

**IDŹ DO:**

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

**KATALOG KSIĄŻEK:**

- ▶ Katalog online
- ▶ Bestsellery
- ▶ Nowe książki
- ▶ Zapowiedzi

**CENNIK I INFORMACJE:**

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

**CZYTELNIA:**

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni


 Nowość


 Promocja

## Sekret NLP, czyli poznaj siebie, uporaj się ze złymi nawykami i zacznij prawdziwie żyć

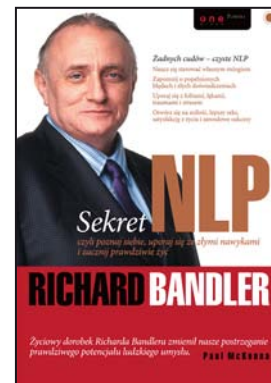
Autor: Richard Bandler

Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

ISBN: 978-83-246-3169-8

Tytuł oryginału: [Get the Life You Want: The Secrets to Quick and Lasting Life Change with Neuro-Linguistic Programming](#)

Format: A5, stron: 240



Książka jest wznowionym wydaniem „Sekret NLP, czyli poznaj siebie, uporaj się ze złymi nawykami i zacznij prawdziwie żyć”

**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 McKenny

**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!

- 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!



*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,  
satisfakcję z życia i zawodowe sukcesy

*Sekret*

**NLP**

*czyli poznaj siebie, uporaj się ze złymi nawykami  
i zacznij prawdziwie żyć*

**RICHARD BANDLER**

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

**Paul McKenna**

# SPIS TREŚCI

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

## CZĘŚĆ I

### POZNAJ SWÓJ MÓZG — INWENTARYZACJA UMYŚŁU

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, pomagałem 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 konstruują 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 stanowimy 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 pobrzmiewa 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 obserwowałem, jak różnego rodzaju doradcy, terapeuci i psychiatrzy 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

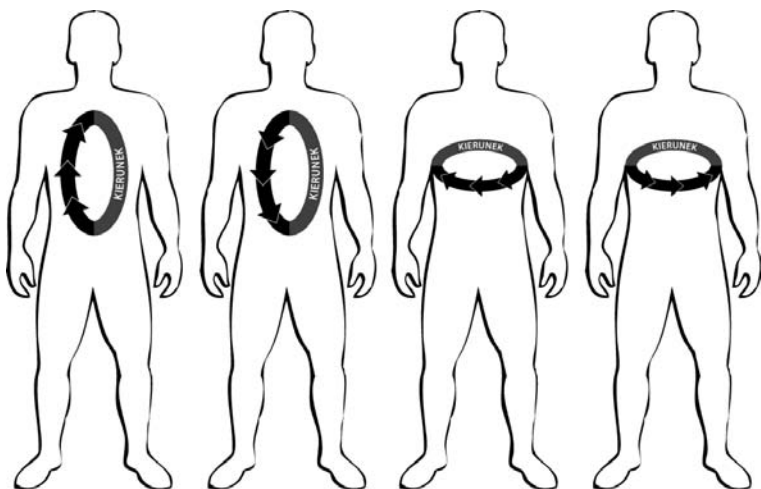
i wiemy, że synapsy wewnątrz niego są równie skomplikowane jak połączenia między poszczególnymi organami i że dzięki temu możemy myśleć za pomocą uczuć.

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, w jaki sposób będą one na Ciebie wpływać. Jeżeli tworzysz 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 nazywam 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 obrotasz 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.

# KSZTAŁTOWANIE NOWYCH PRZEKONAŃ

## *Struktura pewności*

JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ASPEKTÓW ludzkiego istnienia jest kształtowanie przekonań. To przekonania często wpędzają ludzi w pułapkę kłopotów. Dopóki nie uwierzysz, że jesteś w stanie zapomnieć o czymś, uporać się z czymś czy zacząć wreszcie coś robić, najprawdopodobniej nigdy Ci się to nie uda. Przekonania należy zatem kojarzyć ze stopniem pewności, jaką się ma w odniesieniu do wybranych myśli.

Większość ludzi już od wczesnego dzieciństwa słucha rodziców, nauczycieli i autorytetów, zdobywając w ten sposób wiedzę na temat swoich rzekomych ograniczeń. Jeżeli ktoś Ci powie, że nie jesteś dostatecznie bystry lub że zbyt słabo radzisz sobie z jakąś dziedziną wiedzy lub sportu, istnieje ryzyko, że mu uwierzysz. Z chwilą gdy zaczynamy w coś wierzyć, rozpoczynamy jednocześnie poszukiwanie dowodów potwierdzających słuszność naszych przekonań. Teraz będziemy się zajmować kształtowaniem umiejętności wątpienia w istnienie ograniczeń i zdobywania wiary we własne możliwości.

Aby doprowadzić do zmiany, trzeba wspomóc daną osobę w porzuceniu dotychczasowych przekonań i wykształceniu

nowych, trwałych. Aby zmienić czyjeś przekonania, musimy najpierw znaleźć sposób, by poznać ich cechy charakterystyczne.

Również i w tym przypadku z pomocą przychodzą nam submodalności. Podobnie jak każda inna myśl, również przekonania mają swoją strukturę zależną od określonych specyficznych cech. Gdybym zapytał Cię: „Czy wierzysz, że jutro wszędzie słońce?“, co byś mi odpowiedział? W typowej sytuacji udzieliłbyś mi natychmiastowej odpowiedzi twierdzącej. Tu jednak mamy do czynienia z dodatkowym procesem. Aby bowiem udzielić odpowiedzi na pytanie: „Czy wierzysz, że jutro wszędzie słońce?“, najprawdopodobniej będziesz musiał dokonać reprezentacji tego przekonania w swojej głowie.

Warto zauważyć, że gdybym sformułował to pytanie werbalnie, a nie na kartach książki, znalazłbyś na nie odpowiedź praktycznie natychmiast. Kiedy pytam: „Czy jutro wszędzie słońce?“, większość ludzi wyobraża sobie obraz słońca gdzieś w swojej głowie. W duchu powiedzą sobie pewnym głosem: „tak” i poczują gdzieś wewnątrz siebie pewność. Dzięki temu uczuciu będą wiedzieli, że ich przekonanie jest prawdziwe.

Ten wewnętrzny proces kieruje naszymi zachowaniami. Pozwala nam tworzyć plany, na przykład kupić książkę z przekonaniem, że kiedyś w przyszłości ją przeczytamy. Odwoływanie się do przekonań jako przewodnika jest niezwykle ważnym elementem ludzkiego istnienia. Jest również kluczowe z punktu widzenia przemiany człowieka — w szczególności zaś Twojej przemiany.

Gdy zapytam Cię werbalnie: „Czy jutro wszędzie słońce?“, to w którym miejscu w Twojej głowie ukaże się odpowiedni obraz? Czy będzie to po lewej, czy po prawej stronie? Jak odległe będzie to wyobrażenie? Czy obraz będzie miał naturalne rozmiary, czy może będzie pomniejszony? Czy

będzie nieruchomy, czy poruszający się? Czy będą mu towarzyszyć jakiegokolwiek dźwięki? Czy będziesz słyszał głos mówiący: „tak”? Czy będziesz słyszał cokolwiek, a jeśli tak, to po której stronie: po prawej czy po lewej?

Skup się na tym poczuciu pewności. Przyjrzyj się obrazowi, który powstał w Twojej głowie i postaraj się powiększyć go dwukrotnie. Na ogół skutkiem takiego działania będzie wzmocnienie poczucia pewności. Kiedy Twoje przekonanie zacznie się nasilać, postaraj się stwierdzić, gdzie się ono znajduje w Twoim ciele i w którą stronę się porusza. Zaczyniesz w ten sposób zwracać uwagę na submodalności silnych przekonań.

Teraz przerwij na chwilę czytanie i odwróć wzrok. Oczyść umysł. Następnie wróć do lektury.

Pomyśl o czymś, co budzi w Tobie silną niepewność. Nie chodzi o coś, w co całkowicie wątpisz, lecz raczej o coś, co „być może jest prawdą”, a „być może nie jest”. Pomyśl o takiej rzeczy, co do której nie masz pewności. Może to być myśl następująca: „Co będę jadł na śniadanie? Może kanapkę z tuńczykiem, a może kanapkę z serem?”. Pomyśl o czymś, co może być, ale wcale być nie musi. Możesz się na przykład zastanowić, co dostaniesz od jakiejś osoby w prezencie urodzinowym. *Może to będzie to, a może coś innego.*

Zwróć uwagę na dwie możliwości, które pojawiły się w Twojej głowie. Przerwij na chwilę czytanie, odwróć wzrok od książki i zastanów się nad tym; następnie wróć do książki i do rozważań nad swoimi głębokimi przekonaniem. Wyobraź sobie wschodzące jutro słońce, a następnie skup się na drugim wyobrażeniu — tego, co może być lub nie być. Zastanów się nad różnicą między tymi dwoma obrazami.

Po pierwsze, czy oba obrazy znajdują się w tym samym miejscu? Na to pytanie najprawdopodobniej odpowiesz przecząco. Jeżeli obrazy są w różnych miejscach, to czy dzieli

Cię od nich różna odległość? Czy są różnych rozmiarów? Czy głos w Twojej głowie pochodzi z różnych miejsc? Czy jeden dochodzi z lewej, a drugi — z prawej strony? Czy jeden wchodzi do środka, a drugi wychodzi na zewnątrz? W zasadzie jedyną istotną rzeczą jest to, na czym polega różnica pomiędzy dwoma obrazami.

Być może łatwiej Ci będzie zrozumieć istotę tej różnicy, gdy skupisz się na uważnej analizie cech właściwych poczuciu pewności i niepewności. Na kolejnych stronach znajdziesz długą listę submodalności: wizualnych, słuchowych, kinestetycznych (uczucia), zapachowych oraz smakowych. Chciałbym, żebyś wszedł w głąb siebie i dotarł do przekonania na temat wschodzącego słońca oraz do różnych obrazów budzących w Tobie poczucie niepewności, a następnie przeanalizował je pod kątem zawartości tej listy. Zaznaczaj tylko te submodalności, pod względem których obrazy budzące głębokie poczucie pewności różnią się od tych, z którymi nie wiążesz już tak silnych przekonań. Wykonuj to ćwiczenie spokojnie, bez pośpiechu.

### Ćwiczenie. Odkryj, skąd bierzesz poczucie pewności

- 1 Pomyśl o czymś, w co bardzo głęboko wierzysz (na przykład o tym, że jutro wejdzie słońce).
- 2 Zwróć uwagę na obrazy, dźwięki i uczucia, które się pojawiają, kiedy o tym myślisz. Zwróć też uwagę na własne przekonanie o prawdziwości tego stwierdzenia.
- 3 Po kolei przeczytaj wszystkie punkty z listy zamieszczonej na stronach 55 – 56 i zastanów się nad poszczególnymi cechami swojego przekonania.

- 4 Pomyśl o czymś, co budzi Twoje wątpliwości (może jest tak, a może jest inaczej).
- 5 Zwróć uwagę na obrazy, dźwięki i uczucia, które towarzyszą rozmyśleniom na ten temat. Zwróć też uwagę na własną niepewność w tej kwestii.
- 6 Po kolei przeczytaj wszystkie punkty z listy submodalności i zastanów się nad poszczególnymi cechami tej myśli.
- 7 Wynotuj w szczególności różnice pomiędzy silnym przekonaniem a niepewnością.

<b>Submodalności wizualne</b>	<b>Pewność</b>	<b>Niepewność</b>
Liczba obrazów	_____	_____
Ruchome lub nieruchome	_____	_____
Rozmiar	_____	_____
Kształt	_____	_____
W kolorze lub czarno-białe	_____	_____
Wyraźne lub niewyraźne	_____	_____
Jasne lub ciemne	_____	_____
Rozmieszczenie w przestrzeni	_____	_____
Ograniczone lub nieograniczone	_____	_____
Płaskie lub trójwymiarowe	_____	_____
Zasocjowane lub zdysocjowane	_____	_____
Bliskie lub odległe	_____	_____
<b>Submodalności słuchowe</b>		
Głośność	_____	_____
Ton	_____	_____
Barwa dźwięku (brzmienie dźwięku)	_____	_____
Tempo	_____	_____

**Submodalności słuchowe**

Tonalność	_____	_____
Czas trwania	_____	_____
Rytm	_____	_____
Położenie (skąd dochodzi)	_____	_____
Harmonia	_____	_____

**Submodalności kinestetyczne**

Położenie w ciele	_____	_____
Wrażenie dotykowe	_____	_____
Temperatura	_____	_____
Tętno	_____	_____
Częstotliwość oddechu	_____	_____
Ciśnienie	_____	_____
Waga	_____	_____
Intensywność	_____	_____
Ruch i kierunek	_____	_____

**Submodalności zapachowe i smakowe**

Słodkie	_____	_____
Kwaśne	_____	_____
Gorzkie	_____	_____
Aromat	_____	_____
Zapach	_____	_____
Przenikliwość (natężenie zapachu)	_____	_____

Jeżeli sporządziłeś już listę, czas przyjrzeć się jej bliżej. Na jej podstawie możesz stwierdzić, że istnieją różnice w przedstawieniu Twoich silnych przekonań i niepewności. Zrozumienie tych różnic pozwoli Ci zyskać wrażenie kontroli. Skoro czytasz tę książkę, najprawdopodobniej chcesz coś w sobie zmienić. To pierwszy krok, by uwierzyć, że jest to faktycznie możliwe.



Czas więc wyruszyć w drogę. Pomyśl o jakimś problemie, z którym się borykasz. Charakter i istota tego problemu nie mają tu większego znaczenia. To, czy wierzysz, że brakuje Ci pewności siebie, czy też wierzysz, że nie jesteś dostatecznie zdecydowany — nie ma znaczenia. Zabawnym aspektem niezdecydowania jest to, że paradoksalnie opiera się ono na zdecydowaniu i pewności, że jest się niezdecydowanym.

Z naszego punktu widzenia najistotniejsze jest, żebyś podjął wyzwanie. Najprawdopodobniej wierzysz nie tylko w to, że jutro wszędzie słońce, ale i w to, że Twój problem będzie jutro równie dokuczliwy jak dziś. Spójrz na ten problem w tym samym miejscu, w którym znajdowało się Twoje przekonanie. Pierwsza rzecz, jaką powinieneś zrobić, to powiedzieć sobie: „Mam już tego dość”. Lata doświadczeń wyrobiły we mnie przekonanie, że ludzie zmieniają się tak naprawdę w momencie, kiedy stwierdzą, że mają czegoś naprawdę dosyć.

Ludzie na ogół nie są dostatecznie zmęczeni swoimi problemami, choć wydają się nimi niewiarygodnie sfrustrowani. Stykałem się z ludźmi cierpiącymi na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, którzy absolutnie przez cały czas — każdego ranka, w ciągu każdego dnia i każdego wieczora — oddawali się z pasją rytuałom mającym przynieść im ukojenie. Musieli zamykać i otwierać drzwi po piętnaście razy lub myć ręce tysiąc razy w ciągu dnia. W pewnym momencie ogarniała ich jednak tak wielka frustracja, że mówili w końcu: „Dosyć tego. Już dłużej tak nie może być”. To właśnie w tym momencie dokonywała się w tych ludziach prawdziwa przemiana. Do tej kwestii wrócimy jednak nieco później.

W pierwszej kolejności skupimy się na tym, czego chcesz się wyzbyc i co chcesz w sobie wykształcić. Chcesz się wyzbyc powątpiewania w samego siebie i zdobyć większą wiarę we własne możliwości. Chcesz się wyzbyc swojego strachu

i zyskać większą pewność siebie. Na czymkolwiek polegałby problem, prawdopodobnie sądziłeś, że będziesz się z nim musiał borykać do końca swoich dni.

Chciałbym, żebyś zrobił kilka drobnych rzeczy przy okazji przyglądania się przekonaniu, które rzekomo ma Ci towarzyszyć do końca życia. Postaraj się dosłownie odepchnąć jego obraz gdzieś daleko i przesunąć go w miejsce przeznaczone dla niepewności — tak, abyś mógł na niego spojrzeć i pomyśleć: „Już zawsze mam się tak męczyć?“, i żebyś mógł powiedzieć: „Cóż, może tak, może nie”.

Żeby obraz mógł pozostać w nowym miejscu, trzeba go tam przenieść naprawdę szybko. Aby możliwe było przeniesienie starego, ograniczającego przekonania do strefy niepewności, trzeba pochwycić jego obraz i coś z nim zrobić: musisz odepchnąć go bardzo daleko do tyłu (na odległość sześciu metrów), przenieść go na drugą stronę osi Twojego ciała i przeciągnąć w obszar submodalności charakterystycznych dla niepewności. W ten sposób Twoje dotychczas głębokie przekonanie stanie się rzeczą niepewną.

Następnie musisz zrobić rzecz zgoła odwrotną. Sięgnij po obraz przedstawiający to, w co chcesz wierzyć — na przykład przekonanie, że w przyszłości będziesz wolny od problemów, że będziesz szczęśliwy i że będzie Ci dobrze, a następnie przemieść go o sześć metrów, przenieś i umieść w obszarze submodalności charakterystycznych dla Twoich najgłębszych przekonań.

Dzięki temu odmienisz swoje przekonania i zaczniesz wierzyć w siebie. Wykonując poszczególne kroki w ramach tego ćwiczenia, ułożysz sobie plan, dzięki któremu będziesz mógł zmienić swoje oczekiwania dotyczące przyszłości.

### Ćwiczenie. Technika zmiany przekonań (Swish Pattern w obszarze przekonań)

- 1 Pomyśl o ograniczającym Cię przekonaniu, którego chciałbyś się wyzbycić, na przykład, że będziesz borykał się z danym problemem do końca swojego życia, a w każdym razie bardzo długo.
- 2 Pomyśl o pozytywnym przekonaniu, które chciałbyś w sobie wyrobić, na przykład, że już nigdy nie będziesz musiał się zmagać z problemami i że będziesz wiódł bardzo szczęśliwe życie.
- 3 Przeanalizuj submodalności pewności i niepewności, które udało Ci się zidentyfikować.
- 4 Wyobraź sobie, że ograniczające przekonanie, którego chcesz się wyzbycić, wystrzeliwuje się w kierunku submodalności niepewności i tam ląduje.
- 5 Jednocześnie wyobraź sobie, że pozytywne przekonanie wystrzeliwuje się w stronę submodalności głębokich przekonań i tam właśnie ląduje.
- 6 Powtarzaj tę czynność kilkakrotnie, za każdym razem w szybkim tempie.

Mając kontrolę nad tym, w co wierzysz, możesz zacząć kształtować w sobie nowe, pozytywne przekonania, dzięki którym będziesz wieść życie lepsze i szczęśliwsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Jak już wcześniej wspominałem, większość problemów rodzi się w naszych umysłach. Co więcej, problemy funkcjonują na ogół w ramach naszych wyobrażeń na temat prze-

szłości i przyszłości. Przeszłość i przyszłość istnieją tymczasem tylko w naszych umysłach.

Ludzie cierpią psychicznie z powodu wyrzutów sumienia dotyczących przeszłości, niemożności poradzenia sobie z teraźniejszością lub obaw o przyszłość. Mówimy o „zapomnieniu o pewnych rzeczach” — o tym, że należy pozostawić je za sobą. Staramy się „uporać” z tym, co stoi na naszej drodze. Decydujemy się „zacząć wreszcie” coś, co dotyczy przyszłości, w którą spoglądamy. Dla wielu osób może to być wskazówka dotycząca przedstawiania czasu. Aby zmienić nasze myślenie i podejście do przeszłości i przyszłości, zastanówmy się teraz nad koncepcją linii czasu.

# LINIE CZASU

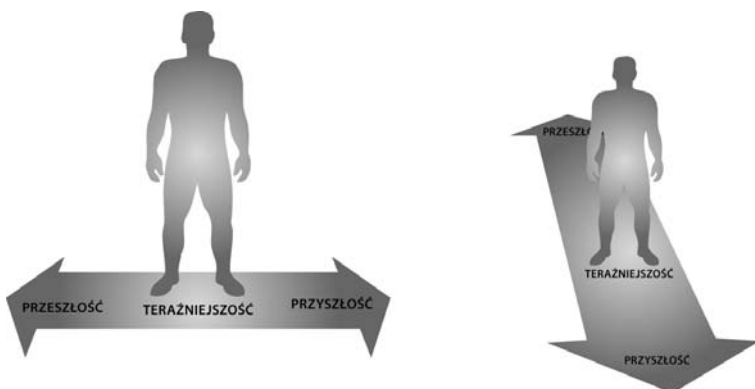
## *W jaki sposób kodujemy w myślach czas*

LINIE CZASU OPISUJĄ Twoją indywidualną zdolność kodowania czasu. Każdy z nas myśli o czasie w pewien określony sposób. Obrazy z przeszłości znajdują się w innych miejscach niż obrazy dotyczące przyszłości. Jeżeli jednocześnie pomyślisz o wydarzeniu z przeszłości i wyobrazisz sobie wydarzenie z przyszłości, a także ustalisz lokalizację każdego z nich w przestrzeni Twojego umysłu, będziesz mógł nakreślić niewidzialną linię łączącą przeszłość z przyszłością, czyli swoją linię czasu.

Pomyśl na przykład o tym, jak pięć lat temu myłeś zęby. Zwróć uwagę na umiejscowienie tego obrazu. Następnie pomyśl o myciu zębów sprzed roku i ustal położenie tego wyobrażenia. Pomyśl, jak myjesz zęby dzisiaj — zastanów się, gdzie się ten obraz znajduje. Wyobraź sobie, jak będziesz mył zęby za rok i za pięć lat. Ustaliwszy położenie każdego z tych obrazów, będziesz mógł nakreślić niewidzialną linię, która je wszystkie połączy. To jest Twoja linia czasu. Wskazuje ona, jak wyobrażasz sobie czas w przestrzeni.

Ogólnie rzecz biorąc, można wyróżnić dwa podstawowe typy linii czasu. Pierwszy typ to linia rozciągnięta. W tym przypadku przyszłość jest przed Tobą, przeszłość — za Tobą, a teraźniejszość — wewnątrz Ciebie. Taką linię określa się

linią „w czasie”. Drugi wariant zakłada, że przeszłość jest po lewej stronie, terażniejszość znajduje się bezpośrednio przed Tobą, a przyszłość rozciąga się po prawej. Ta linia znana jest jako „przez czas”.



Różnica prowadząca do powstania tych dwóch modeli wynika z odmiennego podejścia do kwestii czasu. Na przykład ludzie kodujący czas w modelu „w czasie” generalnie nie rozpamiętują przeszłości — pozostawiają przeszłość „za sobą”. Ludzie, którzy kodują czas w modelu „przez czas”, na ogół bez trudu wracają pamięcią do wydarzeń z przeszłości, są też raczej punktualni.

### Ćwiczenie. Poznaj swoją linię czasu

- 1 Pomyśl o chwili, kiedy myłeś zęby *pięć* lat temu, i zwróć uwagę na umiejscowienie tego obrazu.
- 2 Pomyśl o chwili, kiedy myłeś zęby *rok* temu, i zwróć uwagę na umiejscowienie tego obrazu.

- 3 Pomyśl o obecnej chwili, w której *teraz* myjesz zęby, i zwróć uwagę na umiejscowienie tego obrazu.
- 4 Pomyśl o chwili, kiedy będziesz mył zęby za *rok*, i zwróć uwagę na umiejscowienie tego obrazu.
- 5 Pomyśl o chwili, kiedy będziesz mył zęby za *pięć* lat, i zwróć uwagę na umiejscowienie tego obrazu.
- 6 Nakreśl w myślach linię, która połączy punkt sprzed pięciu lat z punktem sprzed roku, a następnie z *teraźniejszością* i punktami wyznaczającymi *przyszłość* za rok i za pięć lat. Oto Twoja linia czasu.
- 7 Rozciągnij swoją linię czasu dalej w *przeszłość* i dalej w *przyszłość*.

---

Najważniejszą rzeczą jest nauczyć się, jak można odmienić sposób myślenia i odczuwania emocji związanych z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Zdobycie świadomości — którą właśnie zdobyłeś — na temat własnego postrzegania czasu ułatwi Ci zmianę związanych z nim odczuć. Nakreślenie linii czasu to ostatni element inwentaryzacji umysłu.

W kolejnej części książki skupimy się na kształtowaniu umiejętności przeprowadzania podświadomych zmian z pomocą Twojego własnego mózgu oraz zmianie sposobu myślenia. Aby to było możliwe, musisz nauczyć się wykorzystywać submodalności przy wprowadzaniu zmian i generować nowe uczucia, które następnie zostaną skojarzone z nowymi myślami. Dowiesz się także, jak uwierzyć w siebie i lepszą przyszłość. Przekonasz się, że możesz zmienić swoje podejście do życia i jego poszczególnych chwil. Dzięki inwentaryzacji poznałeś narzędzia i umiejętności, które będziesz wykorzystywał. Czas skupić się na tym, jak zapomnieć o problemach.

# 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!

**Richard Bandler** jest żywą legendą, ojcem założycielem NLP i autorem książek, które sprzedawały się na całym świecie w nakładzie setek tysięcy egzemplarzy. Dziesiątki tysięcy ludzi, w tym wielu terapeutów, studiuje w college'ach i ośrodkach szkolenia NLP w Stanach Zjednoczonych, Europie i Australii istotę stworzonej przez Bandlera mieszanki hipnozy, lingwistyki i precyzyjnego myślenia. Richard jest rozchwytywanym prelegentem, prowadzi warsztaty cieszące się ogromnym zainteresowaniem. Jest autorem i współautorem książek *Czas na zmianę*, *Podręcznik hipnotycznego wywierania wpływu*, *Magia w działaniu*, *Sesje NLP Richarda Bandlera*, *Alchemia manipulacji czy Struktura magii*, *Kształtowanie psychiki człowieka, czyli więcej niż NLP*. Więcej informacji na temat NLP oraz warsztatów i seminariów prowadzonych przez Richarda Bandlera znaleźć można na stronie [www.richardbandler.com](http://www.richardbandler.com).

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 5924

 Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **n e**  
p r e s s

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

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

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3169-8



9 788324 631698