

## 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



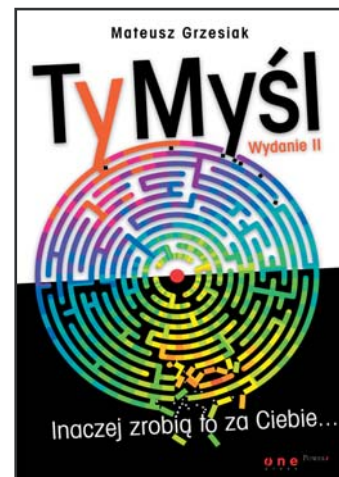
Do przechowalni


 Nowość


 Promocja

## TyMyśl. Inaczej zrobią to za Ciebie... Wydanie II

Autor: Mateusz Grzesiak  
ISBN: 978-83-246-2397-6  
Format: A5, stron: 160



To drugie wydanie – bo Ty chcesz być na bieżąco, a my się rozwijamy. Dodaliśmy dwa rozdziały. Nauczyliliśmy się sporo o różnicy między logiką, bezwarunkowymi uczuciami i ciągle zmieniającymi się emocjami. Napisaliśmy o człowieku myślącym, który potrafi korzystać z całej oferty świata, a nie tylko prowadzić egzystencję transjuącego robota, powtarzającego za innymi ich życie. Oj, będziesz dużo mądrzejszy po przeczytaniu tego wszystkiego... Dużo!

Wiesz, że pewne rzeczy się nie zmieniły? Nadal 99,3% ludzi, którzy zwrócili uwagę na tytuł tej książki, sięgnęło po nią i czyta teraz ten tekst. Ich mózgi, wiedzione pragnieniem nowości i nieznanego, przestawiły się na tryb ciekawości oraz zainteresowania. Teraz chcą dowiedzieć się, o czym jest ta książka. Zanim ją kupią, przeczytają tę stronę do końca...

To nie jest czytanie w myślach, bo bez czarnego kruka, szklanej kuli i czapeczki w księżycie nie da rady bawić się w udawanie. Zamiast tego pobawimy się w przekazywanie wiedzy. Ważnej wiedzy. Bo dziś, aby elastycznie funkcjonować w świecie, potrzebujesz dwóch rzeczy – informacji i kontekstu, w jakim możesz ją zastosować. Mimo tak wielu lat spędzonych w szkołach, poznania budowy pantofelka, wykucia na pamięć miliona wzorów z fizyki i opanowania umiejętności obliczania pola graniastostupa, w ogóle z tej wiedzy nie korzystasz. Dlaczego? To proste: nie powiedziano Ci, co z tym zrobić. Informacja bez możliwości jej wykorzystania w praktyce jest tyle warta, co umiejętność pływania na pustyni.

Ludzie poświęcają w swoim życiu więcej czasu na poznanie instrukcji obsługi pralki niż własnego mózgu. Paradoks obecnych czasów polega na tym, że niezwykle ważne sprawy, takie jak umiejętność posługiwania się inteligencją emocjonalną i zarządzania swoim umysłem, dynamika grup i sposób funkcjonowania rodziny, utrzymywanie właściwych relacji z przyjaciółmi i interakcji międzyludzkich, wiedza o tym, jak zarabiać szmal, i wiedza biznesowa pozwalająca robić interesy, są pozostawione samopas i musisz je poznawać poza szkołą. Ale odpręż się. Trafiłeś na właściwą lekturę...

---

## WSTĘP DO II WYDANIA

---

To wydanie powstało w pierwszej połowie 2009 r., dwa lata po wydaniu I edycji *TyMyśl*. Od tamtej pory, zgodnie z ewolucją i świata, i moją, wiele się zmieniło. Koncepcja myślenia ewoluowała do bycia o wiele szerszą i przede wszystkim głębszą. Dlatego jednym z celów tego wydania będzie danie Ci aktualizacji, koniecznej w dynamicznym i ciągle zmieniającym się procesie rozwoju. Innym będzie rozszerzenie ram samego konceptu *myślenia*, który wymyka się spod jedynie umysłowej kontroli stawiania hipotez i ich udowadniania. Świadomość rozwoju człowieka, prowadząc mnie przez kolejne doświadczenia i życiowe wzloty i upadki, dała mi możliwość zrozumienia o wiele więcej niż technologie intelektualne, jakimi operowaliśmy kilka lat temu...

W książce pojawiły się nowe rozdziały, napisane tą samą, choć nieco starszą ręką. Inne pozostały bez zmian — nie chciałbym, by ktośkolwiek uważał swoje życie jedynie za proces stawania się ciągle lepszym (bo wtedy wszystko, co robił wcześniej, musiałoby być gorsze), ale raczej za ciągłą naukę życia, jaka jest nam w tym fascynującym życiu dana. Wtedy szanujesz to, jaki byłeś kiedyś. Dlatego zapraszam Cię do zagłębienia się w kolejne rozdziały, do rozumowej przygody, zwiększającej pole Twojej percepcji jako użytkownika mózgu, ale także do wejścia na znacznie głębsze i dalsze poziomy Świadomości, która zostawia intelekt daleko w tyle. Wejdźmy tam, gdzie, jak mawiał Terencjusz, *Homo sum, humani nihil a me alienum puto* (*Człowiekiem jestem i nic, co ludzkie, nie jest mi obce*) i dajmy

sobie szansę rozumienia więcej. Duuużo więcej... I bardziej. Podobno to nie książka się zmienia, ale czytający. Czytaj więc i zobaczymy, jak zmienisz się Ty.

Jak bardzo dobrze się bawisz? Oto najlepszy moment Twojego życia: przeszłość już się skończyła i jest jedynie migawką w Twojej głowie — zapomnij o niej na chwilę. Przyszłości jeszcze nie ma, bo przyszłość to teraz za jakiś czas. I cóż lepszego mógłbyś zrobić teraz, by przygotować sobie wyjątkowe teraz na później... Spraw sobie prezent. Zadbaj o siebie. Możesz nie mieć urodzin — większość świata celebrytuje tylko, gdy ma powód. Należą do kategorii tych, którzy nie wiedzą, że mogą się doskonale bawić absolutnie bez okazji.

Z tym zresztą związane jest społeczne ryzyko — jak się śmiejesz za dużo, może podejść jakaś starsza matrona i krzyknąć: *śmieje się, bo głupi!* Ty, spolaryzowany na kiepskie sugestie i z włączonym detektorem pierdół, możesz śmiać się wtedy jeszcze bardziej. Właśnie dlatego, że nie wypada. Ząb wypada. Jej.

Cóż. Skoro to już wiesz, masz w swoich rękach, lub gdziekolwiek ją trzymasz — i nie chcesz wiedzieć, do czego ludzie są zdolni — tę książkę, zestaw kartek, na których wypisane są słowa. Te słowa mogą coś oznaczać, w zależności od tego, jaką nadasz im moc. Podobnie jak nadajesz moc innym słowom, które działają jak noże albo jak najcudowniejsze pieszczoty na Twoje nastroje. Ta książka, nosząca tytuł *TyMyśl. Inaczej zrobią to za Ciebie...*, ma za zadanie trafić do użytkownika mózgu. Jeżeli nim jesteś, to przyjmij moje gratulacje. Gratulacje podparte głęboką wiarą związaną z tym, że mam przekonanie i nadzieję ogromną, że ktoś taki jak Ty chce więcej. I dobrze, że nie wierzysz w to, że już jesteś absolutnie rewelacyjny pod każdym względem — ta choroba zabiła zbyt wielu. Być może są jeszcze dziedziny, gdzie możesz się bardziej rozwinąć. Kto wie, czy Twoje relacje, Twój biznes, Twoja praca, życie i emocje nie są w stanie wejść na kolejny poziom, jeszcze doskonalszy.

A jeżeli stwierdziłeś, że wszystko jest do bani, że świat Ci się zawalił, że masz depresję, nie opresję ani represję, nie mogłeś trafić lepiej. Nawet jeżeli ta książka nie przyda Ci się do zabicia depresji, to będziesz mógł rozpaść ją ognisko, po czym położyć sobie na włosach, na brzuchu lub gdzieś indziej — nie uwierzysz, jak szybko pozbywasz się zmartwień, gdy ogień Cię parzy. Niesamowite, niepsychologiczna metoda, ale za to działa. Bo Ty działasz. Chcesz działać lepiej?

Gdyby przyszedł do Ciebie jakiś gość, powiedział, że jest czarodziejem i że potrafi za pomocą jednego słowa: *abrakadabra*, zmienić Twoje życie na lepsze — zlikwidować problemy, odprężyć Cię jak w najlepszym jacuzzi, zaciekawić i zafascynować kolejnym dniem, napełnić portfel złotymi kartami z nieskończonym debetem, noc dzikimi ekstazami i uniesieniami, wakacje pasją, ranek energią i twarzę tych, z którymi rozmawiasz, nadzieją — gdyby ktoś taki się pojawił i dał Ci szansę, jedyne, czego byś potrzebował, to spróbować. Z bezpieczeństwem, możliwością powrotu i ciekawością, że gdzieś niedaleko są rzeczy, o jakich jeszcze nie wiesz... Czy masz wystarczające jaja i wiarę w siebie, by dać czarodziejowi szansę?

*Abrakadabra.*

Ja mam na imię Mateusz i jestem. Ludzie na całym świecie płacą mi za to, żebym wierzył w nich bardziej, niż oni sami wierzą w siebie. Bo nie wiedzą, że sami też mogą.

Masz więc przed sobą moją książkę, która na dobrą sprawę jest już Twoja. Chyba nigdy nie była moja, skoro pisałem ją dla Ciebie. Przedstawię Ci w niej moje, zawsze jakże subiektywne i — mam wielką nadzieję — nieprawdziwe zdanie, dotyczące funkcjonowania Twojego mózgu. Twojego świata i rzeczywistości. Będzie trochę o wszystkim, trochę z różnych parafii, obiecuję, że bez poczucia winy. Cel jest zawsze ten sam — masz być mądrzejszy. Bardziej efektywny. Lepszy w tym, co robisz. Ciekawszy. W tej wielkiej całości

gdzieś jesteś Ty — najwyższy czas, byś wiedział, jak jesteś. Po co. I co możesz zrobić w swojej głowie, by mieć poza orkiestrą w środku także orkiestrę na zewnątrz. Z dobrą muzyką. Bardzo dobrą muzyką.

Mam nadzieję i wiarę, że czytając te słowa, z otwartością i chęcią dowiedzenia się czegoś nowego, zrozumiesz dużo lepiej to, w jaki sposób działa Twoja głowa. Jak możesz programować te 1,3 kg substancji szarej, którą chowasz między uszami. Widzisz: masz do czynienia z komputerem, który przyjmuje różnego rodzaju rozkazy. Rozkazy, które pojawiają się bez przerwy, w każdej chwili i w każdym momencie. Niewątpliwie rozkazem jest tekst: „czytaj dalej” i niewątpliwie Twoją decyzją jest stwierdzenie, czy masz na to ochotę.

Niewątpliwie masz do tego prawo. To prawo jest związane z prostym faktem, że nie mamy w życiu nic poza myśleniem. Jesteśmy uwięzieni w ciałach, które za jakiś czas się popsują, jesteśmy uwięzieni, być może, w więzieniach naszych własnych myśli, które mogą wprowadzać nas na wyżyny rozkoszy lub też mogą nam zaniżać loty i wprawiać w stany, o których nie chce się rozmawiać z mamą. Ale to jeszcze nieważne. Bo jeżeli już masz w ręku tę książkę, jeżeli ją kupiłeś lub też zastanawiasz się, czy możesz sobie pozwolić na ten oto wydatek, to weź pod uwagę to: nie ma lepszej inwestycji niż Ty sam. To „Ty” S.A. robisz biznesy, pieniądze, tworzysz relacje, uprawiasz seks, wpływasz na nastroje innych i swoje. Jak wpływasz? Czy wystarczająco dobrze? Jakie może być jutro, jeżeli dzisiaj coś zmienisz? Co możesz posadzić w ogrodzie, żeby zbierać owoce, takie, które Ci się najbardziej podobają?

Ta książka składa się z dwóch części — w pierwszej, dotyczącej wiedzy i fundamentów teoretycznych, będziesz uczył się na temat tego, jak, w oparciu o inteligencję emocjonalną, socjalną, inteligencję płci, działa Twoja głowa. Jak działają Twoje filtry, emocje i jak je organizujesz. W drugiej części książki, praktycznej, dostaniesz zestaw różnego rodzaju pomysłów, które przeprowadzą Cię, zaciekawionego,

przez mądre zabawy. Zabawy, które zostały dobrane ze względu na to, że: po pierwsze, spełniają kryterium bycia niepoważnymi; po drugie, spełniają kryterium bycia skutecznymi; po trzecie, są bardzo rozwojowe. Okazuje się, że przez tyle lat, ucząc ludzi, odkryłem, że najważniejszą rzeczą, która pomaga funkcjonować, która pozwala żyć z sobą i innymi, są jaja. Czy zbliża się Wielkanoc?

Obojętnie więc, czy jesteś nią, czy jesteś nim, czy jesteś po przejściach i z niego stajesz się nią, lub z niej — nim. Wszystko jedno. Możesz mieć jaja bardziej prawdziwe lub bardziej metaforyczne. Takie, które pozwolą Ci przejść na kolejne etapy rozwoju, poprzez zainteresowanie i zafascynowanie tym, co jeszcze jest możliwe i jak jeszcze lepiej możesz funkcjonować i żyć. Wysłuchaj tego: wydaje nam się, że świat zaplanował już w jakiś sposób dla nas rolę. Być może przez rodziców, być może przez księdza, a może poprzez wujka i babcię, albo nauczycieli. Plan był taki, że dostajesz dobre stopnie, idziesz na studia, kończysz je, chajtasz się, jesteś do końca życia wierny jednemu szefowi, po czym masz 65 lat i zarabiasz 800 zł na emeryturze. Wtedy też masz czas na podróże i na zbieranie owoców życia. Ale wtedy to owoce trzeba memlać.

Być może Twoje standardy są nieco inne. Może chciałbyś więcej od swojej misji i zadań. Może weź wszystkie dziecięce marzenia, które miałeś, zanim jeszcze Ci powiedziano, w szkole, że świat jest poważny... Odstaw na bok logikę i pozwól sobie na odprężenie się marzeniem, które nazywa się planem. Może będziesz miał jaja i odwagę, żeby wrócić do tego, czego tak naprawdę chcesz, i zacząć to realizować, dokładnie tak samo, jak realizujesz innego rodzaju plany, czasem tak banalne jak pójście do toalety, a czasem tak bardzo trywialne jak zrobienie zakupów. Ale wiesz co, chodzenie do toalety i robienie zakupów całkiem Ci się udaje. Być może z innymi rzeczami tak nie jest. Jeszcze.

I tu pojawia się ja, ktoś, kto spójnie, w wielu dziedzinach swojego życia, ma tyle dobrych wyników, żeby móc dać sobie prawo do napisania tej książki i przeprowadzenia Cię przez jakiś proces. Nie mogę zrobić nic innego, jak powiedzieć, że będziesz się doskonale bawił, dużo uczył i czeka Cię coś lepszego. Czytaj więc dalej. Poświęć swój cenny czas na to, żeby być mądrzejszym, żeby być lepszym, dla siebie, dla innych, dla nas, dla was i dla świata. Kto wie, jakim zmianom ulegną wtedy pewne rzeczy. Baw się świetnie absolutnie bez powodu.

## ENERGIE

Pan Bóg, w tej wersji, która nie zna interpretacji, zaprosił przed swoje oblicze Jacka Nicholsona, Matkę Teresę i Pitagorasa. Spojrzał na nich, uśmiechnął się, jak tylko Bóg potrafi, i powiedział:

*Poznaliście kiedyś wersję, że do Nieba idą święci, a do Piekła grzesznicy. Jest zupełnie inaczej — tam, gdzie pójdą święci, zawsze zrobią Niebo, a tam, gdzie grzesznicy, pojawi się Piekło. Za ostatniego życia graliście różne role i każdy z Was dał światu coś innego. Każdy z Was, jak każdy człowiek, został wyposażony w diabła i anioła, by mógł wybierać i decydować o życiu. Kamień nigdy nie zdecyduje, co jest dobre, a co złe, ale wy mogliście. To odróżnia ludzi od wszystkich innych kreacji, jakie stworzyłem: zawsze, w ostatecznym rozrachunku, to oni decydują. Stoicie teraz przede mną nie dlatego, że będziecie oceniani, ale dlatego, że przeżyliście swoje życie i rozumiecie więcej. Co daliście światu?*

*Jack Nicholson uśmiechnął się zawadiacko. Mrugnął do Boga, z nieskrywaną pewnością siebie nonszalancko zdjął z nosa markowe okulary. Poprawił szykowną marynarkę, obrócił złoty sygnet na palcu i odpowiedział z dumą:*

*„Dalem światu energię seksualną. Pokazywałem całym swoim życiem, na czym polega jakościowe przeżywanie emocji i rozwijanie w sobie męskości. Stałem się kultową ikoną mojego pokolenia i następnych, zasiadając w panteonie najważniejszych ludzi XX wieku”.*

*Bóg przeniósł swój absolutny wzrok na Matkę Teresę. Ta pochyliła jeszcze bardziej głowę, padła na kolana i zaczęła się modlić, przepraszając za grzechy. Bóg poprosił ją, by wstała. Zapytał, co dała światu.*

*„Kochałam wszystko i wszystkich. Chciałam jak najwięcej pomagać i głosić Twoje słowo, by ludziom żyło się lepiej i by biedni też mieli szansę. Poświęciłam całe swoje życie Miłości i rezygnowałam z wszystkiego, by innym było lepiej”.*



*Bóg spojrział na Pitagorasa. Ponieważ poza umysłem czas nie istnieje, a na pewnym etapie dojrzałości najpierw się akceptuje, a potem dopiero rozumie, nikt z trójki nie pytał nawet, dlaczego wybrał właśnie ich. Pitagoras zamyślił się. Wszedł w intelektualny dialog wewnętrzny, zadał sobie pytanie i zaczął się zastanawiać, co takiego dał światu. Jeden wniosek poprzedzał drugi, nie zgadzał się z żadnym z nich, więc o mały włos nie powiedziałby nic, rozmawiając ze sobą samym. W końcu, ponaglany przez Nicholsona, któremu spieszyło się do niebiańskich wygód, skomentował:*

*„Dalem światu nowe spojrzenie na myślenie. Nauczyłem go, by intelekt prowadził ludzi przez życie i by rozumem postrzegali rzeczywistość. Dzięki moim prawom dowiodłem, że można umysłem dokonać wszystkiego”.*

*Stwórca patrzył na nich wszystkich. Jack przestępował zniecierpliwiony z nogi na nogę, Teresa trwała na kolanach, a Pitagoras rysował wyobraźnią nowe wzory. Bóg patrzył na nich i się uśmiechał, bo w bezwarunkowej miłości nie ma ani oceny, ani wymagań, ani żadnych interpretacji. Poprosił ich, by złapali się za ręce. Zamknęli oczy. Zaczęli dawać sobie nawzajem to, co dali światu, stając się wszyscy razem jednością. Wiedział, że dopiero całość jest pełnią.*

*Nagle Jack Nicholson otworzył oczy i przez krótkie chwile, gdy umysł budzi się i włącza swoje filtry, leżał przerażony i nie wiedział, kim jest. Na ziemię sprowadził go głos ślicznej 20-latki, którą poznał dzień wcześniej w barze. „Co się stało, kochanie?” — zapytała zasnym głosem i zaczęła drapać go po plecach. „Nic, baby” — odpowiedział. — „Miałem strasznie dziwny sen”. Popatrzył na nią, zdał sobie sprawę, że znowu nie wie, jak jego kochanka ma na imię, i poczuł się strasznie pusto.*

*W tym samym czasie, choć uwzględniając inne ramy, obudziła się Matka Teresa. Jeszcze nie wstało słońce, a ona już była*

*gotowa witać Pana, jakiego znała. Wstała ze starego, niewygodnego łóżka, ale trafił chciał — a może po prostu było to urzeczywistnienie się nocnych lekcji — że się poślizgnęła na podłodze. „Kurwa mać!” — wyrwało jej się z ust i natychmiast zawstydzila się swoich słów. W okamgnieniu znalazła się na kolanach, przepraszając. „Jak mogłam?”. I zastanawiała się potem, gdy pracowała do wieczora, jaki diabeł w nią wstąpił, że tak powiedziała.*

*Dokładnie o tej samej porze obudził się Pitagoras. W jego łóżku nie było kobiety, nie rozpoczął też dnia inwektywą. Usiadł do stołu z cyrklem, ale coś mu się nie chciało, tak po ludzku, rano robić matematycznych kreacji. Wyszedł w domu i ulice wydawały mu się jakieś inne... Były pełne atrakcyjnych kobiet!! Jedną z nich zabrał do siebie do domu i nawet zapomniał się zastanowić, dlaczego i po co, tak dobrze mu się z nią spało. Została u niego na dłużej. Zakochał się — i wszystko jasne.*

*A Bóg patrzył na nich i się uśmiechał, bo Bóg nie ma historii, jakie by mu przeszkadzały się uśmiechać. „Pozostanę ich intuicją, tak będzie najlepiej” — pomyślał. I odwrócił swój wzrok, spojrzał na kolejną osobę, która gdzieś indziej przewracała się z boku na bok, ale tutaj, teraz, była tuż przed nim.*

*„A ty co dałeś światu?” — i spojrzał na Ciebie. A Ty...*

*...odpowiedziałeś, co osiągnąłeś w tym życiu. Tak jakby osiągnięcia świadczyły o jakości człowieka i jakby można było zmierzyć wartość jednostki. A może jest inaczej? Tam musi być coś więcej...*

## Logika

Powyższa metafora, jak każda historia, jest dla umysłu paliwem, jakiego potrzebuje. To jego pokarm — umysł karmi się myślami, a te zawsze mają określoną strukturę, o czym przeczytasz w innych częściach książki. Ludzie mają taką wyjątkową cechę, będącą i przekleństwem, i darem (zależy, jak na to patrzeć!), że większość swego życia

spędzają na umysłowych wędrówkach, zapominając, że wszystko, co nie jest tu i teraz, nie jest prawdziwe. Odkryli to buddyści lata temu — umysł tworzy złudzenia, ludzie w nie wierzą, tak jakby były prawdziwe, i żyją tymi historiami. Twoje ciało jest zawsze w teraźniejszości, zawsze tutaj, ale Twój umysł może zabierać się ciągle na wycieczki, wchodząc w procesy myślowe. Co to za wycieczki?

Według Richarda Mossa (autora *Mandala of Being* i wspaniałego modelu ewolucji świadomości o tej samej nazwie, przedstawionego po części poniżej), ludzie większość swojego życia spędzają w swoim umyśle, a nie w rzeczywistości. Ich głowy wędrują po linii czasu do przeszłości i przyszłości, rozpamiętując to, co było, albo planując to, co dopiero nastąpi. Żona może okbie myśleć, co jej mąż robi teraz w delegacji, i tworzyć historie na temat zdrady — zazdrość nie istnieje poza umysłem!! Mija tydzień, ona każde jego zachowanie (szczególnie że nie zadzwonił dziś rano) traktuje w głowie jako podejrzanę; w końcu on wraca do domu i zastaje kobietę-strzępek nerwów, mającą do niego pretensje o to, co sama sobie wyobrażała. Tak jakby ktokolwiek inny niż my sami był odpowiedzialny za nasze emocje! Proces pasywności, gdy domagamy się od świata, by był taki, jak my chcemy, jest jedną z najbardziej niewolniczych cech człowieka-robota XXI wieku. To nauczyciel ma mnie nauczyć, mój mąż mnie zaspokoić, rząd dać pieniądze, przyroda słońce, los szczęście, a program w telewizji ciekawość... Ludzie oddali światu swoją niezależność w imię wygody pochodzącej z powtarzania. Czemu Erich Fromm nie napisał obok *Ucieczki od wolności* także *Ucieczki od odpowiedzialności* i *Ucieczki od myślenia*? Pewnie dlatego, że myślenie jest i odpowiedzialnością, i wolnością naraz.

W każdym razie naturą umysłu jest produkowanie historii i ludzie zawsze, szczególnie w naszej kulturze, mają jakąś, by wesprzeć swoją hipotezę.

„Mam problemy z motywacją, bo miałem trudne dzieciństwo”.