

## 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

## SEKRET NLP, CZYLI POZNAJ SIEBIE, UPORAJ SIĘ ZE ZŁYMI NAWYKAMI I ZACZNIJ PRAWDZIWIE ŻYĆ

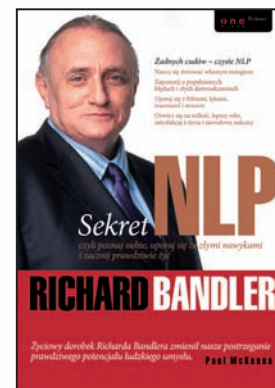
Autor: Richard Bandler

Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

ISBN: 978-83-246-2123-1

Tytuł oryginału: [Get the Life You Want](#)

Format: A5, stron: 240



### Żadnych cudów – czyste NLP

- Naucz się sterować własnym mózgiem
- Zapomnij o popełnionych błędach i złych doświadczeniach
- Uporaj się z fobiami, lękami, traumami i stresem
- Otwórz się na miłość, lepszy seks, satysfakcję z życia i zawodowe sukcesy

*Życiowy dorobek Richarda Bandlera zmienił nasze postrzeganie prawdziwego potencjału ludzkiego umysłu.*

Paul McKenna

### NLP na nowe czasy

Nie satysfakcjonuje Cię obecne status quo? Czujesz potrzebę znaczącej zmiany w swoim życiu? Masz w sobie ogromny potencjał. Potrzeba tylko odpowiednio silnego impulsu, by uwolnić drzemiącą w Tobie siłę!

- Co chcesz zmienić?
- Pragniesz uwolnić się od toksycznych związków z innymi ludźmi?
- Poprawić swój stan emocjonalny?
- Osiągać większe sukcesy w życiu zawodowym i osobistym?
- Pozbyć się złych nawyków?
- Odnaleźć w sobie siłę woli, by konsekwentnie realizować ważne cele?

Koniec z niepotrzebnym faszerowaniem się lekami czy długotrwałymi sesjami terapeutycznymi. Precz z nieskutecznymi pseudopradnikami! Richard Bandler pomógł tysiącom ludzi pozbyć się dokuczliwych fobii, lęków, niepokojów, uzależnień, złych nawyków i bolesnych traum. W swojej najnowszej książce prezentuje trzydzieści pięć niezwykłych technik NLP, dzięki którym zdołasz w krótkim czasie wprowadzić trwałe zmiany w każdej sferze swojego życia. Nauczysz się sterować własnym mózgiem i dowiesz się, jak osiągnąć to, o czym zawsze marzyłeś! To nie magia, to tylko NLP – to aż NLP!

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	11
Słowo wstępne od Owena Fitzpatricka, redaktora tej książki .....	13
Wstęp .....	19
Wprowadzenie .....	21

## CZĘŚĆ I

### POZNAJ SWÓJ MÓZG — INWENTARYZACJA UMYŚLU

Potęga podświadomości. <i>Autostrada do zmian</i> .....	37
Cechy Twoich myśli. <i>Zrozumieć submodalności</i> .....	41
Sterowanie mózgiem. <i>Modyfikacja neurochemii</i> .....	47
Kształtowanie nowych przekonań. <i>Struktura pewności</i> ....	51
Linie czasu. <i>W jaki sposób kodujemy w myślach czas</i> .....	61

## CZĘŚĆ II ZAPOMNIJ O...

Zapomnij o... <i>Złe sugestie</i> .....	67
Zapomnij o... <i>Lęki i fobie</i> .....	75
Zapomnij o... <i>Złe wspomnienia</i> .....	91
Zapomnij o... <i>Żałoba</i> .....	101
Zapomnij o... <i>Złe związki</i> .....	107
Zapomnij o... <i>Złe decyzje</i> .....	115

## CZĘŚĆ III UPORAJ SIĘ Z...

Uporaj się z... <i>Nawyki i kompulsje</i> .....	129
Uporaj się z... <i>Powrót do zdrowia</i> .....	145
Uporaj się z... <i>Poczucie rezygnacji</i> .....	151
Uporaj się z... <i>Ważne wydarzenia</i> .....	155
Uporaj się z... <i>Testy (egzamininy i rozmowy kwalifikacyjne)</i> .....	159
Uporaj się z... <i>Zobowiązania</i> .....	165

## CZĘŚĆ IV

### ZACZNIJ WRESZCIE...

Zacznij wreszcie... <i>Zabawa</i> .....	175
Zacznij wreszcie... <i>Miłość</i> .....	179
Zacznij wreszcie... <i>Nawiązywanie nowych znajomości</i> ...	187
Zacznij wreszcie... <i>Ważne obowiązki (podatki, nauka)</i> ....	195
Zacznij wreszcie... <i>Ćwiczenia fizyczne</i> .....	205
Zacznij wreszcie... <i>Organizacja życia</i> .....	211
Zacznij wreszcie... <i>Wyższe zarobki</i> .....	215
Zacznij wreszcie... <i>Ważne decyzje</i> .....	221
Wnioski .....	227
Słowniczek .....	231
Zalecana lektura .....	235

# CZEŚĆ I POZNAJ SWÓJ MÓZG — INWENTARYZACJA UMYSŁU

CZAS, ABYŚ PRZEPROWADZIŁ INWENTARYZACJĘ swojego umysłu. Zanim zaczniesz coś zmieniać, spróbuj uświadomić sobie, że posiadasz pewne narzędzia myślowe. Czytając tę książkę, będziesz odkrywał coraz to nowe możliwości zastosowania tych narzędzi przy radzeniu sobie z kłopotami. Kiedy już zrozumiesz, w jaki sposób działa Twój umysł i jak funkcjonują mechanizmy myślenia, łatwiej będzie Ci pojąć, dlaczego możliwe jest wprowadzenie tak istotnych i trwałych zmian w Twoim życiu. Zacznijmy od rozważenia roli i siły naszej podświadomości.

# POTĘGA PODŚWIADOMOŚCI

## *Autostrada do zmian*

POMYŚL O SWOIM UMYŚLE jako całości złożonej z części świadomej i podświadomej. Świadomy umysł zajmuje się analizą, krytyką i logicznym myśleniem. To właśnie on jest przedmiotem Twojej uwagi. Podświadomie kontrolujesz natomiast podstawowe funkcje życiowe, w tym między innymi bicie serca i oddychanie. To w podświadomości gromadzą się wspomnienia, to podświadomość jest repozytorium Twojej mądrości, kreatywności i zdolności do rozwiązywania problemów.

Kiedy śpisz, umysł świadomy odpoczywa i w zasadzie nie pracuje. Umysł podświadomy tworzy natomiast żywe obrazy senne i wspiera proces przetwarzania wszystkiego, co wydarzyło się w ciągu dnia.

Zapewne spotkałeś się kiedyś z wyrażeniem „przespać się z czymś”, zastosowanym w charakterze rady dla osoby borykającej się z kłopotem. Kryje się w nim niezaprzeczalna prawda: podświadomość może Ci pomóc spojrzeć na problem z innej perspektywy. Również większość nawyków myślowych funkcjonuje właśnie w obszarze podświadomości. Kiedy pozyskujemy umiejętności wymagające zaangażowania umysłu, szybko osiągamy poziom automatyzmu i podświadomej biegłości.

Owe podświadome umiejętności mogą mieć ujemny wpływ na nasze samopoczucie — mogą być przyczyną depresji, wahaniami, stresu, a także uczucia przerażenia i bezradności. Mogą mieć jednak również pozytywne oddziaływanie, motywując nas, relaksując lub podbudowując nasze wyobrażenie o sobie i zapewniając nam większą wiarę w przyszłość.

Przez ponad trzydzieści pięć lat większość swojego czasu poświęciłem na poszukiwania metod, dzięki którym ludzie mogliby zmienić swoje podświadome nawyki lub umiejętności, by wreszcie zacząć żyć swoim wymarzonym życiem. Często udawało się to osiągnąć poprzez hipnozę. Wprowadzając daną osobę w trans, pomagam jej wejść w głąb siebie i dokonać istotnych zmian.

Trans umożliwia bezpośrednią komunikację z podświadomością danej osoby, można więc w ten sposób pomóc jej w nieświadomym kształtowaniu nowych nawyków. Właśnie tak osiągnęli swoje wyniki Milton H. Erickson i inni wielcy specjaliści w dziedzinie hipnozy, których prace studiowałem. Jednym z najbardziej fascynujących odkryć, jakich udało mi się dokonać, jest stwierdzenie, że można wspomóc ludzi w dokonywaniu tego typu zmian również i bez pomocy hipnozy.

Prawda jest taka, że cały czas znajdujemy się w takim lub innym transie. Trans to po prostu stan, w którym jesteśmy zaabsorbowani pewną myślą. Często spotykam się z pytaniem, czy miewam problemy z wprowadzeniem ludzi w trans. Nigdy mi się to nie zdarza. Czasami mam trudności z wyrwaniem kogoś z transu, w którym już się znajduje — ze stanu zmienionej świadomości, w którym podejmuje się głupie decyzje i w którym do głowy przychodzą głupie myśli — faktem jednak jest, że trans to zjawisko codzienne.

Przez lata udało mi się opracować kilka technologii — takich jak Design Human Engineering czy Neuro-Hypnotic

Repatterning — dzięki którym ludzie mogą bez przeszkód dokonywać podświadomych zmian we własnej osobowości bez konieczności poddawania się procedurze wprowadzania w trans. Każdy z eksperymentów myślowych opisywanych w tej książce pozwoli Ci poznać zupełnie podstawowe, a mimo to niezwykle potężne narzędzia, dzięki którym będziesz mógł modyfikować swoje podświadome nawyki, a tym samym zmieniać swoje życie. Jednym z tych narzędzi jest tak zwany model submodalności.



# CECHY TWOICH MYŚLI

## *Zrozumieć submodalności*

JESZCZE W LATACH SIEDEMDZIESIĄTYCH John Grinder i ja pracowaliśmy nad koncepcją, zgodnie z którą ludzie konstruuja pewne umysłowe reprezentacje. Wiele osób, w szczególności Gregory Bateson i Marshall McLuhan, przez wiele lat rozprawiało na te tematy, to my jednak stworzyliśmy formalną koncepcję.

Zdefiniowaliśmy kilka aspektów procesu myślenia: myślenie obrazami, myślenie słowami, myślenie uczuciami, smakami i zapachami. Później wykonałem kolejny krok naprzód, wyodrębniając w ramach każdego z tych systemów różne komponenty lub cechy. Cechy obrazów, dźwięków i uczuć nazywane są submodalnościami.

Człowiek dysonuje pięcioma zmysłami, których używa przy pozyskiwaniu informacji ze świata zewnętrznego. Następnie tworzy na własne potrzeby przedstawienie tego świata, korzystając z pięciu wewnętrznych zmysłów. Myśli na przykład za pomocą obrazów lub filmów.

Gdy ktoś tłumaczy nam, jak dotrzeć do danego miejsca, lub gdy to my wskazujemy drogę komuś innemu, korzystamy z umiejętności wejścia w głąb siebie i umysłowej reprezentacji w postaci filmu drogi wiodącej do miejsca, do którego chcemy dotrzeć. Każda tworzona przez nas rzecz powstaje najpierw w postaci wyobrażeń w naszym umyśle.

Są to obrazy o pewnych specyficznych cechach. Postaraj się pomyśleć na przykład o tym, co robiłeś wczoraj. Tworząc w umyśle kolejne myśli, możesz zobaczyć siebie, jak wczoraj coś robiłeś, możesz też zobaczyć to, co widziałeś wczoraj. Możesz dostrzec nieruchome obrazy poszczególnych czynności lub możesz obserwować je w postaci filmu, którego akcja cały czas się rozwija. W każdym razie to jest właśnie jedna z form przetwarzania naszych doświadczeń zewnętrznego świata.

Kiedy o czymś myślimy, wyobrażenie tej rzeczy znajduje się w określonym miejscu. Ta rzecz ma dany rozmiar i jest w pewnej odległości od nas. Obrazy umysłowe różnią się od obrazów ze świata zewnętrznego. Mimo to przedstawiamy je jednak gdzieś przed sobą, nadając im jakieś rozmiary. Widzimy siebie na takim obrazie (wówczas mamy do czynienia ze zjawiskiem dysocjacji) lub patrzymy na obraz własnymi oczami i nie stanowią jego elementu (wówczas mówimy o asocjacji).

Możemy też słyszeć wewnętrzne dźwięki. Mogą one przybierać wiele różnych postaci — możemy wspominać słowa lub głos drugiej osoby, brzmienie piosenki, możemy też w myślach mówić do siebie. Również te dźwięki mają cechy szczególne, takie jak głośność czy rezonans. Można je określić, jeżeli z uwagą się w nie wsłuchamy.

Podobnie rzecz się ma w przypadku wewnętrznych uczuć. Każdego uczucia możemy doświadczyć w określonym miejscu w naszym ciele. Możemy poczuć, że rodzi się ono w konkretnym miejscu, a następnie wędruje gdzie indziej, kiedy zaczynamy się nad nim zastanawiać. Ludzie potrafią to doskonale opisać, mówiąc o strachu. Stwierdzają wówczas: „Poczułem skurcz żołądka, a potem suchość w ustach i zawroty głowy”. Niemal przez cały czas ujawniają pewne fakty na temat swojej wewnętrznej rzeczywistości umysłowej.

Głos, który pobrzmiwa w naszej głowie, jest albo nasz własny, albo należy do kogoś innego. Słyszymy go po lewej lub po prawej stronie. Wchodzi do środka albo ucieka na zewnątrz. Czasami jest bardzo silny, innym razem natomiast — bardzo cichy. Czasami jest to po prostu cisza. Nie ma znaczenia, skąd pochodzi głos, nie ma też większego znaczenia, do kogo należy — ważne jest to, że zwracamy uwagę na różnice w jego brzmieniu, gdy jesteśmy w różnych stanach.

Ludzie już od bardzo dawna opowiadają psychologom o swoich uczuciach. Od początku swojej drogi obserwowałam, jak różnego rodzaju doradcy, terapeuci i psychiatry pracują ze swoimi pacjentami. Zawsze zadziwiało mnie to, jak często pacjent stawał wobec pytania: „Co w związku z tym czujesz?”, na które odpowiadał: „Jestem sfrustrowany”. To samo pytanie padało wielokrotnie, ale nikt nie zadał sobie trudu ustalenia jego prawdziwego znaczenia. Nikt się nie zatrzymał, żeby stwierdzić, że odpowiedzi były w istocie opisem *stanu* wewnętrznego danej osoby.

Kiedy ktoś mówi o swoich przeżyciach wewnętrznych, należy przyjrzeć się jego słowom, w szczególności czasownikom. Mówiąc: „Mam wątpliwości”, człowiek opisuje swój stan, a nie jakiś wewnętrzny proces. Kiedy ktoś mówi: „Ogarnia mnie frustracja”, nie stwierdza, że jest sfrustrowany, lecz opisuje proces stawania się sfrustrowanym, pewną czynność. Gdy człowiek określa swoje uczucia za pomocą czasowników nazywających procesy, możemy się dowiedzieć znacznie więcej o jego przeżyciach wewnętrznych.

Zadając pacjentowi pytanie: „Jakie uczucia rodzi w tobie frustracja?” albo: „Jakie uczucia rodzi w tobie rozczarowanie?”, terapeuta czy psychiatra sam pozbawia się zatem dostępu do najważniejszej informacji. My wiemy, że można to ujmować inaczej. Rozumiemy zasady funkcjonowania mózgu

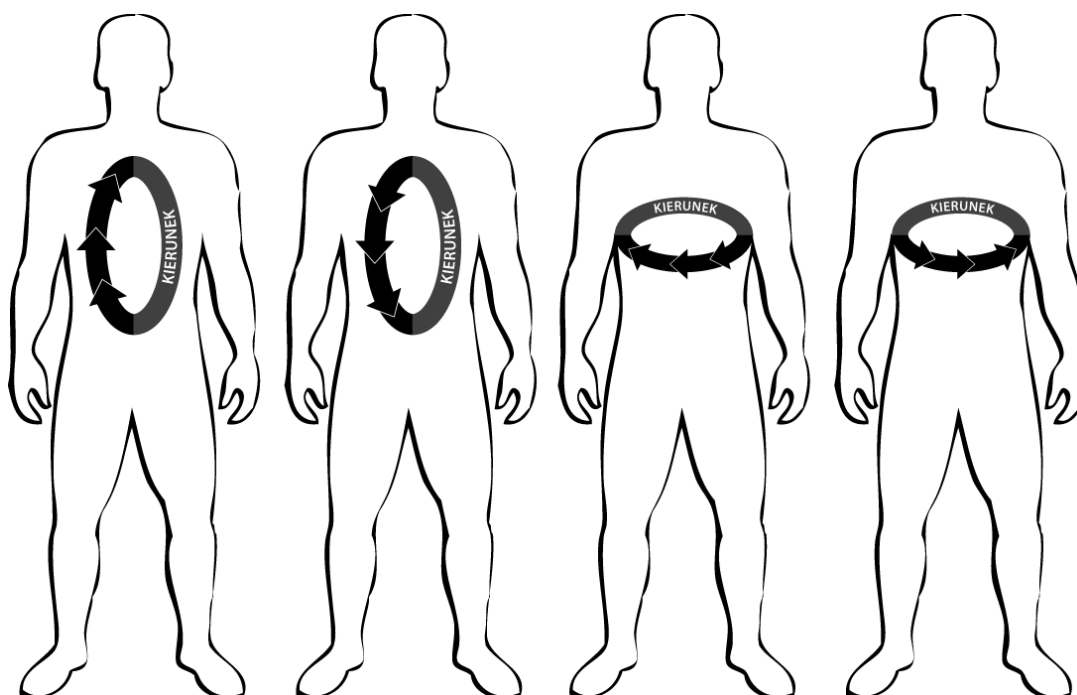
i wiemy, że synapsy wewnątrz niego są równie skomplikowane jak połączenia między poszczególnymi organami i że dzięki temu możemy myśleć za pomocą uczuć.

Oznacza to, że nasze ciało i mózg nie są odrębnymi bytami — ciało jest rozszerzeniem mózgu. Człowiekowi, który mówi: „Czuję się sfrustrowany”, trzeba zatem przede wszystkim zadać pytania: „Gdzie? Gdzie się rodzi to uczucie? Gdzie czujesz jego źródło? Dokąd ono zmierza?”. Uczucia nie są nieruchome. Zawsze się przemieszczają, zawsze podążają w jakimś kierunku.

Wiem, że u niektórych ludzi przerażenie manifestuje się jako uczucie ścisku w żołądku. Ten ścisk porusza się jednak do przodu albo do tyłu. Kiedy kogoś, kto mówi, że jest mu ciężko, pytam, gdzie się to uczucie znajduje, okazuje się absolutnie za każdym razem, że jest ono zlokalizowane w brzuchu lub w klatce piersiowej. To, gdzie się to uczucie umiejscawia, nie ma jednak większego znaczenia. Liczy się przede wszystkim to, co z nim zrobisz.

Czasami pytam: „W którą stronę się porusza?” i słyszę w odpowiedzi: „Nie porusza się”. W takiej sytuacji jedynym sposobem, by poznać kierunek ruchu uczuć w ciele drugiego człowieka, jest poproszenie go, aby wykonał dłońmi ruchy: do przodu i do tyłu, w prawo i w lewo. W zasadzie tylko te płaszczyzny mamy do wyboru.

Jeden z tych ruchów będzie szczególnie dobrze pasował do myśli o uczuciu. Na tej podstawie ludzie wyciągają wniosek, że uczucie porusza się tylko minimalnie. Skoro jednak się porusza, oznacza to, że możemy poruszać nim szybciej i wolniej, że możemy poruszać nim w przód i w tył. Uczucia nie są czymś, nad czym nie możemy mieć kontroli. W istocie powinniśmy wręcz dążyć do uzyskania kontroli nad nimi, ponieważ wówczas będziemy mogli je zmieniać.



Od poszczególnych cech Twoich myśli, od submodalności, zależy będzie, w jaki sposób będą one na Ciebie wpływać. Jeżeli stworzysz długie filmy o pewnych rzeczach, uczucia z nimi związane będą na ogół intensywniejsze. Skracając film i odsuwając go na dużą odległość (dysocjując się), zmniejszasz natężenie uczucia. Możemy również kontrolować submodalności w taki sposób, by przejawiać odpowiednie uczucia w odpowiednich momentach. Zwykle nazywamy to zjawisko sterowaniem własnym mózgiem.

# STEROWANIE MÓZGIEM

## *Modyfikacja neurochemii*

JEDNYM Z GŁÓWNYM CELÓW mojej pracy było odkrycie metod, dzięki którym można by pomagać ludziom osiągnąć to, co ja sam nazywam „osobistą wolnością”. Osobista wolność to swoboda kontrolowania własnych myśli oraz przejawiania w życiu uczuć zgodnych z własną wolą.

Często żyjemy zniewoleni kajdanami myśli. Pozwalamy, by nasze własne myśli wpędzały nas w kłopoty. Ponieważ jednak większość problemów jest wytworem naszej wyobraźni i ma w związku z tym charakter wyimaginowany — potrzeba nam po prostu wyimaginowanych rozwiązań. Przedstawiam zatem kilka skutecznych metod, dzięki którym można przejąć kontrolę nad własnymi myślami.

Pomyśl o chwili, kiedy czułeś się naprawdę dobrze. Teraz przenieś się do tego czasu. Patrz swoimi oczami, słuchaj swoimi uszami i odczuwaj to przyjemne uczucie całym swoim ciałem. Postaraj się, by obraz stawał się większy, jaśniejszy i bardziej kolorowy — prawdopodobnie dzięki temu poczujesz się jeszcze lepiej. Spraw, by dźwięki były głośniejsze i wyraźniejsze, jeśli zaś nie ma w Twoim wyobrażeniu żadnych dźwięków, dodaj je. Zaczynaj wzmacniać przyjemne uczucie.

W następnej kolejności postaraj się stwierdzić, gdzie w Twoim ciele uczucie to ma swoje źródło i dokąd zmierza.

Ustal, w jakim kierunku się kręci, spróbuj kręcić nim coraz szybciej. Poczuj, jak się dzięki temu wzmacnia. W taki właśnie sposób możesz kontrolować swój mózg i skłaniać go do tworzenia potężnych uczuć w Twoim wnętrzu.

Następnie możesz powiązać te uczucia z myślami. Wystarczy, abyś przez cały czas utrzymywał uczucie w ruchu i jednocześnie myślał o przyszłości — w pewnym momencie zaczniesz kojarzyć je z przeszłością. Dzięki temu będzie ona budzić w Tobie pozytywne uczucia.

### Ćwiczenie. Jak poczuć się cudownie

- 1 Pomyśl o chwili, kiedy czułeś się cudownie.
- 2 Zamknij oczy i wyobraź sobie ten moment możliwie szczegółowo. Zobacz wyraźny obraz, usłysz głośne dźwięki, przypomnij sobie uczucia z tamtego czasu.
- 3 Wyobraź sobie, jak wkraczasz w to doświadczenie. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w tym wspomnieniu — tak jakby rzecz działa się właśnie teraz. Zobacz to, co byś zobaczył. Usłysz to, co byś usłyszał. Poczuj to, co byś poczuł. Jeżeli uznasz to za pomocne, nasyć i rozjaśnij kolory. Przypomnij sobie, jak wtedy oddychałeś, i zacznij w taki sam sposób oddychać teraz.
- 4 Śledź z uwagą cudowne uczucie w swoim ciele. Postaraj się stwierdzić, gdzie się to uczucie rodzi, dokąd zmierza, w jakim kierunku się porusza. Wyobraź sobie, że przejmujesz kontrolę nad nim i obracasz je coraz szybciej i z coraz większą siłą, podczas gdy ono się nasila.

**5** Zastanów się, w jakich momentach w przyszłości to uczucie mogłoby Ci się przydać. Cały czas poruszaj nim w swoim ciele, jednocześnie myśląc o przyszłości i o tym, co będziesz robił w ciągu najbliższych kilku tygodni. Nie zdziw się, jeżeli będziesz czuł się naprawdę dobrze w zasadzie bez żadnego powodu.

Zmiana nastroju poprzez zmianę cech swojego uczucia możliwa jest również w sytuacjach, kiedy czujesz się źle i kiedy nie wiesz, co miałbyś robić.

Wyobraź sobie na przykład kogoś, kto Cię denerwuje, onieśmiela lub irytuje. Stwórz sobie jego wyobrażenie i spraw, by obdarzył Cię dokładnie tym spojrzeniem, które najbardziej Cię denerwuje. Usłysz, jak mówi dokładnie to, co zwykle mówi, i zwróć uwagę na negatywne uczucia, które pojawiają się w Twoim ciele.

Następnie sprowadź ten obraz do postaci czarno-białej. Odsuń go od siebie bardzo daleko — tak, aby zmniejszył się do jednej ósmej swoich rzeczywistych rozmiarów. Umieść nos kłowna na twarzy nielubianej osoby. Usłysz to, co mówi, ale niech przemawia do Ciebie głosem Myszki Miki, Kaczora Donalda lub Kota Sylwestra. W ten sposób Twoje uczucia względem niego ulegną zmianie: zyskasz pewność siebie w kontaktach z tą osobą i będziesz mógł sprawniej działać.

### Ćwiczenie. Modyfikacja negatywnych uczuć

**1** Pomyśl o kimś, kto Cię denerwuje, onieśmiela lub irytuje. Wyobraź go sobie i spraw, by patrzył na Ciebie w sposób, który Cię denerwuje. Usłysz, jak mówi to, co zwykle mówi, i zwrócić uwagę na negatywne uczucie, które pojawi się w Twoim ciele.



- 2 Sprowadź obraz do postaci czarno-białej. Odsuń go daleko od siebie. Zmniejsz do jednej ósmej pierwotnych rozmiarów. Umieść nos kłowna na twarzy nielubianej osoby.
  - 3 Usłysz to, co zwykle mówi, niech jednak przemawia do Ciebie głosem Myszki Miki, Kaczora Donalda lub Kota Sylwestra.
  - 4 Zwrócić uwagę na zmianę swoich uczuć. Następnie zapomnij o tym na kilka chwil, po czym ponownie pomyśl o tej osobie. Zobaczysz, że Twoje uczucia względem niej pozostaną zmienione.
- 

Praktyka w zakresie takiego wykorzystania możliwości własnego mózgu pozwoli Ci znacznie częściej czuć się dobrze. Aby osiągnąć osobistą wolność, wystarczy rozwijać nowe nawyki i umiejętności myślowe. Nauczysz się sterować swoim mózgiem zgodnie z własną wolą.

Następnym zagadnieniem, jakie chciałbym poruszyć, jest proces radzenia sobie z własnymi przekonaniemami.