnej potrzeby zmiany czegoś, nie zmienisz tego. Napisz, ile będzie Cię kosztowało, jeżeli tego nie zmienisz, jaką cenę zapłacisz. Im więcej emocji, tym lepiej. Może to być: stracę zdrowie, będę czuł się podle, wstrętnie, będę słaby, będzie mi wstyd przed rodziną, dziećmi, przyjaciółmi, wykpią mnie. Im więcej włożysz w to emocji, tym lepiej dla Ciebie. Odważnie operuj silnymi słowami, to one wytwarzają w nas emocje!).

Ile mnie będzie kosztowało, jeżeli tego nie zmienię, co stracę?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

-----  
-----  
d) Przerwij wzorzec.

Napisz, jaki wzorzec zastosujesz, i zastosuj go:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

e) Zainstaluj nowy wzorzec zachowania.

Teraz w Twoim umyśle wytworzyła się pustka. A pustka nie może pozostać, ponieważ tym, czym szybko się może zapełnić, będzie poprzedni wzorzec. Dlatego teraz wytwarzasz nowy wzorzec zachowania. Innymi słowy, napisz, co będziesz robić w sytuacji, kiedy będziesz chciał podjąć działanie. (Może to być: kupię karnet na siłownię, wieczorem przed snem wyjmę rzeczy do biegania, przygotuję matę i kładźdelka, podbiegnę i pocałuję czule partnera, zadzwonię do prowadzącego i powiem, żeby przygotował mi rachunek za cały miesiąc).

W tym miejscu zapisz nowy wzorzec:

-----  
-----

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Skieruj swój wzrok w tę stronę, w którą patrzenie sprawia Ci przyjemność.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- f) Warunkuj przyjemność związaną z nowym schematem postępowania. Wytwórz w sobie poczucie przyjemności, która towarzyszy Ci, kiedy podejmujesz działanie według nowego wzorca zachowania. Zapisz całą tę radość, frajdę, spełnienie, lekkość, poczucie szczęścia, słońca wewnątrz swojego ciała! Może to być: będę czuł się wspaniale, będę czuł lekkość, siłę, pewność, radość, będę miał szacunek dla siebie, będę mógł na sobie polegać. Im więcej włożysz w to emocji, tym lepiej dla Ciebie. Odważnie operuj silnymi słowami, to one wytwarzają w nas emocje!

---

---

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Ilekcroć pomyślisz o tym, że masz to zrobić, warunkuj te przyjemne uczucia. I rób tak za każdym razem, za każdym razem... za każdym razem... za każdym razem... kiedy pojawią się chociażby **myśli o tej czynności! Pozwól, aby stało się to dla Ciebie przyjemnością.**

**Kieruj swój wzrok w stronę, w której patrzenie sprawia Ci przyjemność!**

---

### **TWOJE PRZEMYŚLENIA**

W *Dzienniku* zapisz kilka akapitów będących efektem Twoich przemyśleń nad lekturą i zadaniami, które dzisiaj wykonałeś.