

TO TAKIE PROSTE!

Anna Opala

ZŁOTE
MYSLI

GWARANTUJEMY

36 zasad,
dzięki którym
Twoje życie
będzie prostsze

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[To takie proste!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Anna Opala, rok 2009

Autor: Anna Opala

Tytuł: To takie proste!

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>SŁOWO INSPIRACJI</u>	7
<u>Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje?</u>	7
<u>Twoja tajna broń</u>	7
<u>GWARANCJA 1.</u>	
<u>POKOCHASZ SIEBIE</u>	9
<u>Wyłącz swojego krytyka</u>	9
<u>Swój idealny wizerunek wyrzuć do kosza</u>	10
<u>Miłości do siebie możesz się nauczyć</u>	11
<u>GWARANCJA 2.</u>	
<u>ZASŁUŻYSZ NA SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE</u>	13
<u>Magiczne działanie</u>	14
<u>Szacunek to nie laury dla wielkich zwycięzców</u>	15
<u>GWARANCJA 3.</u>	
<u>POZNASZ SWOJĄ PRAWDZIWĄ WARTOŚĆ</u>	16
<u>W jaki sposób Ty sam sobie to robisz?</u>	17
<u>Poczucie własnej wartości jest bazą sukcesu</u>	17
<u>GWARANCJA 4.</u>	
<u>PRZESTANIEZ SIĘ BAĆ TERRORYSTÓW</u>	20
<u>Jak zasada synergii działa w praktyce</u>	20
<u>Efekt GIGG</u>	21
<u>Sam jesteś architektem własnych myśli</u>	23
<u>GWARANCJA 5.</u>	
<u>BĘDZIESZ SAM KREOWAŁ WIĘKSZOŚĆ ZDARZEŃ W TWOIM ŻYCIU</u>	24
<u>Podpowiem Ci, co możesz z tym wszystkim zrobić</u>	25
<u>GWARANCJA 6.</u>	
<u>DOWIESZ SIĘ, CO DLA CIEBIE ZNACZY SŁOWO „SUKCES”</u>	27
<u>Co zrobić, żeby odnieść swój własny sukces?</u>	28
<u>Sukces to nie stan konta ani liczba samochodów w garażu</u>	29
<u>GWARANCJA 7.</u>	
<u>OCHRONISZ SIĘ PRZED ŻYCIOWĄ MĄDROŚCIĄ</u>	31
<u>Gromadziłeś, zbierałeś, uzupełniałeś</u>	31
<u>Mam dla Ciebie kolejną dobrą wiadomość</u>	33
<u>GWARANCJA 8.</u>	
<u>STARANNIE DOBIERZESZ SŁOWA, TAK ABY POROZUMIEĆ SIĘ Z SAMYM SOBĄ</u>	35
<u>Zadawaj sobie mnóstwo pytań</u>	36
<u>Reaktywny czy proaktywny</u>	36
<u>GWARANCJA 9.</u>	
<u>POZNASZ SWÓJ CEL</u>	39
<u>Klucz do osobistej potęgi</u>	39
<u>Cele to marzenia z terminem realizacji</u>	40
<u>Scenariusz Twojego życia</u>	41
<u>Spacer we mgle</u>	41
<u>Pomyłki są źródłem rozwoju</u>	42
<u>GWARANCJA 10.</u>	
<u>POKOCHASZ SWOJĄ PRACĘ</u>	44
<u>Jeżeli kochasz to, co robisz, nie musisz chodzić do pracy</u>	44
<u>Pracę wybieraj sercem, nie rozumem</u>	45
<u>Kotwice kariery</u>	46

<u>Jakie jeszcze korzyści masz z pracy, która sprawia Ci zadowolenie.....</u>	47
<u>GWARANCJA 11.</u>	
<u>JUŻ NIGDY NIE NAROBISZ DŁUGÓW.....</u>	49
<u>Pogódź się z pieniędzmi.....</u>	50
<u>Życie w tanim bałaganie.....</u>	51
<u>GWARANCJA 12.</u>	
<u>ZACZNIESZ KONTROLOWAĆ SWOJE PRZYJEMNOŚCI.....</u>	53
<u>Psychologia pozytywna.....</u>	53
<u>Wybierz zestaw swoich własnych przyjemności.....</u>	54
<u>Są też inne rodzaje przyjemności.....</u>	55
<u>GWARANCJA 13.</u>	
<u>BĘDZIESZ LENIUCHOWAŁ, KIEDY MASZ NA TO OCHOTĘ.....</u>	56
<u>Każdy nadmiar szkodzi.....</u>	56
<u>Teatr codzienności.....</u>	57
<u>Zastosuj time out.....</u>	57
<u>Twoja psychika kocha regularność i rytuały.....</u>	58
<u>Slow Job.....</u>	59
<u>GWARANCJA 14.</u>	
<u>DOWIESZ SIĘ, CO ZROBIĆ, JEŚLI WCIAŻ ROBISZ COŚ, CO NIE DZIAŁA.....</u>	61
<u>GWARANCJA 15.</u>	
<u>ZADBASZ O WŁASNE CIAŁO I... ŚRODOWISKO NATURALNE.....</u>	62
<u>GWARANCJA 16.</u>	
<u>OTWORZYSZ SWÓJ UMYŚL.....</u>	64
<u>W jakim stopniu potrafisz oprzeć się stereotypom?.....</u>	64
<u>Umysł otwarty na świat.....</u>	65
<u>Strefa komfortu i śmiało przekraczanie barier.....</u>	66
<u>Skrzywdzony i zagniewany.....</u>	66
<u>Otwarty umysł to inspiracja do działania.....</u>	67
<u>GWARANCJA 17.</u>	
<u>ZAUFAJ SWOJEJ INTUICJI.....</u>	69
<u>Rozum czy intuicja?.....</u>	69
<u>Zapalająca iskra.....</u>	70
<u>Jak przebiega proces myślenia intuicyjnego.....</u>	71
<u>GWARANCJA 18.</u>	
<u>ZACHOWASZ ELASTYCZNOŚĆ.....</u>	73
<u>Dlaczego elastyczność umysłu jest tak ważna?.....</u>	73
<u>Zignoruj swoją ignorancję.....</u>	74
<u>Elastyczności myślenia możesz się nauczyć.....</u>	75
<u>Prawdziwe wyzwanie dla elastycznego umysłu.....</u>	76
<u>GWARANCJA 19.</u>	
<u>ZROBISZ COŚ, CZEGO NIE POTRAFISZ.....</u>	78
<u>Kiedy niemowlę nie potrafi jeszcze chodzić.....</u>	78
<u>Zacznij podnosić sztangę.....</u>	80
<u>Gdy Twoje usta bezwiednie wypowiadają słowa „nie potrafię”.....</u>	81
<u>GWARANCJA 20.</u>	
<u>ODRZUCISZ OGRANICZAJĄCE CIĘ NAWYKI.....</u>	82
<u>GWARANCJA 21.</u>	
<u>ZACZNIESZ MYŚLEĆ SAMODZIELNIE.....</u>	83
<u>Dlaczego samodzielne myślenie to cecha na wymiarciu?.....</u>	83
<u>Czego potrzebujesz do samodzielnego myślenia?.....</u>	84
<u>Człowieka można zniszczyć, ale nie pokonać.....</u>	85

<u>GWARANCJA 22.</u>	
<u>NIGDY, PRZENIGDY SIĘ NIE PODDASZ.....</u>	87
<u>Hartowanie ducha.....</u>	87
<u>Zachowuj nadzieję, wiarę i pokorę.....</u>	88
<u>Słynne przemówienie Winstona Churchilla.....</u>	89
<u>GWARANCJA 23.</u>	
<u>ODKRYJESZ W SOBIE NIESAMOWITĄ ODWAGĘ.....</u>	91
<u>Powiedz STOP temu, co ogranicza Twoje możliwości.....</u>	91
<u>Nie bój się swojej odwagi.....</u>	92
<u>Odwagi także możesz się nauczyć.....</u>	93
<u>Najprościej to zrobić to, czego się boisz.....</u>	94
<u>GWARANCJA 24.</u>	
<u>NAUCZYSZ SIĘ PRZYJMOWAĆ KRYTYKĘ.....</u>	95
<u>Naucz się właściwie przyjmować krytykę.....</u>	95
<u>Krytyka konstruktywna to prezent, który dostajesz od innych.....</u>	96
<u>Szef jest po to, aby kontrolować i przekazywać Ci informacje zwrotne.....</u>	97
<u>Krytyka niekonstruktywna.....</u>	98
<u>GWARANCJA 25.</u>	
<u>WYCHWYCISZ, CO CIĘ DRAŻNI U INNYCH.....</u>	99
<u>Przejrzyj się w lustrze.....</u>	99
<u>Jak można nie lubić poziomek?!.....</u>	100
<u>Twoja hierarchia wartości.....</u>	101
<u>GWARANCJA 26.</u>	
<u>ZACZNIESZ DZIAŁAĆ BEZINTERESOWNIE.....</u>	103
<u>Psychologia pozytywna raz jeszcze.....</u>	103
<u>Energia wypełnia przestrzeń wokół nas.....</u>	104
<u>Zadbaj o swoje więzi z ludźmi.....</u>	105
<u>GWARANCJA 27.</u>	
<u>OTOCZYSZ SIĘ POZYTYWNYMI LUDŹMI.....</u>	106
<u>Jeśli lubisz sobie ponarzekać.....</u>	106
<u>Otwarta pętla układu limbicznego.....</u>	107
<u>Naucz się optymizmu.....</u>	108
<u>Podziękuj tym, którzy pozytywnie wpłynęli na Twoje życie.....</u>	109
<u>GWARANCJA 28.</u>	
<u>ZAWSZE ZNAJDZIESZ CZAS NA ROZMOWĘ.....</u>	110
<u>Świat singli i solidarność międzypokoleniowa.....</u>	110
<u>Ważnym momentem w naszym życiu jest szkoła.....</u>	111
<u>Poważnym źródłem stresu bywa też praca.....</u>	113
<u>Miej czas na rozmowę w swoim związku. Zawsze!.....</u>	113
<u>GWARANCJA 29.</u>	
<u>POZNASZ TAJEMNICE MĄDREGO ZWIĄZKU.....</u>	115
<u>Kocham cię takiego, jakim jesteś.....</u>	115
<u>Ufam ci, a ty mnie nie zawodziś.....</u>	116
<u>Zawsze stoję murem po twojej stronie, kochanie!.....</u>	117
<u>A kiedy już dochodzi do kłótni.....</u>	117
<u>Wszędzie we dwoje?.....</u>	119
<u>GWARANCJA 30.</u>	
<u>ZAPANUJESZ NAD EMOCJAMI I BŁYŚNIESZ DOWCIPEM.....</u>	120
<u>Naucz się sprzedawać pomysły swojemu własnemu umysłowi.....</u>	120
<u>Nazywaj swoje emocje.....</u>	121
<u>Równowaga w obliczu stresu.....</u>	122
<u>GWARANCJA 31.</u>	
<u>W SEKSIE POSTAWISZ NA WSZYSTKIE ZMYŚLY.....</u>	124
<u>Monogamia w modzie.....</u>	124

<u>Seks powinien angażować wszystkie zmysły.....</u>	125
<u>Seksowna koszulka w lamparcie cętki czy truskawki i szampan?.....</u>	126
<u>GWARANCJA 32.</u>	
<u>TOLERANCJA TO TWOJE DRUGIE IMIĘ.....</u>	128
<u>Twoja wewnętrzna dojrzałość.....</u>	128
<u>„Nie cierpię głupich ludzi”.....</u>	129
<u>Wybaczanie.....</u>	130
<u>GWARANCJA 33.</u>	
<u>NAUCZYSZ SIĘ ŻYĆ W CZASIE TERAŹNIEJSZYM.....</u>	132
<u>Żyję dzisiaj.....</u>	132
<u>Pokochać życie.....</u>	133
<u>Życie jest nie do pomyślenia bez śmierci.....</u>	134
<u>GWARANCJA 34.</u>	
<u>DOWOLNIE BĘDZIESZ KSZTAŁTOWAŁ SAMEGO SIEBIE.....</u>	136
<u>Szanuj swoje błędy.....</u>	137
<u>Rozwijaj siebie.....</u>	138
<u>GWARANCJA 35.</u>	
<u>UWIERZYSZ, ŻE NA NIC NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO.....</u>	140
<u>Przegapione możliwości.....</u>	140
<u>A miłość?.....</u>	142
<u>GWARANCJA 36.</u>	
<u>KAŻDEGO DNIA WYPOWIESZ SVOJE MAGICZNE SŁOWO.....</u>	143
<u>Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tego badania?.....</u>	144
<u>Jak wobec tego brzmi Twoje Magiczne Słowo?.....</u>	145

Słowo inspiracji

Życie jest jak uczta, a większość nieszczęsnych frajerów umiera na niej z głodu – napisała niegdyś Rosalind Russell.

Czy wobec tej złotej myśli jeszcze dziwi Cię fakt, że nie tylko w powieściach większość ludzi uwielbia kreować w swoim życiu melodramaty, łzy, zdrady i powroty?

– *Im gorzej tym lepiej* – szlochają, patrząc żałośnie w lustro. I zjadają resztki z uczty biesiadników z Olimpu.

Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ w poważnym, dorosłym życiu ignorujesz swoje słodkie tajemnice i szalone tęsknoty. I masz przy tym świetne wytłumaczenie.

– Moje życie to stres, pogoń za pieniędzmi, ściganie się z czasem. Czy może być jeszcze gorzej? – pytasz, choć powinienes o tym porozmawiać sam ze sobą. A gdy będziesz uczciwy, odpowiesz sobie szczerze. Że owszem, może być jeszcze gorzej. Jeśli Twoje słodkie tajemnice i szalone tęsknoty nadal będą zamknięte głęboko, w zapomnianych szufladach.

Twoja tajna broń

Twoja tajna broń to Twoje lustro. To Twoje JA.

Kim jesteś dziś? A jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby...?

Nadszedł czas na najgorętsze chwile sam na sam ze sobą. Teraz.

Spójrz sobie w oczy. Ty sam tworzysz swoją historię. Czas na Twoje życie, czas na Twoje JA. Nie wybieraj krętych dróg, śmiało wyjdź na spotkanie ze swoimi wrogami, zmierz się z demonami. Co się stanie, kiedy będziesz potrafił już to zrobić?

Niemal wszystko, czego do tego potrzebujesz, masz w sobie. A jeśli czegoś Ci brak, rozejrzyj się wokół siebie. Znajdź to i weź dla siebie. Bo jeśli Ty także chcesz zakosztować boskiej ambrozji i smakować życia, bawiąc się, popijając Margaritę, uprawiając seks i skacząc na bungee, to przestań się mazać. Sztuką nie jest wiedzieć, jak dobrze żyć. Sztuką jest dobrze żyć. Po prostu.

Możesz wiedzieć, jakie fantastyczne doznania daje Ci dobry seks... ale całkiem inaczej jest dobrego seksu zakosztować.

Możesz skręcić i wyjechać z wąskich, ciemnych uliczek na szeroką, dobrze oświetloną autostradę. I tylko od Ciebie zależy, jak szybko po niej pojedziesz i kiedy dotrzesz do celu. A kiedy już osiągniesz cel, zakosztujesz kreowania rzeczywistości.

Gwarancja 1. Pokochasz siebie

Bezwarunkowa miłość i akceptacja to najwspanialszy dar, jaki możesz otrzymać od rodziców, dziadków, partnerów. Jeśli go nie posiadasz, czas najwyższy pożegnać się z demonami, popatrzeć na siebie przez różowe szkiełko i zacząć kochać siebie. Tak, dobrze przeczytałeś. Kochać siebie.

Wyłącz swojego krytyka

Co to oznacza: „kochać siebie”?

Przestrzegać prawa do bycia sobą. Dbać o siebie. Nie porównywać się bezmyślnie z innymi osobami. Myśleć o sobie tylko dobrze. Ten sam błąd popełniać tylko raz. Nagradzać się. Pocieszać się, rozluźniać, relaksować... Wymieniać można by jeszcze długo.

Ale najważniejsze: nigdy nie dopuszczać do głosu Wielkiego Krytyka, który głosem ojca, szefa czy babci mówi, że nic Ci się nie uda.

A co, jeśli sam podchodzisz do siebie zbyt krytycznie? Wyłącz swojego Wielkiego Krytyka. Wycisz głos wewnętrzny, którym do Ciebie przemawia.

– To proste – mówi Alicja, która nauczyła się tej techniki na zajęciach z NLP. – Wyłączasz go, jak wyłączasz radio. Ja zrobiłam to metodą, jaką resetuję komputer. Wyciągnęłam wtyczkę z gniazdka i radio przestało grać. A głos mojego krytyka wewnętrznego towarzyszył mi jeszcze od czasów szkolnych. Kiedy to robisz, od razu poczujesz

się lepiej. Teraz możesz pomyśleć o sobie jak o swoim najważniejszym przyjacielu.

Swój idealny wizerunek wyrzucić do kosza

Teraz czas na przyjemności. Usiądź, zrelaksuj się. Napisz 45 swoich pozytywnych cech. Proste? Niektórzy mają problem z napisaniem nawet pierwszych dziesięciu.

Popatrz na siebie przez szkło serdeczności. Nie lubisz siebie przecież „za coś”.

Kochasz siebie dlatego, że jesteś. Nie musisz mieć innego powodu.

Do listy swoich pozytywnych cech codziennie dodajesz kolejny przymiotnik. Uwierz, to najwspanialszy podarunek, jaki sam sobie możesz dawać każdego dnia.

Nie namawiam Cię do tworzenia kultu swojej własnej osoby. W miłości i samoakceptacji wskazany jest zdrowy rozsądek. Bo zdrowy rozsądek to wynalazek niezwykły. Pozwala bez zbędnych uniesień patrzeć na siebie z czułością i jednocześnie wciąż udoskonalać swoje umiejętności, zachowania i działania.

Swój idealny wizerunek, który tak pracowicie dla siebie tworzyłeś i do którego dążysz, wyrzucić jak najszybciej do kosza. Szast-prast – nie ma!

Jeśli Twój wizerunek oparłeś na wzorcach idealnych, tych kreowanych w mediach, wyrzucić je tym prędej! To one sprawiają, że patrząc na siebie, czujesz coraz większy niedosyt. Wciąż porównujesz się do ideałów, które nie istnieją. Bo przecież wiesz, że te twarze bez skazy,

szczupłe talie czy nienaganne fryzury są wytworami magików *Photoshopa*, sztabu grafików i profesjonalistów od wizerunku.

A jeśli o tym wiesz i medialny obraz ideałów nadal zaburza Twoje poczucie własnej wartości, wywołuje kompleksy i pozbawia Cię radości z bycia sobą, zrób to, co zrobiła moja koleżanka.

Znalazła prosty sposób, by nie popaść w paranoję. Z portalu plotkarskiego skopiowała na tapetę komputera nieretuszowane zdjęcie Kate Moss, od lat ikony mody, świetnie opłacanej modelki. Kate pali papierosy, zażywa narkotyki, imprezuje na okrągło, a na niezliczonych okładkach magazynów prezentuje nienaganną fryzurę i cerę bez skazy, zupełnie jakby każdy kolejny dzień zaczynała od wizyty w salonie piękności.

– Kiedy patrzę na nieretuszowane zdjęcie nieuczesanej Kate z pryszczem na brodzie, od razu widzę medialny świat we właściwych proporcjach i uśmiecham się do siebie w lustrze – mówi moja koleżanka.

Miłości do siebie możesz się nauczyć

Ty idealny – to Ty dzisiaj. Ze swoimi zaletami i wadami. Słabymi stronami i wielkimi możliwościami. To Ty, gdy sięgasz po kolejne publikacje, gdy szukasz dla siebie ścieżek rozwoju i dążysz do coraz lepszego życia. Wciąż poznajesz swe możliwości, uczysz się nowych rzeczy, popełniasz błędy, korygujesz działania i idziesz naprzód.

To, co robisz, jest wystarczającym powodem, abyś był z siebie dumny!

Naucz się kochać siebie takiego, jakim jesteś, ponieważ jako osoba jesteś nieporównywalny z nikim innym. Twoja wrażliwość, doświad-

czenia, Twoje wewnętrzne piękno i dążenie do lepszego życia są godne szacunku i podziwu.

Czy kiedykolwiek już tak o sobie myślałeś?

Twoja siła, paradoksalnie, łączy się z Twoją słabością. Te dwie energie są sobie przeciwstawne i jedna nie może istnieć bez drugiej. Zawsze któraś z nich bierze górę. A jeśli znasz swoje mocne strony tak dobrze, jak swoje słabości, potrafisz czerpać siłę z miłości do samego siebie.

Początkowo może wydawać Ci się to dość trudne, ponieważ ograniczają Cię schematy myślowe i wpajano Ci od dzieciństwa tak zwaną *skromność*. Nic sobie z nich nie rób! Regularnie stawaj przed lustrem, patrz sobie w oczy i powtarzaj, jak bardzo siebie kochasz.

Miłości, jak wszystkiego innego na świecie, można się nauczyć. A z miłości rodzi się Twoja siła.

Gwarancja 4. Przestaniesz się bać terrorystów

W latach 50. i 60. XX wieku amerykański profesor psychobiologii, Roger Wolcott Sperry, prowadził pionierskie badania dotyczące funkcjonowania ludzkiego mózgu, za co w roku 1981, wraz z Davidem Hunterem Hubelem i Torstenem Nilsemem Wieselem, otrzymał Nagrodę Nobla.

To właśnie on przedstawił i udowodnił swoją tezę, że ludzki mózg funkcjonuje, wykorzystując zasadę synergii.

Jak zasada synergii działa w praktyce

Zasada synergii oznacza, że mózg jest nie tyle urządzeniem sumującym informacje, co posiadającym mechanizm mnożenia.

Aby objaśnić zasadę synergii, posłużę się więc matematyką. Każdy wie, że dwa plus dwa daje cztery. Mózg ludzki także o tym wie.

$$\mathbf{2 + 2 = 4}$$

Sam jednak nie funkcjonuje według tej reguły. Zgodnie z zasadą synergii dla ludzkiego mózgu wynik jest zawsze większy od sumy wprowadzonych elementów. Innymi słowy dwa plus dwa jest większe od czterech, przy czym „większe” oznaczać może „nieskończenie większe”.

Dla przykładu. Planuję moją kolejną wyprawę. Tym razem będzie to Afryka. Podekscytowana opowiadam przyjacielowi o moim pomysle,

trasie podróży, miejscach, które chcę odwiedzić i ludziach, których chcę spotkać. W odpowiedzi niemal natychmiast słyszę pytanie:

– *A nie boisz się?*

Mój przyjaciel otrzymał następujące dane:

1. Samodzielna wyprawa.
2. Bez przewodnika i biura podróży.
3. Etiopia.
4. Ciekawe miejsca.
5. Jadę.

Poza tymi danymi posiada on ogólną wiedzę o świecie oraz własne doświadczenia życiowe. Jego mózg nie dodaje do siebie tych informacji. On je przetwarza, łączy ze sobą, wyciąga wnioski, buduje obrazy, potęguje odczucia. W wyniku tej pracy powstaje nieskończony ciąg skojarzeń, myśli, przykładów. Następuje mnożenie informacji, proces w zasadzie bez końca. Prawdziwy teatr wyobraźni.

Efekt GIGG¹

Wyobraź sobie, że to Ty otrzymujesz propozycję samodzielnej wyprawy do Etiopii. Jak przebiega proces Twojego myślenia? Jaka myśl, reakcja, pojawia się jako pierwsza? A kolejne? Daj sobie minutę i prześledź cały ciąg swoich doznań w tym czasie.

Zestaw Twoich myśli i skojarzeń jest także efektem synergetycznego funkcjonowania Twojego mózgu.

Wiele osób ma wyobrażenie o pracy ludzkiego mózgu dopiero wtedy, gdy porówna go do działania programów komputerowych.

¹ Efekt GIGG (z ang. *Garbage In, Garbage Grows*), co znaczy: śmieci wrzucone, śmieci skumulowane.

Tymczasem, jeśli do programu komputerowego wprowadzisz dane, otrzymasz jednoznaczny wynik. Gdy dane będą prawdziwe, wynik będzie prawdziwy. Analogicznie jeśli do pamięci komputera wprowadzisz dane fałszywe, otrzymasz wynik fałszywy.

Ludzki mózg funkcjonuje całkiem inaczej, niż pozbawiony inteligencji komputer.

Jeśli wprowadzisz dane do ludzkiego mózgu, to, wykorzystując zasadę synergii, mózg multiplikuje te dane. Zaczynają one żyć własnym życiem. W umyśle tworzysz nieskończoną spiralę przewidywanych akcji, scenariuszy, możliwości. Najważniejsza dla Ciebie jest informacja, że często dzieje się to poza Twoją kontrolą.

Mózg wykorzystuje posiadane już informacje do nieustannej pracy na poziomie nieświadomym.

Jeśli wprowadzisz do mózgu dane negatywne: lęki, obawy, zahamowania, ograniczenia – wówczas jako wynik przemyśleń otrzymasz ogromny obraz negatywny.

W wyniku efektu synergii wyprodukuješ we własnym umyśle czarne scenariusze, których realizacja przyprawia Cię o dreszcze, blokując jednocześnie Twą inwencję i realizację pragnień.

Mój przyjaciel należy do tego typu ludzi. Dlatego pierwsza jego reakcja to było pytanie:

– *A nie boisz się?*

Efekt GIGG ma tak wielką moc, że potrafi generować bzdury w Twoim umyśle właściwie bez końca.

Jeśli rozejrzysz się wokół siebie, znajdziesz tony śmieci, które z otoczenia wprowadzasz do swego umysłu. Poranne wiadomości, które pochłaniasz na śniadanie (katastrofa autobusu z turystami; w strefie Gazy zginęło kolejnych 30 palestyńskich żołnierzy; dziecko zakatowane przez konkubenta matki), pozornie przelatują Ci koło ucha, ale to na ich podstawie tworzy się w Twoim umyśle obraz świata.

Sam jesteś architektem własnych myśli

Gdy wprowadzam do mego umysłu informacje pozytywne, motywujące, pozbawione lęku, generuje on obrazy udanej wyprawy, podczas której poznaję nieznaną mi kulturę, wspaniałych ludzi, z której wracam bezpiecznie, pełna wrażeń i inspiracji do dalszej pracy.

Mając tę podstawową wiedzę o funkcjonowaniu umysłu na prawie synergii, stajesz się odpowiedzialny za wszelkie informacje, które wprowadzasz do umysłu.

Ponieważ błędne dane się kumulują, jak myślisz, w jaki sposób zadziała w Twoim umyśle informacja, że zewsząd zagrażają Ci terroryści?

A jak zadziałają informacje wypełniające motywacyjne poradniki, że możesz osiągnąć wszystko, czego chcesz, pomimo że będzie Cię to kosztować sporo wysiłku?

Gwarancja 8. Starannie dobierzesz słowa, tak aby porozumieć się z samym sobą

Słowa to taka sama zabawka jak najnowszy model telefonu komórkowego. Bywają „wszystkomające”: potrafią natchnąć, wzbudzić potrzeby, uskrzydlić, dodać otuchy, świętować powodzenie. Potrafią też unicestwić, obciąć skrzydła, przygnębić, oszołomić.

Przeczytaj poniższe zestawienie i zastanów się, które wyrażenia używane są przez Ciebie częściej.

nienawidzę tego	wolę coś innego
przygnębiony...	sfrustrowany
sfrustrowany	mam problem
mam problem	mam temat do przemyślenia
kłótnia	ależ mamy różne opinie na ten temat!
wściekły	zdenerwowany
zdenerwowany	poirytowany
dam radę	podołam
podołam	zdobędę
dobry, uczciwy	nienaganny, prawy...
próba lepszego działania	poszukiwanie doskonałości
podoba mi się to, co robię	jestem zachwycony tym, co robię
jestem zachwycony tym, co robię	pochłania mnie to, co robię
jakoś leci	wszystko układa się świetnie!

Zadawaj sobie mnóstwo pytań

Czytając powyższe zestawienie, zauważyłeś zapewne, w jaki sposób zmiana słowa lub wyrażenia wpłynęła na doświadczanie przez Ciebie emocji. Korzystanie z tej niezwykle prostej techniki – zabawy słowami – sprawia, że odkrywasz jej rewolucyjne znaczenie.

Jeśli przychodzą Ci na myśl słowa: „jestem miernotą...”, „inni są o wiele zdolniejsi...”, „jestem złą matką...”, „jestem egoistą...” – spieraj się ze sobą. Sprawdzaj, czy masz dowody na to przekonanie. Rozmawiaj ze sobą językiem metapozytywnym, wysuwaj kolejne, alternatywne rozwiązania swoich problemów. Przede wszystkim zaś zmień poziom myślenia. W taki sposób w Twoim umyśle tworzy się nowy wzorzec doboru słów i wyrażań, znajdujesz w sobie emocje dające energię, motywację, umiejętność rozwiązania problemu.

Reaktywny czy proaktywny

Wskaźnikiem tego, w jaki sposób przebiega Twój proces myślenia, jest język, jakiego używasz. Sposób formułowania opinii, pragnień, celów i działań.

Zabaw się, obserwując swój język. Gdy w dialogu z innymi ludźmi lub w dialogu wewnętrznym używasz poniższych wyrażań:

Taki już jestem...

Nie mogę nic na to poradzić...

On mnie doprowadza do szału...

Moje życie emocjonalne jest poza moją kontrolą...

Nie mogę tego zrobić. Nie mam czasu, stale jestem zajęty...

Gdyby on mnie kochał...

Gdybym miał innego szefa...

Będę szczęśliwy, gdy będę miał spłacony kredyt...

Gdybym miał skończone studia...

Gdybym miała więcej czasu dla siebie...

– należysz do ludzi reaktywnych, którzy uwalniają się od odpowiedzialności za swoje życie.

Język Twój wskazuje na to, że problem zaczyna się „tam” na zewnątrz, nie dotyczy Twojego wnętrza ani sposobu myślenia. Wszystko, co się dzieje w Twoim życiu, pozostaje poza Twoją strefą wpływu.

A czy zauważasz, że to właśnie taki sposób myślenia jest problemem?

Alternatywą jest język ludzi proaktywnych.

Popatrzmy, co da się zrobić w tej trudnej sytuacji.

Kontroluję swoje uczucia, nie pozwolę ci się sprowokować.

Mogę zrobić skuteczną prezentację, popracuję nad tym.

Wybieram...

Wolę...

Zrobię...

Podejście proaktywne to zmiana „od wewnątrz”. Oznacza bycie innym i przez to wpływanie na to, co się dzieje w Twoim otoczeniu.

Mogę być bardziej zaradny.

Staję się bardziej twórczy.

Uczę się efektywniej współpracować.

Znajdę inną pracę, skoro obecna nie spełnia moich oczekiwań.

Wszystko zaczyna się od języka, którym się posługujesz – od zestawu słów z Twojego słownika.

Pamiętaj jednak, że w zabawie słowami nie chodzi o powtarzanie pozytywnych mantr „typu: jestem piękna”, „jestem mądry”, „zrobię wszystko...”

Język odzwierciedla Twoje myśli i ma przy tym wielką moc wpływania, kreowania sposobu myślenia. A to za Twoimi myślami i słowami idą działania.

Gwarancja 11.

Już nigdy nie narobisz długów

Potrafisz zarządzać swoimi finansami.

Kiedy w wyszukiwarce wpiszesz hasło „zarządzanie finansami”, znajdziesz 550 000 stron, na których możesz poznać zasady zarządzania pieniędzmi w dużym przedsiębiorstwie... w małej firmie... w fundacji...

A nigdzie nie znajdziesz szkoły, w której możesz nauczyć się zarządzać swoimi własnymi finansami. Tymczasem większość osób ma problem z operowaniem pojęciem „pieniądze” i dbaniem o swoje finansowe bezpieczeństwo.

Pierwszym z powodów jest to, że nikt nigdy, ani w szkole, ani tym bardziej w dorosłym życiu, nie uczył nas, w jaki sposób zarządzać pieniędzmi.

Powód drugi, głęboko zakorzeniony w umysłach większości ludzi, to zgubne przekonanie, że pieniądze są brudne i szczęścia nie dają.

Tymczasem posiadanie pieniędzy to jedna z podstawowych potrzeb Twojego życia, jeden z najbardziej istotnych składników strategii przetrwania. Zaspokaja dostęp do pożywienia, dach nad głową, ciepło, bezpieczeństwo. W następnej kolejności rozrywkę, realizowanie swoich marzeń czy wreszcie – wolność.

Pogódź się z pieniędzmi

Żyjemy, niestety, w społeczeństwie, w którym o pieniądzach należy mówić źle. Ewentualnie nie mówić o nich wcale. Są kojarzone z brudną, ciemną stroną aktywności. Jak się powszechnie uważa: *kto jest biedny, ten jest uczciwy; pieniądze psują charakter; pieniądze to nie wszystko.*

Zmiana tych głęboko zakorzenionych w Twojej świadomości przekonań to stopniowy proces, który sprawia, że pokonujesz negatywne skojarzenia aż do chwili, gdy pojęcie *pieniądze* staje się dobre, czyste i przyjazne.

Zastąp te negatywne, obiegowe opinie całkiem nowymi. Niech niosą ciepło i przyjazne nastawienie. *Pieniądze to moc, pozytywna energia, pieniądze to wolność, pieniądze to realizacja moich celów.*

Praca z przekonaniem wymaga trochę czasu, ale jeśli stopniowo będziesz nazywał własne bariery i blokady, rozpoczniesz proces otwierania się na całkiem nowe przestrzenie.

| *Pieniądz jest jak energia.*

| *Musi swobodnie przepływać.*

Gdy zaczynasz przyglądać się swojemu stosunkowi do pieniędzy, zauważasz pewien wewnętrzny konflikt. Z jednej strony w Twojej świadomości pieniądze były brudne, a więc niepożądane. Z drugiej pragniesz zarabiać jak najwięcej, najlepiej jak najmniejszym nakładem pracy.

Aby pieniądze zaczęły płynąć do Ciebie, musisz spełnić dwa warunki.

1. Pozbyć się ograniczających przekonań na temat bogactwa i pieniędzy i zastąpić je nowymi, silnymi przekonaniem, które stymulują Cię do tworzenia bogactwa.
2. Zmodyfikować hierarchię wartości i na jej szczyt przenieść zarabianie i akumulowanie pieniędzy (wszak teraz zarabianiu nie poświęcasz zbyt wiele czasu).

Kiedy już uznasz, że pieniądze zachowują się jak energia i pozwolisz im płynąć w swoim kierunku, ulokuj je tak, aby zaczęły na Ciebie pracować. Jeśli szanujesz pieniądze, one odwdzięczą się Tobie tym samym. A jeśli nie schylasz się po leżący na ziemi grosik, lekceważąc go, pieniądze... także odwdzięczą się Tobie tym samym.

Postaw na poznanie zasad postępowania, dzięki którym zaczną lgnąć do Ciebie okazje do zrobienia pieniędzy. W księgarniach półki uginają się od poradników. Wybierz tych autorów, którzy faktycznie odnieśli sukces i są miliarderami. Oni chętnie dzielą się swoimi tajemnicami, ponieważ wiedzą, że światowa gospodarka pomieści nieograniczoną kwotę pieniędzy. A im Ty będziesz mieć więcej, tym bardziej oni będą się bogacić.

Jeśli znasz już część tych technik, zacznij je stosować od zaraz. Będziesz zaskoczony ich skutecznością.

Życie w tanim bałaganie

Podstawowa zasada zarządzania finansami brzmi: *przestań wydawać wszystko, co masz.*

Osoby umiejące zarządzać swoimi pieniędzmi, nigdy nie są zaskoczone nieprzewidzianymi wydatkami, ponieważ zawsze są na nie przygotowane.

Myślenie zgodnie z zasadą: *jakoś to będzie*, powoduje, że beztrąsko patrzysz w przyszłość, nie dbając o bezpieczeństwo finansowe, gdy przyjdą czasy kryzysu.

Tymczasem oszczędzanie 10% miesięcznych przychodów sprawia, że nie tylko posiadasz pieniądze na czarną godzinę, ale przede wszystkim zmieniasz swoją świadomość dotyczącą możliwości oszczędzania.

Nawet jeśli Twój miesięczny dochód wynosi 1000 złotych, możesz zaoszczędzić z tego 80 złotych każdego miesiąca. Wystarczy, że przyjrzyj się swoim wydatkom i zrezygnujesz z tego, co zbędne.

Najprostszą drogą do oszczędności jest, paradoksalnie, zaprzestanie kupowania najtańszych rzeczy. Jeśli żyjesz w „tanim bałaganie”, wymieniasz tanie przedmioty dość często, ponieważ ich jakość jest mierna, a przydatność do użycia krótkotrwała. Możesz tutaj stosować ludową mądrość, że biednego nie stać na tandetę.

Kolejny krok w finansowej edukacji to mnożenie swoich pieniędzy. Nie oglądaj się na tych, którym zarabianie pieniędzy nie wychodzi. Przyjmij odpowiedzialność za siebie, swoje bogactwo i jego akumulację. Ucz się od tych, którzy osiągnęli sukces finansowy, szukaj specjalistów, którzy pomogą Ci i wskażą kolejne źródła wiedzy. Tylko tacy ludzie zainspirują Cię i dadzą narzędzia do rozszerzenia Twoich finansowych horyzontów.

Najważniejsze – zrób pierwszy krok.

Gwarancja 22.

Nigdy, przenigdy się nie poddasz

Mały chłopiec buduje babki z piasku. Piasek jest sypki, więc babki wychodzą trochę krzywe. Malec nie zraża się i napęnia wiaderko kolejnymi partiami piasku. Po pewnym czasie odkrywa, że im głębiej kopie łopatką, tym piasek jest bardziej mokry i kolejne babki są już idealnie równe. Malec z dumą pokazuje babki dziewczynce bawiącej się obok.

Pięcioletnia dziewczynka skacze na skakance. Zadanie jest trudne, bo najpierw pięć razy na prawej nodze, potem pięć razy na lewej. Do oczu i ust wpadają jej rozpuszczone, długie włosy. Dziewczynka odgarnia włosy i skacze dalej.

– Popatrz, jak już umiem – krzyczy do mamy, czekając na pochwałę.

Trzylatek z mozołem wdrapuje się na zjeżdżalnię. Widać, jak wiele wysiłku włożył, zanim z triumfalną miną zjechał w dół.

Hartowanie ducha

Tymczasem siedzący na ławce dorośli pokrzykują na dzieci.

– Nie skacz, bo się spocisz. Nie wspinaj się, bo spadniesz. Nie baw się tak, bo będziesz cały brudny!

Ty także od dziecka zmagasz się z otoczeniem. Wciąż na nowo uczysz się nawiązywać kontakty, wymieniać poglądy, spełniać oczekiwania, stawiać wymagania.

Kiedy dorastałeś, zdobyłeś szereg doświadczeń, tych z piaskownicy także. Dobrze, abyś uświadomił sobie, że dorastając, zgromadziłeś szereg atutów, które dziś wpływają na poziom Twojej kreatywności i odporności na krytykę. Nawet jeśli zdarzają się w Twoim życiu traumatyczne zakręty, przechodząc przez nie, nabywasz odporności i sprężystości. Wracasz do równowagi, często silniejszy o nowe doznania, które wzmacniają Twoją psychikę. Człowiek jest z natury silny, odporny. Krzywdy nie zawsze naznaczają na resztę życia.

Gdy skupiasz się na swej słabości, zrób to w sposób konstruktywny. Daj sobie czas na zastanowienie się, przepracowanie problemu. Bardzo ważne są pytania, jakie sobie wtedy zadasz.

1. Czego mi brak?
2. Jaki efekt chciałem osiągnąć, a jaki osiągnąłem?
3. Jak mogłem zrobić inaczej, by sytuacja nie wymknęła mi się spod kontroli?
4. Gdzie zadziałały moje słabe strony?

Właściwe pytania mają na celu wskazać Ci rozwiązanie, wzmocnić Twoje strategie działania, określić pola, na których powinieneś się rozwijać. Wnoszą także wiele dobrego. Odpowiadając na nie, widzisz, gdzie leży Twoja siła. Czujesz, że możesz wciąż jeszcze więcej.

Zachowuj nadzieję, wiarę i pokorę

Wiara i nadzieja to cnoty nie do przecenienia. Chronią Cię przed nadmiarem stresu i zbliżają Cię do osiągnięcia celów. Szczególnie wówczas, gdy towarzyszy im bardzo niemodna dzisiaj pokora.

Pokora to nic innego, jak przekonanie, że są takie sprawy, na których się nie znam. I takie rzeczy, których nie mogę mieć. Pokora to też wiedza o sobie, że nie mogę mieć wszystkiego, czego bym chciał. I to

właśnie pokora pozwala utrzymać Ci właściwy poziom samozadowolenia, chroniąc Cię jednocześnie przed nierealistyczną oceną własnych możliwości. Bo czy mogłabym czuć się dobrze, gdybym obudziła się jutro rano i zapragnęła w następnym roku wystąpić w zespole Opery Narodowej, tańcząc rolę Odetty w *Jeziorze Łabędzim*? Przecież jestem zdolna i mogłabym nauczyć się tańczyć... prawda?

Owszem, mogę poczuć się dobrze. Jeśli założę, że to nie będzie zespół Opery Narodowej, a przedstawienie, w jakim wystąpię, będzie w pełni amatorskie. Tak, od razu czuję się lepiej. Spełnię przecież swoje marzenie!

Słynne przemówienie Winstona Churchilla

Gdy już wiesz, jak działają wiara i nadzieja, i gdy już wiesz, jak działa odpowiednia dawka pokory, możesz przystąpić do pracy nad kolejną cechą. Niezłomnością.

Założmy, że mały chłopiec w piaskownicy przestał stawiać babki z piasku tylko dlatego, że początkowo nie były perfekcyjne. Czy wówczas by się dowiedział, że pod pokładami sypkiego piasku kryje się piasek mokry, idealny budulec piaskowych babek? A gdybyś w niemowlęctwie zraził się kilkoma guzami, które nabiłeś podczas nauki chodzenia? Być może do dziś byś pełzał na czworakach...

A w jakich dziedzinach nadal pełzasz, zrażony kilkoma pierwszymi niepowodzeniami?

Mój syn, mając niecałe trzy lata, spędzał zimowe popołudnia, jeżdżąc na rowerku po długim korytarzu w studenckim akademiku. Wiedział jednak, że nie wolno mu samodzielnie wchodzić na klatkę schodową, więc pozornie wszystko było pod kontrolą. Pozornie, ponieważ pew-

nego dnia wyszłam na korytarz, chcąc zawołać go na podwieczorek, i znalazłam mojego ciekawskiego syna... na klatce schodowej.

Właśnie zjechał na swoim rowerku z dziesięciu schodów w dół. Kiedy go zobaczyłam, gramolił się na równe nogi i zastanawiał, w jaki sposób wniesie na górę swój rowerek tak, żeby mama nie widziała tego eksperymentu.

Na szczęście nic mu się nie stało. A mój syn do dziś pamięta tamto wydarzenie, chociaż miał wtedy dwa i pół roku. Do dziś także otwiera każde drzwi i sprawdza, co się stanie, gdy złamie reguły i postąpi po swojemu. A ja tylko przyglądam się jego determinacji, ciekawości i wytrwałości w dążeniu do kolejnych celów.

A co ze słynnym przemówieniem Winstona Churchilla?

Otóż jeden z angielskich uniwersytetów poprosił Winstona Churchilla o wygłoszenie końcowego przemówienia dla absolwentów. Gdy studenci z ciekawością oczekiwali, jakie też wskazówki dostaną od słynnego męża stanu, Churchill wyszedł na mównicę i powiedział:

| *Nigdy! Nigdy! Nigdy! Przenigdy się nie poddawaj!*

Po tych słowach zszedł ze sceny.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Już za chwilę poznasz 36 zasad, dzięki którym Twoje życie stanie się prostsze. Nie wiem, na ile zdajesz sobie sprawę z tego, jak mocno potrafimy komplikować sobie życie. Czy wiesz, o ile mniej stresujących sytuacji byłoby w naszym życiu, gdyby nie wieczne utrudnianie różnych spraw? Czy potrafisz policzyć, ile godzin dziennie tracimy, komplikując czynności, które można wykonać o wiele prościej lub... w ogóle nie trzeba ich wykonywać? Jeżeli czujesz, że gubisz się w codziennym chaosie i potrzebujesz ulepszyć swoje życie, to lepiej nie mogłeś trafić. Książka „To takie proste!”, na którą teraz patrzysz, to kompletne i niepowtarzalne dzieło, które przy odrobinie Twojego wysiłku znacznie

poprawi jakość Twojego życia. Czytając publikację, dowiesz się: — jak podejmować trudne decyzje, — w jaki sposób osiągać niezwykle efekty przy zmniejszonych godzinach pracy, — jak uprościć relacje z bliskimi, tak aby wiedzieli, kiedy mówisz TAK, a kiedy NIE, — jak oszczędzić olbrzymie ilości czasu dzięki temu, że będziesz robić to, co zwykle, ale w inny (prostszy) sposób niż zawsze, a co najważniejsze: — przekonasz się do idei upraszczania swojego życia wszędzie tam, gdzie poczujesz, że jest to potrzebne. Anna Opala jest jednocześnie managerem, brokerem, cenionym trenerem NLP, profesjonalnym coachem, redaktorką pierwszego portalu internetowego dla kobiet, reporterką i podróżniczką (na zdjęciu Anna w trakcie jednej ze swoich wypraw) [zdjęcie jest w opisie]. Autorka książki mówi o sobie, że jest: „zafascynowana kreatywną siłą kobiet, w których drzemie ogromny, niewykorzystany potencjał”. Opinia o książce „Jak często umykają nam najprostsze prawdy dotyczące życia? Łatwo przekombinować, szukając coraz bardziej rozbudowanych i skomplikowanych sposobów na rozwiązanie naszych problemów. Na szczęście ta książka przypomina nam, że nie zawsze te trudniejsze rozwiązania są lepsze i czasem warto sięgnąć po to, co intuicyjne i sprawdzone. Jedyne warunki — trzeba zacząć działać. Bardzo inspirująca lektura!” Mateusz, prawnik Sięgnij po książkę „To takie proste!” i zacznij od dziś upraszczać swoje życie.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6582/to-takie-proste-anna-opala.html>