

# MARIUSZ SZUBA

SO CZYSTA ENERGIA

LEGALNY

# DOPING

# EMOCJONALNY

Jak skutecznie  
znokautować  
słomiany zapal?  
Przetestuj się!

★★★★ **BESTSELLER** ★★★★★

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Legalny Doping Emocjonalny](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Mariusz Szuba, rok 2007

Autor: Mariusz Szuba

Tytuł: Legalny Doping Emocjonalny

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto: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>O autorze</u> .....	4
<u>Podziękowania</u> .....	6
<u>EMOCJE. Jak z nich skorzystać?</u> .....	8
<u>1. O co tutaj tak naprawdę chodzi?</u> .....	10
<u>Bieg po życie!</u> .....	12
<u>Podłączyli ich do urządzenia i kazali myśleć?</u> .....	16
<u>Jak siła decyzji zmieniła życie biznesmena w życie taty i męża</u> .....	18
<u>2. Nieświadome strategie działania</u> .....	20
<u>Spójrzmy na to, co niewidzialne</u> .....	22
<u>Nieświadomość w świadomość – „krótka piłka”</u> .....	23
<u>2. Zmiana totalna czy tylko w myśleniu?</u> .....	26
<u>Proste dowody na to, że można</u> .....	27
<u>Jest tam coś jeszcze</u> .....	28
<u>Rozejrzyj się</u> .....	30
<u>3. Twój umysł jest ciekawy</u> .....	32
<u>Co NAPRAWDĘ tworzy różnicę?</u> .....	34
<u>Cienka linia pomiędzy porażką a początkiem sukcesu</u> .....	36
<u>Jak zamienić porażkę w sukces?</u> .....	41
<u>Zmiana znaczenia. Kopiuj-wklej</u> .....	43
<u>5. Pozwólmy światu poznać Twoją siłę, teraz!</u> .....	46
<u>Jak rzeczywistość (zachowanie, słowa innych) wpływają na Twój model świata?</u> .....	47
<u>Jak RE-prezentujesz rzeczywistość, która Cię otacza</u> .....	48
<u>Parametry odbieranych bodźców</u> .....	49
<u>Grateś kiedyś w totolotka?</u> .....	54
<u>6. To, co lubią Tygryssy</u> .....	56
<u>Konsekwencja w działaniu</u> .....	57
<u>Przekonania</u> .....	59
<u>Standardy</u> .....	62
<u>7. Jak przejąć całkowitą kontrolę nad emocjami? Jak z nich wreszcie skorzystać?</u> .....	68
<u>Co sprawia, że robimy to, co robimy, lub nie robimy tego?</u> .....	71
<u>Podstawowa przyczyna, która blokuje nas przed podjęciem działania – STRACH!</u> .....	73
<u>Trzy siły odpowiedzialne za jakość Twoich emocji</u> .....	78
<u>Przerwanie wzorca</u> .....	92
<u>Nadawanie znaczenia emocjom</u> .....	96
<u>Przejmij kontrolę. Zdecyduj! Metoda dźwigni i prowokacja</u> .....	97
<u>Asocjacja i dysocjacja (trudne słowa – potężne działanie)</u> .....	103
<u>8. Nie istnieje</u> .....	109
<u>Zakończenie</u> .....	111

---

**EMOCJE.**  
**Jak z nich skorzystać?**

---

Kiedyś byłem gościem na bankiecie w dużym domu. Wielu znanych mi ludzi krążyło wokół. W pewnej chwili, gdy zabrakło właścicieli, którzy pojechali odebrać kolejnych gości z lotniska – zgasło światło. Większość ludzi szukała świeczek zamiast tablicy rozdzielczej...

Emocja jest jak elektryka w Twoim ciele.

Świeczek szukają Ci, którzy nie znają się na „elektryce”, dlatego światła nie wystarczy im na długo...

Działanie ludzkiego umysłu wciąż okryte jest tajemnicą. Zastanawiałeś się kiedyś, co sprawia, że bywają sytuacje w Twoim życiu, podczas których nie możesz powstrzymać drżenia rąk?

To EMOCJE. I o tym jest ta książka.

Przejmij kontrolę nad nimi od zaraz!

---

**1. O co tutaj  
tak naprawdę chodzi?**

---

Wszyscy mamy marzenia, pragnienia, jeżeli chodzi o nasze życie, karierę, rodzinę i relacje z innymi. Ta książka przedstawia podstawowe wzorce, które kierują naszymi zachowaniami i kontrolują nasze emocje. Znajdziesz tutaj skuteczne i wielokrotnie sprawdzone metody osiągnięcia sukcesów na każdym poziomie Twojego życia.

### **Odpowiedz sobie na praktyczne pytania typu:**

- 1) Co powstrzymuje Cię przed osiągnięciem celu?
- 2) Co kształtuje i kontroluje Twoje wybory i emocje?
- 3) Dlaczego robimy to, co robimy, lub nie robimy nic?
- 4) Jak zmienić wszystkie blokady w napęd na wszystkich poziomach?

Większości z nas łatwo jest mówić o zmianie jakości naszego myślenia i zachowania.

Niestety, ludzie wolą usprawiedliwiać się przed sobą, zamiast kierować całą, potężną siłą, jaką dysponują, na osiągnięcie rezultatów. Ile razy miałeś przed sobą możliwość, by wspiąć się o jeden krok wyżej, i nie wykorzystasteś tego?

Pomyśl o tym.

Na szczęście istnieją też tacy, którzy biorą byka za rogi, i to właśnie od nich nauczyłem się tego, co zawarłem w tej książce. Większość ludzi myśli, że trzeba się z tym urodzić. Ja mówię, że można się tego szybko nauczyć.

## Bieg po życie!

Pamiętam, jak kilka lat temu spotkałem się z moim przyjacielem, który wychodził z przekonania, że *nic mu się w życiu nie należy*. Spotkaliśmy się w jednej ze nadmorskich restauracji na obiedzie. Jeśli nic mu się nie należy... Ciekawe, co by zrobił, jeśli zabrałbym mu jego danie z przed nosa. Spojrzałem nawet na jego talerz, ale zamówił coś, na co nie miałem ochoty. *Niech będzie, to Ci się należy* – pomyślałem. Popijał czerwone wino i spojrzał na mnie tymi oczami „spaniela”:

– *Cholera, jeszcze nic w życiu nie wygrałem.* – Tutaj moje zdziwienie było chyba uzasadnione, nic mu się nie należy, nic nie wygrał. Skacze z kwiatka na kwiatek, ale odczekałem chwilę na ciąg dalszy tej historii.

Czekałem na coś konkretnego.

Ludzie z natury chcą wygrywać, uwielbiają nagrody lub niespodzianki (oczywiście tylko te, które sprawiają im przyjemność). Są tacy, co czekają na „mannę z nieba”, myśląc, że wszystko zrobi się samo, bez ich udziału. No tak. Stanie się tak, jak chcesz, pod warunkiem, że będziesz myślał o tym w odpowiedni sposób.

– *Chciałbym wreszcie coś wygrać w życiu. Wreszcie dokonać czegoś wielkiego* – ciągnął mój przyjaciel. I dzięki temu poznałem prawdziwy kontekst tematu, jaki poruszył tamtego letniego dnia przy obiedzie. Odetchnąłem z ulgą, bo przez moment pomyślałem, że mam przed sobą standardowego, zdołowanego hazardzistę. Jak widzisz, nadawał on pewnego znaczenia naszej rozmowie. Jego przekonanie (że nic w życiu nie wygrał) musi zostać zachwiane, by uwierzył w coś innego, w coś, co jest prawdziwą prawdą. Co mam na myśli?



Odczekałem dłuższą chwilę, zjedliśmy obiad. Mój przyjaciel wciąż miał ten wyraz twarzy spaniela. Poprawiłem się na krześle i, odsuwając talerz na bok, zapytałem:

– Więc nic w życiu nie wygrałeś... Nigdy?

– Chyba nigdy – odpowiedział niepewnie. Tak jakby chciał sobie jednak coś przypomnieć.

(To lubię – jak ktoś zaczyna wątpić w ograniczenie).

– Wyobraź sobie teraz taki scenariusz – powiedziałem. – Widziałeś kiedyś, jak zmagają się biegacze na bieżni, prawda?

– Jasne – kiwnął głową i odchylił się do tyłu. Jakby myślał, że zmieniam temat.

– Pomyśl, tak przez chwilę, dla zabawy, że jesteś jednym z nich i za moment rozpocznie się wyścig. A żeby było trudniej – w nieznanym Ci do końca miejscu. Proszę Cię o to, bo nie wiem, o jakiej wygranej mowa, więc pomożesz mi?

Zatrzymałem się na chwilę i dodałem:

– Co byś powiedział, gdybym dołożył tam miliony przeciwników?

– Maleją moje szanse, ale...

– Dokładnie! To tak, jakbyś za chwilę miał wystrzelić do biegu o najwyższą nagrodę i nie znasz możliwości swoich przeciwników. Nawet ich nie widzisz, ale czujesz ich obecność.

Już za kilkanaście sekund się zacznie. Masz to?

Wyobraź sobie ten czas... Słyszysz gdzieś w przestrzeni: 3..., 2..., 1...  
START!

Ruszasz w ciemności!

Biegniesz popychany przez innych uczestników, walcząc o swoją pozycję. Są tacy, którzy próbują Cię przewrócić. Udaje im się, ale wstajesz i biegniesz co sił, dając z siebie zupełnie wszystko, co możliwe. Nie znasz nawet drogi, ale wiesz, że musisz podążać przed siebie! Nabierasz coraz większego rozpędu, wyprzedając jednych, gdy inni wyprzedzają Ciebie. Słyszysz świst, pokonując kolejne ostre zakręty. Dajesz z siebie wszystko, bo masz świadomość, że to najważniejsza chwila w Twoim życiu. Jeśli przegrasz, przegrasz wszystko. Tak jakbyś postawił na szalę całe Twoje dotychczasowe życie – wszystko, co masz!

Wyścig trwa krótko, docierasz do celu i...

Mój przyjaciel pokazywał mi całym ciałem, że jednak uczestniczy w wyścigu. Podniesione krzaczaste brwi nad jego szeroko otwartymi oczami były sygnałem, że ten kontekst, który wyjąłem z naszej rozmowy, stworzył porównanie wyścigu do realnego spojrzenia na rzeczywistość.

– Wygrałeś! – krzyknąłem, aż podskoczył na fotelu. – Wygrałeś swoje życie, do cholery! Pośród milionów innych plemników dotarłeś na miejsce pierwszy i jedyny. No chyba że masz bliźniacze rodzeństwo.

Każdy z nas wygrał swój wyścig i cieszy się nagrodą – życiem! Korzystaj z niej.

Uśmiechnął się i zapatrzył gdzieś tam... Wiem, że to miejsce, na którym skupił się w tym momencie, było dla niego ważnym miejscem...

– *Nigdy nie myślałem o tym w ten sposób...*

Każdy z nas wygrał swoje życie. Ktoś kiedyś powiedział Ci: „Witaj na planecie Ziemia” – dlaczego nie powtarzać sobie tego każdego ranka?

Wygrana. Niezależnie od tego, czy wygrywasz w zawodach sportowych, czy w negocjacjach – zawsze chcesz tego więcej, czyż nie? Chcemy tego zawsze, codziennie, nawet teraz!

Emocja, która rodzi się w momencie wygranej, jest idealną rzeczą, którą musimy duplikować w przyszłości. Tworząc porównania wygranej z przeszłości do zamierzonych celów na przyszłość, budujesz idealne połączenie myśli (łączenie dwóch punktów w Twoim mózgu: start i meta).

O czymkolwiek pomyślisz teraz, stworzysz połączenia w Twoim fenomenalnym umyśle. Są takie miejsca w Twojej głowie, które w momencie połączenia się (synapsy) tworzą nastrój.

Popatrz:

czytasz teraz te słowa i z łatwością możesz też pomyśleć o osobie, którą kochasz. Właśnie w takim momencie możesz wyobrazić sobie obraz chwili, w której się poznaliście. Łączysz „tu i teraz” z tamtym momentem i czujesz się odpowiednio dobrze.

Właśnie tak to działa.

**Twoja wyobraźnia jako część Twojego istnienia sprawia, że możesz odczuwać coś, co już przeżyłeś, raz jeszcze...**

Niestety, bardzo często nieświadomie łączymy myśli z porażką i cierpieniem – i rodzi się strach.

## Podłączyli ich do urządzenia i kazali myśleć?

Widziałem kiedyś eksperyment, który polegał na sprawdzeniu, jak działa umysł podczas pobudzenia wyobraźni. Poproszono kilku biegaczy o pomoc w tym projekcie. Podłączono do nich mnóstwo przyrządów i poproszono o wyobrażenie sobie, że startują na bieżni i pokonują pewien dystans. O dziwo, przyrządy wskazały taką samą reakcję wybranych mięśni biegacza, kiedy biegł naprawdę i kiedy tylko myślał, że biegnie. Słowo „tylko” powinienem ująć w cudzysłów, bo użycie „aż” byłoby tutaj lepszym rozwiązaniem.

Przypomnij sobie minimum trzy sukcesy, jakie odniosłeś w przeszłości.

Wróć w wyobraźni do momentów, które dały Ci pasję, dumę i radość z wygranej. To mogą być zawody sportowe, rzucenie natogu, jakiś szczególny moment, w którym czułeś, że ŻYJESZ!

Twoja strategia:

weź coś do pisania i wynotuj te chwile. Poczuj to, co czułeś. Jak wtedy oddychałeś, co widziałeś, co słyszałeś? Jakie uczucie w ciele towarzyszyło Ci w tamtym fenomenalnym momencie? Gdzie odczuwasz to w swoim ciele teraz? Użyj swojej wyobraźni.

- 1)
- 2)
- 3)

Pamiętając o emocjach, jakie towarzyszą Ci na samą myśl zwycięstwa – pomyśl o swoich planach na przyszłość. Kiedy pomyślisz o tym jeden raz, stworzysz cienką linię, łączącą dwa miejsca w Twojej głowie. Powtarzając to kilkanaście czy kilkadziesiąt razy, stworzysz nowy nawyk. Zbu-

dujesz potężną „autostradę” w swojej głowie, która będzie prowadziła tylko do zwycięstwa. Duplikuj sukcesy w swojej wyobraźni.

Sam pomyśl: ile razy zdarzyło Ci się iść lub jechać do pracy czy szkoły tą samą drogą? Chodzi mi o to, że przecież jest kilka dróg, którymi możesz tam dotrzeć, ale wybierasz tą jedną najczęściej, prawda?

A jak często zdarza Ci się wyjechać na zakupy lub na spotkanie ze znajomymi, i kiedy ruszasz z domu, łapać się na tym, że skręciłeś do pracy lub szkoły?

To nawyk, mój przyjacielu. Pewne rzeczy robimy automatycznie.

Jak to się dzieje, że czasami dokonujesz zmian w swoim życiu, a czasami odpuszczasz?

Co sprawia, że są chwile, w których podejmujesz silne i prawdziwe decyzje, rozpoczynasz zmasowane działanie i osiągasz kolejne cele?

Bądź świadomy, że **poznasz sekret** ukryty gdzieś tam w Twojej własnej głowie, bo tam jest odpowiedź, która jest kodem i sekretem odpowiedzialnym za to, KIM JESTEŚ, co masz i co będziesz mieć.

Jeśli chcesz dokonywać wielkich rzeczy i znokautować „słomiany zapał”, czytaj uważnie każdy rozdział, a gwarantuję Ci osiągnięcie widocznych rezultatów. Pierwszy zauważysz jeszcze dzisiaj!

Zdziwiony?

Prawidłowo.

## Jak siła decyzji zmieniła życie biznesmena w życie taty i męża

To było kilka lat temu. Pamiętam dokładnie ten dzień, to był piątek. Rozwoziłem towar do moich sklepów. Była 4:00 rano, kiedy podjechałem pod kolejny punkt i zaparkowałem blisko zielonych, dużych drzwi od zaplecza sklepu. Zatrzymałem samochód i wyjąłem kluczyki ze stacyjki. W tym momencie tak jakby świat przestał się na krótką chwilę kręcić i czas się zatrzymał. Poczuję chyba coś podobnego do tego, co odczuwają ludzie, którzy w ciągu jednej sekundy widzą całe swoje dotychczasowe życie. To był dokładnie TEN moment. Trzymałem kluczyki w ręku. Zanim otworzyłem drzwi, nadeszła kulminacja przemyśleń na temat jakości mojego życia. Nie wiem, ile czasu minęło, ale choć wydawało mi się to tylko sekundą...

Tamtej nocy, od momentu, w którym otworzyłem oczy (a otwierałem je o 2:30), myślałem o jednej z najważniejszych decyzji w moim życiu. O zmianie. Pracowałem dość ciężko przez kilka lat. Tego lata przyszła na świat nasza córeczka, a mnie znów nie było w domu. Mogłem to zmienić, mogłem wybrać – i wybrałem.

Podszedłem do drzwi od zaplecza, otworzyłem je i spojrzałem na mojego brata, który właśnie zaczął wyładowywać towar z samochodu. Zatrzymałem się na moment i stało się.

Odwróciłem się i powiedziałem mu:

– Odpadam.

Przerwał pracę i spojrzał na mnie zdziwiony.

– Jak to odpadasz?

– Chcesz kupić moje udziały w firmie?

– Co Ty gadasz?

– Koniec z tym. Chcę zacząć od początku, inaczej. – Wciąż myślałem o mojej żonie, która nie miała męża, i o córce – która patrzyła na mnie nie tak, jak się patrzy na tatę. Wcale się nie dziwię, bo wychodziłem, kiedy spały, i wracałem po południu, idąc prosto do łóżka. Wstawałem o 18:00, jechałem odbierać kasy ze sklepów, wracałem o 21:00 i kładłem się spać, bo o 2:30 znów do pracy...

Myślałem o tym już jakiś czas, ale właśnie w tamtej chwili, o 4:00 rano, w momencie gdy wyjąłem kluczyki ze stacyjki, podjąłem prawdziwą decyzję. Pomimo tego, że zarabiałem tyle, iż stać nas było na egzotyczne wycieczki na Karaiby, dobre samochody. Pomimo tego, że na moim koncie wciąż było więcej i więcej, powiedziałem STOP!

To była najpoważniejsza decyzja, jaką podjąłem w życiu.

Teraz, z perspektywy czasu, nie wiem, czy podjąłem najlepszą z możliwych decyzji, ale ją podjąłem. Wiem, że dziś jestem tam, gdzie chciałem być! Jestem mężem, tatą i trenerem. Pracuję, kiedy chcę, robię, na co mam ochotę. Mam czas, by ze spokojem podejmować kolejne decyzje, otwieram kolejne firmy, i wiesz co? Moje decyzje są szybkie i trafne nie dlatego, że znam tajemnicę ich podejmowania, i nie dlatego, że poznałem wielu wpływowych ludzi. Znam tajemnicę, którą Ty też poznasz. Tajemnicę działania tego mechanizmu – EMOCJI.

---

## **2. Nieświadome strategie działania**

---



Często wydaje Ci się, że nie umiesz. Fakt. Nie umiesz wielu rzeczy na poziomie świadomym, czyli nie umiesz tego, o czym nie masz pojęcia, że istnieje. Jednak w momencie, gdy dowiadujesz się ciut więcej, uświadamiasz sobie, że jesteś w stanie się tego nauczyć, i robisz to całkiem dobrze, a potem dochodzisz do mistrzowskiej wprawy.

Dzieci – genialni uczniowie – uczą się codziennie czegoś nowego. Nadają znaczenia rzeczom nowym, choć dla dorosłych jest to naturalne. To tak jak z zawiązywaniem sznurowadeł. Uczyłeś się tego jakiś czas, wkładając w to całą uwagę. Ta część sznurówki do góry, teraz muszę zrobić pętelkę prawym palcem, owinąć ją wokół tej części i, trzymając tutaj, zaciągnąć. Gotowe!

Teraz nie myślisz o tym świadomie, bo Twoje dłonie dokładnie wiedzą, co i jak mają robić. Możesz myśleć o zupełnie innych rzeczach, zawiązując sznurowadła. Tak samo jest z jazdą samochodem czy rowerem. Dla dziecka jest to jednak coś dziwnego: „Co on robi z tym czymś?”. Dzieci nie potrafią nawet nazwać sznurówki sznurkiem, bo nie wiedzą, czym jest sznurek. Nie mają do czego porównać tak zwykłej rzeczy, jaką jest sznurówka!

Pamiętam, jak moja córka w wieku 3 lat zapytała mnie: „Co to jest trening?”. Mówiłem wtedy często o szkoleniach i treningach w domu. No tak, ja tutaj gadam i gadam, a dziecko TEŻ CHCE WIEDZIEĆ. Podszedłem do niej, wziąłem ją na ręce i usiadłem w fotelu. Siedziała na moich kolanach i z zaciekawieniem patrzyła na mnie.

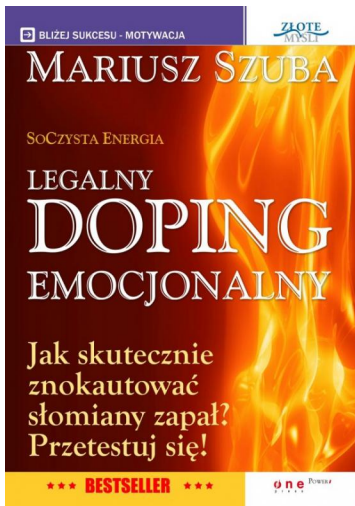
- Trening, kochanie to coś takiego, jak tatuś staje przed grupą ludzi i...
- A co to jest grupa?!
- Grupa? To tak jak u ciebie w przedszkolu. Jesteś tam z dziećmi, prawda?
- Tak.

- No właśnie. Jak jesteś z innymi dziećmi, to jesteś wtedy w grupie. A trening, to tak samo jak w przedszkolu. Tatuś staje przed grupą ludzi i mówi o działaniu umysłu.
- A co to jest „umysłu”? – To było błyskawiczne pytanie.
- No właśnie...

W tym roku moja córka skończyła 5 lat. Podczas Świąt Bożego Narodzenia, łamiąc się ze mną opłatkiem, powiedziała: „Tatusiu, życzę Ci cudownych treningów i dużych grup...”.

Dzieci mają w sobie ten geniusz, że wciąż pytają i uczą się czegoś nowego. Jak nie wiedzą, czym jest to czy tamto – pytają. A jak dowiadują się nowych rzeczy, korzystają z nich. W tym rozdziale zagłębimy tam, gdzie dzieci nie zaglądną. Nie śmieję się, to nie to, o czym myślisz. Chociaż seks, władza i pieniądze to najwyżej notowane tematy w mediach, zostawmy je.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6434/legalny-doping-emocjonalny-mariusz-szuba.html>