

MARIUSZ SZUBA

ŁATWA
TRUDNOŚĆ

ZROZUMIENIA

JAK
PRZESTAĆ
ROZUMIEĆ
I WRESZCIE
ZROZUMIEĆ



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Łatwa trudność zROZUMIEnia](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Mariusz Szuba, rok 2011

Autor: Mariusz Szuba

Tytuł: Łatwa trudność zROZUMIEnia

Data: 28.04.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 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 dolożyli 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

Przedmowa.....	5
Czym jest wewnętrzna reprezentacja (WR)?.....	9
Wstęp.....	21
Fałszywy komfort.....	24
Jaskinia duchów.....	26
W jaki sposób posługiwać się tą książką?.....	28
Czas na szczerość.....	28
Jak mam to wszystko zrozumieć?.....	33
Tego dzisiaj jestem pewien.....	34
Czego chcesz?.....	37
Już się nie boję... ..	38
Kto Cię zmusił, żebyś nauczył się czytać?.....	39
Gdybyś mógł przeżywać swoje życie w kółko od początku, czy jest tam coś, co byś zmienił?	40
Złożoności prostego myślenia.....	43
Kierunek uwagi.....	44
Prawda dodatkowa, nie tylko prosto w oczy.....	46
Równowaga w praktyce.....	51
Balans.....	51
Czy prawda jest tylko jedna?	53
Jak to działa? I czy można się tego nauczyć?.....	53
Prosty sposób na poszerzenie percepcji w kontekście myślenia i odbierania rzeczywistości.....	54
Spodziewaj się najlepszego i przygotuj się na najgorsze.....	57
Wielka tajemnica skrywana przez umysł.....	58
Spokój.....	67
Moja przygoda... ..	71
4 kroki do sukcesu — z lotu ptaka.....	74
Pierwsze okrażenie.....	77
Jakie jest Twoje <i>quan</i> ?.....	78
Punkt krytyczny.....	81
Emocje.....	83

Pieniądze — emocje	91
Bądź na fali	92
Bank	94
Bank: moja lista zadań.....	96
Zaczynasz i kończysz	96
Złapać myśli	98
Magia liczb <i>versus</i> przepowiednie	101
Różnice myślenia.....	103
Prywatna wojna	107
Krytyka — prawdziwe oszustwo czy oszukana prawda?	115
Feedback.....	118
Na dobry koniec, który jest jeszcze lepszym początkiem....	123

Przedmowa

Nie będę pytał, jak często zdarza Ci się myśleć o tym, o czym jeszcze nie wiesz, że istnieje. Nie wiem też, ile razy zdarzyło Ci się złapać na tym, że mówisz do siebie, w czasie kiedy dociera do Ciebie jakaś informacja z zewnątrz. Nawet teraz, kiedy czytasz te słowa, możesz przecież czytać je odpowiednim dla siebie tonem głosu (w głowie) i nadajesz znaczenia każdemu słowu.

Czyli jak budujesz w swojej głowie rzeczywistość prawdziwą tylko dla Ciebie i w jaki sposób ona działa?

Przyjmujemy na poziomie nieświadomym jakieś 2 miliony bitów informacji z zewnątrz na sekundę! Nie jesteśmy w stanie tego „przerobić” świadomie. Teraz patrzysz na czarne literki na białym tle i rozumiesz ich znaczenie, jednocześnie nie zwracając uwagi na to, czy są jakieś dźwięki dookoła Ciebie w miejscu, w którym czytasz tę książkę.

Teraz jestem pewien, że jeśli skupisz się na najdrobniejszych sygnałach dźwiękowych, nie zwrócisz uwagi na to, że właśnie przed chwilą mrugnąłeś powiekami. Mam rację? Wiem, że mam. Zaufaj mi. O! Znowu mrugnąłeś, a co z dźwiękami?

Widzisz, cała zabawa polega na tym, że w tej samej sekundzie, w której bombardują nas 2 miliony różnych

informacji typu obrazy (także widziane peryferyjnie, czyli te przedmioty, które są po Twojej prawej i lewej i widzisz je kątem oka, nawet nadal czytając), dźwięki, które dochodzą do nas z zewnątrz (nawet głośność Twojego oddechu), odczucia, które pojawiają się jako emocje lub temperatura Twojego lewego ucha, czy nacisk Twojego ciała na fotel, jeśli siedzisz — lub stóp na podłogę — kiedy stoisz; smaki i zapachy — nie wszystko trafia do naszej świadomości. Wpuszczamy tam tylko niewielką część (około 134 bity z 2 milionów!). Tak więc warto jest tutaj uświadomić sobie, jak ważny jest kierunek skupienia. Jak wyglądają nasze 134 bity w kontekście pewności i wątpliwości? Jeśli skoncentrujemy się na tym, w co wątpimy, do naszej świadomości dojdzie zestaw informacji, którego wynikiem będzie odpuszczenie sobie. Ma to sens?

Zestaw, o którym mówię, to zbiór informacji wizualnych, dźwiękowych, kinestetycznych (odczucia), który tworzy w naszej głowie obraz, jaki opisujemy słowami (dialogiem wewnętrznym) i odczuwamy wybraną emocję, która wpływa na działanie lub jego brak. Oczywiście kolejność jest różna, ale to nieistotne na tym etapie. Dam Ci przykład: zabawmy się w równoległą rzeczywistość. Tak jakby można było cofać czas i robić coś jeszcze raz.

Jest piątek. Marek jest młodą osobą, która dostała wymarzoną po studiach posadę asystenta w prestiżowej kancelarii prawniczej. Z uwagi na to, że praca nie jest jego jedynym zajęciem (ma też dziewczynę, którą bardzo kocha), ma plan na jutrzejszy wieczór. Przemysłał to bardzo szczegółowo. Otóż Marek zamierza

w sobotni wieczór poprosić swoją dziewczynę o rękę. Spotykają się już 3 lata i kochają się na zabój. Zarezerwował stolik w hiszpańskiej restauracji (to jej ulubiona), kupił pierścionek zaręczynowy i zapłacił za niego fortunę jak na jego kieszeń. W sumie zarabia nieźle, dlatego też zaciągnął kredyt na mieszkanie, w którym mieszka. Czyli jest wszystko jak należy: uwił gniazdko, ma pracę i ukochaną dziewczynę, która na pewno powie „tak”. Marek właśnie kończy pracę. Jest 16:45, więc jeszcze tylko ostatnie wiadomości w skrzynce pocztowej: wysłać 2 listy drogą elektroniczną i do domu, przed nim wspaniały weekend...

Czy aby na pewno?

Wysłała pocztę, ogarnia biurko, dzwoni potwierdzić rezerwację stolika, żeby upewnić się, że wszystko jest dopięte na ostatni guzik. Odkłada telefon i słyszy dźwięk nadchodzącej poczty email. Otwiera skrzynkę i to, co widzi, zupełnie powala go z nóg.

Są takie chwile, kiedy wszystko idzie jak należy, ale czasami zdarza się coś, co zupełnie zmienia bieg historii. Coś nieoczekiwanego, zaskakującego, coś, czego nie chcemy doświadczyć. Jest to jednak normalne, bo przecież zawsze są dwie strony medalu. Podejście do tego w sposób jednostronny może wzbudzać negatywne emocje, kiedy to nasz dialog wewnętrzny krzyczy: „Dlaczego właśnie ja?” lub „Wiedziałem...”. No i kolejny dowód na siłę kierunku skupienia. Jeśli wiedziałem, to musiałem zakładać z góry, że się nie uda. Musiałem mieć wątpliwości od samego początku. Musiałem wiedzieć, że coś może się wydarzyć, chociaż nie wiedziałem, czym może być to „coś”, nie

jestem przygotowany i odpuszczam. Pewnie czytałeś o prawie przyciągania, co w wielkim stopniu ma sens w wielu wypadkach. Porażki, tak jak sukcesy, lubią, kiedy zwracamy na nie uwagę, z nich składa się życie. Na szczęście mamy na podorędziu coś, co nazywamy znaczeniem, dzięki któremu możemy w wielkim stopniu ułatwić sobie życie. Każda porażka może być i najczęściej jest początkiem sukcesu. Współczuję tym, którzy nie mają możliwości nauki z porażki, bo jest ona najlepszym nauczycielem.

Marek przeczytał wiadomość, która zupełnie zmieniła jego koncentrację. Wizja wspaniałego wieczoru zamieniła się w wizję braku przyszłości. Nie był to email od dziewczyny, tylko od adresata, któremu wysłał wiadomość przed chwilą. Otóż przez roztargnienie pomylił adresy i wysłał wiadomość zawierającą plan działania obrońcy do prokuratora. Wiadomość, którą odebrał, brzmiała w jego głowie: „Dziękuję, Panie Marku, za to, co Pan (myślę, przez przypadek) zrobił. Pomoże nam to wygrać bez większych problemów. Te same podziękowania przesłałem do Pańskiego szefa. Odczyta to pewnie w poniedziałek w dzień rozprawy. Jeszcze raz wielkie dzięki”.

Patrzył w monitor jakiś czas, nie mogąc uwierzyć w to, co się stało. Jego 134 bity z każdą sekundą nabierały coraz większej szybkości, generując coraz to nowe obrazy pod tytułem utrata pracy, brak możliwości spłaty zaciągniętego kredytu, utrata mieszkania, szyderyczy śmiech współpracowników i szał prezesa. Zobaczył zwolnienie dyscyplinarne, po którym już nigdzie nie znajdzie pracy w tym zawodzie. To wszystko zawierało w sobie wewnętrzny krzyk rozpacz, a odczucia,

jakie się pojawiły, bombardowały całe ciało i cięły je od góry do dołu. Nie było już wizji zaręczyn. Nie było nic... Marek wiedział, że zamyka się najbardziej istotny etap w jego życiu i zamienia się w czarną plamę bez najmniejszej odrobiny nadziei. Wiedział, że szefa nie ma już w biurze i że wróci w poniedziałek rano zabrać papiery. Zabrał swoje rzeczy i pojechał do domu. Jest piątek godzina 18:30. Co robić?

Będąc w takiej ekstremalnej sytuacji, najczęściej nie widzimy żadnych konstruktywnych rozwiązań, bo zasłania nam je coś, na czym się skupiamy. Nasza wewnętrzna reprezentacja ma granice. Jeśli myślimy o porażce i czarno malujemy przyszłość, nie ma tam równocześnie miejsca na inne obrazy. Więc w 134 bitach zawiera się w tej sekundzie tylko to, na czym się koncentrujemy. Czarne 134 to scenariusze, które chociaż jeszcze nie są rzeczywistością, prowadzą nas do działań zupełnie innych niż szukanie rozwiązań. Marek miał pewność. W skali od 0 do 10 miał pewność na 10, że wszystko się rozsypie już w poniedziałek.

Czym jest wewnętrzna reprezentacja (WR)?

To sposób, w jaki tworzysz swoją wewnętrzną rzeczywistość. WR to skład i kolejność pojawiających się obrazów, dźwięków, odczuć. To klocki, z których układasz to, co jest dla Ciebie prawdziwe i istotne w danej chwili. Myśląc o jakimkolwiek projekcie, który masz w planach wykonać, tworzysz w głowie obraz, mówisz do siebie i doświadczasz pewnych emocji. Patrząc na halucynowany obraz wewnątrz Twojej głowy, masz wizję, która na poziomie modalnym (zmysłowym) i sub-

modalnym (parametrów) tworzy znaczenie i wpływa na Twój stan emocjonalny, fizjologię i zachowanie.

Rzeczywistość, którą budujesz w głowie, może wzbudzić:

- ◆ pewność — wtedy emocja jest odczuwalna i pojawia się motywacja,
- ◆ możliwości, chęć działania już w tej chwili — wtedy Twoje ciało przyjmuje pozycję pewnego siebie człowieka, który wie, co robi, bez względu na wszystko i zachowuje się w ten właśnie sposób,
- ◆ wątpliwość — wówczas pojawia się płytki oddech, ramiona i wzrok opadają w dół, a dialog wewnętrzny brzmi wiesz jak: „I taaak się niee uuuda” tonem osiołka z Kubusia Puchatka. W takiej chwili masz ochotę na nicnierobienie.

Marek wrócił do domu w „specjalnym” nastroju, który był wynikiem jego WR, czyli przez cały czas od otrzymania wiadomości budował w głowie potężne obrazy porażki. Jego ciało pokazywało to na zewnątrz w dosłownie mistrzowskim stylu. Pomijając fakt, że niemalże spowodował 2 wypadki w drodze do domu, na szczęście wrócił w jednym kawałku.

Wchodząc do mieszkania, nie miał siły kompletnie na nic. Był w swoim tu i teraz, które w jego rzeczywistości było tam — w poniedziałek... Usiadł w fotelu i siedział tak, nie zwracając uwagi na czas, który płynął. W takich sytuacjach mija on zupełnie inaczej. Wstał i nalał sobie pierwszego drinka z butelki, którą dostał na urodziny 3 lata temu. Nie pił mocnych trunków w ogóle, ale tym razem zmienił swoje podejście diametralnie, bo nalał sobie do krawędzi szklanki. Po trzeciej szklance jego

oszukany świat wyglądał trochę inaczej. Wybrał toksyczne znieczulenie, żeby zapomnieć, ale każdy kolejny łyk działał odwrotnie. Obudził się następnego ranka w tym samym miejscu, w którym kończył drinka, ubrany. Ból głowy był tak potężny, że mruganie powiekami odczuwał jak walenie młotem. Natychmiast wrócił do swojej wczorajszej wizji i stworzył komplet — totalna masakra. Snuł się po domu przez jakiś czas, w jego telefonie migąło 12 połączeń nieodebranych i kilka SMS-ów od dziewczyny. Wyłączył go i rzucił w kąt, po czym nalał sobie kolejnego drinka. Była sobota. Jeszcze 2 dni męki przed „straceniem”. Tak to oceniał. Dzisiaj miał być najpiękniejszy wieczór w jego dotychczasowym życiu, a okaże się, że spędzi go sam z kończącą się butelką, nieogolony, z dudniącą myślą w głowie „dlaczego ja?”.

Myśli, które tworzymy w głowie, czyli rozmowa z samym sobą, to nic innego jak opis danych doświadczeń i nadawanie im znaczeń. Bardzo często rozmawiamy ze sobą, odpowiadając na pytania, które sami sobie zadajemy. To nazywa się procesem myślenia. Kierunek, w którym zadajesz pytanie, przyniesie Ci konkretną odpowiedź i to na temat!

Kiedy pytasz: „Dlaczego znowu mi nie wyszło”, dostaniesz odpowiedź na temat: „Bo jesteś nieudacznikiem!”.

Uwaga! Pytania mają potężną siłę w kontekście budowania WR. Mogą stworzyć tzw. łańcuch, który doprowadza do depresji lub wręcz odwrotnie. Za każdym razem masz wybór. Jeśli świadomie zwrócisz na to uwagę, dostajesz zupełnie nową umiejętność. Pamiętaj, że odpowiedzi na Twoje pytania muszą mieć sens. Kiedy zadasz sobie pytanie: „Dlaczego znowu mi nie

wyszło”, kierujesz je w miejsce, gdzie odpowiedzią nie może być: „Bo jesteś świetny w tym, co robisz”. Nie będzie miało to sensu. Ma sens?

Mając jednak świadomość siły pytań, masz umiejętność, dzięki której możesz przerwać wzorzec starego myślenia i urwać łańcuch, który prowadzi Cię „w dół” i zbudować zupełnie nowy. Musisz pamiętać, że emocje, które towarzyszą Ci w każdej chwili, są tworem Twojej oceny sytuacji, która może być iluzją. Emocje pojawiają się wtedy, kiedy im na to pozwolisz. Nie będę pisał górnolotnych słów typu: „To tylko od Ciebie zależy, jak się czujesz”, zamiast tego wolę dać Ci narzędzia, które będą bardziej przydatne niż słodzenie. „Stestuj”, jak to mówi mój przyjaciel, kiedy podaje komuś jakiś kulinarny specjał.

To, na co zwracasz uwagę, kiedy zadajesz sobie odpowiednie pytania, jest odpowiedzią, której warto szukać, kierując je na odpowiedni obszar. Budujesz tym samym WR (134), która jest godna uwagi i napędza do działania, zmieniając jakość emocji.

Marek zapytał tego wieczoru: „Dlaczego ja?” i dostał odpowiedź, która zbudowała w jego głowie obraz zakończenia nie tylko pracy, ale również związku ze swoją dziewczyną. Jego emocje podpowiadały mu jak zakłète, że nie jest jej wart, jeśli nie może zapewnić jej przyszłości. Tego wieczoru również zasnął w fotelu i obudził się w niedzielę pełen żalu i wstydu. Wiedział, że już jutro, kiedy wróci do biura, będzie wezwany do przełożonego. Widział swoją jutrzejszą przyszłość jako niezwykle kolorowy obraz i wykreował w sobie tak negatywne emocje, że nie mógł normalnie funkcjonować. Po niedzieli nadszedł ten ranek. Obudził się o 5:00 i chociaż chciał zasnąć, nie dawał rady,

serce biło bardzo mocno i bardzo szybko. Zostały 4 godziny do „wyroku”. To były najdłuższe godziny w jego całym życiu, mijały i mijały... O 8:00 zdobył się na wysiłek i wziął wreszcie prysznic. Ogolił się i przebrał. Wyszedł z domu i w drodze do biura chciał tylko tego, żeby ten koszmar się skończył. Nie był w stanie myśleć racjonalnie, nie zwracał uwagi na rozwiązania, możliwości wyjścia z tarapatów, poddał się na całej linii. Podjechał pod gmach i zaparkował samochód. Rozglądał się, tak jakby już wszyscy wiedzieli o jego piątkowej megawpadce. Mijał znajomych na parkingu, a kiedy wszedł do swojego biura, jego oczom ukazał się widok szokujący.

W wielu skrajnie negatywnych wypadkach nie mamy możliwości działania racjonalnego. Ludzie najczęściej w takich chwilach pogłębiają ten stan, tak jakby chcieli skasować wpadkę czy jakąkolwiek porażkę. Myślą o niej tak mocno, że nie ma tam miejsca (w 134) na rozwiązania, które istnieją! Bez względu na to, w jak beznadziejnej sytuacji się znajdziesz, zawsze jest wyjście na poziomie emocjonalnym, które pozwala normalnie funkcjonować.

W stanie silnego stresu zamykamy się na wszystkie pozytywne informacje z zewnątrz, myśląc jedynie o najgorszych konsekwencjach. Tego rodzaju zamknięcie będzie prowadzić tylko i wyłącznie w obszar negatywnych emocji, które kompletnie nic nie wnoszą oprócz dołowania się na zawołanie. Ponosząc porażkę, mamy zawsze 2 opcje: po pierwsze (bez względu na to, kiedy się wydarzyła) żyjemy w przeszłości, wciąż analizując. Po drugie, bierzemy lekcje, które pozwalają nam unikać podobnych sytuacji w przyszłości.

Czas ma tutaj ogromne znaczenie. W wypadku Marka jest to historia dość „mocna”, ale przecież po to ją tak opisuję, żebyś odniósł się do tych swoich, mniejszych lub większych, w odpowiedni sposób. Czas, w jakim jesteś teraz, jest okresem, w którym być może jesteś w podobnej sytuacji jak Marek. Być może zdarzyło Ci się coś podobnego, co możesz w jakiś sposób porównać. Dla mnie najbardziej istotne są zawsze małe rzeczy, które złożone w całość dają nam ogół. Jeśli coś Ci nie wyszło, to pamiętaj, że zawsze mogło być gorzej.

Pamiętam, jak któregoś popołudnia wracałem z pracy. Czekałem na moją mamę pod sklepem, który prowadziłem. Siedziałem w samochodzie dość długo, gotowy do jazdy. Samochód zaparkowany był tak, że musiałem wycofać spod sklepu. Pamiętam jak dziś, że spojrzałem w lusterka i nic nie widziałem. Wrzuciłem wsteczny i jazda. Bum! Okazało się, że w czasie kiedy czekałem, za mną zaparkował inny samochód. Uderzyłem dość solidnie. Wyskoczyłem z samochodu sprawdzić, czy nic nikomu się nie stało. Na szczęście samochód, w który uderzyłem, był pusty. Po tym zdarzeniu usłyszałem od jednego z przechodniów: „Dobrze, że w środku nikogo nie było. Myślę, że ma pan szczęście, bo gdyby nie to wydarzenie, mogło na pana czekać tam w mieście coś gorszego”. Na początku onieemiałem, ale w miarę upływu czasu przyrównuję to, co powiedział mi ten człowiek, do każdej „porażki”.

Na szczęście „to” się stało teraz, bo na 100% stałoby się coś gorszego, gdyby nie „to”. To samo dzieje się za każdym razem, kiedy przychodzi „fala czerwonych świateł” na skrzyżowaniach lub korek. Moja definicja

odbioru tej rzeczywistości polega na tym, że tłumaczę sobie postój na światłach czy w korku jako rzecz niezbędną, jako coś, co dba o mnie i daje mi bezpieczeństwo. Po drugie, i tak nie mamy wpływu na to, co się dzieje na ulicach. Przecież wszystkie słowa, które czytasz z ruchu warg ludzi siedzących za kierownicami, podczas gdy ich twarze stają się niemal bordowo-fioletowe, nic nie zmieniają. Moim sposobem na wzbudzenie zabawnych emocji jest obserwowanie tych ludzi. Robię sobie konkurs, kto jest najbardziej wkur...

W sytuacjach — nazwijmy je — stresowych — mogą wydarzyć się rzeczy, których nie chcesz. Nerwy to pożywka dla zbędnych działań i jak sama nazwa wskazuje, nerwowych ruchów, dlatego warto mieć świadomość, że jeśli odczuwasz zdenerwowanie, robisz to sobie sam. Czynniki zewnętrzne wpływają tylko na tych, którzy tej świadomości nie mają. Każdy stan emocjonalny jest generowany przez Twój wybór z milionów informacji z zewnątrz i jeśli coś wpływa na Twój nastrój, to zwyczajnie temu na to pozwalasz.

Marek pozwolił rzeczywistości wykreować stan, który nękał go przez cały weekend. Czy była możliwość, żeby jednak spędził ten czas z ukochaną osobą i znalazł rozwiązanie? Czy stworzył sobie pewny obraz przyszłości, który uznał za prawdziwy? Prawdziwy według kogo...?

Kiedy wszedł do biura, zobaczył na biurku kopertę. Powiesił płaszcz na wieszaku, usiadł w swoim fotelu i patrzył na nią jakieś 10 minut. Za każdym razem, kiedy wyciągał rękę i miał wziąć kopertę do ręki, cofał się, jakby miała go oparzyć. W jego głowie znowu zro-

dził się obraz, że w kopercie jest wypowiedzenie dyscyplinarne z pracy, a z takim kwitkiem nie znalazłby pracy w tym zawodzie... Wreszcie otworzył kopertę, w środku była kartka złożona na 4 części. Otworzył ją bardzo powoli. Czas zatrzymał się ponownie. Na papierze firmowym było napisane...

Kiedy bierzemy pod uwagę to, że emocje mogą zmieniać się bardzo szybko, a odpowiedzialność i umiejętności leżą po naszej stronie, możemy znaleźć wyjście niemal z każdej sytuacji. Jakość naszego działania zależy od jakości naszych emocji, więc warto się nad tym zastanowić. Oczywiście nie jest dobrze poszukiwać zmiany stanu z totalnie depresyjnego na totalnie ekscytujący, bo może to zadziałać jak wskoczenie do zimnego basenu w upalny dzień. A jeśli ktoś nie wie, jak to zrobić, to może być to jak skok do basenu, tylko pustego, i to na główkę. Tak to zrobił Marek, korzystając ze swojego weekendu.

Kiedy Marek rozłożył kartkę, którą znalazł na biurku, przeczytał informację od sekretarki prezesa. Od ręcznym piśmie napisana była wiadomość: „Prezes oczekuje Pana punktualnie o 12:00 w swoim gabinecie”. Marek znieruchomiał, tak jakby wcześniej miał nadzieję, że nikt się nie dowie i wszystko może być jak dawniej. Marzył o tym, żeby miał możliwość cofnąć czas i zrobić to, co zrobiłby w piątek inaczej, bardziej skoncentrowany. Wciąż bił się z myślami, pogodzony ze swoim losem, który miał się dopełnić dokładnie za 2 godziny. Te 2 godziny trwały bardzo długo, nie mógł skupić się absolutnie na niczym poza temperowaniem ołówków do samego końca.

Godz. 11:00.

Praca, którą wykonywał każdego dnia, wszystkie obowiązki, widział jak przez mgłę. Nie mógł zebrać myśli, a w jego głowie wciąż narastała pewność tego, że zostanie zwolniony, dlatego nie angażował się w pracę, bo nie miało to już dla niego żadnego sensu.

Godz. 11:20.

To niesamowite, jak wolno potrafi biec minuta. Z całych sił starał się powstrzymać drzenie rąk i pogłębić oddech, jednak czarne myśli nie pozwalały mu na to. Siedział skulony przy swoim biurku i czekał na wyrok.

Godz. 11:50

Nie wiem, jak jest u Ciebie z czasem. Ale z pewnością znasz to uczucie, kiedy czas płynie naprawdę długo lub kiedy godzina trwa jakby 10 minut... Przykład 1.: stoisz w banku lub na poczcie w długiej kolejce. Przykład 2.: bawisz się świetnie w towarzystwie przyjaciół na imprezie. Niby czas zegarowy, ale w głowie płynie tak, jak chce Twój umysł. Kiedy jesteś zajęty czymś wspaniałym i angażujesz się w świetną zabawę, nawet się nie obejrzyś i już świta! Jednak w banku, kiedy wydaje Ci się, że jesteś tam całą wieczność, okazuje się, że stoisz w tej cholernej kolejce dopiero 2 minuty!

Godz. 11:55

Marek wychodzi ze swojego biura i podąża wolnym krokiem do gabinetu szefa. Mija wąski korytarz, na końcu którego widzi drewniane drzwi z okrągłą klamką. Każdy kolejny krok sprawia, że jego obawy narastają, a korytarz wydaje się coraz bardziej wąski. Dochodzi do drzwi i puka. Słyszy: „Proszę bardzo”. Otwiera je

i wchodzi do przedsionka, gdzie siedzi sekretarka prezesa. Patrzy na niego smutnym wzrokiem. Lubi Marka i wie już, co się stało: „Usiądź, Marku, powiem prezesowi, że już jesteś...” — powiedziała szeptem, za którym kryło się coś jakby odczucie ostatniej rozmowy.

Puka do kolejnych drzwi i otwiera je. Zza nich wpada poranne światło. Marek odczuwa już obecność prezesa i słyszy jego głos: „Niech wejdzie”.

Marek wstaje i ma wrażenie, że pozostało mu tylko kilka kroków do miejsca, w którym nigdy nie chciał się znaleźć. Wchodzi do środka, mijając sekretarkę jakby w zwolnionym tempie. Jej wzrok mówił niemal wszystko, a on właśnie teraz godził się z losem. Zamknął za sobą drzwi i zobaczył obrócony tyłem do niego ogromny fotel prezesa, a znad niego unoszący się pachnący dym fajki.

— Dzień dobry — wymamrotał Marek.

Wtedy fotel zaczął się obracać. W oczach prezesa widać było coś dziwnego. Tak jakby spokój i uśmiech. Marek nie wiedział, czy jest to oznaka zadowolenia z podjętej decyzji o zwolnieniu, czy może pokaz władzy i siły tego potężnego mężczyzny, który dzięki swojej mądrości doszedł do wielkich pieniędzy.

— Słyszałem, co się stało — zabrzmiał pewny, lekko zachrypnięty głos prezesa.

— Przepraszam — szepnął Marek, poszukując na wielkim biurku kartki papieru z napisem „wypowiedzenie”.

Prezes patrzył na niego wnikliwie, pykając fajkę. Ta chwila, która w rzeczywistości trwała kilka sekund, była dla Marka najdłuższą z możliwych. Po niej właśnie

prezes wstał z fotela i patrząc na zdjęcia powieszane na ścianie gabinetu, uśmiechnął się do siebie, podchodząc do jednego z nich, na którym był w wieku Marka.

— Pamiętam tamten dzień bardzo dokładnie. Pracowałem wtedy w jednej z najlepszych kancelarii jako asystent. Wtedy nie było jeszcze takiej technologii jak dzisiaj. Nie mieliśmy komputerów, internetu... Zrobiłem wtedy coś, co... — przerwał i znowu zaczął pytać swoją fajkę, uśmiechając się do siebie.

Marek nie wiedział, czy poradzi sobie ze świadomością, że musi utrzymać się na nogach. W jego głowie trwała walka pomiędzy ciekawością i niecierpliwością. Tak jakby coś w jego głowie krzyczało na całe gardło: „Niech się to już skończy!”.

— Zrobiłem wtedy — ciągnął prezes — dokładnie to samo co ty. Pomyliłem koperty... — zaśmiał się głośno. — Stałem wtedy tak samo w gabinecie mojego prezesa i wydaje mi się, że wiem, co się teraz dzieje w twojej głowie.

— Hm... — wydobył z siebie Marek.

— Tamtego dnia usłyszałem coś, co usłyszysz teraz ty ode mnie — powiedział pewnym głosem, skupiając się tylko na Marku, przesywając go wzrokiem, który miał w sobie coś nieprawdopodobnie ciekawego i przyjacielskiego. — Wiem, że zrobiłeś to przez nieuwagę. Podejrzewam, że ten weekend był dla ciebie czasem, który ciężko opisać. Przede wszystkim wiem, że od tej pory będziesz najbardziej uważnym i zaangażowanym asystentem. I jestem niemal przekonany, że dzięki temu kiedyś możesz zająć moje miejsce w fotelu prezesa. Wracasz do gry, Marku. Działamy!

Błędy, które popełniasz, będą odbierane przez innych na 2 sposoby, w zależności od mądrości tych osób. Są tacy, którzy będą karać — czyli ci, którzy nie dotarli jeszcze do zrozumienia faktu, że jeśli nie popełnia się błędów, to znak, że nic się nie robi. I są tacy, którzy pozwalają błędy poprawiać. Najbardziej istotną osobą jesteś jednak Ty sam. Osoba, która będzie uczyć się bez względu na wszystko, co się kiedyś stało, lub taka, która podda się i zamieni swoje życie w weekend Marka.

Nie będę pisał, że wybór należy do Ciebie, bo już go dokonałeś, prawda?

Wracasz do gry. Działamy!

Razem żyjemy w świecie pełnym informacji, które musimy potrafić „rozpakować”, jeśli chcemy je w pełni zrozumieć. Odbieranie rzeczywistości tylko w jeden sposób sprawia, że tracimy, a życie staje się zbyt płaskie, zbyt normalne, a przez to większość ludzi wpada w rutynę „życia”, w którym, niestety, nie biorą czynnego udziału.

Czego chcesz?

Czego ja, do cholery, chcę i dlaczego częściej mi się nie udaje, niż udaje? Na pierwsze pytanie nie znam odpowiedzi. Na drugie tak.

Na odpowiedź musisz się mentalnie przygotować, bo będzie genialna w swojej prostocie, bez względu na to, czy w nią uwierzysz, czy nie. Jesteś na dobrej drodze, bo jak wiesz, nic nie osiąga ten, który nic nie robi. Tak więc jesteś do przodu, bo jeśli Ci się coś nie udaje, to oznacza, że coś robisz i popełniasz błędy. Rozszyfrowałeś już odpowiedź?

Rozpakowując pierwsze zdanie w tym rozdziale, znajdziemy wiele informacji: „Czego ja, do cholery, chcę” oznacza, że istniejesz i jest coś, czego chcesz (bardziej chciałbyś) i nie wiesz, gdzie tego szukać lub nie wiesz, czy jesteś gotów, by to znaleźć.

„Dlaczego częściej” oznacza, że często Ci się udaje, ale częściej nie udaje osiągnąć tego, co określiłeś jako coś, czego chcesz. Najważniejszym jednak aspektem jest fakt, że coś robisz. Odnalezienie tego, czego się chce, jest początkiem drogi, która może poprowadzić do zrealizowania celu. Słowo „może” gra tutaj największą rolę i nie oznacza „musi”, dopóki nie będziesz mieć 100% pewności, że się uda.

Tak czy inaczej, w tym wypadku również jest jakiś początek i koniec. Przygotuj się na głębsze zrozumienie nie tylko słów, które czytasz, i zdecyduj raz na zawsze, że nic nie będzie w stanie przerwać Twojej drogi do celu, jeśli na to sam nie pozwolisz.

Już się nie boję...

Sztormy i burze, jakie przeszedłem mentalnie i fizycznie w moim życiu, sprawiły, że już się nie boję. Chociaż nie znam przyszłości, z jaką będę musiał się zmierzyć lub z jakiej będę mógł odczuwać dumę. Wiem, że dam radę. Wiem, że najgorsze, co może się zdarzyć, to zatrzymanie się. Patrzę na to, co przede mną i moim zadaniem, moim przeznaczeniem jest stanąć twarzą w twarz ze wszystkim, co może się wydarzyć i najważniejsze, że to ja wybiorę porę, kiedy ma to nadejść. Moim zadaniem jest uterować drogę wszystkim, na których mi zależy. Czyste decyzje, czyste posunięcia.

Kiedy znajdziesz się w sytuacji, którą określasz jako niebezpieczną, trudną, nie do przejścia — masz do wyboru: odejść lub skoczyć naprzód. Bądź mądry, a mądrym wyborem jest zdecydowany ruch do przodu, jeśli blokuje Cię strach przed czymś, co wydaje się niebezpieczne. Nie mówię tutaj o sytuacjach związanych z narażeniem życia. Mówię o decyzjach, które są szansą. Tak często odsuwamy je od siebie, znajdując tysiące powodów, by się schować, by nie stracić dumy, żeby nas nie wyśmiali, nie odrzucili.

Tego rodzaju „strachy” nie są godne swojego istnienia. Ja to wiem, Ty to wiesz. Kiedy tak naprawdę zdo-

bywasz uznanie? Jest taka scena w jednym z moich ulubionych filmów: *Ostatni samuraj*¹, którego bohater zdobył uznanie wroga nie przez to, że wygrał.

Scena w deszczu, kiedy nasz bohater spaceruje po wiosce i patrzy, jak dwóch chłopców trenuje sztukę władania mieczem: dostaje możliwość sprawdzenia się. Nagle pojawia się wojownik, który tę sztukę ma opanowaną niemal do perfekcji. Jest w nim jednak złość. Tom Cruise odegrał w tej scenie kluczową rolę jako ktoś, kto przegraną wywalczył sobie respekt i uznanie². Ta właśnie scena pokazuje, że nie jest istotny rezultat fragmentu, ale całości. Ludzie ścigają się w tym, kto jest lepszy, uznają przegranych za przegranych zbyt wcześnie. Jeśli zdarza się szansa i jej nie weźmiesz — przegrywasz wszystko. Jeśli podejmiesz wyzwanie i nie uda Ci się — przegrywasz część. Jeśli podejmiesz to samo wyzwanie 20 razy i nie uda Ci się — przegrywasz, a jednocześnie wygrywasz. Przegrywasz szansę, ale zdobywasz uznanie. Nieważne, w czyich oczach.

Najważniejsze, żebyś wiedział. Najciekawsze, że już to dawno wiedziałeś. Najgorsze, jeśli nic z tym nie zrobisz.

Kto Cię zmusił, żebyś nauczył się czytać?

Kto Cię nauczył myśleć, żebyś mógł odpowiedzieć na to pytanie? Kto dzięki Tobie skorzysta, jeśli znajdziesz

¹ *Ostatni samuraj*, reż. E. Zwick, Stany Zjednoczone 2003.

² Zob. fragm. na Youtube [dok. elektr.] www.youtube.com/watch?v=kAX-heCjkjw [dostęp: 10.02.2011].

więcej na nie odpowiedzi? Urodziłeś się pewnego dnia w znanym Ci miesiącu pewnego roku. Będzie też taki dzień, kiedy skończy się Twoja przygoda. To proste i pewne. Nie potrzebujesz szukać ani przyczyn, ani dowodów. Teraz na szczęście jesteś w trakcie czegoś, co nazywasz życiem i uczestniczysz w nim, wciąż ucząc się czegoś nowego na jego temat.

Ważne pytanie: czy jesteś gotów przyjąć to, co widzisz, jako otoczoną granicami rzeczywistość, bo jeśli widzisz granice, to za nimi musi być coś jeszcze? Coś nie do końca znajomego. Coś zupełnie nowego.

Potrzeba poszukiwania i przede wszystkim znajdowania jest moim zdaniem najciekawszą częścią tego, co nazywamy czasem pomiędzy pierwszą datą i ostatnią. Pomiedzy początkiem i końcem.

Pracując z tysiącami ludzi, utwierdzam się w przekonaniu, że większość chce spędzić „ten czas”, realizując jakiś plan. Niestety, większość z tej większości nie wie świadomie, że w dużym stopniu realizuje cudzy plan — a nie swój. To nie jest ani dobre, ani złe, ale bądźmy szczerzy do granic możliwości: czy jesteś zadowolony (tak w pełni i do końca) ze wszystkich swoich wyborów, decyzji i działań?

Gdybyś mógł przeżywać swoje życie w kółko od początku, czy jest tam coś, co byś zmienił?

Jeśli tak, to zdajesz sobie sprawę, że można działać na różne sposoby, a różnice w tym są wynikiem różnic myślenia. To dziecinnie proste rozumowanie na

temat bardzo złożonego procesu działania i komunikacji pomiędzy rzeczywistością, emocjami na jej temat i reakcją na nią.

Słyszac słowa: „Nie uda Ci się”, wypowiedziane poważnym tonem, nadasz im pewnego znaczenia i albo podążysz za tym, kto to powiedział, albo zmotywuje Cię to do jeszcze większej determinacji. Ważne jest też, kto to powiedział. A przede wszystkim najważniejsze, czy jest to prawda, bo biorąc pod uwagę to, że jest to bardziej niewiadoma, bo dotyczy przyszłości, musi być nieprawdą.

DLACZEGO WARTO MIEĆ PEŁNĄ WERSJĘ?



Łatwa trudność zROZUMIENia

Mariusz Szuba

Wyobraź sobie, że Twoje życie jest nieustannie rejestrowane przez kamerę, która podąża za Tobą krok w krok. Dzięki niej co wieczór możesz ponownie spojrzeć na swój miniony dzień, podjęte działania i dokonane wybory. Taka dodatkowa para oczu pomogłaby Ci spojrzeć na Twoje życie z innej

perspektywy.

Większość książek mówi o tym, jak tworzyć rzeczywistość. Ta mówi również o tym, jak ją odbierać i jak ją zROZUMIEĆ. Poradnik, który masz przed sobą, pozwala stworzyć tę „dodatkową parę oczu” i uświadomić sobie, że wiele sytuacji, które dziś wydają Ci się poza Twoją kontrolą, w rzeczywistości są wynikiem Twoich decyzji.

Być może zadajesz sobie takie pytania, jak: „czego chcę od życia?”, „dlaczego częściej mi się nie udaje, niż udaje?”. Na pierwsze pytanie nikt poza Tobą nie zna odpowiedzi. Na drugie odpowiedź znajdziesz w tym poradniku.

Pełna wersja publikacji dostępna jest na stronie:

<http://www.zlotemysli.pl/pub/latwa-trudnosc-zrozumienia/mariusz-szuba.html>

POLECAMY KSIĄŻKI



Pokaż, na co Cię stać

Mariusz Szuba

Jak wykorzystać swój ukryty potencjał i osiągać cele ze stuprocentową gwarancją sukcesu?

Tak! Teraz jest to możliwe — to tylko kwestia właściwego nastawienia, użycia kilku odpowiednich technik oraz motywacji.

Oto, czego dowiesz się z tej publikacji:

- 👉 Nauczysz się postrzegać swój cel lepszym, niż widzisz go w tej chwili — dzięki temu zwiększysz swoją motywację i chęć zrealizowania go.
- 👉 Poznasz 6 podstawowych potrzeb ludzkich i nauczysz się je skutecznie i praktycznie wykorzystywać.
- 👉 Nauczysz się w sposób bardzo klarowny i precyzyjny wyznaczać swoje cele, a później z żelazną konsekwencją je realizować — krok po kroku!
- 👉 Poznasz przeszkody, które mogą pojawić się na Twojej drodze, i bardzo skutecznie je ominiesz — nawet nie zauważając kiedy.
- 👉 Nauczysz się koncentrować na konkretnym punkcie — nazywa się to „focus” i jest bardzo silną techniką — sam się przekonasz.

Mariusz Szuba przeprowadzi Cię krok po kroku przez wszystkie etapy, przez które tak czy inaczej musisz przebrnąć. To od Ciebie zależy, w jaki sposób to zrobisz i jaka będzie przyszła jakość tych działań.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://mariusz-szuba.zlotemysli.pl>

POLECAMY KSIĄŻKI



Jak ruszyć z miejsca **Elżbieta Kalinowska**

Oddaję w Twoje ręce „Jak ruszyć z miejsca?“, czyli przewodnik psychologiczny dla osób, które stanęły naprzeciw jakiegoś życiowego problemu i mają poczucie, że mimo wewnętrznej pracy, jaką wykonały, nadal znajdują się w punkcie wyjścia.

W ciągu kilkunastu lat pracy terapeutycznej, zarówno w gabinecie, jak i w kontaktach online, często spotykałam się z ludźmi, którzy mają dużą wiedzę na temat swojego problemu. Zdają sobie sprawę z tego, skąd się wziął, umieją go połączyć z przeszłymi doświadczeniami, wiedzą, co go nasila, a co osłabia w ich obecnym życiu, ale ta znajomość rzeczy nie przybliżyła ich do zmiany istniejącego stanu rzeczy. Mają poczucie, że utknęli i zupełnie nie wiedzą, co zrobić, aby ruszyć z miejsca, w którym tak trudno im być.

„Jak ruszyć z miejsca?“ pozwoli Ci inaczej spojrzeć na swoją sytuację i pokaże, co możesz zrobić, aby wyrwać się z zamkniętego kręgu problemów i ruszyć do przodu, oraz jak utrzymać chęć zmiany przez dłuższy czas.

Elżbieta Kalinowska, autorka, psycholog.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://mam-problem.zlotemysli.pl>

POLECAMY KSIĄŻKI



Efekt jo-jo w motywacji

Zbigniew Ryżak

Jak uchronić się przed efektem jo-jo w motywacji i dlaczego czasem tracimy nasz zapał już po tygodniu?

Być może masz już świadomość, w jaki sposób tak naprawdę wpływają na Ciebie książki lub szkolenia motywacyjne. Może po prostu chcesz tego efektu uniknąć. To trochę tak jak z udaną dietą — na początku jest cudownie — jesteś lżejszy o kilka

kilogramów, czujesz się fantastycznie, znajomi i rodzina Cię podziwiają. Zachwyt ten może jednak zostać zburzony przez najbardziej złowieszczy efekt, jaki znamy. Jest nim efekt jo-jo.

Ta książka nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z brakiem motywacji, ma jednak coś, co wyróżnia ją z setek poradników — pozwoli Ci wreszcie motywować się bez spadków energii i motywacyjnych dołków.

Dowiesz się z niej:

- ☞ jak pracować nad trwałym sukcesem w życiu bez efektu jo-jo,
- ☞ w jaki sposób uwolnić się od zewnętrznych motywatorów,
- ☞ jak praktykować naprawdę skuteczną dyscyplinę,
- ☞ jak dotrzeć do ukrytych zasobów energii, z których na co dzień nie zdajemy sobie sprawy.

Zbigniew Ryżak jest psychologiem, skończył Uniwersytet Jagielloński. Podczas studiów, pod kierunkiem profesora Zbigniewa Nęckiego, zajmował się postawami społecznymi.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://efekt-jo-jo.zlotemysli.pl>

DOŁĄCZ DO NAS






ZŁOTY PROGRAM PARTNERSKI
**POZYTYWNA WIEDZA,
WARTOŚCIOWE PUBLIKACJE.**
**POMAGAJ INNYM
I ZARABIAJ**

[Dołącz do nas](#)

<http://pp.zlotemysli.pl>

Dołącz do Złotego Klubu

Należą do niego ludzie ambitni, którzy wiedzą, że aby osiągnąć sukces, należy się doskonalić i poszerzać wiedzę. Zapisz się za darmo, a pomożemy Ci z sukcesem.

-  Zbieraj Złote Punkty
-  Korzystaj ze stałych rabatów do 25%
-  Co tydzień specjalne promocje i propozycje tylko dla członków Złotego Klubu.



<http://zlotemysli.pl/u/rejestracja.html>