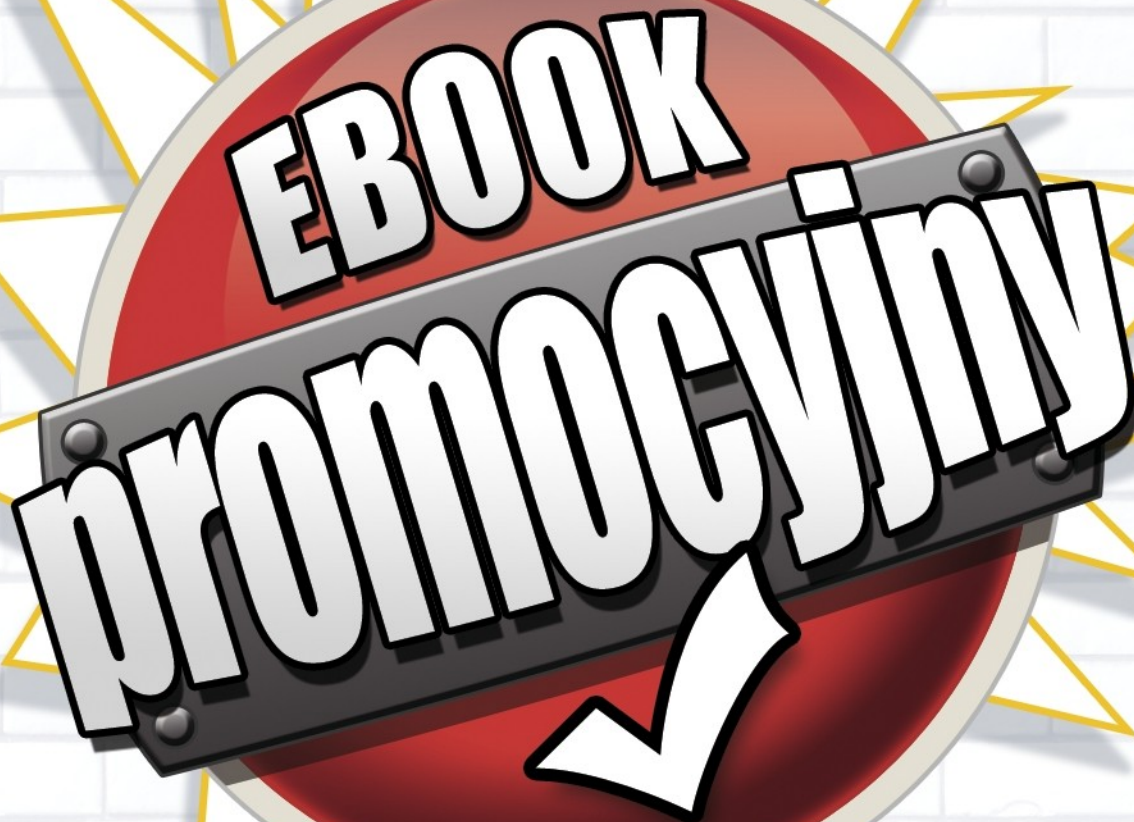


# JAK SKUTECZNIE ZWIĘKSZAĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA

**GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS GRATIS**



**EBOOK**  
**PROMOCYJNY**

© Copyright by [Psychology Consulting](http://Psychology Consulting)

Autor: Psychorada.pl

Tytuł: Jak skutecznie zwiększyć jakość swojego życia

Data: 7.05.2011

Publikacja dostarczona przez

**[Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)**

Skład: Magda Wasilewska

Korekta: Magda Wasilewska

**Autorzy dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tym ebooku 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. Autorzy oraz Psychology Consulting operator serwisu Psychorada.pl nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.**

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Psychology Consulting. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.**

# SPIIS TREŚCI

<u>Wstęp</u> .....	4
<u>Wszystko zaczyna się od Ciebie</u> .....	5
<u>Chcę zwyciężać</u> .....	8
<u>Odkryj kim jesteś</u> .....	14
<u>Skuteczna realizacja postanowień</u> .....	20
<u>Menedżer własnego sukcesu</u> .....	23
<u>Jak pokonać złość</u> .....	33
<u>Uprość to, co robisz</u> .....	37
<u>Jak zwiększyć pewność siebie</u> .....	41
<u>Jak załatać dziurę w sercu, czyli jak spojrzeć na samotność</u> ..	45
<u>Poznaj siebie by dowiedzieć się kim jesteś</u> .....	51
<u>Sekret Rafaela</u> .....	63
<u>Re-kolekcja życia</u> .....	67
<u>Poznaj źródła lęku</u> .....	71
<u>Jak odnaleźć idealnego partnera</u> .....	74
<u>Kreatywna randka to podstawa</u> .....	76
<u>Mowa ciała i atrakcyjność w doborze partnera</u> .....	80
<u>Seksualna pewność siebie</u> .....	83
<u>Jak rodzina wpływa na Twoje związki</u> .....	88
<u>Jak mieć wymarzoną sylwetkę</u> .....	92
<u>Jak osiągnąć wewnętrzny spokój</u> .....	101
<u>Na zakończenie</u> .....	104

## Wstęp



Zapraszam Cię do przeczytania ebooka “Jak skutecznie zwiększać jakość swojego życia”, składającego się z 21 artykułów napisanych przez zespół współpracowników internetowej platformy psychologicznej [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl).

To zbiór pomocnej w codziennym życiu wiedzy z zakresu szeroko pojmowanego rozwoju osobistego, a w szczególności samopoznania, motywacji, pokonywania swoich słabych punktów, wyzwiania się z toksycznych relacji i udoskonalania związków.

Każdy artykuł tej publikacji jest małym fragmentem prowadzonych przez nas szkoleń i kursów internetowych w ramach e-learningu. Mam nadzieję, że czytając poszczególne tematy odnajdziesz w nich odpowiedzi na nurtujące Cię pytania, dzięki czemu Twój rozwój osobisty nabierze idealnego dla Ciebie tempa.

I tego Ci życzę z całego serca.

Aneta Styńska,

psycholog

Właścicielka serwisu [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)

## **Wszystko zaczyna się od Ciebie**

MAREK ZABICIEL

Wszystko, co wydarza się w Twoim życiu, jest zawsze najpierw kontrolowane i uzyskuje zgodę na zaistnienie od Twojego osobistego strażnika, którym jesteś Ty sam. To trochę tak, jakby człowiek był sobie panem i władcą, królem i Bogiem. I po części jest to prawda.

Ten strażnik jest przez jednych nazywany podświadomością, przez innych drugim ja, przez jeszcze innych aniołem stróżem. Nie wdając się w zbyteczne dywagacje na temat nazewnictwa tego czegoś, można powiedzieć, upraszczając sprawę do granic możliwości, że aby coś mogło zaistnieć w Twoim życiu, najpierw musi nastąpić zgodność pomiędzy tym czymś, a wewnętrznym obrazem siebie samego.

Jak to działa? Otóż w najprostszym znanym mi podejściu jest tak. Myśląc w określony sposób, tworzysz siebie. Tworzysz zarówno to, co możesz, na co Cię stać, jak i to, czego nie jesteś w stanie zrobić, czego dokonać. Często czytamy lub słyszymy takie stwierdzenie, że granice naszych możliwości są wytyczane przez nas samych i jeśli coś staje na naszej drodze, to z reguły my sami. Odnosząc się poważnie do takiego podejścia, że na swojej drodze stajemy sami, czy mówiąc inaczej, jeśli chcąc osiągnąć coś, powiedzmy nieprzeciętnego, największym problemem jesteśmy my, to znaczy, że zlikwidowanie tego ograniczającego nas „kamsztora” spowoduje zaistnienie okoliczności dających się poznać jako realizacja postawionego przez nas samych celu.

I jak to z reguły bywa, ta wiedza powinna dać nam już dostatecznie wiele wskazówek na temat tego, co dalej mamy robić z naszym życiem, ale jednocześnie ta sama reguła w dalszej części powie nam, że teoria, a praktyka to często różnica jak przy zestawieniu Nieba z Ziemią.

Zastanawiając się nad zależnościami Twojego życia stanowiącymi o rozwoju zdarzeń pewnie znalazłeś taką sytuację, która z pozoru nie miała źródła w Tobie. Jeśli tak się stało, to znaczy, że nie dostrzegłeś tej zależności. Jedno jest pewne. Ona zaistniała. Nasza pamięć krótkoterminowa ma jedną wadę: jest krótkoterminowa, a ta długoterminowa ma też wadę — jeśli można ich podstawy konstrukcyjne nazwać wadami — że magazynuje wszystko, ale dostać się do niej nam samym jest niezmiernie trudno. Nic się nie dzieje bez Twojego przyzwolenia. Wszystko, co wydarza się w Twoim życiu, ma źródło w Tobie i może zaistnieć dopiero wtedy, kiedy wyrazisz przyzwolenie na to myślą, słowem, czynem czy emocją. Jeśli już przyjmujemy tę kwestię jako fundamentalną i niepodważalną, będziemy mogli przejść dalej. Jeśli nie ufasz do końca tej koncepcji, podejźmy do tego z punktu widzenia zaakceptowania korzyści płynącej z przekonania siebie do takiego podejścia. Argument „za” takim podejściem jest następujący. Jednym z wielu kluczy do Sukcesu, szczęśliwego życia, samorealizacji jest wzięcie odpowiedzialności za to, co wydarza się w życiu, na siebie. Jeśli przyjmujemy, że wszystko, co się wydarza w naszym życiu, jest zależne od tego, czy wyrazimy na to przyzwolenie, to nie ulega już chyba wątpliwości, że to my o tym decydujemy, a co za tym idzie — mamy nad tym władzę, by zdecydować właśnie o tym, co się wydarzy. Jeśli tak jest, to odpowiedzialność, która — tak jak wspomniałem — stanowić będzie jeden z fundamentów świadomego i spełnionego życia, będzie po naszej stronie.

Ty jesteś odpowiedzialny za wszystko, co wydarza się w Twoim życiu. Nikt inny. Żadna siła wyższa, żadne gwiazdy, żaden los, żaden inny ktoś. Ty sam. Ci wszyscy i to wszystko, co wymieniałem, czyli gwiazdy, siła wyższa, inni ludzie, los, przeznaczenie mają wpływ na to, co się wydarzy w Twoim życiu. Mają wpływ, często bardzo określony, ale nie mają władzy nad Tobą i nad tym, co się będzie działo z biegiem upływającego czasu. Mieć wpływ, a mieć władzę, to dwie różne sprawy. To dwie różne kwestie. Poprzez posiadanie wpływu wymienione czynniki mogą wywierać presję, nakłaniać, stwarzać tendencje do tego, byś Ty postępował w taki, a nie inny sposób. To stwarzanie okoliczności.

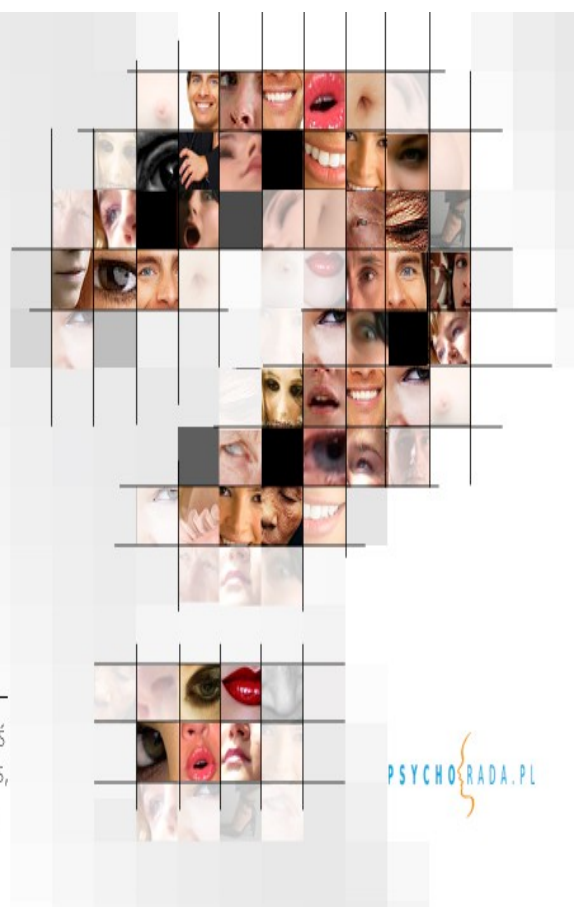
Jeśli okoliczności sprzyjają, jest większe prawdopodobieństwo, że coś się wydarzy. Ale sprzyjające okoliczności nie determinują na sto procent zdarzenia. Czyni to człowiek poprzez podjęcie decyzji. Pada deszcz, jesteś skacowany, jest niedziela, natomiast w planach był na dzisiaj bieg przełajowy. Trening przed maratonem. Możesz spać do wieczora, wszak okoliczności są ku temu sprzyjające. I jeszcze do tego łeb pęka. Ale możesz wstać, założyć dres i pobiec. Wybór należy do Ciebie.

# Jaki naprawdę jesteś?

*Dowiesz się co sądzi o Tobie psycholog. I... nie musisz za to płacić.  
A wszystko to oczywiście anonimowo i dyskretnie*

Test "Jaki naprawdę jesteś" składa się z 22 pytań. Pod każdym pytaniem znajdują się dwie odpowiedzi.  
Wybierz tę, która według Ciebie, bardziej pasuje do Twojego zachowania lub byłaby bardziej prawdopodobna.

Wypełnij test psychologiczny "Jaki naprawdę jesteś", a dowiesz się jak reagujesz na agresję, przemoc, czy jesteś optymistą czy pesymistą, jak reagujesz na stres, czy jesteś wystarczająco obowiązkowy by odnieść sukces, czy dajesz się wykorzystywać i czy umiesz sobie radzić asertywnie, jak empatia i samoakceptacja wpływają na Twoje relacje z innymi. A także co i jak ma wpływ na Twój nastrój.



PSYCHORADA.PL



## Chcę zwyciężyć

DANIEL SZYMAŃSKI

*Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.  
Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.*

**Arystoteles**

Szukaj pracy, która zapewnia ci rozwój osobisty, wchodzi w relację z ludźmi, którzy inspirują cię do działania i uczą. Zadawaj pytania i szukaj najlepszych rozwiązań. Stagnacja jest śmiercią kreatywności, gdy to się stanie, prędzej czy później dopadnie cię zgorzknienie. Ciesz się drogą i nie myśl tylko o pieniądzach — one przyjdą, jeśli będziesz podejmował wysiłek i odpowiednie działania. Słuchaj Mistrzów w dziedzinach, które zgłębiasz, wypróbuj ich techniki, ale dodaj coś od siebie, zawsze chcąc więcej i lepiej. I miej satysfakcję z tego, jeśli ci się uda coś osiągnąć, nawet małą rzecz. Pokonywanie własnych oporów i blokad jest nieocenione i nie można tego przeliczać na pieniądze; daje ci tak wiele w wymiarze ludzkim, że często jeszcze trzeba za pomoc płacić pieniądze i to duże. Jeśli więc masz pracę, która oferuje taki rozwój (za darmo lub płaci tobie pieniądze), jesteś absolutnym szczęściarzem. Pozostaje tylko uczyć się, nie przejmować porażkami i stwarzać to, co się chce. Kreacja zależy tylko od nas i to jest wspaniałe. Najlepszym rozwiązaniem może być wykonywanie pracy, która stwarza nie tylko dobro dla innych, ale stwarza nas jako ludzi. Wówczas zajęcie, które wykonujemy, może być pasją. I jest tak, że to, co na początku sprawia nam wielkie problemy, staje się eks-

cytujące i łatwe. I nie możemy się doczekać nowego dnia, jutra, bo znów stworzymy coś wspaniałego i niepowtarzalnego. Jutro staniemy się jeszcze lepsi. To uczucie daje niesamowitego kopa. Nie da się tego z niczym porównać. Jesteśmy w nurcie życia, poddajemy mu się i jesteśmy najlepszą wersją siebie, wciąż się doskonaląc. Obserwujmy swoje postępy i cieszymy się nawet najmniejszymi sukcesami. Cieszymy się drogą, którą podążamy, a nie tylko efektami. Każda chwila powinna być ekscytująca. Praca nas sobą, praca zawodowa powinna cieszyć i wносить do naszego życia światło. Powinniśmy wzrastać wewnątrz i stawać się wspaniałymi osobami. Skupiać się powinniśmy nie na przeszkodach, a na własnych ograniczeniach, które nie pozwalają nam mieć takiego życia, o jakim marzymy. Pytajmy: „Co mnie ogranicza? Co muszę zrobić, żeby osiągnąć swoje cele? Czego pragnę?”. Pytajmy siebie o wszystko. Pytania są drogą do wewnętrznej mądrości.

Szukajmy tego, co najlepsze dla nas. Tak, dla nas, nie dla partnera, rodziców, przyjaciół. Dla nas. Wszystko róbmy dla siebie, najbliżsi i tak skorzystają na tym, że my staniemy się wspaniałymi osobami. Myślenie o sobie nakłada na nas odpowiedzialność za nasz los, i pozbawia nas wymówek w stylu „zrobiłbym to czy tamto, ale nie wiem, czy moja kobieta będzie zadowolona”. Żeby zadowolić inną osobę i uczynić ją szczęśliwą, najpierw samemu trzeba to szczęście osiągnąć. Najlepsze, co można zrobić dla drugiego człowieka, to dać mu dobry przykład. Oczywiście wszelkiej maści pseudospecjaliści się z tym nie zgodzą, oni znają prawdę. Oni powiedzą ci, jak żyć. Tylko że przebywając w towarzystwie takich osób, jakoś czujemy się nieswojo. Jakoś ciężko jest nam ujrzeć ich wielkość. Tak naprawdę można oszukać innych, ale trwa to bardzo krótko i prawda wyjdzie na jaw. Inni zobaczą,

kim jesteśmy naprawdę. Szczerść wyzwala nas i pozwala nam być najprawdziwszymi istotami, i najbardziej czarującymi. Mawiają, że wówczas bije od nas światło, to rodzaj pozytywnej energii. Widoczny jest inny rodzaj spojrzenia na ludzi, na sytuację, na życie. Gdy szukaliśmy siebie prawdziwego, i odnaleźliśmy, nie musimy już nic udawać, grać. Możemy się wyluzować i być po prostu sobą. Światopogląd wówczas zmienia się diametralnie, teraz widzimy wszystko, nasze możliwości i to, co nas dotąd ograniczało. Pytamy samych siebie: „Jak mogłem tak długo czekać?”. Ale nie ma co się obwiniać, taką drogę musieliśmy przejść, by zrozumieć wszystko. Teraz trzeba tylko powiedzieć sobie: „Nigdy więcej” i ruszyć odważnie przed siebie po marzenia, które zamieniają się w cele, te z kolei w doświadczenia. Stańmy twarzą w twarz ze strachem, który nas powstrzymuje przed spełnieniem marzeń. Poobserwujmy go. Jak jest nierealny. Poznajmy go. Jest nam bliski, dlatego że to my go stworzyliśmy. Potrzebowaliśmy go, by pomógł nam określić siebie. Niestety stał się tak potężny, że zaczął przeszkadzać. Już nie motywował. Niszczył. Powstrzymywał. Blokował. Przerażał. Teraz widzimy całą grę, którą stworzyliśmy, i swoje dzieło, które przerosło nas. Gdy rozumiemy to, możemy wszystko zmienić i działać inaczej. Kreować sobie lepsze, bogatsze i pełniejsze życie. Jednego trzeba być świadomym, zmiany czasami trwają i trzeba być cierpliwym i nie poddawać się.

Okolo drugiego roku życia dziecko zaczyna ustanawiać prawo do bycia wolnym, co zbiega się z treningiem czystości. Trzy pierwsze prawa są bardziej fundamentalne, natomiast to prawo, gdy jest ustanowione niekonstruktywnie, mniej obciąża psychikę. Tak naprawdę jest to prawo do decydowania o własnym losie. Dziecko w tym okresie musi coś postanowić w swojej sprawie. To właśnie okolo drugiego roku życia dziec-

ko zaczyna mówić rodzicom „nie”. Dwulatek, aby mógł konstruktywnie ustanowić prawo do wolności, musi przeciwstawić się rodzicom, a oni powinni mu na to pozwolić. Jeżeli rodzice spacyfikują dziecko, nie będzie ono mogło poczuć, że jest wolną istotą, która może decydować o własnym losie. Prawo do wolności daje człowiekowi siłę, by osiągać wyznaczone cele, by w ogóle marzenia zamieniać w cele. Dziecko, które zostanie spacyfikowane przez rodziców, staje się od nich zależne, a przez to słabe. Dziecko nie mogąc wprost przeciwstawić się rodzicom, wykorzystuje często do tego trening czystości, który w tym czasie się odbywa, i wstrzymuje wypróżnienie. Tworzy się w ten sposób struktura sadomasochistyczna. Rodzice, którzy nie pozwolili dziecku konstruktywnie ustanowić tego prawa, złamali jego wolę. W psychice dziecka tworzy się wzorzec walki. Idzie później przez życie z przeświadczeniem, że wszystko trzeba osiągnąć ciężką pracą, a samo istnienie jest ciężarem, który trzeba dźwigać (często ludzie mówią: „to krzyż, który trzeba nieść”). Człowiek postrzega świat jako miejsce, gdzie musi wszystko wymuszać i osiągać siłą. Myśli: „Jeżeli będę wolny, nie będziesz mnie kochać”; „Będę posłuszny, a ty będziesz mnie kochać”. To wszystko tworzy bardzo charakterystyczną budowę ciała, rozwinięte łydki, rozbudowane uda, plecy jakby wiecznie czymś obciążone, lekko schowana klatka piersiowa (spowodowane jest to zranieniem, ponieważ miłość do dziecka nie jest bezwarunkowa; jest ono kochane, ale kochane nie do końca — są bowiem stawiane warunki). Dziecko podczas aktu pacyfikowania ze strony rodziców myśli sobie: „Muszę się dostosować, będzie mnie kochać, jeśli będę posłuszny”. Rodzice często stosują szantaże emocjonalne: „Jeśli tego nie zrobisz, mamusia nie będzie cię kochała”. Podczas, gdy rodzic stosuje szantaż emocjonalny wobec dziecka, rodzi się w nim złość, później gniew i bunt. Nie może jednak w sposób

bezpośredni przeciwstawić się rodzicowi, dlatego zaczyna stosować sabotaż (*pasive—agresive*). Ludzie, którzy w dzieciństwie zostali spacyfikowani, w życiu dorosłym również stosują sabotaż. Odbywa się on oczywiście dyskretnie, gdyż bezpośrednio, fizycznie taki człowiek nie potrafi tego zrobić.

Weźmy dla przykładu sytuację biurową: człowiek, który nie czuje się wolny, otrzymuje od szefa kolejne zadanie do wykonania. Przyjmuje zadanie, chociaż wie, że ma tyle pracy na głowie, że fizycznie nie jest w stanie wykonać nowego zadania, nie jest jednak w stanie powiedzieć tego szefowi. Bierze papiery do domu, żeby popracować tam nad nowym zadaniem, jednak zostawia je w autobusie lub gubi. Wydaje się, że to przypadek, jednak na nieświadomym poziomie człowiek ten wie, że to jest ponad jego siły i nie wykona tego zadania. Świadomość jednak nie jest w stanie zakomunikować tego przełożonemu. Jako że nieświadomość zawsze wygra ze świadomością, doprowadza to do sytuacji, w której człowiek ten zostawia gdzieś dokumenty i w ten sposób dokonuje sabotażu. W budowie ciała charakterystyczne dla tych ludzi są: szeroka żuchwa i zaciśnięte usta, które tłumią skrywaną złość. Ludzie tacy mają wielkie problemy w stworzeniu udanego związku, gdyż zdradzają swoich partnerów. Weźmy dla przykładu mężczyznę, który w dzieciństwie został spacyfikowany przez swoich rodziców. Idzie on przez życie z przekonaniem, że nikt tak naprawdę nie może go kochać. Aby chronić psychikę przed lękiem, który rodzi się podczas bliskości, tworzy trójkąt, mając na przykład żonę i kochankę. W praktyce wygląda to tak, że gdy między tym mężczyzną a jego żoną tworzy się bliskość, czuje on lęk przed utratą miłości i ucieka do kochanki. Tak samo rozgrywa się scenariusz z drugiej strony, kochanka stara się i myśli, że wszystko idzie w dobrym kierunku, by zostawił żonę dla niej; tworzy się bliskość

między nimi, a tu nagle on wycofuje się i oznajmia jej, że jednak zostaje z żoną. I tak w kółko prowadzi swoją chorą grę, w którą wciąga inne osoby, nieświadome tego, że on tak naprawdę nie potrafi stworzyć związku dusz, które dzielą się miłością i wszystkim, co mają najlepszego w sobie. Taki mężczyzna nie wierzy, że można go kochać po prostu za to, jaki jest, albo że jest. Dlatego wciąż doszukuje się oznak miłości. Potrafi inicjować sytuacje, w których może się o tym przekonać. Na przykład zostawia na ubraniu włos kochanki, a żona — widząc to — wpada w szal. On ze spokojem odpowiada, że to tylko koleżanka z pracy. Oczywiście nigdy nie przyzna się, daje subtelne znaki, aby obydwie wiedziały, że inna jest obecna w jego życiu, w ten sposób wywołuje w nich reakcje, które dają mu dowody ich miłości do niego. W jego chorej grze miłość okazuje się poprzez cierpienie, dlatego kiedy jedna cierpi, będąc zazdrosna o drugą, on czuje spełnienie, bo wie, że go kocha. Nie myśli o jej uczuciach, o tym, że ją krzywdzi, gdyż tak naprawdę nie potrafi nawiązać prawdziwie bliskiej relacji z drugą osobą. To, co się odbywa w jego związku, to sabotaż, on cały czas walczy o miłość matki. Ludzie tacy nie lubią tracić kontroli, dlatego sprawdzają związek, manipulując nim. Co prawda osoby takie mogą się uzależnić od alkoholu, ale raczej nie lubią tracić kontroli, dlatego rzadko sięgają po używki. Ludzie tacy dobrze odnajdują się w takich sztukach walki jak: zapasy, judo — tj. tych nieuderzanych. Są to potencjalnie najlepsi kandydaci do służb kontrwywiadowczych; kobiety często kończą jako „kury domowe”.

Jeśli temat Cię zainteresował — wejdź na stronę i pobierz fragment książki. „Chcę zwyciężyć”. Aż 37 stron inspirującej motywacji GRATIS.

## Odkryj kim jesteś

MAREK ZABICIEL

**Kolejnym krokiem zaraz po tym jak uzmysłowisz sobie jaki element determinuje to w jaki sposób żyjesz, będzie udanie się w drogę analizy tego po co przyszedłeś na ten świat i jaką w nim masz spełnić rolę.**

Odkrycie tego kim jesteś nakierunkuje Cię na to czym powinieneś się zająć i da odpowiedź w co tak naprawdę powinieneś się zaangażować tak byś u schyłku swego życia mógł powiedzieć, że przeżyłeś je właściwie ze swojego osobistego punktu widzenia.

Ten kurs jest w zasadzie narzędziem do tego byś dokonał osobistej wewnętrznej retrospekcji we własne wnętrze, by odkryć fundament Twojego życiowego powołania. Tego do którego jesteś stworzony. To pomoże Ci porzucić dotychczasowe role, które realizujesz w swoim życiu męcząc się przy tym. **Taka wiedza pomoże Ci spojrzeć na siebie jako na kogoś wyjątkowego, a nie kolejne kółko w trybiku maszyny życia.**

Kurs "Odkryj kim jesteś. Życiowe powołanie, życiowa misja." składa się z 2 bloków tematycznych:

- **"W poszukiwaniu swojego powołania"** składającego się z 10 ćwiczeń

- bloku "**Twoja życiowa misja**" składającego się z 4 ćwiczeń.

Razem jest to zbiór 14 głębokich wewnętrznie ćwiczeń, dzięki którym wejdziesz w siebie i zrozumiesz co jest Twoim faktycznym życiowym celem czyli Twoją życiową misją. Koniec z samooszukiwaniem się!

Największą siłę podczas pracy nad samym sobą, nad zmianą swojego wnętrza, swojego życia ma w moim osobistym przekonaniu zadawanie sobie pytań i szukanie na nie odpowiedzi.

Można by było dodać, że chodzi o właściwe pytania i właściwe odpowiedzi. Można by było dodać, ale nie uważam, by był to warunek konieczny.

Nie można oczekiwać od siebie doskonałości, bo to doprowadzić może do obsesji, a każda obsesja jest skrzywieniem. Poza tym nie liczy się jakość pytań na początku, ale dążenie do tego, by zadawać je wciąż i wciąż dopóki nie staną się tymi właściwymi.

I można pokusić się o stwierdzenie, że **jeśli pytania będą właściwe to odpowiedzi na nie przyjdą do nas same.**

Ludzie realizują swoje życie często bez zastanowienia się po co to robią i czy aby na pewno mają robić to co robią. Odkrycie siebie, znalezienie swojej drogi wskaże kierunek. I nawet jeśli nie będzie on zbyt dokładny (bo od razu nie będzie) to pokaże ogólny kierunek działania.



**Pytania kim jestem i dokąd zmierzam to niezmiennie pytania odkąd powstał tylko rodzaj ludzki.** Po części odpowiedź na te pytania pozwoli znaleźć odpowiedź na pytanie jaki jest sens życia w skali globalnej człowieka. Ale w związku z tym, że ten kurs nie jest kursem duchowości, choć u swych podstaw nie sposób pewnych rzeczy rozdzielić, zajmiemy się teraz logiczną, empiryczną analizą siebie, która niekoniecznie musi poparta być medytacją transcendentalną, choć te narzędzia właściwie stosowane jeszcze nikomu chyba nie zaszkodziły.

Pierwszym krokiem jakim wykonasz po zamówieniu kursu będzie analiza tego, co do tej pory wydarzyło się w Twoim życiu od momentu, kiedy przyszedłeś na ten świat. Ćwiczenie, do którego przejdziesz od razu po zapisaniu się nazwałem „Linia życia”.

Nie trzeba chyba specjalnie odwoływać się do nauki, by zauważyć, jeśli tylko zadamy sobie odrobinę trudu, który nazywa się myśleniem, że pewne zdarzenia, nastroje, pewne elementy powtarzają się w naszym życiu cyklicznie.

W najprostszej wersji jest to pokazane na przykładzie biorytmów człowieka – fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym. I choć biorytmy zaliczane do technik wróżbiarskich są traktowane powiedzmy jako pseudonauka, to jednak nie sposób nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że „coś w tym jest”.

Odwołam się do pewnej zależności, którą z całą pewnością każdy z nas miał okazję zaobserwować. A chodzi mianowicie o „spadki energetyczne” podczas dnia. Z reguły te spadki przychodzą o tej samej porze. Najczęściej w połowie aktywności dziennej u przeciętnego człowieka. Wtedy czujemy się jakby ktoś wypompował z nas powietrze, jesteśmy senni itd. Zakładając dalej, że pewne rzeczy w skali mikro zdarzają się cyklicznie, w skali makro powinno być tak samo.

Pewnie spotkałeś się ze stwierdzeniem, że ludzie zmieniają się co ileś tam lat. Od tej zgoła niewinnie rzuconej i powtarzanej koncepcji możemy przejść przez przeróżne inne wierzenia nierzadko popierane wnikliwą obserwacją życia, aż do koncepcji w których autorzy starają się w naukowy sposób udowodnić właśnie cykliczność wszystkiego – od cykli mikro z naszej perspektywy, po te makro – kończąc na cyklach i etapach funkcjonowania naszego wszechświata.

Jedną z ciekawszych ostatnio koncepcji nie licząc wszędybylskiego już dziś kalendarza majów jest koncepcja Gregga Bradena dotycząca czasu fraktalnego. Mówi ona w dużym uproszczeniu o tym, że **wydarzenia, które miały miejsce w przeszłości mają tendencje do zostawiania w niej ziarna, które owocuje w przyszłości tym, że podobne wydarzenie w przyszłości ma dobre podłoże do tego by wydarzyć się powtórnie.** Braden w swoich pracach podaje nawet wzory za pomocą których można obliczyć prawdopodobny czas przyszłych zdarzeń, lub może dokładniej czas zaistnienia odpowiednich okoliczności ku temu by podobne zdarzenie z przeszłości miało miejsce w przyszło-

ści. Jeśli interesuje Cię głębiej ten temat sięgnij po książki tego autora.

Natomiast wracając do naszego tematu wydaje się zasadnym stwierdzić, że analiza tego co miało miejsce w naszym życiu i kiedy może rzeczywiście doprowadzić nas do przemyśleń o cykliczności wydarzania się pewnych zdarzeń. Bardzo nierozsądnym byłoby twierdzić, że tak się zdarzy zawsze i w każdym przypadku, bowiem jest wiele czynników, które mogą uniemożliwić rzetelną analizę tego zagadnienia. Pierwszym i fundamentalnym jest nasza pamięć, która jak wiemy, choć bardzo dobra, to często jest krótka. Ale tak naprawdę ćwiczenie „Linia życia” (oraz pozostałe 21 ćwiczeń) ma **przygotować Cię do tego by spojrzeć nieco inaczej na temat siebie i tego czym jest twoje życie**. Z całą pewnością wykonane bez pośpiechu i solidnie przyniesie ciekawe wnioski, do których dojdiesz sam.

Realizując ćwiczenia tego kursu staraj się mieć na uwadze następującą ideę. Wszystkie te **ćwiczenia mają pomóc Ci w odnalezieniu Twojej osobistej drogi, którą powinienś się poruszać, by być szczęśliwym i spełnionym człowiekiem**. Te ćwiczenia są narzędziami pomocniczymi ułatwiającymi Ci określenie siebie, tak by cele, dążenia, pragnienia, marzenia konstruowane i odczuwane przez Ciebie później – po odnalezieniu właściwej drogi – dostarczały Ci satysfakcji i realizowały w sposób optymalny Ciebie jako człowieka.

„Celem Misji jest ustalenie kierunku poruszania się, oraz zasad, które pozwalają utrzymać kontrolę nad tym, czy nie zbaczamy z obranego kursu. Twoja Misja to zbiór zasad, wartości i reguł,

które nie powinny ulegać zmianom, zmianom natomiast ulegają m tody i strategie, które musimy dostosowywać do zmian zachodzących w otoczeniu.”.

Wyruszając na górski szlak i nie znając terenu naszej penetracji zaopatrujemy się w mapę. Jadąc do obcego nam, czy może raczej nieznanego nam miasta wstukujemy w Gps-a adres docelowy, by trafić bez komplikacji i błędów. Chcąc dobrze obsługiwać skomplikowane urządzenie czytamy jego instrukcję obsługi. W lesie i na morzu posługujemy się kompasem. Jeżeli dobrze i z pożądanym skutkiem chcemy wtopić się w organizację, do której ledwo co się przyjęliśmy, to jak najszybciej chcemy poznać zasady w niej panujące i zwyczaje.

Upraszczając – **żeby działanie miało optymalne rezultaty, dobrze jest poznać zasady na jakich ma być oparte, uwzględniając wszystkie dane, które mogą mieć wpływ na sytuację.** Najważniejsze jest poznanie zasad fundamentalnych, tych najistotniejszych. Pozostałe mniej istotne nie będą miały aż takiego wpływu na całość, jak nazwijmy ją sobie z języka menadżerskiego „ścieżka krytyczna” naszego działania.

Pamiętaj, że głównym celem **Twojego życia jest samodoskonalenie.**

## **Skuteczna realizacja postanowień — nie tylko noworocznych**

JAKUB UJEJSKI

Czasem, rozmawiając ze znajomymi, mam wrażenie, że potrafią oni żyć wyłącznie teraźniejszością. Myśląc o przyszłości, zastanawiają się, co będą robić za tydzień, ewentualnie za miesiąc. Gdy pytam o dalsze plany, marzenia, dialog wygląda mniej więcej tak:

— Chciałbym być bogaty — usłyszałem w jednej z odpowiedzi.

— OK. A możesz to jakoś sprecyzować?

— Chciałbym mieć dużo pieniędzy, dobry samochód, ładny dom.

„Dużo”, „dobry”, „ładny” — czy to jest precyzyjne?

Kiedyś czytałem o doświadczeniu, które polegało na tym, że pewną grupę ludzi poproszono o napisanie krótkiego tekstu.

Temat brzmiał: *Gdyby pieniądze nie stanowiły dla Ciebie problemu i mógłbyś dowolnie ułożyć sobie życie, to jakby ono wyglądało?*

I co się okazało? Większość ludzi nie wiedziała, co napisać, ich odpowiedzi były nieprecyzyjne, niejasne.

Zastanów się, jaka jest Twoja odpowiedź na to pytanie.

## Postanowienia są jak przyrządzanie posiłków

Gdy odczuwasz głód, to naturalnym odruchem jest myśl o posiłku. Podobnie jest z postanowieniami. Gdy życie, które obecnie prowadzisz, nie do końca Ci odpowiada, to odczuwasz chęć zmian.

Problem w tym, że jesteśmy też specjalistami od wyszukiwania sobie wymówek. Czujemy, że obecny stan rzeczy nam nie pasuje, ale... (i tu każdy wstawi coś od siebie).

To tak jakby sobie powiedzieć *muszę coś zjeść*, gdy odczuwa się głód, i nic poza tym nie zrobić. Postanowienia dotyczące zmiany życia na lepsze z czasem można uciszyć, a głód — wręcz przeciwnie — narasta.

Trzymając się nadal tej kulinarnej analogii. Gdy odczuwasz potrzebę zjedzenia czegoś, gdy planujesz przygotowanie posiłku, to musisz określić rodzaj dania. Musisz wiedzieć, czy zamierzasz jeść zupę, ciasto czy może kotlety. Tak samo, gdy chcesz wprowadzić jakąś zmianę w swoim życiu, gdy chcesz coś osiągnąć, musisz sprecyzować, co to dokładnie będzie. Człowiek nie jest w stanie dokonać tego, czego sobie wcześniej nie wyobraził!

Twoje postanowienie to Twoja osobista deklaracja określająca to, na czym chcesz się skoncentrować w najbliższym czasie, cel do którego zmierzasz.

Dopiero po dokładnym i właściwym określeniu tego, co się chce zjeść, można poszukać odpowiedniego przepisu.

Bez przepisu tylko nielicznym udaje się przyrządzić smaczny posiłek. Podobnie jest z realizacją postanowień. Musisz znać przepis, żeby móc przygotować wymagane składniki. Jeżeli dobrze wszystko zaplanujesz i odpowiednio się przy-

gotujesz, to unikniesz sytuacji, gdy w połowie tworzenia dania okaże się, że nie masz jednego kluczowego składnika.

Sam proces realizacji postanowienia wymaga koncentracji i dużo łatwiej jest, gdy masz ściągę w postaci przepisu.

Gdy Ci się uda zrealizować postanowienie, to satysfakcja z tego jest olbrzymia. Później można się rozkoszować smakiem zwycięstwa. Działa to niezwykle motywująco i stanowi siłę napędową do realizacji kolejnych postanowień.

Smacznego.

## **Menedżer własnego sukcesu**

ANETA STYŃSKA

Czy udało Ci się dostrzec, jak wiele poglądów na temat szczęścia, sukcesu oraz dróg dochodzenia do nich zostało Ci wmówione?

Staraj się cały czas myśleć o wszystkich swoich poglądach właśnie przez ten pryzmat — co jest faktycznie moje, a co dostałem w „spadku” od innych osób. Takim postępowaniem zaczniesz systematycznie oczyszczać swoje poglądy z tych nabytych, które mogą wcale do Ciebie nie pasować.

Podam Ci przykład — pewna kobieta została wychowana w przekonaniu, że rodzina jest wartością najwyższą i że zawsze trzeba pomagać rodzicom i starać się sprostać ich wymaganiom. Gdy dorosła, kupiła mieszkanie obok mieszkania rodziców, by na starość móc się nimi lepiej opiekować. Całe swoje życie żyła podwójnym życiem — swoim, które sobie próbowała bezskutecznie ułożyć, i rodziców, którzy niezależnie od tego, czy miała 10, 20 czy 40 lat, mówili jej, jak ma żyć. Co więcej doradzali jej we wszystkich ważnych sprawach, za co była im wdzięczna. Koniec końców jej małżeństwo rozpadło się i została z córką sama. W końcu ze względu na pracę musiała zmienić miejsce pobytu i wyjechała na kilka miesięcy na kontrakt na drugi koniec Polski. Wróciła z niego odmieniona — zadbana, radosna, z własnym pomysłem na życie. Początkowa zmiana rodzicom bardzo się podobała, szczególnie, że szły za nią pokaźne finanse. Jednak z czasem przestała, ponieważ okazało się, że dziewczyna ma swoje nowe zdanie na większość wcześniej ustalonych



kwestii i nie jest to zdanie tożsame z oczekiwaniami jej rodziców. Zaczęły się nowe kłótnie i rytm domu powrócił do dawnego schematu, w którym posłuszna córka wykonuje wolę rodziców. Wtedy też ponownie stali się „jednomyślną rodziną”. Nikt jednak nie zauważył, że ta nowa, świeżoodrodzona dziewczyna znowu została stłamszona. Tak samo jak wtedy, gdy 20 lat wcześniej chciała zacząć żyć po swojemu. Nie zauważył tego nikt — ani jej rodzice, ani co gorsza — ona sama...

To mocno uproszczona wersja wydarzeń, ale pokazuje jeden ważny mechanizm — **każdy człowiek jest panem swojego losu, niezależnie od tego, czy jego droga życiowa i wybory życiowe podobają się innym ludziom czy nie.**

Oczywiście do pewnego momentu należy słuchać rodziców, ale potem trzeba się usamodzielnic i iść przez życie swoją własną dorosłą drogą. Tylko dzięki temu można nabrać właściwych dla siebie doświadczeń, poznać samego siebie i na swoich własnych wartościach budować swoje życie. Życie wbrew sobie, to życie nieudane. Życie, by uszczęśliwić innych, to też życie nieudane.

### **Masz naturalne prawo żyć w taki sposób, aby być szczęśliwym**

Masz prawo sprawdzać i testować wszystkie drogi, które wydają Ci się słuszne i właściwe. Masz prawo popełniać błędy. Masz prawo żyć inaczej, niż chcą tego ludzie w Twoim najbliższym otoczeniu. Masz prawo żyć w taki sposób, aby być szczęśliwym człowiekiem. Tylko wtedy możesz mówić o tym, że osiągasz w życiu sukces. Cała reszta to gadżety. ;)

**Rodzice, przyjaciele i znajomi to osoby nam najbliższe. Jednak przeważnie nasze poglądy są wypadkową ich poglądów.** Dlatego w tym miejscu warto zastanowić

się, czy ich życie jest takim życiem, które nam odpowiada. Jeśli tak, to OK. Ale jeśli nie, to do tego gorna zacznij starać się dodawać osoby, które będą bliżej realizacji Twoich marzeń.

Zobacz, jak często innym osobom doradzają ci, którzy wcale nie mogą pochwalić się sukcesami w danej dziedzinie:

- rozwiedziona matka doradza swojej córce, jak postępować z mężczyznami.
- nauczyciel doradza, jak inwestować na giełdzie
- siedemnastolatek pisze książki, jak prowadzić marketing w firmie
- naukowiec chce uczyć przedsiębiorców praktycznego prowadzenia firmy
- doradca finansowy mówi, jak inwestować pieniądze, by być bogatym, a przecież, gdyby to wiedział, to by to robił i był bogaty. Znasz bogatego doradcę finansowego? ;)

Takich przykładów w swoim własnym otoczeniu znajdziesz setki, jeśli nie więcej. Co gorsza, żadko kiedy zwracamy uwagę na to, że ktoś, kto nam mówi, jak mamy żyć, nie ma najmniejszych osiągnięć w danej tematyce.

Ale może być inaczej. Świetnym przykładem jest Maja Sablewska, obecnie jedna z bardziej wpływowych kobiet w polskim biznesie muzycznym. Swoją karierę podobno zaczynała jako opiekunka do dzieci Natalii Kukulskiej, później jej menedżerka. Z czasem zaczęła pracować z Dodą i obie panie znalazły się na szczycie. Obecnie Maja Sablewska jest jurorką show w TVN „X Factor”. Jest więcej niż pewne, że gdyby tylko siedziała w domu i ze znajomymi rozmawiała „jak to fajnie by było pracować w showbiznesie”, nigdy nie znalazłaby się na szczycie.

Natomiast idąc drogą od jednej biznesowej znajomości do drugiej, udało jej się zarówno znaleźć oryginalny pomysł na swoje życie, jak również otoczyć się ludźmi, których dążenia były podobne, a na koniec osiągnąć sukces.

### Ludzie są najważniejsi

To otaczanie się ludźmi, którzy mają podobne cele życiowe do Twoich, jest bardzo ważne dla Ciebie. Jeśli chcesz być inwestorem giełdowym, bo marzy Ci się kariera z Wall Street, a w domu i od znajomych słyszysz tylko „stary, co ty gadasz, to nie dla Ciebie”, to nigdy się nie wyrwiesz z tego.

Natomiast jeśli zaczniesz szukać osób o podobnych zainteresowaniach co Ty, będziecie się wspólnie nakręcać. Rozmawiając na interesujący Was temat, będziecie zdobywać konieczną wiedzę, poszerzać krąg znajomych, spotykać coraz bardziej zorientowanych na sukces w danej dziedzinie ludzi. Aż w końcu sami staniecie się wzorem dla kogoś innego.

**Mentorem na drodze do sukcesu może stać się dla Ciebie każdy.** To może być autor książki, którą przeczytasz, realna postać, którą znasz i szanujesz, przyjaciel, który w danej dziedzinie osiąga sukcesy itd. Ważne by mentor, którego sobie wybierzesz, był dla Ciebie inspirujący, wspierał Cię i chciał Twojego rozwoju, Twojego szczęścia, Twojego sukcesu.

Tylko osoba, która pozwala Ci w radości wzrastać może nosić miano przyjaciela.

Każda zaś osoba, która w dowolny sposób podcina Ci skrzydła, przyjacielem NIE JEST. Nawet jeśli znacie się wiele lat i jesteście bardzo emocjonalnie zżyci.

**Prawdziwemu przyjacielowi zależy na tym, abyś był coraz lepszy, abyś się rozwijał, abyś był szczęśliwy.** I będzie trzymał za Ciebie kciuki, nie chcąc i nie oczekując niczego w zamian. Każda inna osoba, która upatruje swoich korzyści w tym, byś coś zrobił, nie jest Twoim przyjacielem.

### Co zrobić, gdy nie ma Cię kto docenić?

Co byś nie mówił, zawsze jest ktoś, kto może Cię docenić. Czasem tego kogoś Ty po prostu nie doceniasz i nie traktujesz poważnie. Tym kimś jesteś TY. **Jeśli sam siebie nie doceniasz, nie kochasz i nie wspierasz, to NIKT tego za Ciebie nie zrobi.**

Jesteś najważniejszą osobą w swoim życiu. Jediną osobą, która Cię nigdy w życiu nie opuści. To jedyna osoba, która absolutnie będzie z tobą zawsze — na dobre i na złe. Więc zatroszcz się o nią, a ona zatroszczy się o Ciebie. :) To twój najlepszy przyjaciel, największy zasób, największe bogactwo jakie masz — TY!

Potocznie mówi się „kochaj bliźniego, jak siebie samego” — sęk w tym, że my siebie często nie traktujemy z miłością. W ogóle siebie nie traktujemy. Zapominamy nawet o tym, że siebie mamy. Dlatego lepiej mówić „dbaj o siebie jak o milion dolarów, które masz powierzone”. Bo **człowiek sam dla siebie jest największym aktywem.** Mogę się założyć, że gdybyś dostał milion dolarów, czy lepiej nawet, milion euro, to zrobiłbyś wszystko, aby żaden z banknotów się nie pobrudził, aby były zawsze bezpieczne, sprawdzałbyś po kilka razy, czy są należycie chronione, nie pozwalałbyś zbliżyć się do miejsca z banknotami byle komu, tylko starannie dobierał osoby, z którymi dzielisz się tą wyjątkową

wiedzą itd. **Siebie jednak rzadko kiedy traktujemy z tak należyłą dbałością. Zupełnie niesłusznie.**

Kolejna sprawa, to znaleźć sobie chociaż jedną osobę, która będzie traktowała Cię jak gwiazdę z pierwszej ligi. Jeśli naprawdę nikogo nie masz, to postaraj się poszukać w swoim otoczeniu osoby, która chce Cię słuchać i lubi to robić. To będzie Twój pierwszy fan, który z czasem stanie się Twoim przyjacielem. Nie patrz, czy jest to ładna osoba, czy brzydka, czy bogata, czy biedna, czy gruba, czy chuda, czy ma pracę czy nie, tylko czy lubi Cię słuchać.

To ważne, ponieważ taka osoba nie dość, że będzie Twoim sprzymierzeńcem, to Ty poprzez mówienie jej o swoich planach, marzeniach, działaniach, **będziesz werbalizował i SŁYSZAŁ swoje myśli.** To zaś będzie porządkowało Ci je i sprawiało, że Twoja wizja, a następnie realizacja poszczególnych etapów planu zaczną się dziać jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

**Tylko ubierając myśli w czyny, jesteś w stanie dać im życie.**

Osoba, której będziesz opowiadać o swoich planach życiowych, może również z Tobą dzielić się własnymi planami. Możecie wspólnie wspierać się na drodze do sukcesu. Życiowe podejście do siebie nawzajem da Wam dużą siłę i moc, by nie zawrócić z wybranej drogi. **Nic nie jest tak ważne jak wsparcie.**

Pamiętam ze swojego doświadczenia, jak od dziecka słyszałam, że nie nadaję się do interesów, że „nie mam genów biznesu” i najlepiej dla mnie znaleźć pracę etatową i tak działać. I przez pewien czas faktycznie tak pracowałam — dokładnie przez 12 lat. Jednak już po 6. roku zaczęło do mnie docierać, że można zarządzać firmą inaczej, że sama bym

inne rzeczy inaczej załatwiała, że często decyzje mojego szefa nie były właściwe, a nawet sprzeczne z moim widzeniem świata, że można było zrobić inne kontrakty, pozyskać innych klientów itd.

Z czasem nie znajdowałam sobie miejsca w tej firmie, ponieważ nie pasowałam do bycia pracownikiem. Męczyłam się jako pracownik, ale nie widziałam dla siebie innej drogi. W końcu pomna nauk rodzicielskich i tak na boku otworzyłam swoją pierwszą firmę, która splajtowała po roku. Obiecałam sobie, że już nigdy więcej nie założę działalności, bo faktycznie się do tego nie nadaje. Ale... nie wytrzymałam. Dwa lata później prowadziłam dodatkową drugą działalność, która, owszem, zarobiła na sobie, ale wyprała mnie z sił — bo co innego mieć mentalność pracownika, a co innego przedsiębiorcy. Znowu sobie obiecałam, że już nigdy więcej, bo naprawdę się do tego nie nadaję. Ale... nie wytrzymałam. :) Założyłam trzeci biznes i prowadzę go z sukcesem już od 2005 roku.

Gdybym nie słuchała swojego głosu wewnętrznego, to pewnie tkwiłabym w lepszej lub gorszej pracy, za mniejsze lub większe pieniądze, ale żadna z nich nie dałaby mi tego, co daje moja firma. NIEZALEŻNOŚCI w każdym aspekcie życia. Gdybym tłamsiła w sobie potrzebę niezależności, która jest motorem napędowym mojego życia, zapewne byłabym nieszczęśliwą osobą. Jedną z wielu sfrustrowanych i nieszczęśliwych osób, którym nikt nie powiedział, że mogą żyć inaczej — wbrew woli (nawet najlepszej) innych osób.

Stąd bardzo ważne jest słuchanie swojego głosu wewnętrznego — swojej intuicji, która powinna mieć pierwszorzędne znaczenie w wyznaczaniu sobie kierunków życia.

Nieważne, co teraz robisz, czym się zajmujesz, bo w każdej chwili możesz to zmienić i być kimkolwiek chcesz, ale jeśli nie będziesz otaczać się wspierającymi ludźmi, zajmie Ci to więcej czasu. Mnie zajęło 12 lat zrozumienie, że wybrana dla mnie przez rodziców/system/społeczeństwo rola nie była moim życiowym powołaniem. Gdybym wcześniej poznała mentorów, prowadzących biznesy, od których bym się uczyła, ten proces na 100% nastąpiłby wcześniej.

Podaję Ci tutaj przykład związany z działalnością biznesową, ponieważ integralną częścią naszego życia (poza życiem rodzinnym) jest właśnie praca. I ta praca MA BYĆ dla Ciebie najwspanialszą przygodą. Ma Ci umożliwić rozwój tych wszystkich pasji, które są istotą Twojego życia. Możesz realizować się w wybranej przez siebie dziedzinie zawodowej lub działać w tej, która pomoże Ci realizować inne Twoje pasje. Ale czy wybierzesz taką czy inną drogę, pamiętaj, że ma sprawiać Ci przyjemność.

Dlatego tak niezwykle jest istotne dla Ciebie otaczanie się osobami, które idą tą samą co Ty drogą życiową, mają podobne plany, a nawet (najlepiej) już to robią z dużym sukcesem.

Takie osoby możesz spotkać na wszelkich szkoleniach doskonalących konkretne umiejętności, seminariach rozwojowych, konferencjach. Chętnie rozmawiaj, z kim tylko się da, wymieniaj się wizytówkami, bo to osoby, które tak jak Ty chcą dojść do tego samego. Nie wstydź się tego, co robisz, nie wstydź się tego, co lubisz. Na 100 osób 2 powinno się udać odnieść sukces. Rób wszystko abyś to Ty był jedną z tych 2 osób.

### **Zadania:**

Wszystkie zadania najlepiej wykonuj w jednym pliku lub zeszyte (np. tym, który miałeś założyć w zeszłym tygodniu). Na górze strony pisz jako nagłówek nazwę zadania, a potem je wypełniaj. Nie musisz wypełnić poszczególnych pól od razu. Ale nagłówek napisz koniecznie. Przeglądając zeszyt/plik systematycznie będą wpadały Ci do głowy rozwiązania poszczególnych zadań. Będzie to związane z tym, że cały czas systematycznie będziesz ponudzać swój mózg do koncentracji na tych właśnie tematach.

1. Przypomnij sobie chociaż po 3 blokujące Cię stwierdzenia w sferze:

a. osobistej

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b. zawodowej lub biznesowej

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c. życia rodzinnego

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Wymień chociaż 5 osób, z którymi najwięcej czasu rozmawiasz i zastanów się CO mogą wnieść w Twoje życie, by przybliżyć Cię do Twojego sukcesu

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Wymień 5 osób, które chciałbyś lub mogłyby stać się Twoimi mentorami na drodze do sukcesu

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Jak pokonać złość i agresję domową**

BARBARA STACHYRA GUTEK

Przemoc domowa to nie tylko bicie. To wszelkie agresywne zachowania ze strony bliskiej kochanej osoby. Niestety o wiele łatwiej tolerujemy agresję ze strony bliskiej osoby niż ze strony obcej.

O bliskich relacjach mówimy między partnerami, między małżonkami, między rodzicem a dzieckiem, między rodzeństwem i między innymi bliskimi sobie emocjonalnie osobami.

1. Jeśli to Ty jesteś agresorem w rodzinie, to zapamiętaj te pytania i odpowiedzi:

- Jaka jest różnica między uczuciem złości w relacjach intymnych a tym w pracy?

Taka, że złościąc się na osoby bliskie, masz więcej do stracenia.

- Co się stanie, gdy będziesz pozwalał, aby Twój gniew trwał nadal?

Możesz stać się osobą, której sam nie cierpisz i się boisz.

Zastosuj poniższe metody:

- Zachowaj spokój, gdy druga strona wpada w złość. Dwie rozzłoszczone osoby to stracona sytuacja, gdzie wszyscy przegrywają.
- Ustanów zdrowe granice.

Granice to pewne limity, które mówią Ci, że posunąłeś się za daleko, a Twoja złość wymknęła się spod kontroli.

Jak trzymać się granic? Oto kilka rad:

- Kiedy poczujesz, że Twoja złość jest zbyt intensywna, przestań cokolwiek robi i odejść.

Gdy ocenisz poziom swojej złości na 7 lub wyżej na 10-stopniowej skali, to znak, żeby przestać.

Przekonaj samego siebie, że fizyczna przemoc jest niedopuszczalna nigdy, ale to nigdy.

- Ustal limit gniewu, który możesz wyrazić wobec bliskiej Ci osoby.

Kiedy zaczynasz czuć wściekłość, to odpuść i uspokój się. Jak? Zastosuj techniki przedstawione w tym kursie.

Możesz żądać tyle szacunku od innych, ile sam im dajesz.

Nie dziw się, jeżeli okazując gniew drugiej osobie, otrzymujesz to samo od niej. Możesz uniknąć eskalacji gniewu poprzez odpuście w odpowiednim momencie.

- Ścisij głos.

Pamiętaj, że to, co chcesz przekazać, staje się nieczytelne, gdy podnosisz głos. Więc staraj się mówić spokojnie.

Gdy jesteś zbyt rozzłoszczony, niech Twój bliski ma ostatecznie słowo, co zmniejszy złość Twoją i jego.

Nie bój się zaproponować przerwę, gdy czujesz, że Twoja złość jest za duża.

1. Jeśli to Ty przyjmujesz na siebie agresję, to zapamiętaj:

- Pozostań z dala od pola zagrożenia.

Agresja Twojego partnera to jego problem, a nie Twój. To nie Ty masz sobie radzić z jego agresją. Ty masz zrobić wszystko, by nie stać się ofiarą.

- Wyeliminuj psychiczne pułapki.

Te pułapki są wywołane występowaniem u Ciebie miłości i nienawiści do jednej osoby.

A oto pułapki, błędne stwierdzenia, które tkwią w Twojej głowie:

- Miłością można wyleczyć kogoś z gniewu.  
Nie możesz zmniejszyć gniewu u ukochanej osoby. To wszystko zależy od niej samej.
- Gniew jest chwilowy, a miłość wieczna.  
Gniew jest stanem chronicznym i toksycznym. Miłość przemija, a gniew pozostaje.
- Jeśli mnie kocha, to się zmieni.  
Miłość do Ciebie nie jest wystarczającą motywacją do długofalowych zmian. Pewne wzorce zachowania są silniejsze.
- Potrzebna jest tylko miłość.  
Wiele osób twierdzi, że jeśli jest miłość, to przetrwają wszystko i nic innego się nie liczy. Nawet po napaści dokonanej przez ukochanego. Zapamiętaj, że są rzeczy ważniejsze od miłości, jak: energia, zdrowie, bezpieczeństwo.
- Gniew jest wyrazem troski.  
Przekonanie, że osoba bije, bo jej zależy na mnie, jest mylne. Wiele agresywnych osób mówi: „Zrobiłem to dla jej dobra”. Nieprawda. Człowiek agresywny troszczy się tylko o siebie. Wyraża swoją złość, by ulżyć sobie, by zmniejszyć swoje napięcie. Gdyby mu na Tobie zależało, to podjąłby wszelkie działania, by zmniejszyć swoją złość.
- Nie bądź czynnikiem sprzyjającym wybuchom gniewu.

Oto sposoby:

- Gdy ktoś mówi „Ostrzegam Cię, nie mów nic więcej”, to nie mów: „Zejdź mi z drogi”, tylko wyjdź z pomieszczenia.
- Nie przepraszaaj za czyjąś złość.

W ten sposób pomagasz mu w zrzuceniu odpowiedzialności za jego zachowanie.

- Nie przemilczaj czyjegoś złego zachowania.
- Człowiek, który zachowuje się nieodpowiednio, powinien otrzymywać zwrotne informacje. Gdy to przemilczysz, to pomyśli, że jego zachowanie jest słuszne.
- Nie umniejszaj problemu.

Nie pozwól, by odczuł, że jego wściekłość jest normalna.

- Bierz odpowiedzialność za swoje życie.

Nie czynź złości swojej ukochanej osoby jako centrum swojego życia. Zajmij się sobą, swoimi sprawami. Idź do znajomych, rodziny, gdy ukochana osoba wpada w szal.

- Nie pomagaj drugiej osobie w zachowaniu jej twarzy.
- Przestań być wymówką.

Ty nie jesteś odpowiedzialny za gniew drugiej osoby. To ona odpowiada za swoje emocje i zachowania.

- Udawaj, że bliska Ci osoba to obcy dla Ciebie człowiek.

Pomyśl, czy gdyby Twój agresor (syn, partner, mąż, żona itd.) był dla Ciebie obcym człowiekiem, to też pozwoliłbyś na takie traktowanie? Zapewne nie. Więc zacznij się zachowywać tak, jakby to był obcy człowiek.

- Przestań płacić za niego rachunki.

Dojrzały, dorośli ludzie płacą konsekwencje za swoje zachowanie sami. Jeśli więc Twoje dziecko zbiło szybę w samochodzie, zniszczyło meble itd., nie płac za niego. Niech samo poniesie odpowiedzialność.

- Zastosuj trening przeciwestresowy.

Trening przeciwstresowy wzmocni Twoją odporność na stres bycia ofiarą. Trening ten składa się z trzech kroków:

1. Stań się bardziej świadomy tego, jak zazwyczaj reagujesz na gniew ukochanej osoby.

Reakcje każdej osoby są indywidualne. Musisz więc poznać swoje.

2. Musisz poradzić sobie z pobudzeniem, gdy spotykasz się ze złością ukochanej osoby.

Powtarzaj sobie: *Dam radę. Już nie raz stawiałam przeciwko jego złości.*

Nie panikuj. Jego złość, to jego problem, nie mój. Nie będę brała tego do siebie. Muszę się tylko uspokoić, spokój, spokój.

3. Generowanie sytuacji — konkretnego rozwiązania. Przemyśl, czy musisz reagować tak jak zawsze, czy też może jest inne rozwiązanie.

Możesz np. potwierdzić jego złość: *Widzę, że jesteś w złym humorze dzisiaj.*

Albo zapytać o gniew: *Musi Ci być ciężko znów się złościć. Czyż nie?*

Możesz też wyznaczyć granicę: *Nie chcę tu zostawać i wysłuchiwać tego znowu.*

Spróbować wywołać empatię u osoby: *Czy wiesz, jak ja się czuję, kiedy Ty się złościysz?*

- Nie graj więcej roli ofiary.

Aby zaprzestać bycia ofiarą, spróbuj:

- Trzymać się nadziei.  
Spędzaj trochę czasu z ludźmi, którzy Cię wspierają.
- Rób coś, cokolwiek, by uniknąć poczucia beznadziei.
- Korzystaj z możliwych zasobów, by czuć się bezpiecznie.

Nie wstydź się poprosić o pomoc. Zadzwoń do przyjaciół, by Cię przenocowali, na policję, do prawnika itd.

- Bądź asertywny.  
Mów w swojej sprawie. Pamiętaj, że masz prawo być traktowanym z szacunkiem.
- Bądź ze sobą szczery. Przyznaj, że masz problem.



## Uprość to, co robisz

LEO BABAUTA

*Przyroda nie spieszy się, a jednak ze wszystkim nadąża.*

**Laozi**

Prowadzenie życia w zgodzie z regułami minimalizmu to nie tylko pozbycie się namacalnych przedmiotów, ale również pozbycie się niepotrzebnych działań z Twojego napiętego i zabieganego planu dnia.

Mówiąc wprost: chodzi o to, żeby robić tylko to, co absolutnie konieczne, i dzięki temu wygenerować czas na robienie tego, co czyni Cię szczęśliwym.

### Zredukuj ilość obowiązków

Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby uprościć swój roboczy plan dnia, to wypisać na kartce wszystkie swoje obowiązki i wybrać te o największej wadze.

Do obowiązków wlicza się wszystko, co zajmuje Twój czas: są to zatem sprawy narzucone przez pracodawcę, prace dorywcze, pomaganie lokalnej społeczności, naprawa domu, udział w szkolnej radzie rodziców czy nawet sędziowanie w drużynie piłkarskiej Twojego dziecka.

Łatwo zgodzić się na te zobowiązania, ale trudno zauważyć, jak szybko wypełniają życie — aż jesteśmy tak zajęci, że nie mamy czasu na to, co dla nas jest najbardziej istotne. Reguły minimalizmu sugerują zredukowanie tych obowiązków do absolutnie najistotniejszych, zostawiając miejsce w naszym

życiu na robienie tego, co prawdziwie kochamy oraz zostawienie sobie odrobiny wolnego czasu, aby uniknąć nadmiernego zestresowania.

Aby osiągnąć ten stan, sporządź listę wszystkich swoich zobowiązań, które przyjdą Ci do głowy: wszystko, co wykonujesz regularnie lub do czego zobowiązałeś się w krótszym lub dłuższym czasie.

Teraz spójrz na listę i odpowiedz na pytanie: które cztery do pięciu rzeczy, jakie wypisałeś, są dla Ciebie najważniejsze? Chodzi o rzeczy, które sprawiają Ci największą radość oraz oferują najcenniejsze doświadczenia. To one mają największy priorytet. Całą resztę — naturalnie w miarę możliwości — powinieneś usunąć ze swojego życia.

Zazwyczaj wystarczy telefon, spotkanie lub e-mail z informacją, że już nie możesz dalej zajmować się daną sprawą. Odmawianie jest zazwyczaj dość trudne i nieprzyjemne, często także powoduje, że ktoś się na Tobie zawodzi. Ale wiesz co? Oni dalej będą żyli, a ich projekty i życia będą się dalej toczyły. Jakkolwiek niełatwo jest kogoś zawieść, to rzadko powoduje to aż tak straszne konsekwencje, jak się zazwyczaj obawiamy.

Cały proces rezygnowania ze zbędnych obowiązków jest bardzo powolny i na pewno z kilku z nich nie da się od razu wyeliminować. Jeżeli jednak będziesz pamiętać o tym, że ostatecznie chcesz się pozbyć wszystkich zbędnych zobowiązań, powoli się z nich wykaraskasz: albo po prostu mówiąc „nie”, albo gdy się z nich najzwyczajniej w świecie wywiążesz.

Ważne jest, aby od tej pory starać się mówić „nie” wszystkim prośbom o podjęcie się czegokolwiek, co nie ma związku z najważniejszymi rzeczami z Twojej listy. Sprawę w telegra-

ficznym skrócie można przedstawić tak: albo nowym, nadchodzącym zobowiązaniom z dużym entuzjazmem powiesz „Jasne, że tak!” lub „No pewnie!”, albo najzwyczajniej w świecie odmówisz. Staraj się nigdy nie doprowadzać do sytuacji, w których będziesz bez namysłu i z obojętnością godził się na nowe obowiązki oraz wiążącą się z nimi większą odpowiedzialność.

Gdy tylko pozbędziesz się mało istotnych zadań i obowiązków, w Twoim życiu w magiczny sposób pojawi się czas na robienie tego, co prawdziwie kochasz robić.

### Oczyść swój plan dnia

Zastanów się, jak bardzo możesz „oczyścić” swój grafik. Głównie mam na myśli zredukowanie ilości spotkań, które i tak często są stratą czasu, oraz unikanie umawiania się na nowe. Chodzi również o wygenerowanie dużych bloków czasu na działania twórcze oraz wykonywanie pracy w sposób skupiony, produktywny i satysfakcjonujący, ale także na inne rzeczy sprawiające Ci przyjemność.

Zostaw trochę czasu pomiędzy składowymi elementami Twojego grafiku. Dzięki temu będziesz przechodził od jednego zadania do drugiego bez stresującego pośpiechu, a jeżeli któreś miałyby Ci zająć odrobinę dłużej, unikniesz w ten sposób spóźnienia.

Jeżeli Twoja praca wymaga częstego spotykania się z innymi ludźmi, postaraj się grupować je do jednego, dwóch dni w tygodniu. Pozwoli Ci to zachować większą swobodę w jej organizacji.

## Zredukuj listę rzeczy do zrobienia

Jeżeli Twoja lista rzeczy do zrobienia zawiera dziesiątki pozycji, minimalistyczne podejście sugeruje... uprościć listę.

Aby to zrobić, musisz być ze sobą szczery: czy wszystko, co zawiera lista, uda Ci się wykonać dziś? A w ciągu trzech kolejnych dni? Często wierzymy, że uda się nam zrobić więcej, niż w rzeczywistości jesteśmy w stanie. Ten fakt sprawia, że robimy przydługawe listy, których możemy nie zrealizować nawet w tydzień.

Nie da się ukryć, że listy rzeczy do zrobienia są z natury niekończące się, jednak prawdziwy problem stanowi to, że często wypełniamy je bzdurnymi zadaniami, które tylko z pozoru czynią nas niezwykle zajętymi, a efekty z ich wykonywania są mizerne. Zamiast tego powinniśmy się skupiać na mniejszej ilości istotnie niezbędnych zadań, które odegrają istotną rolę w naszym życiu osobistym lub zawodowym.

Mniej zadań oznacza, że będziemy mniej zajęci. Zatem, każdego dnia wybierz z listy trzy absolutnie najważniejsze i dające najistotniejsze efekty zadania. Właśnie na nich, tych trzech najważniejszych zadaniach (*ang. Most Important Tasks — MIT*), powinieneś się najbardziej skupić każdego dnia i powinieneś zabrać się za ich realizację zanim poświęcisz czas i uwagę rzeczom mniej istotnym.

Pamiętaj: najważniejszym zajmij się od razu, a dopiero potem martw się o rzeczy mniejszej wagi.

## **Jak zwiększyć pewność siebie**

**DANIEL JANIK**

Wielu z nas ma problemy z pewnością siebie. Wydaje mi się, że bierze się to z faktu, iż w dzieciństwie z reguły jesteśmy za coś karani, a nie nagradzani. Mówi się nam, co zrobiliśmy źle, że jesteśmy źli, niegrzeczni, a rzadko się nas chwali za zrobienie czegoś dobrze.

Jak mamy wierzyć w siebie, skoro tyle razy mówiono nam „nie możesz być taki jak twój brat?”, „co z ciebie wyrośnie?!”, „jak ty wyglądasz?!”, „jesteś do niczego”, „siedź cicho i się nie odzywaj!” No, jak?

Później zaś wszyscy powtarzają — uwierz w siebie! Znaj swoją wartość! Nie daj się wykorzystywać! Powtarzają, choć im samym tej pewności w większości przypadków brakuje...

Na szczęście można coś z tym zrobić. Pewności siebie można się nauczyć. Ba, jej trzeba się nauczyć. Dla własnego dobra, dla własnego dobrego samopoczucia, dla własnych sukcesów! Osiągnięcie sukcesu wiąże się z wcześniejszym podjęciem ryzyka. Czy widziałeś kogoś, kto w siebie nie wierzy, żeby podejmował większe niż minimalne ryzyko?! Bo ja nie!

Zanim zaczniemy wymieniać sposoby, z pomocą których wzmocnisz swoją pewność siebie, wyjaśnijmy jeszcze coś:

### **PEWNOŚĆ SIEBIE I AROGANCJA TO DWA RÓŻNE POJĘCIA!**

To jest drugi powód, dla którego nie jesteśmy pewni siebie. Jeśli je ze sobą utożsamiamy, to możemy mieć problemy...

Tutaj czają się dwie pułapki. Łączymy arogancję z pewnością siebie i nie chcąc wyjść na „zadufanych”, wolimy stać się uległymi. „Nie chcę być arogancki (w moim mniemaniu jest to równoznaczne z pewnym siebie), więc stanę sobie z boku i nie będę nikomu przeszkadzać...”.

Druga pułapka jest taka, że stajemy się aroganccy, ponieważ wydaje nam się to tym samym, co bycie „pewnym siebie”. Wtedy jednak często narzekamy na brak przyjaciół i znajomych... Brak pewności siebie jest tym, co najbardziej powstrzymuje ludzi od skupienia się na tym, czego pragną. Ten cichy głos w głowie, który ciągle powtarza, że nam się nie uda, jest wspaniałym demotywatorem.

Nie wierząc w siebie, z reguły przyjmujemy to, co nam los przyniesie. Nie walczymy o swoje, po prostu płyniemy z prądem. Niezależnie od tego, dokąd on nas niesie. Stajemy się jak trzcina na wietrze, miotana to w tę, to w tamtą stronę.

Uwierz w siebie! Jesteś wartościowym człowiekiem! Jesteś wielki, jesteś wspaniały, jesteś najlepszy! Ja też jestem najlepszy! Każdy z nas jest, ale w ten dobry sposób (nie arogancki). Naprawdę!

Co możesz zrobić, by zwiększyć poczucie własnej wartości?  
Jak możesz zwiększyć swoją pewność siebie?

Zanim jeszcze przejdziemy do 33 konkretnych sposobów, które pomogą Ci zwiększyć pewność siebie, chcę coś jeszcze wyjaśnić.

Dwóch największych zabójców pewności siebie to strach i poczucie winy. Czując obezwładniający strach, nie możemy być pewni siebie. Bojąc się, dajemy naszemu umysłowi znak, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, by czegoś dokonać.

Trzeba tu jednak rozróżnić dwie sytuacje. Boimy się czegoś, bo naprawdę się nie przygotowaliśmy do tego zadania, lub boimy się przez większość czasu, bo tak zostaliśmy nauczeni. W pierwszym przypadku trzeba odrobić zadanie domowe i właściwie się przygotować. To przecież jasne, że boisz się egzaminu, jeśli wcześniej w ogóle się nie uczyłeś. Czemu jednak masz się go tak strasznie bać, skoro jesteś przygotowany?

Prawdą jest, że strach towarzyszy każdemu z nas i to dosyć często, ale osób pewnych siebie on nie paraliżuje. Wręcz przeciwnie, one działają właśnie dlatego, że się czegoś boją!

Pewność siebie przychodzi w miarę jak pokonujemy nasz strach. Za każdym razem, gdy pokonamy nawet najmniejszy strach, wzmacniamy naszą pewność siebie!

Rób to, czego się boisz. Nie musisz wcale tego zrobić dobrze, nie musi wcale okazać się to dla Ciebie pomocne zadanie. To może w ogóle nie wypalić. Najważniejsze jest to, że pokonałeś swoje obawy i zrobiłeś to mimo wszystko.

Mamy tendencję do tego, by oskarżać siebie o to, że coś nam się nie udało, że ponieśliśmy porażkę. Prawdziwym sekretem pewności siebie jest nieocenie własnych działań. Zamiast tego pochwal siebie za to, że byłeś na tyle odważny, by podjąć wyzwanie! To jest to, co się tak naprawdę liczy.

Większość rzeczy, których próbujemy, nie udaje się (a już zdecydowanie za pierwszym razem). Co z tego? Lepiej jest umrzeć, próbując, niż nie próbować w ogóle. Jak to mówią: „lepiej spróbować i żałować, niż żałować, że się nie spróbowało”.

Pamiętaj — doceniaj siebie za to, że podjąłeś wyzwanie i działałeś mimo strachu. Nie ma znaczenia, czy to zadziała-

ło. Najważniejsze, że pokonałeś strach, a tym samym poszerzyłeś swoją strefę komfortu.

Kontynuuj takie działania, a już niedługo Twoja strefa komfortu będzie tak wielka, że nie będziesz odczuwać strachu (oprócz mobilizującej tremy) przed żadnym wyzwaniem!

Drugą sprawą jest poczucie winy. Choć tak naprawdę nie mamy w życiu wielu sytuacji, byśmy mieli powód, by czuć się winnymi. Czemu mielibyśmy bowiem czuć się winnymi, skoro dajemy z siebie to, co najlepsze?

Z reguły to inni chcą, żebyśmy czuli się winni, bo tym samym zrzucają winę z siebie. Nie pozwól, by tak się stało. Pamiętaj, że to zawsze Ty masz wybór! To Ty decydujesz, czy pozwolisz komuś, by zrzucił winę na Ciebie.

Nawet jeśli zawaliłeś i możesz czuć się winnym, zrób wszystko, by tę winę wymazać. Przepróś, zadośćuczyn, zrób, co w Twojej mocy. A później wybaczone sobie i już do tego nie wracaj.

Nie zmienisz tego, co było, ale możesz żyć inaczej teraz, a dzięki temu Twoja przyszłość także stanie się lepsza!

Pozbądź się poczucia winy, bo bez tego nie da się odzyskać pewności siebie!



## **Jak załatać dziurę w sercu, czyli jak spojrzeć na samotność**

ANETA STYŃSKA

W naszej kulturze przywykło się do tego, że bycie samotnym to wyjątkowo zła sytuacja życiowa. Nawet w jednej z popularnych piosenek można usłyszeć „bo najgorzej w życiu to, to samotnym być...”.

Nie będę Cię przekonywać do tego, że samotność to coś wyjątkowo złego, ani coś wyjątkowo dobrego. Zachęcam Cię natomiast do przeczytania poniższego tekstu, który jest najlepszym studium o samotności, jakie kiedykolwiek czytałam. Na mnie przed laty ten tekst wywarł duże wrażenie i drastycznie zmienił (na korzyść) spojrzenie na sprawę samotność.

*Moja cała praca polega na tym, żeby zburzyć wszystkie kłamstwa, które cię otaczają, i nie zastępować ich niczym — po prostu zostawić cię nagiego we własnej samotności. Tylko w samotności możesz znaleźć prawdę — bo to ty jesteś tą prawdą:*

*Człowiek nie nauczył się jeszcze, jak poznać piękno samotności. Zawsze tęskni za kimś, zawsze pragnie być z kimś — z przyjacielem, z żoną, z mężem, z dzieckiem... z kimś. Stworzył, więc społeczności, kluby, partie, ideologie, kościoły. U podstaw tego tkwi potrzeba, by jakoś zapomnieć o własnej samotności. Będąc powiązany z tak wieloma tłumami, próbujesz zapomnieć o czymś, co pojawia się natychmiast po zapadnięciu ciemności — o tym, że urodziłeś*

*się samotny, że umrzesz samotny, że cokolwiek robisz — jesteś samotny.*

*Samotność jest czymś esencjonalnie związanym z twoim istnieniem i nie ma sposobu, by tego uniknąć.*

*Ludzie boją się samotności i robią wszystko, by jej uniknąć. Pójdą do kina na kiepski film, obejrzą mecz piłki nożnej... czy widzieliście coś bardziej idiotycznego? Kilku idiotów przerzuca piłkę na drugą stronę boiska, kilku kolejnych idiotów odrzuca ją z powrotem... a miliony innych idiotów gapi się na to, jakby działo się coś niezmiernie ważnego. W tłumie czują się lepiej i zdrowiej, gdyż wokół jest tylu podobnych ludzi. Każdy wspiera każdego, by nie czuć się szalonym.*

*Wystarczą trzy tygodnie całkowitej izolacji: żadnych gazet, telewizji, radia, żony, męża, dzieci. Trzy tygodnie bez religii, społeczeństwa, klubów, uniwersytetów... pojawi się lęk, dosłownie oszalejesz. Będziesz zdumiony, widząc siebie w zupełnej samotności. Zrozumiesz, że to, co robiłeś przez całe swoje życie, było niczym innym, jak tylko zakrywaniem dziur i ran własnego istnienia, zakrywaniem ich pięknymi kwiatami. Ale kwiaty nie ulecą ran. Być może odkryte rany mogą się zabiżnić. Zakryte, wypełniają się coraz większą ropą.*

*Samotność to odkrywanie samego siebie. Osamotnienie to tęsknota za innymi, dopominanie się o innych, uzależnienie od innych. Stąd, ktoś inny ma nad tobą władzę, a ty masz władzę nad kimś innym.*

*Osamotnienie jest słabością. Samotność jest siłą.*

*Jesteśmy sobie obcy. Być może spotkaliśmy się i żyjemy razem, ale nasza samotność jest zawsze z nami.*

*Przestań uciekać od siebie samego i zatapiać się w różnych rodzajach narkotyków, relacji, religii. Nie przerzucaj własnych problemów na innych. Każdy musi sam rozwiązywać własne problemy, a nie ma ich zbyt wiele — wszystkie są wynikiem jednego, którego nie rozwiązałeś dotychczas. Problem ten tkwi w tym, jak wejść we własną samotność bez lęku? Moment, w którym wejdiesz we własną samotność bez lęku, będzie tak pięknym i ekstatycznym doświadczeniem, że nie istnieje nic, z czym mógłbyś to porównać.*

*Zaakceptuj samotność radośnie, wejdź w nią tak głęboko, jak to tylko możliwe. Im głębiej się znajdziesz, tym odleglejsze staną się wszystkie problemy. Nie ma już potrzeby potrzebować, nie ma potrzeby być potrzebnym.*

*I chwila, gdy dotkniesz samego centrum własnego istnienia, będzie oznaczala, że dotarłeś do domu.*

*Rodzice, nauczyciele, księża... wszyscy oni pragnęli zrobić z ciebie coś zgodnego z ich własnym wyobrażeniem. Nikt nie zostawił cię samego. Nikt ci nie ufał.*

*Ja tobie ufam. Chcę, abyś rozwijał się zgodnie z własną autentycznością i wiem, że posiadasz wystarczające zdolności, by samodzielnie odkryć życie, miłość i śmiech.*

*Kto może wskazać ci drogę? Droga zasadniczo nie istnieje. Jesteś zawsze celem. Gdy ktoś przychodzi do mnie i pyta o drogę, wtedy myślę tak: „Oto przybył następny szalenciec”. I muszę wymyślać drogi, które nie są drogami. Nie prowadzą nigdzie, gdyż nie ma dokąd iść. Każdy już tam jest.*

*Wymyślam ścieżki i sposoby tylko po to, aby cię zmęczyć, wyczerpać; abyś pewnego dnia — zupełnie wyczerpany — po prostu porzucił wszelkie poszukiwania. Wyczerpany padasz na ziemię... wyczerpany wszystkimi drogami i metoda-*

*mi, wyczerpany samym szukaniem... i nagle ogarnia cię spokój, który wykracza poza rozumienie. I będziesz się śmiać, gdyż było to przecież zawsze dostępne, ale ty ciągle gdzieś biegłeś.*

*Wszystkie drogi prowadzą GDZIEŚ. Prawda jest TUTAJ. Żadna droga nie może doprowadzić cię do samego siebie.*

*Samo w sobie życie jest czystą kartką i staje się tym, co na niej namalujesz. Możesz namalować cierpienie, możesz namalować szczęście.*

*Człowiek jest całkowicie wolny. I to jest jego piękno i chwalebność. Musisz sam siebie stwarzać, wszystko zależy od ciebie. Możesz stać się Buddą albo Adolfem Hitlerem. Możesz mordować albo medytować. Możesz stać się wspaniałym rozkwitem świadomości albo możesz zamienić się w zautomatyzowanego robota.*

*Ale pamiętaj! Jesteś za to odpowiedzialny — ty, tylko ty, i nikt poza tobą. Życie nie jest ani cierpieniem, ani szczęściem. Życie to czysta kartka i trzeba wykazać się dużą artystyczną inwencją.*

**fragment z książki „Budda drzemie w Zorbie”, OSHO**

### **Ćwiczenie**

Zastanów się proszę:

1. Dlaczego samotność może być lub jest dla Ciebie przytłaczająca?

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Co zastępują Ci kontakty z innymi? Lub co myślisz, że Ci dadzą?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Kto miał największy wpływ na to, że samotność kojarzy Ci się z czymś złym?

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tak długo, jak długo nie uda Ci się w 100% zaakceptować siebie jako wartościowego człowieka, tak długo będziesz szukać uników pod różnymi postaciami. Czasem, jak w cytowanym powyżej tekście, możesz szukać ucieczki w imprezach, używkach lub właśnie kontaktach z innymi ludźmi. Sęk w tym, że inni ludzie tak jak dopalacze, mogą Ci zapewnić miłą nastrój przez krótki czas. Potem efekt euforii mija i znowu zostajesz sam. W dodatku sam na sam z drugim człowiekiem, który jest dla Ciebie w najlepszym wypadku obcy. W najgorszym — staje się Twoim największym wrogiem i zaczynacie się wzajemnie krzywdzić.

Tak długo, jak szukasz towarzystwa innych ludzi po to, aby podbudować siebie, swoje ego czy swoje samopoczucie, kontakty te nie są uczciwe ani względem Ciebie, ani względem innych.

Budowanie własnego szczęścia zaczyna się na Tobie i w Tobie. Dopiero gdy jesteś szczęśliwy, przebywając sam na sam ze sobą, gdy polubisz własną samotność, gdy przestaniesz szukać towarzystwo-umilaczy, osiągniesz wewnętrzny spokój i zaczniesz przyciągać do siebie właściwe osoby.

W życiu wszystko zaczyna się i kończy na Tobie. I właśnie dlatego praca ze sobą i nad sobą jest podstawą do osiągnię-

cia szczęścia w życiu. Każda inna kolejność będzie prowadzić Cię na manowce.

## **Poznaj siebie by dowiedzieć się kim jesteś**

MAREK ZABICIEL

Wyobraź sobie, że jesteś na środku Oceanu Życie. Płyniesz sobie spokojnie wpraw, dookoła Ciebie pływają również inni ludzie. Na Twojej drodze, co rusz pojawiają się belki i kłody, które otrzymujesz od różnych osób z różnych stron. Teraz to od Ciebie zależy, którą z tych belek przygarniesz do siebie, a z której nie skorzystasz. Pamiętaj, że płyniesz wpraw, więc jest Ci trudno zmieniać kierunek, omijać to, co przeszkadza oraz dostrzec to, co jest ciekawe. Jednak w miarę jak pokonujesz Ocean Życie, okazuje się, że belek masz coraz więcej i możesz pomału budować swoją tratwę, łódkę, i coraz bardziej ją ulepszać. Teraz już nie jest Ci tak trudno zmieniać kierunek, nie potrzebujesz już tyle pomocy z zewnątrz. Możesz obejrzeć to, czego nie widziałeś wcześniej, a nie tylko polegać na opinii innych.

Sam widzisz, że to, ile zbierzesz, ile doświadczeń zdobędziesz, pozwoli Ci płynąć w tę stronę, w którą zechcesz. Okazuje się, że już nie tylko inni ludzie nie mają wpływu na to, gdzie płyniesz, ale również zła aura nie przeszkadza, w takim stopniu jak dawniej, Twojej ciągle ulepszanej łódce na dopłynięcie w wyznaczone miejsce.

**Definiujesz siebie poprzez pragnienia; wrażenia**, jakich doświadczasz; **uczucia**, jakim się poddajesz, poprzez **stan psychiczny**: jestem smutny, zły, jestem szczęśliwy, a czasem poprzez określenia swojej roli lub pozycji np. żona, mąż, dziecko, pracownik biura, student.



Są to jedynie cechy. Przypisujesz je sobie, by prezentować się innym. Zakładasz pewnego rodzaju maskę, by przez jej pryzmat ujawniać to, co chcesz. Często zdarza się i tak, że nie identyfikujesz się z tym, co prezentujesz na zewnątrz. Działasz trochę wbrew sobie, nie tak jak do końca chcesz, a wszystko po to, by zaprezentować siebie otoczeniu, zagrać na scenie wyznaczoną rolę, której sam nie piszesz.

Niekiedy Twoje zaangażowanie w zagłębianie się w siebie może być — paradoksalnie — przeszkodą do analizy własnego wnętrza. Oznacza to, że możesz tak koncentrować się na tym, co czujesz, widzisz, albo czego nie czujesz lub nie widzisz, że masz ograniczony dostęp do tego, co dzieje się dookoła.

Przez nadmierne skupienie na sobie przestajesz dostrzegać oczywiste rozwiązania. Ważne jest, by umieć uwolnić się, wy-luzować, odpuścić sobie, nabrać więcej dystansu, choć na krótką chwilę. Chodzi o to, by:

#### ZMIENIĆ PERSPEKTYWĘ WIDZENIA!

Gdy wejdiesz na taras widokowy i stoisz tylko w jednym miejscu, krajobraz wydaje Ci się dobrze poznany. Gdy z tego miejsca usłyszysz dźwięki, ale ich nie będziesz mógł zobaczyć, wystarczy, że przejdziesz kilka kroków, a okaże się, że perspektywa znacznie się rozszerzyła i to, co wcześniej tylko mogłeś usłyszeć, teraz możesz dodatkowo zobaczyć.

W taki sposób zdobywasz nową wiedzę, która pozwala Ci dostrzegać rzeczy takimi, jakie są, a nie takimi, jakie tylko Ci się wydawały. Mówię tutaj o **chęci doświadczenia i testowania własnych ograniczeń**. Czasem nie wystarczy, że ktoś Ci powie, że coś jest super, ekstra, fajne. Oczywiście możesz w to uwierzyć. Jednak, jeśli przekonasz się na wła-

snej skórze, czy to Ci odpowiada, będziesz mieć własny pogląd, a tym samym kolejny element układanki „JA”

**GDY RZECZYWIŚCIE ZDASZ SOBIE SPRAWĘ Z TEGO, KIM  
JESTEŚ, BĘDZIESZ MÓGŁ, BEZ STRACHU SIĘGNAĆ DO  
NAJGŁĘBSZYCH ZAKAMARKÓW SWEGO WNĘTRZA.**

Ważne jest, aby w odkrywaniu siebie przyjrzeć się granicom, jakie ustaliłeś sam ze sobą oraz z innymi. Jeśli, dajmy na to, kobieta będzie miała świadomość, że nieakceptowalnym przekroczeniem jej granicy jest, gdy mąż podniesie na nią rękę, to gdy taka sytuacja będzie miała miejsce, zakończy się na pierwszym i ostatnim razie. Gdy takiej granicy sobie nie wyznaczy, nieświadomie daje przyzwolenie, by mąż uderzył ją kolejny raz. Wiem, że to brutalny przykład, ale dokładnie tak działa człowiek, gdy nie ma wyznaczonych granic, niemal w każdej sferze swojego życia. Granice mogą być szerokie lub wąskie — to już kwestia indywidualna.

To samo dzieje się w zwykłych często codziennych sytuacjach życiowych — np. — wyznaczasz sobie granicę bałaganienia w mieszkaniu. Przypuśćmy, że sterta naczyń w zmywarce to jeszcze nie bałagan, ale już brak czystych kubków to dla Ciebie szczyt nieporządku. Dzięki temu wiesz, że nie możesz dopuścić, by nie było czystego kubka w szafce, bo to sprawia, że jesteś zły, masz zły humor, a przez to jesteś nieprzyjemny dla otoczenia. A więc np. kupujesz dodatkowe komplety naczyń lub ustalasz „dzień zmywania”.

**Ważne jest, aby przyjrzeć się, w którym miejscu stoisz na scenie, odgrywając istotne życiowe role, kto jest wokół Ciebie i jakie są relacje między Wami.**

Zauważ to, o czym myślisz i jak to odczuwasz. Analizować siebie jest niezwykle trudno, gdyż pewne sprawy mogą nie-

świadomie zostać przez Ciebie przeoczone. Dlatego tak istotne, jest by czasem spojrzeć na siebie z perspektywy reżysera, trochę z dystansem. Możesz nawet nakrzyczeć na siebie, bo nie zachowujesz się naturalnie, zgodnie ze sztuką aktorską.

Pomyśl, czy potrafisz uchwycić różnicę między tym, kim rzeczywiście jesteś a tym, kim się stajesz w wyniku interakcji z innymi (*często ważnymi, ale nie tylko*) osobami?

### **Kim jesteś?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kim się stajesz dla swoich rodziców?

.....  
.....  
.....  
.....

**Kim się stajesz dla swoich przyjaciół i znajomych? Dla swojego Partnera?**

.....  
.....  
.....  
.....

### Kim się stajesz dla współpracowników? Szefa? Kontrahentów?

.....  
.....  
.....  
.....

### Kim się stajesz dla swojej rodziny?

.....  
.....  
.....  
.....

### Kim się stajesz dla jeszcze innych osób?

.....  
.....  
.....  
.....

Jednym z powodów, który skutecznie może powstrzymać Cię przed odkrywaniem siebie, a tym samym przed zmianą jest — lęk. Emocja ta jest odmianą strachu, z tym że miarą lęku określa się stan, który wydaje się nie mieć żadnego racjonalnie pojmowanego źródła, czyli ma nieznaną pochodzenie.

**Strach** — silna przykra emocja o charakterze wrodzonym, pojawiająca się w sytuacjach realnego zagrożenia. Wrodzoną reakcją organizmu w takiej sytuacji jest odruch ucieczki.

**Lęk** to negatywny stan emocjonalny związany z antycypa-

cją niebezpieczeństwa nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem.

Źródło: [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)

Lęk powoduje, że rezygnujesz z wytyczonego celu, uciekasz, lekceważysz coś, co miało dla Ciebie znaczenie. **Istotne dla odczuwania lęku są myśli.** To one sprawiają, że sytuacje niejednoznaczne potrafisz zinterpretować w taki sposób, że odczuwasz lęk. Na przykład idziesz samotnie ulicą, jest zimowy wieczór, na chodniku leży śnieg. Idziesz sobie spokojnie, nie widzisz nikogo przed sobą, ale na Twoje nieszczęście ktoś wyszedł z za rogu i idzie tuż za Tobą. Co sobie wtedy myślisz? Czy nachodzą Cię wizje, kto to może być? Albo czy ma jakieś zamiary w stosunku do Ciebie? **Tak działa nasza wyobraźnia. Dopowiada to, co niedopowiedziane.**

Jak już dowiedziałeś się z poprzednich materiałów, próba zahamowaniem emocji (np. lęku) jest zajęciem jałowym. Lepiej jest zainteresować się, o czym ważnym chce Cię poinformować dana emocja. Może lęk jest przykrywką, ucieczką przed jakimiś innymi emocjami, które mogłyby być dla Ciebie jeszcze mniej komfortowe, a Ty nie chcesz do tego dopuścić?

Staraj się nie rozdrabniać sytuacji, unikaj dygresji i zbaczenia od sedna sprawy. Szukaj rzeczywistego problemu, nie stawiaj zastępczych pytań.

Nikt nie ma monopolu na szczęście, dlatego też nikt nie da Ci gotowego uniwersalnego rozwiązania, które można z za-

mkniętymi oczami wprowadzić w życie. Ważne jest, aby mieć otwarty umysł, być wrażliwym na wszystko, co się z Tobą i w Twoim otoczeniu dzieje, zdobyć się na refleksję dotyczącą Twoich odczuć i wrażeń.

### NAUCZ SIĘ STAWIAĆ SOBIE PYTANIA!

Gotowych rozwiązań nie ma, bo każdy z nas jest inny i trudno upraszczać życie człowieka do rangi przepisu na ciasto. IPZO również nie należy traktować jako przepisu. Tutaj poruszam jedynie ważne sprawy i zachęcam Cię do refleksji, która ma zmienić Twój sposób patrzenia na siebie, a w konsekwencji zmienić Twoje podejście w zasadniczych kwestiach.

Niektóre pojęcia na swój temat możemy wspólnie przedyskutować, może stać się to dla Ciebie ważną zmianą perspektywy. A więc do roboty :) — ku odkrywaniu skutecznego funkcjonowania.

### DLACZEGO WARTO WYLUZOWAĆ SIĘ I ZAUFAC SOBIE?

Zaproponuję Ci krótki przepis na to, jak używać swoich potencjałów by spojrzeć trochę inaczej na otaczającą Cię rzeczywistość. Przepis ma jedynie pobudzić Twoją refleksję, więc nie oczekuj gotowej recepty. Pełnia życia wymaga tego, aby stawać się otwartym i wrażliwym na wszystko to, co dzieje się dookoła.

Pamiętaj, że **wszelkie schematy, utrwalone postawy, stereotypy zawężają Twoją perspektywę widzenia. Niezbędne jest świadome przeżywanie własnych emocji.**

A więc nie uciekaj przed nimi, nie traktuj ich w taki sposób jakby, w ogóle nie istniały — ponieważ robiąc tak, zdejmujesz z siebie odpowiedzialność, a tym samym powierzasz ją komuś lub czemuś innemu. To trochę tak jak byś świadomie oddał życie w ręce kogoś innego. A więc miej odwagę roztrząsać swoje uczucia i panować nad nimi.

Czasami może być Ci trudno obiektywnie przyrzeć się sobie. Z dystansem lekarza zbadać, co aktualnie czujesz, o czym myślisz, jakie masz potrzeby etc. Dlatego ja proponuję Ci **patrzeć na siebie z boku**. Istnieją zdarzenia, nad którymi nie masz kontroli, nie możesz ich zmienić, a mimo to czujesz złość, denerwujesz się. Tak się często dzieje, gdy bardzo się śpieszysz, a stoisz w korku i nie możesz jechać ani do przodu ani się cofnąć. Warto wtedy zdystansować się do całej sytuacji, spytać siebie czy mam na to wpływ, czy mogę tę sytuację zmienić? Jeśli nie, to nic tu po Twoich nerwach.

Podobnie jest w relacjach z innymi osobami. Z pewnością zdarza Ci się twierdzić, że ktoś doprowadza Cię do szału. Nie zgadzam się jednak z tym określeniem. Jeśli dobrze się sobie przyjrzyś, zauważysz, co powoduje, że się złościś. Może to być ton głosu, słowo, gest — cokolwiek. Gdy już wiesz, co takiego sprawia, że Ty odczuwasz złość, **możesz zakomunikować rozmówcy, by tego nie robił, bo Ty reagujesz w niechciany sposób**.

Powtarzam jeszcze raz — zawsze możesz zakomunikować drugiej osobie, żeby nie robiła tego, czego nie chcesz.

Jeśli nie zdołasz nabrać dystansu w stosunku do ludzi, sytuacji, czy rzeczy może się okazać, że **staniesz się niewolnikiem dwóch przestrzeni: przeszłości i przyszłości**.

Twoja chwila obecna spętana będzie wtedy uzależnieniem od wczoraj i jutra. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest strach, który nie pozwala Ci oddzielić grubą kreską przeszłości oraz zdystansować się od nieznanej przyszłości. A przecież żyjąc chwilą obecną, wykorzystujesz doświadczenia z przeszłości i możliwości, jakie oferuje Ci przyszłość. Podejmując wyzwania, z pewnością budujesz lepsze jutro!

### JAK ROZWIJAĆ POZYTYWNE MYŚLENIE?

**Twoje myśli to subiektywna wizja rzeczywistości.** Oznacza to, że każdy z nas ma zupełnie inne przemyślenia odnośnie danej sprawy. Na subiektywną rzeczywistość ma wpływ Twoja rodzina (wychowanie), bliscy, społeczeństwo. To, co spostrzegasz, jest pewnego rodzaju schematem myślowym, który został Ci w jakiś sposób wpojony, a z którym trudno jest się rozstać, bo wymaga to pracy i wysiłku.

Pozytywne myślenie wymaga od Ciebie kreatywnej postawy i życia dniem dzisiejszym. Chodzi mi o to, by **nauczyć Cię koncentrowania się na sposobie ujmowania problemu, a nie na samym problemie.** Jeśli zaczniesz się zastanawiać czy zdarzenia, ludzie, sytuacje mogą przynieść dla Ciebie coś pozytywnego, dostrzeżesz również tę pozytywną stronę rzeczy.

Nie wpadnij w pułapkę, bo samo pozytywne myślenie nie rozwiąże Twoich problemów. Z drugiej strony może pomóc we wprowadzeniu konkretnego planu działania. Gdy widzisz sens czynności, które wykonujesz wtedy łatwiej jest się zmotywować nawet do ciężkiej pracy. Na problem (wyzwanie/zadanie/cel) łatwiej jest spojrzeć bez z góry założonych ocen, czy obaw, które nie muszą być rzeczywiste, a tylko związane z Twoim sposobem spostrzegania.



By, podtrzymywać pozytywny obraz siebie, staraj się doszukiwać pozytywnych stron we wszystkim, co Ci się przydarza. Każde doświadczenie nawet to z pozoru negatywne uczy Cię czegoś ważnego. Przyjrzyj się i wyciągnij to, co najbardziej wartościowe.

Przestań poszukiwać uniwersalnych recept, które wszystkim pomagają na dany problem. Staraj się stworzyć swój własny, prywatny przepis dostosowany wyłącznie do Twoich potrzeb, zalet i wartości. Wtedy masz szansę stać się bardziej autentycznym człowiekiem, żyć w zgodzie z samym sobą, nabrać więcej szacunku do siebie oraz pewności, co do własnych umiejętności.

A więc eksperymentuj, bądź otwarty na nowe doświadczenia, sprawdzaj, co Ci pomaga, a co powoduje, że czujesz się jeszcze mniej komfortowo. Może zdarzyć się i tak, że nie będziesz stawiać sobie pytań, że podporządkujesz się zewnętrznym zasadom. Wtedy zadziała tzw. **reguła dysonansu poznawczego**. Polega ona na tym, że zachowujesz się niezgodnie ze swoimi postawami i nie możesz znaleźć zewnętrznego usprawiedliwienia swojego zachowania. Np. „jestem uczciwy” i „okłamałem moją żonę”. Odczuwasz wówczas dyskomfort gdyż robisz coś, co stanowi zagrożenie dla obrazu Ciebie jako osoby przyzwoitej, szczególnie, jeśli nie ma możliwości wyjaśnienia tego zachowania okolicznościami zewnętrznymi.

**Dysonans poznawczy** to stan nieprzyjemnego napięcia psychicznego, pojawiający się wtedy, gdy dana osoba posiada jednocześnie dwa elementy poznawcze (np. myśli lub sądy), które są niezgodne ze sobą.

Dysonans może pojawić się także wtedy, gdy zachowania nie są zgodne z postawami. Stan dysonansu wywołuje na-

pięć motywacyjne i związane z nim zabiegi, mające na celu zredukowanie lub złagodzenie napięcia.

np. Palę papierosy i dowiaduję się, że wywołują one wiele chorób. W związku z tym np. podważam zasadność twierdzeń o szkodliwości palenia — „Moja babcia ma 90 lat, od 70 lat pije, pali i... żyje”.

Źródło [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)

Myśl o sobie dobrze. Przecież wiesz o sobie najwięcej, więc mów sobie komplementy przy każdej nadarzającej się okazji, nie czekaj, aż ktoś łaskawie zauważy, jak zrobisz coś dobrze.

Czasem jest tak, że miarą sukcesu jest ocena innych osób. Jeśli ktoś uważa, że dajesz z siebie wszystko, to jest to dla Ciebie informacja, że tak rzeczywiście jest.

Pomyśl, co robisz w sytuacji, gdy masz poczucie, że wywiązujesz się najlepiej, jak umiesz z powierzonego Ci zadania, a ktoś tego nie docenia?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### JAK NAJPROŚCIEJ SKAZAĆ SIĘ NA ŁASKĘ INNYCH ORAZ PODDAĆ SIĘ WPŁYWOWI ZDARZEŃ?

Jest na to bardzo prosty sposób — musisz jedynie nie szanować siebie oraz żyć bez zaufania, do własnych możliwości. Pozwól, aby wiatr prowadził Cię tam, gdzie zechce, nie mu-

sisz o niczym myśleć, nie musisz podejmować żadnych decyzji mieć własnego zdania. Pozwól innym decydować o twoim losie. W ten sposób nie bierzesz za nic odpowiedzialności, a więc nie musisz już się bać lub mieć wyrzutów sumienia. Jak podtrzymać brak szacunku do własnej osoby?

Jest to dość proste. Musisz na każdym kroku umniejszać swoją wartość i deprecjonować swoje umiejętności. Myślę, że nie sprawi Ci to większego problemu, przecież tak łatwo oskarżasz siebie, w myślach przewidujesz, że i tak Ci nic nie wyjdzie, oceniasz siebie gorzej, niż inni Ciebie widzą.

Gdy staniesz przed lustrem, rób tak jak zawsze, czyli nie przyznawaj się uczciwie do swoich zalet, to niedopuszczalne. Mów sobie, że okropnie wyglądasz, jesteś zwykłą ofiarą losu, której nigdy nic się nie uda. Pamiętaj, nigdy, przenigdy nie dostrzegaj swoich zalet, a jeśli przez przypadek wpadnie Ci jakaś pozytywna myśl na twój temat odnośnie cech intelektualnych, fizycznych czy moralnych, zawsze ją zwalcz i zastąp jakąś inną negatywną, np. udało mi się rozwiązać zadania z IPZO — zastępujesz: ale i tak nie rozwiązałem ich w terminie, więc nie ma z czego się tak cieszyć. **Staraj się jak najwięcej myśleć o wadach, w ten sposób jest większe prawdopodobieństwo, że nigdy nie zbudujesz szacunku do samego siebie.**

Ważne jest, byś upodabniał się do innych osób, absolutnie nie możesz być sobą. Dzięki temu nigdy nie poczujesz się dobrze we własnej skórze, nie będziesz pewny siebie, a chęci własnego rozwoju pójdą w zapomnienie. I bardzo dobrze.

Wyobraź sobie, jaki ciekawy będzie świat, gdy wszyscy zaczną myśleć tak jak Ty. Jak by to było, gdyby wszyscy byli ulepieni z tej samej gliny? Wszyscy będą tacy sami, czyli tacy jak Ty. Świat będzie prosty, nie będzie niepewności,

przestaniesz mieć problemy z rozmową z innymi, bo wszyscy będą Twoją drugą identyczną połówką. Czyż to nie piękne?

I jeszcze jedno, nie jest tak, że Ty jesteś tak samo ważny jak inni. Staraj się zawsze umniejszać swoją wartość, przez to będziesz mniej otwarty, mniej tolerancyjny i co najważniejsze nie nabierzesz szacunku do siebie, a o to przecież Ci chodzi.

Brzmi wyjątkowo paskudnie, prawda?

Problem w tym, że ogromna liczba ludzi ulega takim wpływom. I wcale nie dlatego, że są niemądre. Po prostu nie ćwiczą w sobie jednego potężnego narzędzia. Narzędzia, które wywiera kolosalny wpływ na życie. A co więcej, można się go nauczyć i stosować w praktyce.

Chodzi o samokontrolę i dyscyplinę wewnętrzną względem siebie.

Dlatego teraz wyjątkowo, będzie pierwsze zadanie domowe. :)  
Proszę, aby cały powyższy fragment materiałów „Jak najprościej skazać się na łaskę innych oraz poddać się wpływowi zdarzeń?” został przez Ciebie napisany od początku w taki sposób, aby utworzyć nowy rozdział pt. „Jak skutecznie wyzwolić się od wpływu innych osób na swoje życie oraz nabrać szacunku do siebie?”.

## **Sekret Rafaela**

MAREK ZABICIEL

### **Tylko ten, kto ma wszystko, nie ma niczego**

Słońce wznoszące się nad lśniącoymi wodami morza ogrzewało swoim ciepłem cały śródziemnomorski krajobraz. Płynące po niebie drobne chmurki wesoło układały się w przeróżne kształty, które bystry obserwator mógł porównać do układającego się na niebie zodiaku. Śpiewające ptaki rozanielone tym boskim wręcz nastrojem chwili opowiadały swoje niekończące się historie, zręcznie wtapiając się w to, co można nazwać życiem. Szum fal uderzających o skały, które leniwie wynurzały się z wody, dodawał tej chwili nie tylko atrakcyjności, ale czynił całość tak harmonijną jak tylko można by było sobie tego wymarzyć. Każdy, kto tylko w tym momencie znalazłby się w tym miejscu, stwierdziłby z całą pewnością, że tak naprawdę nie ma piękniejszego miejsca na Ziemi.

Obserwując ten cudowny moment będący wytworem przyrody, Rafael zastanawiał się, kto był zdolny stworzyć tak niesamowity obrazek. Nic się nie bierze samo z siebie. Tylko Bóg, więc z całą pewnością to właśnie On musiał dać wyraz swej nieposkromionej potrzebie tworzenia. W myślach dziękował, że może być świadkiem tego, co widzi.

Jego zamyślenie przerwała nagle krzykliwa obecność pięknej blondyneczki, która podbiegła do niego i rzucając mu się na szyję, skorzystała jak zwykle z okazji, żeby o coś zapytać.

— Co robisz, tato? — zapytała, a jej błyszczące niebieskie oczy dawały wyraz zaciekawieniu, z jakim zawsze na niego patrzyła.

— Patrzę, córeczko, w jakim cudownym miejscu przyszło nam zamieszkać — odpowiedział.

— Wiesz, mnie się tutaj też bardzo podoba — czule wyszep-tała i usiadła mu na kolanach, tak jak miała w zwyczaju.

Siedząc tak przez chwilę, razem patrzyli na ten bajkowy kra-jobraz, a jej włosy, które zręcznie podrzucał delikatny wiate-rek, raz po raz łaskotały go po nosie.

— No wy to zawsze znajdziecie sposób, żeby sobie życie uprzyjemnić — usłyszeli dźwięczny damski głos zbliżający się w ich kierunku.

Rafael odwrócił głowę i ujrzał zbliżającą się do nich kobietę, która niosła w rękach tacę wypełnioną po brzegi czerwonymi soczystymi winogronami. Uwielbiał te owoce, ale nie to przykuło jego uwagę. Za każdym razem, gdy patrzył na swoją żonę, miał wrażenie, że jest coraz młodsza i piękniejsza. Teraz w blasku świecącego słońca wyglądała jak bogini, której jedynym celem jest niesienie radości. „Boże, jaka Ty jesteś piękna” — pomyślał.

— Dlaczego mi się tak przyglądasz? — zapytała, kładąc tacę z winogronami na stoliku, który stał obok krzesła, na którym siedzieli.

— Zawsze o to pytasz, a ja zawsze ma tę sama odpowiedź. Podobasz mi się — i roześmiali się głośno oboje.

— Słuchajcie! Słuchajcie!! — usłyszeli nagle.

Ze stojącej powyżej miejsca, w którym siedzieli, willi wy-biegł młodzieniec i wymachując rękami, zbiegał po idealnie

wystrzyżonym trawniku. Wyglądał trochę śmiesznie, stawiając nienaturalnie długie susy. Krótkie spodenki wyposażone w emblemat mistrzów kraju w wioślarstwie, zachowywały się tak na jego nogach, jakby zaraz miały odlecieć i porwać w powietrze ich właściciela. Kiedy już do nich dobiegł, oparł się ręką o krzesło i ciężko sapiąc, zaczął wyrzucać z siebie powód swojej ekscytacji.

— Dzisiejszy przyptyw... zostawił na brzegu taką ilość muszli... jakiej jeszcze nie widzieliście... mama mówiła, że można z nich zrobić cudowny naszyjnik... więc na co jeszcze czekamy?! — piętnastoletni dryblas popatrzył na nich brązowymi oczami, w których można było zauważyć zniecierpliwienie.

— Uspokój się. Mamy dużo czasu. Zawsze mamy dużo czasu.— odpowiedziała mama, czule gładząc po głowie „małego” — „dużego” człowieka.

— Przestań, wiesz, że tego nie lubię — rzucił chłopiec, którego zachowanie wskazywało na to, że wchodzi w wiek męski.

— No już dobrze. Za chwilę pójdziemy nad morze i popatrzymy na te cuda. Idziesz z nami, kochanie? — zapytała patrząc na Rafaela.

— Idźcie, proszę, sami. Czuję potrzebę, aby dzisiaj przemyśleć sobie parę rzeczy — rzucił pewnie. — Z całą pewnością wybieriecie te najpiękniejsze muszle.

— W porządku, myślicielu — uśmiechnęła się czule, patrząc na niego. — Chodźcie, dzieci, tata sobie pomyśli, a my nazbieramy muszelek na naszyjnik.

Dzieciaki zerwały się, jakby tylko czekały na taką komendę.

— Aha, zapomniałabym. Dzwonili z firmy i podobno ostatnia faza projektu, nad którym pracujecie, jest już zakończona.

Chcieliby tylko, żebyś podjął ostateczną decyzję co do wprowadzenia go na rynek. Proszę, jeśli to możliwe, żebyś był we wtorek o 10.00.

— W porządku. Oddzwonię — odpowiedział Rafael i obserwował, jak zgrabna postać jego żony i ukochanych dzieci oddalają się, niknąc w drzwiach domu.

Sięgnął po garść soczystych owoców i delektując się ich wybornym smakiem, popadł w zadumę. Co dalej robić? Jego życie przedstawiało się jak bajka. Cudowna rodzina, fantastyczna praca, a właściwie firma, w której był już tylko gościem, bo zespół współpracowników doskonale radził sobie, nawet kiedy nie było go kilka miesięcy. Zdrowy organizm 48-letniego mężczyzny, którym był, sprawiał wrażenie, że długo jeszcze będzie służył swojemu posiadaczowi. Miał wszystko. Zdrowie, bogactwo, pieniądze. A jednak w głowie kołatała mu ciągle myśl. Co dalej? Kolejna firma? Może kolejna fundacja charytatywna? Jaki powinien być następny cel? Ta sprawa już od dłuższego czasu nie dawała mu spokoju. Wiedział, że ma w sobie taki potencjał, który można wykorzystać, problem polegał na tym, że nie wiedział jak.

Nagle w głowie zaświtała mu myśl. „Zacznij od początku”. „Co to znaczy od początku?” — zastanawiał się. I nagle jak grom z jasnego nieba spadło zrozumienie. Już wiedział. „Trzeba cofnąć się do początku i wszystko przeanalizować. Jak to wszystko się zaczęło? Jak to się stało, że dzisiaj jestem, jaki jestem i mam to, co mam? Nie do końca był pewny, dokąd ta analiza go zaprowadzi, ale życie nauczyło go, by nie kwestionować tego, co podpowiada mu intuicja. Za każdym razem, kiedy robił coś innego niż to, co podpowiadał mu jego wewnętrzny głos, popełniał błąd. Popełnił ich tyle, że na myśl o tym aż się uśmiechnął. Biorąc do ust ko-



lejną porcję soczystych i słodkich jak miód winogron, wrócił do chwili, kiedy miał 33 lata...

## **Re-kolekcja życia**

ANETA STYŃSKA

Zastanawiasz się czasami, czy świat, w którym żyjesz, jest światem prawdziwym czy tylko wykreowanym w naszej głowie? Czy ktoś zaplanował każdy Twój kolejny dzień, czy Ty jesteś jedynym człowiekiem, który może planować swoje życie. A może jesteś tylko trybikiem w maszynie. W jakiej maszynie?

### **Pamiętasz film Matrix?**

Ja oglądałam go wielokrotnie, za każdym razem widząc kolejny element układanki o nazwie PRZEBUDZENIE.

W filmie najważniejszym pokazanym motywem jest walka bohaterów o wyzwolenie się ze świata fikcji, drogi do wiary, prawdy i wyzwolenia. Ta opowieść zakorzeniona jest głęboko w historii religii, filozofii i kultury.

To fantastyczny — bo współczesny obraz — ukazania mitu o człowieku uwięzionym w fałszywym świecie, poszukującym prawdy o świecie, a tym samym o sobie, który pchnięty ciekawością wchodzi na ścieżkę wiary i prawdy, prowadzącą do samopoznania, wyzwolenia.

Główny bohater Neo, nagle dowiaduje się, że świat, w którym żyje — Matrix, jest fikcją. I że ta fikcyjna rzeczywistość jest wszędzie. Że wszystko, co jest prawdą, odnajdzie dopiero wtedy, gdy będzie mieć odwagę porzucić dotychczasowy świat, dotychczasowe życie i podążać za głosem serca.

„Matrix otacza nas, nawet teraz w tym pokoju. Widzisz go, kiedy wyglądasz przez okno, kiedy oglądasz telewizję. Czujesz go, gdy idziesz do pracy, kościoła, płacisz podatki. To świat, który wciśnięto ci w oczy, aby oślepić przed prawdą [...], że jesteś niewolnikiem, Neo, jak każdy inny, urodzony w więzieniu, nie mogąc czuć, smakować, czy dotykać. Jesteś więźniem swojego umysłu”. — Morfeusz (frag. dialogu filmowego).

### **Jesteś więźniem swojego umysłu**

Apokalipsa Jana mówi: Niechaj ci, którzy słyszą, obudzą się z ciężkiego snu.

I dokładnie tak jest z nami — przez długi czas swojego życia śpimy w świecie, który znamy, w którym uczymy się, pracujemy, zakochujemy, zakładamy rodziny, bierzemy kredyty itd.

Nasz sen polega na tym, że już jako dzieci, które są jak czysta kartka do zapisania z ufnością, zgadzamy się, na to, aby mądrzejsi od nas dorośli, których chcemy kochać z racji tego, że są naszymi opiekunami, uczyli nas o świecie, którego sami nie znają.

Z dziecięcą ufnością i wiarą pozwalamy, by świat pokazywali nam ludzie, którzy w większości przypadków sami nie wiedzą, jak żyć w taki sposób, by być szczęśliwymi, spełnionymi i odznaczającymi się spokojem wewnętrznym osobami. To tak jakbyśmy zgodzili się brać lekcje angielskiego u kogoś, kto mówi łamaną angielszczyzną. Coś tam wie, ale nie do końca. Niby potrafi coś powiedzieć, ale niekoniecznie poprawnie gramatycznie. Niby ma wiedzę, ale nie przekazuje nam jej w taki sposób, abyśmy zrozumieli. Świetnie oddaje to nasze polskie ludowe powiedzenie „Prowadził ślepy kula-

wego”. Niestety jako dzieci nie mamy wpływu na to, kto będzie wyznaczał kierunki naszego rozwoju, ale już jako dorośli mamy na to 100% wpływ.

Każdy człowiek chociaż raz w życiu przeżywa kryzys tożsamości. To momenty, które dość drastycznie pokazują nam, że nie idziemy właściwą ścieżką. Jeśli człowiek czuje brak spełnienia, brak realizacji marzeń, czuje, że kręci się w życiu w kółko, nie osiągając tego, co jest dla niego istotne, to znak, że działania, które wykonuje, i droga, którą obrał, nie są dla niego właściwe.

Kolejnym znakiem, który mówi nam, że idziemy w złym kierunku, jest wykonywanie tych samych zachowań, tych samych działań względem danej sytuacji, mimo iż wiemy, że nie zadziałają poprawnie. Mimo to, za każdym razem robimy to samo.

To „walenie głową w mur” pokazuje, jak ważna jest chwila refleksji nad tym co robimy, nad konkretnym aspektem naszego życia. Metaforycznie można powiedzieć, że gdy obudzimy się, znajdziemy w tej ścianie drzwi, którymi przejdziemy do właściwego świata. Jednak, aby stało się to możliwe, musimy chcieć się obudzić.

Postaraj się przypomnieć sobie, w jakich sytuacjach robiłeś coś wiele razy i za każdym razem przynosiło Ci to nie taki efekt, jakiego oczekiwałeś. Przypomnij sobie, ile razy czułeś, że to, co robisz, nie ma sensu, że trzeba robić inaczej, a mimo to nadal robiłeś tak samo. Ja to nazywam „zapętleniem się Matrixa”, czyli świata, którego nas nauczono, a który nie musi takim wcale być.

Wiele osób uważa, że tylko mając grube miliony, będzie czuło się człowiekiem spełnionym, który odnalazł szczęście.

Więc całymi latami gonią za taką ułudą, nie zauważając tego, co naprawdę mogłoby im przynieść (lub już przynosi) faktyczne szczęście.

W wielu dziedzinach życia słyszysz opinie, które po zastanowieniu spokojnie uznasz za bezsensowne, sprzeczne i nieprawdziwe. A jednak powtarzane wielokrotnie zapadają w pamięć i recytuje się je jak prawdę. W ten sposób kłamstwa stają się nieodłącznym elementem naszego życia. Mając zbyt mało czasu na autorefleksję, ludzie powtarzają je, przez co stają się poglądami filozoficznymi, obyczajowymi czy społecznymi. Stają się kanonami zasad, czy doktrynami poglądowymi.

Wiele osób, uważając, że jeśli określona liczba osób coś robi i coś mówi, to znaczy, że jest to prawda. Co więcej kopiujemy zachowania i poglądy innych osób w taki sposób, że w końcu stają się naszymi własnymi. Jeśli milion osób pali papierosy, czy to znaczy, że jest to dla nich dobre? Czy będzie to dobre dla Ciebie? Czy jeśli milion osób kradnie codziennie gumę do żucia, to czy czynią słusznie? Czy takie samo zachowanie będzie dla Ciebie właściwe? Czy jeśli skończyłeś architekturę, bo mówiono Ci, że to będzie najlepsze, a czujesz się wewnętrznie artystą plastykiem, to znaczy, że masz zapomnieć o swoich marzeniach?

### **Jak się obudzić?**

Marzeń nie porzucaj. Marzenia mogą zostać odłożone w czasie ze względu na Twoją indywidualną sytuację, ale tylko na jakiś czas. Wracaj do swoich marzeń, realizuj to, co czujesz, że jest w Tobie, że jest dla Ciebie ważne, że czyni Cię lepszym i doskonalszym.

Najlepsza metoda, aby się obudzić i zacząć żyć w zgodzie ze sobą, w wewnętrznej prawdzie jest tak prosta, że aż banalna. **Cokolwiek robisz w swoim życiu, słuchaj głosu swojego serca.** Słuchaj siebie, swojej duszy, swojego wnętrza, swojego prawdziwego JA, nie zaś zgiełku osób trzecich. Pytaj sam siebie — czy to, co chcę zrobić, będzie dla mnie dobre? Czy to w czym chcę brać udział, będzie dla mnie dobre?

— Dlaczego mam zatem słuchać serca?

— **Bo nie uciszysz go nigdy. I nawet gdybyś udawał, że nie słyszysz, o czym mówi, nadal będzie biło w twojej piersi i nie przestanie powtarzać tego, co myśli o życiu i o świecie.**

Paulo Coelho — *Alchemik*

## **Poznaj źródła lęku**

**BARBARA STACHYRA-GUTEK**

Z pewnością zadajesz sobie pytania typu: „Dlaczego mam ataki paniki? Czy jest to dziedziczne, czy też tak zostałem wychowany? Co powoduje, że fobie powstają? Dlaczego boję się czegoś, co wiem, że nie jest niebezpieczne? Co powoduje obsesje i kompulsje?”.

Zanim dojdziemy do przyczyn, powinieneś się zmierzyć z dwoma kwestiami. Po pierwsze, chociaż znajomość przyczyn zaburzeń lękowych może dać Ci wgląd w ich powstawanie, to taka wiedza nie jest niezbędna do przezwyciężenia Twoich trudności. Po drugie, wiedz, że nie ma jednej przyczyny lub kombinacji przyczyn zaburzeń lękowych dla każdego. Nie ma jednej przyczyny, którą, gdy wyeliminujesz, to problem zniknie. Zaburzenia lękowe są spowodowane przez różnorodne czynniki o różnym poziomie nasilenia: dziedziczne, biologiczne, wychowawcze, uwarunkowane, wywołane przez stresory, monolog wewnętrzny, osobisty system przekonań, umiejętność do wyrażania uczuć itd.

Twój problem nie jest wynikiem tylko czynników biologicznych, genetycznych lub tylko psychologicznych. Bardziej prawdopodobne jest to, że jest on spowodowany mieszanką czynników zarówno fizjologicznych jak i psychologicznych. Te sfery bowiem przenikają się. Biologiczne anomalie mogą zostać wyzwolone przez stres lub inne psychologiczne czynniki. Natomiast psychologiczne problemy mogą zostać wyzwolone przez czynniki wrodzone. Nie ma możliwości powiedzenia, które pojawiły się pierwsze. Poza tym przyczyny za-

burzeń lękowych odnoszą się nie tylko do tego, gdzie się pojawiły, ale też do czasu, w którym się pojawiły. Niektóre przyczyny pochodzą z okresu narodzin lub dzieciństwa, inne z okresu dorosłego życia.

Możesz spróbować poznać swoje źródła lęku, ale nie jest to konieczne, byś potrafił je oswoić:

- Przyczyny genetyczne i biologiczne: przypomnij sobie, czy w Twojej rodzinie nie ma lub nie było osób cierpiących na zaburzenia lękowe.
- Wychowawcze: oto trzy style wychowawcze, które zwiększają wystąpienie u dziecka lęku: nadopiekuńczy, nadmiernie kontrolujący, nieprzewidywalny (niespójny). Zastanów się nad tym, czy:
  - Twoi rodzice przekazują Ci zbyt ostrożne spojrzenie na świat?
  - Twoi rodzice są nadmiernie krytyczni i ustanawiają zbyt wysokie standardy do osiągnięcia?
  - W dzieciństwie doświadczałeś emocjonalnej niepewności lub emocjonalnego uzależnienia?
  - Twoi rodzice tłumią Twoją asertywność i wyrażanie uczuć?
- Skumulowany stres: zastanów się, czy w ostatnim czasie nie masz zbyt wielu problemów, które Cię przytłaczają.
- Traumatyczne przeżycia jak nieprzewidywalne zagrożenia, rosnące wymagania, odrzucenie, terroryzm.
- Uwarunkowanie: czy przypominasz sobie sytuację z lękiem, której postanowiłeś uniknąć i to spowodowało u Ciebie skojarzenie ucieczki z brakiem wystąpienia lęku?



Zrób listę wszystkich możliwych przyczyn Twoich problemów z lękiem. Zadaj sobie następujące pytania:

- Czy prosiłem o mój lęk?
- Czy kiedykolwiek w życiu chciałem odczuwać lęk?
- Czy przede wszystkim siebie powinienem winić za swoje zmartwienia?
- Ile winy mojej w porównaniu z genami, wychowaniem i traumatycznymi przeżyciami jest w tym, że odczuwam lęk?
- Co bym powiedział moim przyjaciołom, gdyby cierpieli z powodu lęków?
- Czy złe myślenie o sobie samym pomaga mi przezwyciężyć lęk?
- Gdybym zaprzestał samobiczowania, to czy zyskałbym więcej energii na walkę z problemami?

Te pytania pozwolą Ci przejść w kierunku samoakceptacji i zrozumieć, że lęki nie mają żadnego związku z Twoją wartością jako istoty ludzkiej.

## **Jak odnaleźć idealnego partnera**

ANETA STYŃSKA

Życie jest tak skonstruowane, że dążymy do tego, by odnaleźć swoją drugą połówkę, by się z nią zjednoczyć i wieść szczęśliwe życie. A skoro świat został tak stworzony, to znaczy, że jest to jak najbardziej możliwe. I dostępne dla każdego człowieka.

Pewnie zastanawiasz się, że skoro naturalną kolejną życia jest połączenie się z drugą osobą, to czemu ten najważniejszy obszar zostawiłam do omówienia na później?

To dobre pytanie, ale odpowiem na nie trochę przewrotnie. :) Wyobraź sobie... idziesz do sklepu kupić spodnie. Masz pozytywne nastawienie, chęć zakupu, odpowiednią ilość gotówki przeznaczoną na ten cel, odpowiednią ilość czasu na zakupy, wykazujesz otwartą postawę i jesteś gotów wysłuchać wszelkich rad sprzedawców na temat fasonów, w których będziesz wyglądać korzystnie. Jednym słowem — sukces murowany!

Ale niekoniecznie. :) Zabrakło dwóch czynników:

1. informacji, czy w sklepach są spodnie;
2. informacji, w jakim rozmiarze chcesz je kupić.

O ile czynnik nr 1 łatwo zweryfikować, bo wystarczy wejść do sklepu i się rozejrzeć, tak czynnik 2 stanowi pewien problem... nie znając swojego rozmiaru, nie wiesz, jakich spodni konkretnie potrzebujesz.

Zatem cała reszta informacji, takich jak fason, kolor, styl, materiał, etc., jest kompletnie bez znaczenia. Rozumiesz już? Jeśli nie wiesz, jaki jesteś:

- nie wiesz, kogo szukasz,
- nie wiesz, kto będzie dla Ciebie parterem idealnym, a kto nie,
- tracisz czas, szukając sam nie wiesz kogo,

Możesz teraz pomyśleć *jak to nie wiem, oczywiście, że wiem, kogo szukam... przystojnego bruneta/brunetki, o wysokich dochodach, z własnym mieszkaniem, i lubiącego tańczyć.*

I to jest dobrze zdefiniowany cel.

## **C E L**

Cel poszukiwań, a nie osoba, z którą chcesz spędzić resztę swojego życia.

Dlaczego?

Ponieważ gdy uświadomisz sobie, że chcesz z kimś spędzić 35, 25 czy nawet 10 lat, to takie zagadnienia jak wygląd, czy to, czy umie tańczyć (o ile nie jesteś zawodowym tancerzem), nagle okażą się bez znaczenia. Bo zaczniesz szukać PARTNERA ŻYCIOWEGO, zamiast trofeum imprezowego czy sponsora na czarną godzinę.

**Partner życiowy to Twój przyjaciel na całe życie.** Nie zaś obiekt westchnień czy zazdrości znajomych. Ani też nie ktoś, kto ma Ci służyć i być na każde Twoje błahie skinienie.

Partner życiowy to osoba, którą chcesz uszczęśliwiać, bo to uszczęśliwianie sprawia Ci radość. Ze wzajemnością. To osoba, na której szczerą i uczciwą odpowiedź zawsze możesz li-

czyć, to ktoś, kto szanuje siebie i Ciebie i zawsze postępuje  
względem WAS uczciwie.

**Jest lojalny wobec Waszego związku.**

## <http://randki.psychorada.pl/>

MACIEJ MICHAŁOWSKI

Randki są jednym z najbardziej rozpowszechnionych i pożądanых sposobów na budowanie relacji międzyludzkich. W taki sposób spotykają się niemal wszyscy: młodzież, single, pary, małżeństwa, osoby w wieku średnim i starszym.

Niektórzy w swoim życiu byli na jednej, kilku, kilkunastu, kilkudziesięciu czy nawet tysiącach randek. Jedna rzecz jest tu naprawdę ważna — **ludzie spotykali się, spotykają i będą się spotykać**. To się nie zmieni. Różnorodność randek jest bardzo duża. Zależy to przede wszystkim od wieku albo relacji, w której jesteśmy. Co się jednak może zdarzyć, gdy w nasze randkowe życie wkrada się monotonia? Ciągłe chodzimy w te same miejsca, wykonujemy te same czynności, spotykamy się z tymi samymi ludźmi itd.?

Wtedy istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że nasz związek pograży się w lekkim marazmie, co w skrajnym przypadku może prowadzić do rozstania. Jak zatem tego uniknąć i utrzymywać nasz związek zawsze na odpowiednim poziomie dobrej zabawy, obustronnej przyjemności i podniecenia?

Częste chodzenia na ciekawe i wyjątkowe randki jest na to **najlepszym sposobem**, szkoda więc byłoby z niego nie skorzystać. W książce tej znajdziesz **101 pomysłów** na randkę.

Są one wynikiem setek rozmów, ankiet, wywiadów, stron przeczytanego tekstu, a także własnego doświadczenia.

Staraniem się, aby były one dla Ciebie jak najbardziej pomocne i praktyczne. W tym miejscu chciałbym serdecznie podziękować za zaangażowanie tych, którzy dzielili się ze mną swoim doświadczeniem i pomysłami; dawali cenne rady oraz przydatne uwagi, które zaowocowały napisaniem tego e-booka.

Być może nie wszystkie pomysły będą idealnym rozwiązaniem dla Ciebie, ale z drugiej strony — wierzę, że większość z nich będzie Ci pomocna i skorzystasz z nich z przyjemnością. Nie było moim zamysłem pisanie poradnika, według którego, postępując dokładnie krok po kroku, osiągniesz zapowiadany efekt. Nie mogłem w taki sposób podejść do tego tematu, a to z jednego prostego powodu: **wszyscy jesteśmy wyjątkowi, każdy z nas stanowi niezwykłą indywidualność.**

Dlatego też potraktuj tego e-booka jako źródło inspiracji, które zawsze będziesz miał pod ręką i z którego zawsze będziesz mógł skorzystać. Kreuj swoje własne, wyjątkowe, nietuzinkowe randki, a na 100% zostaniesz doceniony przez tę drugą osobę! Pamiętaj jednak, że czytasz w tej chwili tylko darmowy fragment poradnika, czyli małą część tego, co dla Ciebie przygotowałem. Jeśli chcesz poznać dużo więcej pomysłów na ciekawą i niezapomnianą randkę, to zacznij sprawać, aby twoje randki miały wręcz magiczną siłę oddziaływania.

### Czym jest randka?

**Randka** jest to spotkanie dwojga (czasem więcej) osób, w celu wspólnego spędzenia czasu i bliższego poznania się. To moja prywatna definicja randki, do której stosuję się w swoim życiu, a także według której opisałem randkowe

pomysły w tej książce. Możesz poczuć się lekko zaskoczony, że definicja ta nie jest tak jednoznaczna, ale czasem warto właśnie w taki sposób podchodzić do pewnych kwestii.

Dlaczego napisałem, że czasem spotykają się więcej niż dwie osoby? Z tego powodu, że modele randek mogą być przeróżne, są np.:

- spotkania sam na sam,
- podwójne randki, kiedy spotykają się cztery osoby, z reguły tworzące pary,
- spotkania kilku par razem,
- spotkania osób, pośród których nie ma par,
- spotkania mniejszą bądź większą grupą, w której towarzystwo jest mieszane (są pary i są single).

Ponadto randki służą realizacji pewnych celów. Bliżej się poznajemy, zaczynamy lepiej rozumieć swoje zachowania i tę drugą osobę. Dowiadujemy się, co jest źródłem naszego szczęścia, ekscytacji, zadowolenia, przyjemności. Jednym słowem mamy rozumieć, o co tak naprawdę chodzi w relacjach międzyludzkich, w związkach. Celem randki może być także świetna zabawa, choć w żadnym wypadku nie chodzi tu o zabawę kosztem tej drugiej osoby! Mam na myśli raczej wspólne przeżywanie czasu i wspólne z niego korzystanie. Oprócz tego, że na randkach możemy dobrze się bawić i lepiej poznać „tego kogoś”, z kim jesteśmy, jest to także świetna okazja do tego, byśmy sami dali poznać się „temu komuś”. I dobrze o tym pamiętać.

Udane randki prowadzą do nawiązania relacji. Celem jest zbudowanie i rozwijanie związku. Czym zatem jest związek (relacja) dwojga? To nic innego, jak wzajemne oddziaływanie dwóch osób — nie tylko tych, które są w sobie zakochane. Dzielenie przyjemności, przyjaźni, poszerzanie horyzon-

tów, zyskiwanie szerszego spojrzenia na świat, a także otrzymywanie i dawanie drugiej osobie ciepła i uczucia — to podstawowe zadania związku.

Jednak związek trzeba pielęgnować, dbać o niego i ciągle rozwijać, jeśli chcemy, żeby był udany, np. poprzez pogłębianie pasji, zaangażowania i intymności. Oczywiście w dalszym ciągu trzeba się umawiać na randki, dobrze bawić, poznawać nawzajem, ale przede wszystkim poznawać samego siebie. Jeśli się z kimś spotykasz, to powinieneś postarać się uprzyjemnić mu czas — to ważne zadanie. Bardzo istotne jest, żeby nasze pomysły były oryginalne, takie, dzięki którym osoba towarzysząca zobaczy coś charakterystycznego tylko dla nas.

Zamiast jedynie opowiadać o tym, kim jesteś, jakie są Twoje zainteresowania, o czym marzysz — zaprezentuj się w akcji!

Pamiętaj!

Randki pozwalają tworzyć związek. Tworząc związek, możesz lepiej poznać siebie i osobę, z którą się spotykasz. Randki to świetna zabawa, która przy okazji sporo uczy o życiu.



## **Mowa ciała i atrakcyjność w doborze partnera**

MACIEJ MICHAŁOWSKI

Siła pierwszego wrażenia jest ogromna. To właśnie ten jeden moment na początku Twojej znajomości z piękną nieznaną może sprawić, że zapamięta Cię w określony sposób. Szkoda, że czasem w ogóle nie zdajemy sobie z tego sprawy albo nie przykładamy do tego tematu większej wagi. Efekt pierwszego wrażenia czasem może być dla nas nader pozytywny w skutkach.

Na przykład wtedy, gdy spotykasz się z kobietą, która kiedyś w czasach licealnych była królową szkoły. Inteligentna, atrakcyjna, przebojowa — nie tylko Ty byłeś w niej zakochany po uszy. Za każdym razem, gdy tylko ją widziałeś, po plecach przechodziły Ci ciarki podniecenia, a gdy tylko udało Ci się z nią zamienić dwa słowa w kolejce do ksero, przez cały dzień przeżywałeś i analizowałeś tę sytuację.

Teraz trochę się to zmieniło. Ona nie jest już tak urodziwa jak w tamtych czasach. Można by powiedzieć, że natura oszlifowała ten kamień zbyt wcześniej, i teraz wokół siebie z powodzeniem mógłbyś wskazać dziesiątki piękniejszych diamentów. Jednak gdzieś bardzo głęboko, nie potrafiąc sobie wytłumaczyć tej zależności, dalej postrzegasz ją za atrakcyjną, jakby celowo nie zauważasz rys, które pojawiły się na tym klejnocie.

Dlaczego?

Za wszystko odpowiada pierwsze wrażenie, które wywarła na Tobie lata temu. Wrażenie, które nawet dzisiaj sprawia, że inaczej postrzegasz rzeczywistość. To ta dobra strona, zwłaszcza jeśli chodzi o królową liceum, ale sam stawiając się w jej sytuacji, pewnie nie narzekałbyś bardzo.

Są tutaj jednak i minusy. Pomyśl, ile razy zdarzyło Ci się tak w życiu, kiedy poznając kogoś nowego — na czyjej znajomości bardzo Ci zależało — zrobiłeś albo powiedziałeś coś głupiego. Może miałeś akurat w tym danym dniu zły humor, doła, wymiętą koszulę, nieświeży oddech, wylałeś na kogoś kawę albo coś w ten deseń. Pewnie nie miło wspominasz takie wpadki, zupełnie niezamierzone, nieplanowane, kwestia czystego przypadku, a jednak wrażenie pozostaje na długo. Ktoś już na tym etapie przyklepił Ci łatkę, a dużo ciężkiej pracy zajmuje jej niwelowanie i bardzo często nawet długotrwałe wysiłki nie przynoszą stuprocentowego sukcesu.

Pamiętaj więc, że pierwsze wrażenie jest tylko jedno i tak samo jak gość w białych skarpetkach założonych do eleganckich butów i garnituru (bo akurat wszystkie ciemne miał w praniu!) może już na wstępie zamknąć sobie drogę do kobiety, która mu się podoba, tak dziewczyna z koperkiem między zębami może odstraszyć od siebie nawet ztwardziały amantów.

Bądź przygotowany w każdej sytuacji. Miłość uderza jak grom z jasnego nieba. Trzeba być świadomym, że potencjalne partnerki kręcą się wokół Ciebie zawsze i wszędzie. Jest w końcu kilka miliardów kobiet na świecie, trudno zaprzeczyć tu faktom. Czy uważasz w takim razie, że to, jak wyglądasz na co dzień, nie jest tak ważne, a jeśli już to przede wszystkim tylko na randce liczy się dobre wrażenie? Jeśli tak, to jesteś w błędzie.

Oczywiście, że to, jak prezentujesz się na zaaranżowanym spotkaniu we dwoje, bardzo dużo mówi o Tobie. O niej też jesteś w stanie wiele wywnioskować. Spójrz choćby na to, jak wygląda, czy „odstrzeliła się” specjalnie dla Ciebie, czy zrobiła make-up, ile zachodu poświęciła na uczesanie włosów. Patrząc na ilość czasu, jaką kobieta spędza przed randką w łazience, można z powodzeniem stwierdzić, jak bardzo zależy jej na wywarciu dobrego (możliwie najlepszego) wrażenia na osobie, z którą się umówiła.

Czy to wszystko oznacza jednak, że dzień w dzień musisz chodzić wystrojony jak w niedzielę do kościoła? Nie, nie popadajmy w skrajności. Ważne, żebyś miał na względzie to, że nawet gdy wyprowadzasz psa na spacer, kobiety Cię obserwują, a akurat ubiór zewnętrzny to podstawowa kwestia, na którą zwracają uwagę i robią to w pierwszej kolejności, co zresztą zostało potwierdzone licznymi badaniami.

Zastanów się sam, czy zadbana, szykownie, a wystarczy nawet, że po prostu schludnie ubrana kobieta nie pociąga Cię bardziej niż ta w wyblakłym sweterku z rozmierzwionymi włosami?

Bardzo dużo osób podaje argument, że ludzie już całkowicie zbzikowali na punkcie wyglądu, że patrzymy tylko na zewnętrzną stronę człowieka, a mało co przywiązujemy wagę do jego wnętrza, cech charakteru i osobowości.

Ja też na początku byłem tak krytyczny. Jednak po pewnym czasie i po przemyśleniu tych kwestii zdałem sobie sprawę, że skoro żyję w społeczeństwie, w którym tak zostaliśmy wychowani, tak już się utarło, a w przypadku mężczyzn dyktuje nam to nawet sama natura, bo, jak wiadomo, mężczyźni są wzrokowcami, to nic z tym fantem nie zrobię (przynajmniej na większą skalę).

Trzeba jednak faktycznie zwracać uwagę na to, żebyśmy nie oszaleli i nie popadli w jakąś paranoję, że zawsze i wszędzie musimy wyglądać *perfect*. To jasna sprawa, ale jeśli już chcemy zwrócić na siebie uwagę kobiety, jeśli chcemy zakreślić jej w głowie, dać sobie szansę na spotkanie się z nią, to musimy mieć na myśli to, jak się prezentujemy. To jest kwestia bezsporna i podstawowa!

## **Seksualna pewność siebie**

MACIEJ MICHAŁOWSKI

**Wstyd przed nagością i niskie poczucie wartości w stosunku do naszego własnego ciała jest jedną z przyczyn seksualnych problemów.** Czujemy się gorsi, brzydsi, mniej atrakcyjni. Na pojawienie się takich odczuć może mieć wpływ bardzo wiele czynników. Być może kiedyś przeżyliśmy niemiłe sytuacje, na przykład w dzieciństwie wyśmiewano się z nas. Sposób, w jaki nas wychowano, cielesność były określane negatywnie jako coś złego, coś, czego należy unikać. Coraz częstsze źródło naszych kompleksów bierze się z otaczającego nas świata. Jesteśmy wręcz bombardowani, czy to w tv, na billboardach czy w gazetach ideałami piękna, do których powinniśmy dążyć, bardzo często kreowanymi przez grafików komputerowych. Taka sytuacja sprzyja budowaniu w naszym umyśle jakiejś nierealistycznej wizji, która sprawia, że wywracamy nasz świat do góry nogami w dążeniu do nieosiągalnych wzorców.

Jakiś czas temu psycholog, pan Wojciech Eichelberger prowadził zajęcia na temat wychowania seksualnego i czynników, które mogą prowadzić do budowania kompleksów własnego ciała. Wspomniał wtedy między innymi o tym, w jak świetny sposób nauczyciele wychowania seksualnego w Wielkiej Brytanii wyszli tym problemom na przeciw.

Jako że żyjemy w dobie internetu i chcąc nie chcąc dostęp przeciętnego młodego człowieka do rozbieranych zdjęć czy też filmów jest po prostu banalny, zaczynają się utrwalać pewne wzorce wizualne, a także wzorce zachowań. Nie

wszystkim jednak wiadomo, że w takich filmach czy podczas takich sesji panuje ścisła selekcja aktorów i modeli — właśnie pod względem ich cielesności. I tak jak główną miarą u panów jest wielkość członka — oczywiście preferowani są ci z jak najbardziej okazałym przyrodzeniem, a także okazałą muskulaturą, tak żeby po depilacji i nasmarowaniu oliwką sprawiali wrażenie młodych bogów niczym z greckiego panteonu, tak w przypadku pań angażuje się te o szczupłym ciele, jędrnych pośladkach i obfitych piersiach.

I teraz taki człowiek, jako że raczej nie wypada mu pytać się znajomych czy rodziców o takie kwestie, bo przecież to bardzo niekomfortowe, zaczyna się porównywać do osób, które widział, i na swoje nieszczęście zauważa, że jego ciało nie jest tak „doskonałe” jakby tego chciał. Okazuje się, że jego penis jest o 10 centymetrów krótszy, a jej piersi co najmniej dwa rozmiary mniejsze, na jego brzuchu nie ma trypoziomowego „kaloryfera”, a jej nogi nie są wystarczająco długie i szczupłe. No i pojawia się problem.

Właśnie takiej sytuacji i takiemu myśleniu chciała zapobiec wyżej wspomniana grupa brytyjskich wychowawców seksualnych. Zorganizowali więc zajęcia, podczas których pokazywano młodym ludziom zdjęcia innych — nagich — ludzi. Była tylko jedna różnica. Jak to w prawdziwym życiu bywa, zdjęcia nie były pozowane, nie było tam ani specjalnie wybranych modelek i modeli, ani retuszu komputerowego, oliwki i depilacji. Zamiast tego na zdjęciach przedstawieni byli „zwykli” mężczyźni i „zwykłe” kobiety, tak jak ich Pan Bóg stworzył. Miało to pokazać młodym ludziom, że każdy z nas jest inny, że nie ma ludzi doskonałych. Że to, co oni nazywają swoimi kompleksami, jest czymś najzupełniej normalnym, za co nie powinniśmy się w żadnym wypadku wstydzić.

Piękno pokazywane w gazetach czy telewizji różni się od piękna

w prawdziwym życiu, niekoniecznie jednak musi oznaczać, że jest gorsze. Zrozumienie tego to klucz do większej satysfakcji z siebie samych, do podniesienia wiary w siebie. To także klucz to szczęśliwego życia seksualnego. Bardzo często właśnie takie kompleksy i wstyd sprawiają, że w łóżku nie jest nam do końca tak fajnie, jak mogłoby być.

To bardzo delikatny temat, więc trzeba podejść do niego z niezwykłą ostrożnością. W takich sytuacjach trzeba przyznać, że ogromną wartość ma zaufanie do drugiej osoby. Jeśli możemy przed kimś obnażyć się nie tylko z ubrań, ale także z naszych lęków czy obaw. Dlatego niezwykle ważna jest rozmowa. Bardzo istotne jest również to, byśmy byli świadomi, że każdy z nas jest inny, inaczej wychowany, ma za sobą inne doświadczenia życiowe od nas. Być może kiedyś zdarzyło się coś, co dotknęło naszego partnera, co powoduje w nim pewną obawę. Jeśli zrozumiemy te kwestie i podejmiemy razem do tego tematu w sposób spokojny, z czułością i zrozumieniem, to nasze szanse na wspaniałe przeżycia w łóżku zdecydowanie wzrosną. Nie tylko poznamy się bardziej fizycznie, ale i psychicznie. Pogłębi się nasze zaufanie, ubogacimy nasze życie uczuciowe.

Pamiętaj, że czasem tak naprawdę sami zamykamy sobie drogę do wspaniałych przeżyć nie tylko fizycznych, ale przede wszystkim psychicznych związanych z poczuciem pełnej akceptacji naszego wyglądu, z poczuciem atrakcyjności w oczach naszego partnera, a co za tym idzie poczuciem własnej wartości wyniesionym gdzieś na takie poziomy, na których jeszcze nigdy nie byliśmy. Pozbywając się myślenia o tych wszystkich rzeczach związanych z naszym wyglądem, będziemy wreszcie mogli skupić się na chwili wyjątko-

wej bliskości i intymności, czerpiąc z niej pełnię przyjemności, a nie traktując jej jako przykry obowiązek. Ponadto zyskamy możliwość skupienia się na sobie samym, na partnerze, na nas, co da nam tak pozytywną energię, że seks stanie się dla nas przeżyciem jeszcze dotąd niezaznanym.

Bardzo fajnie na ten temat napisała użytkowniczka Psychorady, Kasia:

*Kiedyś moje nagie ciało wprowadzało mnie w nie lada zakłopotanie, zwłaszcza gdy miałam odsłonić je przed mężczyzną. W sytuacjach, z których poznawaliśmy się nawzajem, byłam bardzo spięta, a co za tym idzie... nie mogłam w pełni cieszyć się chwilą i czerpać z naszego kontaktu fizycznego takiej przyjemności, jaką chciałam. Czym było to spowodowane? Na pewno miało tu znaczenie wychowanie, świadomość tego, że moje ciało nie jest idealne, aż w końcu strach przed tym, że po prostu się nie spodobam i zostanę odrzucona. Obawy i wstyd wywoływały zdenerwowanie nie tylko u mnie, ale również i u partnera, który chyba nie do końca rozumiał, dlaczego tak się dzieje. Być może nawet skłonny był pomyśleć, że to jego wina albo że nie chcę się przed nim odkryć. Problem jednak tkwił we mnie i musiało minąć trochę czasu zanim przełamalam swoje wewnętrzne bariery. Bardzo ważne było dla mnie to, jak zachowywał się mój partner. Jego komplementy i sprawiały, że zaczynałam patrzeć na siebie w trochę innym świetle.*

*Odkrywaliśmy nasze ciała delikatnie, bez pośpiechu, dzięki czemu mogłam się z tym oswoić. Najważniejsze jednak było to, że uzmysłowiłam sobie i poczułam, że jestem z osobą, która mnie w pełni akceptuje taką, jaką jestem. Fakt, że nie stało się to z dnia na dzień, wynika chyba z tego, że każdy*



*z nas potrzebuje trochę czasu na przełamanie takich barier, które gdzieś tam w sobie głęboko mamy...*

*Do tej pory są sytuacje, w których wstydzę się swojego ciała, ale zaczynam patrzeć na nie z innej perspektywy. Nie każdy może być przecież idealny, a jeśli sami siebie nie zaakceptujemy, to nigdy w pełni nie będziemy mogli cieszyć się pięknymi chwilami we dwoje.*

Warto mieć także na względzie, że ludzie mają naprawdę różne, przeróżne upodobania. I tak jak jedni lubią blondynki, a inni brunetki, tak **każdemu możesz się spodobać ty takim, jaki jesteś**, dokładnie tak! Uwierz w to, a będzie to wielki krok do lepszego życia seksualnego. Być może ty nie masz z tym problemu, być może wiesz jak ważne jest mieć poczucie własnej wartości, jeśli chodzi o wygląd i zgadzasz się z nim, wprowadzając je w życie. Ale przyjrzyj się swojemu partnerowi, porozmawiaj z nim, powiedz jakiś komplement, zapytaj, jak się czuje w takich sytuacjach, czy jego ciało jest dla niego problemem czy nie. Ta wiedza nie koniecznie musi pomóc tobie, ale może też pomóc komuś innemu. To niezwykle ważne cieszyć się swoim ciałem, być z niego dumnym i dzielić takie uczucia z drugą podobnie myślącą osobą.

## Jak rodzina wpływa na Twoje związki

ANETA STYŃSKA

Twoja rodzina ma wiele sekretów, nieodkrytych ról, znaczeń i postaci. Wbrew pozorom, nie wszystko to, co widzisz, faktycznie istnieje. Twoja rodzina jest jak... wielka stara szafa:

*Ta szafa jest wielka, trzyskrzydłowa. Ma wiele szuflad, skrytek, zakamarków. Ta szafa to wasza rodzinna historia.*

*W jednej z szuflad — twoje wspomnienia z dzieciństwa.*

*W innej — opowieści babci o tym, jak ciężko było jej utrzymać rodzinę w czasie wojny. W kolejnej — rodzinne mity i baśnie, skrypty, które są dla ciebie jak scenariusz życia:*

*„Nie ufaj nieznajomym”, „Zawsze szukaj dobrych stron, nawet w tragicznej sytuacji”, „Bliscy są najważniejsi”. Ale jedno skrzydło tej szafy jest zamknięte na głucho. Co tam jest? Czy to ma jakieś znaczenie dla ciebie? Kto ma klucz i czy w ogóle powinnaś go szukać?*

*Trup w rodzinnej szafie - frg., Jagna Kaczanowska,*

Rodzinne sekrety mają to do siebie, że leżą odłogiem latami w pamięci różnych osób, obrastają kurzem, niedomówieniami i wcale się same przez to nie rozwiązują. :)

Dopiero poznanie i wyjaśnienie takiej tajemnicy, potrafi otworzyć oczy, na rozumienie siebie i swojej roli w kontekście wcześniejszych wydarzeń. Ja czy Ty jako dziecko swoich rodziców, niewiele wiemy o prawdziwych motywach, emocjach i zamierzeniach, jakie nimi kierowały w przeszłości. Owszem, wiele słyszałeś na ten temat, to jasne, ale **na-**

**prawdę wiesz tylko to, co CHCIANO Ci przekazać i to, co sam widzisz i po swojemu interpretujesz.**

Pomyśl o takiej typowej, znanej z głównych wydań wiadomości sytuacji: ojciec pił i dziecko bił, matka płakała. Wyobraź sobie, że jesteś tym dzieckiem. Co na podstawie tej informacji myślisz o tej sytuacji?

Zły, godny potępienia ojciec, zdołowana matka, cierpiące dziecko...? Patologiczna rodzina? Skąd się biorą tacy podli ludzie?

Ale można na tę sytuację spojrzeć inaczej, np.:

Dawno, dawno temu ojciec był bardzo wrażliwym człowiekiem, uwielbiał swoją żonę, ale ona go notorycznie zdradzała. Wie, że dziecko, które przyszło na świat nie jest jego, tylko jego rywala, stąd tak często je bije, bo swoją nienawiść z rywala i żony przeniósł na dziecko. Tak mu było wygodniej. Żona patrzenie na bite dziecko może traktować jako swoistą pokutę za czyn, którego się dopuściła. I właśnie dlatego nie pomaga swojemu dziecku, nie osłania, tylko wystawia na karzącą rękę ojca.

Patologia? Na 100%? Ale nie to chcę Ci pokazać tym przykładem. Coś, co Ci chcę pokazać, ma ogromne znaczenie dla tego dziecka — które jest w tym wypadku ostatnim ogniwem całego rodzinnego łańcucha osób.

Dziecko, będąc w dowolny sposób krzywdzone (czy to fizycznie, czy psychicznie), doświadcza wielu ambiwalentnych uczuć — nie rozumie, czemu mama i tata, których kocha, go krzywdzą i całą odpowiedzialnością za tę sytuację obarcza siebie. Czyli nie dość, że zostaje pozbawiony miłości, otrzymuje wiele cierpień fizycznych i psychicznych, to

jeszcze całą odpowiedzialność za tę sytuację bierze na siebie.

*Miedzy członkami grupy krewnych (systemu) istnieje specjalna więź. Najsilniejsza więź istnieje między rodzicami. Przez spełnienie miłości powstaje rzeczywista więź między kobietą i mężczyzną, która w skutkach jest silniejsza niż między dziećmi i rodzicami.*

*Dziecko bez pytania, z całej siły i z całą konsekwencją dostosowuje się do grupy pochodzenia. Można to nazwać miłością pierwotną lub pramiłością. Dusza dziecka nie zezwala na negatywną ocenę rodziców. Więź sięga tak głęboko, że dziecko jest gotowe ofiarować swoje życie i zdrowie, gdy to jest konieczne.*

### **Bert Hellinger**

Co więcej, w dorosłym życiu, wiele zachowań zaczyna nieświadomie powtarzać, ponieważ nadal w swoim umyśle zмага się z tą sytuacją. Będzie ją „przerabiać” na wiele różnych sposobów i zawsze rozwiązanie zakończy się fiaskiem. Tym samym, przeniesie na swoją rodzinę, te wzorce, które sam zna. Następnie jeśli jego partner życiowy, niezależnie od ilości swojego bagażu życiowego, otrzymuje „w posagu” dodatkowe przeszłe schematy zachowań współmałżonka. Przeważnie się w tym gubi, nie rozumie, o co chodzi, nie potrafi się znaleźć w związku, który przecież zapowiadał się dobrze. Skąd ma wiedzieć o rzeczach, o których nawet jego partner nie wie, prawda? No i dodajmy do tego jeszcze przeżycia i myśli ich przyszłego dziecka....

I tu dochodzimy do sedna. Spójrz, co się dzieje, gdy to omawiane dziecko pozna wreszcie swoją historię rodzinną — dziecko (nawet to dorosłe), gdy dowiaduje się, i zaczyna rozumieć, że to nie ono było odpowiedzialne, za niewłaściwe

funkcjonowanie rodziny, tylko rodzice, może im całą tę odpowiedzialność oddać. Wyzwolić się od jarzma, które przez tyle lat nosiło w sobie. To wydarzenie można porównać do metamorfozy — z zahukanego psychicznie człowieka, staje się wolnym, świadomym siebie człowiekiem. Zrozumieć, że było się częścią systemu z narzuconą odgórnie wypaczoną rolą, to ogromny sukces!

Podalam Ci przykład stosującego przemoc alkoholika i uwikłania w taki związek całej rodziny, ale to dlatego, że ten temat w Polsce jest bardzo popularny. Te same mechanizmy psychicznego uwikłania, które mają duży wpływ na budowanie i określanie późniejszej psychiki dziecka, mają miejsce również w innych, nawet nie tak dramatycznych sytuacjach.

Pomyśl, jak może przebiegać dorosłe życie dziewczynki, której matka bardzo chciała synka. Albo jak wpłynie na życie dziecka, notoryczne porównywanie do wuja, który był schizofrenikiem, w konsekwencji czego popełnił samobójstwo. Albo życie dziecka, które „musi zastąpić” rodzicom, wcześniej zmarłe dziecko...

Te wzorce, którymi każdy z nas jest poddawany we wczesnych latach swojego życia mają ogromny wpływ, na funkcjonowanie naszych dorosłych rodzin. Dużo większy, niż wypada się do tego przed samym sobą przyznać. I dlatego odnowa seksualna, której dotyczy niniejszy kurs, ma na celu pokazanie Ci drogi, którą warto przejść, by wyzwolić w sobie siebie i mieć wreszcie satysfakcjonujące związki!

Zatem jeszcze raz...

### OPowiedz SOBIE O SWOJEJ RODZINIE

Czy w życiu Twojej rodziny są historie, które często się powtarzają? Czy może masz wrażenie, że ciągle oglądasz ten sam serial, ale w różnym wykonaniu? Jaki motyw, zawsze lub prawie zawsze pojawia się w twojej rodzinie? Pomyśl dlaczego, tak się dzieje? Kiedy to się zaczęło? Kto gra czyją rolę? A jaką ty grasz? Kim jesteś w sztuce swojego życia?

## **Jak mieć wymarzoną sylwetkę**

DANIEL JANIK

### **Od czego zależy Twój wygląd zewnętrzny?**

Może to zabrzmieć śmiesznie, głupio czy paradoksalnie, ale Twój wygląd zewnętrzny zależy w głównej mierze od Twojego wnętrza!

OK, może nie dosłownie... Nie chodzi mi o to, że jak masz piękne wnętrze, to zaraz będziesz piękny, ale o to, że pewne cechy wpływają na naszą atrakcyjność, na to, jak postrzegają nas inni!

Na pewno zaliczymy tutaj pewność siebie (nie mylić z pychą!). Osoby pewne siebie przyciągają, magnetyzują. Ludzie chcą po prostu z nimi przebywać. Dalej wymienimy pozytywne nastawienie, entuzjazm i umiejętność cieszenia się z życia. Sam uśmiech na twarzy (koniecznie szczery) sprawia, że jesteśmy o wiele bardziej atrakcyjni!

Jeśli mi nie wierzysz, to spójrz w lustro dwa razy. Za pierwszym bądź zadowolony i smutny. Za drugim radosny, uśmiechnięty — po prostu szczęśliwy. Która wersja Ci się bardziej podoba? No właśnie! Nie uważasz, że inni widzą Cię podobnie?

Z drugiej strony Twoja pewność siebie i akceptacja własnej osoby sprawiają, że będziesz się lepiej ubierać i dbać o siebie.

Zauważ, że osoby nie pewne, nieśmiałe bardzo często ubierają się nieatrakcyjnie, niedbale. Kobiety zakładają workowate rzeczy, porozciągane swetry, nie dbają o swoją fryzurę itp. Robią z siebie „szare myszki” i tak też się ubierają — szaro, podczas gdy potrzeba naprawdę niewiele, by pokazać swoje piękno! Z pewnością sam możesz podać kilka historii, gdy ktoś przemienia się z brzydkiego kaczątka w łabędzia!

To samo tyczy się facetów. Czują się nie pewnie, więc ubierają się w stylu „byle tylko coś na siebie włożyć”. A wystarczy trochę poeksperymentować, zaczerpnąć rady kogoś bardziej obeznanego, przyciąć odpowiednio włosy, uśmiechnąć się, by efekty zaskoczyły wszystkich!

Jeśli chcesz wyglądać atrakcyjnie, zbuduj pewność siebie, uwierz w siebie i swoje możliwości!

Ale UWAGA!!!

To działa również w drugą stronę — ubierz się atrakcyjnie, a zwiększysz swoją pewność siebie!

Najlepiej będzie, jeśli popracujesz nad tymi obydwojema zagadnieniami. Zwiększ swoją pewność siebie oraz zmień swoją garderobę! Niech te dwa czynniki wzajemnie się wspierają!

I nie mów mi tutaj, że się nie znasz, tylko poproś którąś z koleżanek (zarówno jeśli jesteś kobietą, jak i facetem) i wybierzcie się na zakupy!

Poeksperymentuj trochę. Przymierz rzeczy, w których się „nie widzisz”. Daj sobie trochę luzu. Zaufaj Twojemu doradcy.



Jak Ci się nie spodoba, to po prostu nie kupisz — przymierz jednak i najpierw zobacz, jak w rzeczywistości w tym wyglądasz.

Popracuj nad swoim charakterem, a zobaczysz, że w krótkim czasie skoczysz o kilka punktów do góry w skali atrakcyjności! I, broń Boże, nie musisz być „10”! Gdybyśmy wszyscy byli tacy idealni, to świat nie miałby sensu.

Podkreśl to, co masz najlepszego. Tak dobierz ubranie, fryzurę czy makijaż, by podkreślały Twoje mocne strony, a maskowały słabsze.

Powtórzę to znowu — nie szukaj wymówek tylko możliwości. Nie obchodzi mnie, że się nie znasz na modzie albo że jesteś daltonistą. Poproś koleżankę, żeby pomogła dobrać Ci strój. Poszukaj w internecie informacji o tym, jak zrobić dobry makijaż. Idź do lepszego fryzjera i powiedz, żeby Ci dobrał odpowiednią fryzurę. Tyle.

Że czujesz się niekomfortowo? Przełam się raz, drugi i trzeci, a zobaczysz, że za chwilę będziesz się śmiać ze swojego obecnego strachu. Nie mówię, że masz się nie bać, tylko że masz działać mimo tego strachu.

Daj mi znać, jak Ci poszły zakupy i wizyta u fryzjera i/lub kosmetyczki. Czasem naprawdę wystarczy niewiele, by efekt wszystkich zaskoczył!

Jeśli zawsze czeszesz się w jeden sposób, zmień fryzurę! Z pewnością nie przejdzie to bez echa wśród Twoich znajomych.

Jeśli ubierasz się głównie na sportowo, to dziś ubierz się elegancko albo przynajmniej w stylu *casual*.

Zamiast t-shirta załóż koszulę. Powiedz „nie” bluzie, a zamiast niej wciągnij sweter. Zamiast adidasów weź eleganckie buty. Kombinuj, eksperymentuj, próbuj. Nie mówiąc już o tym, żebyś wskoczył w garnitur. Co do uroczych Pań — nie znam się tutaj zbyt dobrze, więc nie mam zamiaru się wymądrzać. Same wiecie najlepiej, co założyć, żeby wyglądać szafowo!

Czasem jeden element wystarczy, a zmiana już zostanie dostrzeżona. „Oooo, nowa fryzura?”. „Fajnie ci w tej koszuli.” „A ty co się tak dzisiaj odwalisz?”...

Nie mówiąc już o gigantycznych zmianach, jak ze sportowca w biznesmena. Nie ominie Cię seria pytań o przyczynę takiego ubioru. Uśmiechnij się tylko i powiedz tajemniczo — „A co, źle wyglądam?”. Zrób to z uśmiechem i taktem. Nie tylko ubiór, ale także ta tajemniczość wpłyną na Twoją atrakcyjność.

A nie powiesz mi chyba, że to nie jest miłe, jeśli ktoś dostrzeże w Tobie zmianę? Jak skomplementuje Twój wygląd, ubiór, nastawienie (jeśli do tej pory byłeś raczej smutasem, to uśmiech na Twojej twarzy zostanie dostrzeżony w pierwszej kolejności!).

Przyjmij komplement z radością i uprzejmie podziękuj, zamiast zaprzeczać: „ach, to nic takiego”, „to tylko nowa koszula” itp. Skoro ktoś Cię komplementuje, to najwyraźniej ma ku temu powód. Skiń przyjaźnie głową i powiedz: „dziękuję”. To wszystko. Nie musisz się niczym odwzajemniać, a przynajmniej nie od razu.

Wprowadzaj zmiany w swoim życiu i swoim wyglądzie. Małe i duże. Minimalne lub ogromne — w zależności od tego, na ile potrafisz sobie przyzwolić. Jeśli przerażają Cię duże zmia-

ny, to wprowadzaj szereg małych. Ich suma Cię zaskoczy, ale nie przerazi!

Z czasem, gdy przyzwyczaisz się do zmian, zaczniesz wprowadzać coraz większe i to bez obaw!

Doskonale wiemy, że w większości związków czy małżeństw po jakimś czasie zaczyna rządzić rutyna. I to wcale nie dlatego, że tak musi być, że takie jest naturalne prawo. Naturalne prawo głosi, że rutyna następuje wtedy, gdy cały czas powtarzamy to samo!

Tak samo jest z naszym wyglądem. Jeśli nie chcesz sobie spowszednieć, najzwyczajniej w świecie wprowadzaj zmiany!

Jak kupujesz nowy sweter, to nie takiego samego koloru i taki sam wzór jak zawsze, tylko spróbuj czegoś nowego. U fryzjera też zaszalej raz na jakiś czas, a co!

Jeśli otrzymujemy cały czas te same bodźce, to się na nie uodporniamy. Nawet najpiękniejszy przedmiot jest w stanie nam się znudzić, jeśli wpatrujemy się w niego cały czas!

Makówki smakują tak wyśmienicie nie dlatego, że są najsmaczniejszą potrawą na świecie, a dlatego, że spożywamy je raz w roku — na Wigilię!

Jesteśmy zaprogramowani na zmiany, bo inaczej marniejemy, nudzimy się, tracimy impet, schodzi z nas powietrze, stajemy się marudni...

A zmiany powodują, że cały czas coś się dzieje. Choć i tu nie ma co przesadzać, bo znudzi nam się nieustanna pogoń za zmianą.

W diecie, w ubiorze, w zmianach — wszędzie króluje zasada „złotego środka”!

## Jak poradzić sobie z wymówką nr 1?

### *Wymówka nr 1 — „nie mam czasu”*

Jeśli nie chcemy czegoś zrobić, to zazwyczaj mówimy, że brak nam czasu i sprawa załatwiona.

Podobnie w przypadku, gdy chcemy coś zrobić, ale się tego obawiamy.

A przecież to normalne, że boimy się nowości — jak więc pogodzić pragnienie zmiany ze strachem przed nieznanym? Trzeba skończyć z wymówkami i po prostu to zrobić!

Nie masz czasu?

Naprawdę?

A powiedz — ile czasu spędzasz na bezmyślnym wgapieniu się w tv? Albo na czytaniu nic niedających artykułów w sieci czy, o matko!, komentarzy sfrustrowanych ludzi pod wpisami?

Naprawdę nie potrafisz wygospodarować kilku dodatkowych godzin na niezbędne zmiany w Twoim życiu?

Zrozum, że to nie kwestia braku czasu, tylko kwestia priorytetów. Dopóki priorytetem dla Ciebie będzie oglądanie po kolei jak lecą wszystkich „wiadomości”, „panoram”, „faktów”, „informacji”, to nie dziw się, że nie masz czasu na zaobserwowanie siebie.

Dziwne, ale z reguły najwięcej czasu mają Ci, którzy są najbardziej zajęci. Ciekawe, prawda? Oni po prostu potrafią sobie wszystko odpowiednio zorganizować. Tam nie ma: „nie chcę, nie wiem, może innym razem” — ci ludzie po prostu robią to, na co mają ochotę.

Ułóż sobie plan i tak zorganizuj czas, byś miał go na wszystko — na pracę, rodzinę, trening, chwile tylko dla siebie, rozrywkę. Da się to zrobić, tylko trzeba się za to zabrać! Czasem trzeba będzie z czegoś zrezygnować, w innym przypadku poświęcić na coś mniej czasu. Porzuć stare przyzwyczajenia i stwórz nowe nawyki — takie, które sprzyjają Twoim celom!

Czas jest cholernie sprawiedliwy — każdy z nas ma dokładnie 24 godziny na dobę. Nie mniej, nie więcej. Czemu jedni potrafią mieć go „na wszystko”, a inni ciągle się nie wyrażają? To wina czasu czy konkretnego człowieka?

Jeśli nie masz czasu — zmień to! Nie będziesz mieć go na wszystko, ale na pewno możesz go mieć na to, co lubisz robić. To kwestia priorytetów.

## Jak poradzić sobie z wymówką nr 2?

### *Wymówka nr 2 — „nie mam kasy”*

Brak pieniędzy może być problemem, to fakt.

Nie będę tutaj wnikał w Twoje zarobki, ale skoro zainwestowałeś w tego e-booka, to jakieś nadwyżki finansowe musisz mieć... Z pewnością więc znajdą się także pieniądze na to, byś poprawił swój wygląd, samopoczucie i zdrowie.

Nie będę Ci tu prawić morałów o tym, że może mógłbyś lepiej zarządzać swoimi pieniędzmi. O tym wiesz doskonale.

Mam dla Ciebie inną propozycję — ćwiczenie. Zrób je teraz.

Połóż się wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie siebie za 5 lat, jeśli nie zmienisz swojego stylu życia. Jak wyglądasz? Jakie jest Twoje zdrowie i samopoczucie? Jakie masz ciało? Pa-

miętaj, że wszystko to jest konsekwencją tego, jak żyjesz teraz. To wszystko się kumuluje.

Jest OK czy też wręcz odwrotnie? Bo jak jest w porządku — to nie wiem, po co czytasz tę książkę...

Jak jest źle, to chyba warto coś zmienić?

Wyobraź sobie teraz siebie za 5 lat — z fajnym ciałem, uśmiechniętego, pełnego pasji i entuzjazmu, dobrze ubranego, cieszącego się świetnym zdrowiem i podziwem innych. Trochę lepiej się czujesz na samą myśl o tym, prawda?

Czy naprawdę nie masz pieniędzy na to, by coś zmienić w swoim życiu?

Chyba jednak coś tam się znajdzie. A nawet jeśli nadal jest problem, to czy nie masz motywacji, by jakoś je zdobyć?

Jeśli nie, to wybaczone, ale nie jestem w stanie Ci w żaden sposób pomóc. Musisz zajrzeć głęboko w siebie i znaleźć odpowiedź na to, czego tak naprawdę chcesz w życiu.

Czy możesz oczekiwać, że pijąc alkohol, będziesz trzeźwy?

Tak samo nie oczekuj, że jedząc same fast foody, będziesz zdrowy; że nie ćwicząc, będziesz miał fajną sylwetkę; ubierając się w łachy, będziesz wyglądał elegancko itd.

Przesadzam? Nie sądzę!

Toż to samo życie. Ileż to znamy osób, które narzekają, że nie potrafią schudnąć, a tu ciach chipsa, ciach ciasto, ciach browara...

Jeśli znajdziesz w sobie właściwą motywację, na pewno też znajdziesz sposób i fundusze, by to wszystko wprowadzić w życie. Zresztą nie potrzebujesz aż tak wiele. Karnet na siłownię — i to praktycznie wszystko. Kilka fajnych ciuchów,

ale przecież i tak się ubierasz. A jedzenie? Po prostu wybierasz inne rzeczy i jesz mądrze. Stawiasz na jakość, a nie na ilość. To naprawdę nie są to nie wiadomo jakie wydatki.

Skończ z wymówkami!

## Jak poradzić sobie z wymówką nr 3?

**Wymówka nr 3** — „*i tak mi to nic nie da, już tyle razy próbowałem!*”

Pamiętasz, o czym pisałem w podrozdziale „Nastawienie”?

To, że tyle razy Ci się nie udało, nie oznacza wcale, że i tym razem tak będzie. A poza tym, no właśnie — próbowałeś! Ty nie masz próbować tego zrobić, tylko masz to zrobić. A to różnica!

Mark Twain powiedział: „Rzucić palenie? To łatwe. Robiłem to ze sto razy”.

Możliwe, że u Ciebie jest podobnie ze zrzuceniem kilogramów.

Jak więc to zmienić? Musisz nadać temu odpowiednią wagę. Nie możesz podejść do tego jak do czegoś nic nieznaczącego. To nie jest robienie herbaty, gdzie nie musisz się na niczym skupiać. Jeśli tak potraktujesz zdobywanie wymarzonej sylwetki, to szybko dasz sobie z tym spokój.

Nie traktuj jednak też tego zbyt poważnie, jako sprawy życia i śmierci, jako czegoś niesamowicie trudnego czy wręcz „niewykonalnego”.

To jest wyzwanie — fakt! Ale to jest sprawa do zrobienia. Poszukaj przykładów wokół albo historii sukcesu w internecie.

Skoro inni mogli, to Ty też możesz. Nie zakładaj, że nie dasz rady, bo dotychczasowe próby skończyły się niepowodzeniem. Widocznie coś robiłeś nie tak. Może trzeba zadziałać trochę inaczej, zamiast przeklinać wszystko i wszystkich wokół?

Przypomina mi się tutaj historia Abrahama Lincolna, który w wieku 31 lat zbankrutował. Rok później przegrał wybory



do lokalnej izby prawniczej, a jeszcze 2 lata później zbankrutował po raz drugi. W wieku lat 36 przeżył załamanie nerwowe. Mając lat 45, przegrał kolejne wybory, rok później zaś przeżył śmierć narzeczonej i przegrał wybory do Kongresu. W wieku 48 lat ponownie nie został wybrany do Kongresu, kilka lat później przegrał wybory do Senatu i na wiceprezydenta. W wieku 58 lat znowu nie dostał się do Senatu. Mając 60 lat, został wybrany na prezydenta USA.

Można zrezygnować po pierwszych niepowodzeniach. Można zrezygnować po kolejnych kilku porażkach. Lub też można działać do skutku (wyciągając po drodze wnioski).

Jeśli chcesz wygrać, musisz mieć postawę zwycięzcy, czyli:

**Porażka nie oznacza, że przegrałem,  
tylko że jeszcze nie osiągnąłem sukcesu.**

**Porażka nie oznacza, że nic nie zyskałem,  
tylko że się czegoś nauczyłem.**

**Porażka nie oznacza, że jestem głupcem,  
tylko że mam dość wiary, aby próbować.**

**Porażka nie oznacza, że mam się wstydzić,  
tylko że ośmieliłem się próbować.**

**Porażka nie oznacza, że mam rezygnować,  
tylko że muszę postępować w inny sposób.**

**Porażka nie oznacza, że jestem gorszy,  
tylko że nie jestem doskonały.**

**Porażka nie oznacza, że straciłem czas,  
tylko że mogę zacząć od nowa.**

**Porażka nie oznacza, że powinienem się poddać,  
tylko że muszę bardziej się starać.**

**Porażka nie oznacza, że nigdy mi się nie uda,  
tylko że muszę mieć więcej cierpliwości.**

John. C. Maxwell, *Postawa zwycięzcy*

## **Jak osiągnąć wewnętrzny spokój**

**JKOANNA BOJ**

Przypomnij sobie jakieś zdarzenie z ostatnich dni, takie, które Cię zdenerwowało lub wywołało negatywne emocje.

Przeanalizuj to wydarzenie i to, co wydarzyło się potem.

Pomyśl czego się mogłeś nauczyć dzięki temu wydarzeniu? Co więcej wiesz o sobie? Jaka informacja dla Ciebie może być ukryta w tym zdarzeniu?

Zanotuj swoje spostrzeżenia.

Jeśli nie potrafisz odnaleźć nic takiego w wybranym zdarzeniu są dwa wyjścia. Pierwsze to wybór innego zdarzenia, mniej naładowanego emocjami. Drugie to skonsultowanie się z kimś zaufanym – poproś tę osobę, by spróbowała spojrzeć z dystansu na to, co Ci się przytrafiło i może jej uda się odnaleźć jakieś jasne strony. Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Szukanie pozytywów w negatywnej sytuacji nie oznacza zaprzeczania Twoim emocjom, reakcjom, zranieniu, trudności, bólowi, itd. Może najpierw potrzebujesz, by ktoś wysłuchał Twojej historii od tej „ciemnej” strony. Może najpierw musisz wyrazić wszystkie emocje, które wiążą się z tym wydarzeniem, a dopiero potem zastanawiać się nad wnioskami.

Nie jesteśmy przyzwyczajeni w ten sposób postrzegać tego,

co nas spotyka. Nieprzyjemne zdarzenia najchętniej wypieramy z pamięci, ale one i tak w nas pozostają. Tak naprawdę określenie zdarzenia jako dobrego lub złego, to tylko nasza etykieta, która może być mylna. Warto zacząć traktować wszystkie wydarzenia jako ważne, wtedy łatwiej będzie nam wyjść z roli ofiary i aktywnie traktować swoje życie.

Proponuję byś zrobił sobie taką tabelkę codziennego użytku: wydarzenie/wnioski. Pamiętaj tylko, by wnioski były konstruktywne, a nie krytyczne. Niech dotyczą tego, co możesz zrobić w przyszłości, zamiast być jedynie ocenami siebie czy innych.

Na przykład:

Wydarzenie: Znów niepotrzebnie zdenerwowałam się na moją mamę.

Wniosek krytyczny: Jestem beznadziejna, nie potrafię się dogadać z bliskimi.../ Moja mama jest okropna, ja zawsze próbuję się dogadać, a ona i tak swoje... [takich wniosków nie chcemy]

Wniosek konstruktywny: Rozmowa z moją mamą wyprowadza mnie z równowagi. Dlaczego? Bo chciałam jej powiedzieć różne rzeczy, a ona jakby nie słuchała. Chciałam z nią o tym wprost porozmawiać/pogadać o tym z moim terapeutą/nauczyć się komunikacji bez przemocy/lepiej przyjrzeć się moim reakcjom.

W momencie gdy uznasz i wewnętrznie poczujesz, że wszystko, co do nas przychodzi ma jakiś cel i sens, o wiele łatwiej będzie poradzić sobie z codziennością. Słyszałeś zapewne historie w rodzaju „Spóźniłem się na pociąg, który

10 min później się wykoleił.”. Taka osoba na pewno była wściekła widząc odjeżdżający pociąg, a jednak miało to sens. Nie jesteśmy w stanie natychmiast ocenić konsekwencji każdego wydarzenia. Lepiej jest uznać, że wszystko dzieje się w jakimś celu, a my możemy tylko na tym skorzystać.

Nie zawsze jest łatwo w ten sposób podejść do każdego wydarzenia. Te szczególnie bolesne czasem trzeba najpierw przeżyć, dając sobie przestrzeń na ból czy rozpacz. Jednak akceptacja pozwala ze spokojem przyjąć nawet tego rodzaju własne reakcje.

**Swój poziom akceptacji możesz przetestować w typowych sytuacjach, gdzie nie mamy kontroli. Jak się czujesz i zachowujesz w korku? Czy potrafisz odpuścić i zaakceptować sytuację? A w długiej kolejce w sklepie? A czekając na autobus na przystanku, gdy są roboty drogowe? A gdy wydarzy się coś niespodziewanego i musisz zmienić swoje plany?**

## Na zakończenie

Dzisiaj już nikogo nie dziwią porady psychologa czy seksuologa zamieszczane w czasopismach, w radiu i telewizji czy udzielane przez telefon (np. popularny telefon zaufania). Sieć komputerowa w największym możliwym stopniu umożliwia wykorzystanie jeszcze jednego kanału kontaktów z ludźmi mającymi problemy i poszukującymi pomocy.

Ludzie coraz częściej zwracają się po pomoc ze swoimi problemami za pomocą komputera. Pierwszy kontakt z psychologiem dla wielu osób jest łatwiejszy, gdy następuje przez Internet. Szczególnie dla osób odczuwających dyskomfort w bezpośredniej relacji terapeutycznej.

**Przez Internet czasami może być łatwiej dotrzeć do źródła problemów poszczególnych osób**, gdyż w sieci ludzie bardziej się otwierają i są skłonni do bardziej intymnych zwierzeń niż w gabinecie psychologicznym. Dzięki możliwości zachowania anonimowości ludzie są gotowi pokazać swoje prawdziwe oblicze, a dzięki temu łatwiej jest im pomóc.

Pomoc przez Internet jest alternatywnym do tradycyjnych wizyt gabinetowych procesem terapeutycznym. Jednak zwykle cel pomocy psychologicznej przez Internet jest inny niż w przypadku tradycyjnych form pomocy psychologicznej. **Porady online mają przede wszystkim charakter konsultacji dotyczących sposobów radzenia sobie z problemami** (np. stres, kryzys małżeński, kłopoty z podjęciem decyzji, problemy zawodowe itp.) oraz przypominają trening z zakresu asertywności i pozytywnego myślenia. A także są

niejako wstępem i badaniem gruntu, przed wizytą u psychologa stacjonarnego.

Osoba prowadząca pomoc przez Internet jest kimś pomiędzy doradcą, asystentem, a terapeutą, zwykle udziela bardziej bezpośrednich porad niż tradycyjny psychoterapeuta. Jednym wystarczają wskazówki udzielone na odległość, innych udaje się namówić do wizyty w gabinecie psychologa, psychiatry czy neurologa.

### Jakie są zalety e-pomocy?

Internet zapewnia bezpieczeństwo kontaktu pomiędzy osobą piszącą a osobą odpowiadającą. **Nawiązanie kontaktu z psychologiem poprzez internet może się odbyć w dowolnym czasie i miejscu** (np. w domu, pracy, u znajomych czy kawiarence internetowej).

Dzięki temu osoba zgłaszająca się po pomoc oszczędza swój czas, unika długiego oczekiwania na spotkanie ze specjalistą, zmniejsza odległości oraz znosi istniejące bariery komunikacyjne, a także to, o czym już wspominałam — wstyd czy lęk przed bezpośrednią wizytą.

Ponadto, osoba poszukująca porady może wybrać kontakt z dowolnym specjalistą w kraju, który świadczy tego rodzaju pomoc. Ma również możliwość wysłania wiadomości o tej samej treści do kilku różnych specjalistów.

Dzięki temu może porównać odpowiedzi, które otrzymuje i dokonać wyboru, komu chce zaufać w dalszej korespondencji, potwierdzić otrzymane informacje bądź zobaczyć rozbieżności występujące pomiędzy poszczególnymi odpowiedziami.

Innym powodem jest **swoboda i bezpieczeństwo wypowiedzi**. List e-mailowy może przybrać postać długiego nawet kilku — czy kilkunastostronicowego opisu własnej sytuacji bądź też krótkiego zapytania. Można na spokojnie przemyśleć, co konkretnie chce się napisać, i wysłać e-mail w dowolnym momencie. Pisząc e-mail, nadawca unika wyobrazonego, czy subiektywnego lęku przed ośmieszeniem, pomija trudności z wypowiedzeniem szczególnie nurtujących go kwestii osobistych czy konieczności przyznania się do własnej niemocy.

**Anonimowość** sprawia, że nadawca czuje się bezpieczny, ponieważ ma względną świadomość, że tak naprawdę nikt nie wie, kim jest. Może też zrezygnować z dalszej korespondencji bez podawania powodu. Osoba odpowiadająca na listy spełnia w nich często rolę powiernika, czy wirtualnego przyjaciela. Niejednokrotnie jest też jedynym wsparciem nadawcy. Dlatego kontakty online są bardzo osobiste.

I kolejna zaleta — co również bywa ważne — porada psychologiczna online jest zwykle tańsza od tradycyjnej w gabinecie psychologicznym.

Z tych powodów pomoc online posiada coraz większy krąg zwolenników.

Dlatego też powstał polski, wirtualny projekt profesjonalnej pomocy psychologicznej przez internet, który znajduje się na stronie [psychorada.pl](http://psychorada.pl) Internetowa poradnia psychologiczno-seksuologiczna Psychorada.pl jest przygotowana z myślą o osobach, które nurtują problemy, pragną o nich porozmawiać, wyżalić się, poradzić, ale nie mają odwagi czy czasu na bezpośredni kontakt z psychologiem. Nasza działalność pomaga w zasięgnięciu fachowej psychologicznej pomocy bezpośrednio przez internet.

Wystarczy wejść na stronę [psychorada.pl](http://psychorada.pl) i zamówić konsultację specjalisty — psychologa lub seksuologa. **Zapewniamy najskuteczniejsze formy kontaktu** — e-mail oraz rozmowę głosową Skype.

Dodatkowo na stronach serwisu znajduje się kilkanaście szkoleń i poradników o tematyce rozwoju osobistego.

## LISTA NASZYCH SZKOLEŃ

### Wszystko zaczyna się od Ciebie

Wszystko, co wydarza się w Twoim życiu jest zawsze najpierw kontrolowane i uzyskuje zgodę na zaistnienie od Twojego osobistego strażnika, którym jesteś Ty sam. To trochę tak, jakby człowiek był sobie Panem i władcą, królem i Bogiem. I po części jest to prawda. Jest jednak kilka haczyków...

Cena: 47.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Jak osiągnąć wewnętrzny spokój

Osiągnięcie spokoju wewnętrznego umożliwia życie zgodne ze sobą i całym światem. W zabieganych czasach, takich jak obecnie, nauka życia w harmonii względem siebie i innych ludzi powinna być podstawową umiejętnością. Kurs terapeutki Joanny Boj uczy skutecznych technik pozwalających osiągnąć ten stan. Kurs e-mailowy

Cena: 97.00 zł [Zobacz więcej](#)



### Re-Kolekcja życia

Zajęcia "Re-kolekcja życia" Motywacja Afirmacja Nadzieja" są e-mailową wędrówką po zakamarkach rozumienia życia. Stanowią wyraz osobistych przemyśleń autorki. Zawierają 4 bloki tematyczne dające łącznie 25 zajęć e-mailowych.

Cena: 20.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Menedżer własnego sukcesu

Jest to trening wypływający z osobistych przemyśleń i doświadczeń, podparty wiedzą psychologiczną, bez zbędnych informacji i technik, które są obecne w większości tego typu opracowań. **Nauczysz się osiągać sukcesy, dostrzegać je, wychodzić im na przeciw i lśnić w ich blasku.** **MOŻLIWOŚĆ KUPIENIA NA RATY** Trening e-mailowy Anety Styńskiej

Cena: 72.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Oswoić lęk

Jest to kurs skierowany do wszystkich, którzy uważają lub też słyszą od innych, że się za dużo zamartwiają. Do tych, którzy zbyt dużo rozmyślają o przeszłości lub martwią się przyszłością. Do tych, którym lęki i ataki paniki uniemożliwiają codzienne zdrowe funkcjonowanie w społeczeństwie i osiąganie zamierzonych celów. 5 miesięczny trening e-mailowy

Cena: 94.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Jak poradzić sobie ze złością

Kiedy się złościś, Twój organizm potrzebuje energii do mobilizacji, serce pompuje szybciej krew, poziom adrenaliny wzrasta. Po wszystkim następuje wyczerpanie i musi nastąpić regeneracja. To, czy złość staje się problemem, zależy to od stopnia złości. Sprawdź czy dotyczy właśnie Ciebie. **OKAZJA! e-Kurs z raba-**

## **tem 25 zł + konsultacja psychologa o wartości 47 zł GRATIS**

Cena: 99.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **Mobbing? STOP!**

**Kurs jest przeznaczony dla tych osób, które od pewnego czasu zmagają się z mobbingiem, wykorzystywaniem i przemocą w miejscu pracy.** To zajęcia dla osób, które chcą się wyzwolić z toksycznych relacji w miejscu pracy, ale pomimo stosowania różnych taktyk, ciągle im się nie udaje wyrwać ze spirali mobbingu. e-Kurs MP3

Cena: 97.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **Jak mieć udane związki? Sekrety ujawnia licencjonowana terapeutka**

Zuzanna Celmer, licencjonowana terapeutka, odkrywa sekrety tych par, które mają udane związki. Warto być w tym wyjątkowym gronie. **Video**-Szkolenie

Cena: 197.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **Jak załatać dziurę w sercu, czyli jak wyjść z każdego dołka**

**Kurs jest przeznaczony dla tych osób, które zmagają się z trudnym lub często powracającym problemem.** Problem ten może dotyczyć dowolnego aspektu w zakresie komunikacji i relacji międzyludzkich, a także pojawiających się cyklicznych niepowodzeniach w ważnych aspektach Twojego życia. **Kurs internetowy MP3**

Cena: 84.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **Seksualna pewność siebie**

Jeśli masz wrażenie, że Twój seks mógłby być lepszy niż jest, to lektura tej stony może otworzyć Ci oczy na zupełnie nowy poziom doznań i satysfakcji z seksu.

**Co składa się na satysfakcję, którą czerpiesz z seksu i na Twoją seksualną pewność siebie?** Kurs internetowy

Cena: 124.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **Skuteczna realizacja postanowień - nie tylko noworocznych**

Mam świadomość, że interesujesz się rozwojem osobistym i z pewnością zauważasz, że przeróżne nawet najbardziej egzotyczne techniki osiągania sukcesu są w rzeczywistości bardzo proste. Tak naprawdę nie ma w nich ani trochę zawitej psychologii. Jest jednak coś co powoduje, że nie zawsze działają one w naszym konkretnie przypadku: trzeba je konsekwentnie wykonywać i wdrażać do naszych 24 godzin życia, dzień po dniu, godzina po godzinie. Kurs internetowy

Cena: 87.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **21 fundamentalnych kroków do udanej komunikacji.**

Na temat komunikacji międzyludzkich napisano już całe tomiska książek, ale te tony papierowych stron okazały się nieskuteczne. Dlaczego? Ponieważ z teorii nie można nauczyć się komunikacji z innymi osobami. Rozmowa jest czynnością głosową i tylko mówiąc i słuchając, możesz ją trenować. Kurs internetowy MP3

Cena: 87.00 zł [Zobacz więcej](#)

### **Jak w 31 dni stać się SuperBohaterem swojego życia?**

Trudno jest nam czasami nazwać się bohaterem, co dopiero superbohaterem. Zanim jednak przekreślisz swoje szanse przeczy-

taj ten tekst i zadaj sobie pytanie... Jak w 31 dni stać się Super-Bohaterem swojego życia? **TOP PRODUKT** Kurs internetowy

Cena: 84.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Internetowy Program Odnowy Związku

**Każdy marzy o doskonałym związku, o prawdziwej miłości. Nie każdy jednak wie, że sam może sprawić, by związek taki był.** Trzeba jedynie przestrzegać kilku zasad i nie pamiętać o wyobraźni, by nie wpaść w rutynę. Kurs internetowy

Cena: 147.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Tak i Nie. Jak asertywnie się komunikować?

Mimo iż asertywność staje się coraz bardziej popularna mało osób przychodzących na konsultacje do mnie, potrafi stanowczo wyrażać swoją opinię. Często boją się odrzucenia, braku zrozumienia czy poczucia straty, że nie są takimi jak inni oczekują. *Zajęcia stanowią szósty blok tematyczny IPZO.* Kurs internetowy

Cena: 77.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Odkryj kim jesteś. życiowe powołanie, życiowa misja.

Odkrycie tego kim jesteś ukierunkuje Cię na to czym powinieneś się zająć i da odpowiedź w co tak naprawdę powinieneś się zaangażować tak byś u schyłku swego życia mógł powiedzieć, że przeżyłeś je właściwie ze swojego osobistego punktu widzenia. E-kurs z bonusami, wysyłka GRATIS

Cena: 47.00 zł [Zobacz więcej](#)

## LISTA NASZYCH PORADNIKÓW

### Jak mieć wymarzoną sylwetkę, zwiększyć atrakcyjność i być szczęśliwszym człowiekiem

Sama zmiana fryzury również nic nie da, a przynajmniej nie tyle, ile możesz zyskać. Co z tego, że zaczniesz się trochę więcej ruszać albo że zamienisz białe pieczywo na pełnoziarniste? Nic. **Nie da się wprowadzić trwałych zmian, bez zmiany Twojej mentalności.** Ten poradnik pokaże Ci sposoby, dzięki którym trwała zmiana może stać się dla Ciebie Twoim nowym stylem życia.

Cena: 23.90 zł [Zobacz więcej](#)

### Sekret Rafaela

Podróż poprzez fascynujące zakamarki życia, widziana oczami Rafaela. Ponad 6 godzin wyjątkowo wciągających nagrań. **Pakiet audiobook + ebook w super cenie**

Cena: 39.90 zł [Zobacz więcej](#)

### Przez minimalizm do szczęścia

Jak uprościć swoje życie, zyskać więcej czasu dla siebie, mieć więcej pieniędzy i mniej zmartwień? Praktyczny przewodnik po życiu zgodnie z filozofią minimalistyczną.

Cena: 29.99 zł [Zobacz więcej](#)

### Chcesz zwyciężyć?

Ten poradnik to podróż do wnętrza siebie. Na podstawie własnych doświadczeń **Autor obnaża wiele lęków, strachów i frustracji**, które są nam wszystkim znane i bliskie.

Cena: 49.90 zł [Zobacz więcej](#)

### Naukowa metoda wzbogacania się

**Naukowa metoda wzbogacania się** pozwoli Ci na wydostanie się z ograniczających Cię teraz warunków i rozpoczęcie świadomego procesu kreowania swojego życia tak, jak Ty tego chcesz. Nie będziesz już dłużej we władzy losu czy przeznaczenia, czy jakichkolwiek zewnętrznych przyczyn. Będziesz mógł zostać tym, kim zawsze chciałeś zostać i mieć wszystko, czego zawsze pra-

gnąłeś.

**Pakiet -> książka + ebook + audiobook**

Cena: 59.00 zł [Zobacz więcej](#)

### 101 kreatywnych randek

Czy Tobie także znana jest sytuacja, w której należy gdzieś się umówić, albo wyjść wreszcie z domu z kimś interesującym... a Ty nie wiesz gdzie iść, kiedy i co ciekawego robić? Czy znasz to uczucie, kiedy nie ma nic ciekawego do zrobienia (przynajmniej Tobie się tak wydaje)?

Cena: 29.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Mowa ciała w uwodzeniu kobiet

Poradnik szkoleniowy o którym zaraz Ci opowiem to nie kurs czytania w myślach. Możesz jednak wykorzystując sygnały Cieleśne wysyłane przez każdą absolutnie kobietę dowiedzieć się, jak zwielokrotnić swoje szanse w relacjach z kobietami.

Cena: 37.00 zł [Zobacz więcej](#)

### Komunikacja małżeńska

**Poradnik "Komunikacja małżeńska" został napisany przez psychologów z serwisu Psychorada.pl** z myślą o uczestnikach stacjonarnego szkolenia w zakresie komunikacji małżeńskiej. Ponieważ miał dobre opinie, postanowiliśmy udostępnić go szerszej grupie odbiorców.

Cena: 14.70 zł [Zobacz więcej](#)

### Jak zostać pewnym siebie?

Nie wierząc w siebie, z reguły przyjmujemy to, co nam los przyniesie. Nie walczymy o swoje, po prostu płyniemy z prądem. Niezależnie od tego, dokąd on nas niesie. Stajemy się jak trzcina na wietrze, miotana to w tę to w tamtą stronę.

Cena: 31.00 zł [Zobacz więcej](#)

# **INTERNETOWY PROGRAM ZMIANY OSOBISTEJ**

## **Intensywny Program Zmiany Osobistej - Light**

Jeśli uznasz, że chcesz postawić na swój rozwój osobisty, by osiągnąć w życiu szczęście, poprawić relacje z samym sobą, z innymi, zacząć budować satysfakcjonujące związki, nauczyć się właściwie zarządzać swoim czasem i zacząć odnosić sukcesy, to Intensywny Program Zmiany Osobistej jest właśnie dla Ciebie. Kurs internetowy

Cena: 477.00 zł      [Zobacz więcej](#)

## **Intensywny Program Zmiany Osobistej - Standard**

Cena: 1100.00 zł      [Zobacz więcej](#)


## **Intensywny Program Zmiany Osobistej - VIP**

Cena: 1472.00 zł      [Zobacz więcej](#)

## POLECAMY TAKŻE POMOC PSYCHOLOGA I SEKSUOLOGA:

[Psychorada.pl](http://psychorada.pl) – pomoc psychologiczna przez Internet

Jak odzyskać wewnętrzny spokój, poczuć radość z życia i rozwiązać swoje problemy?



Psycholog  
nowej  
generacji!

- anonimowo
- przez SMS
- przez e-mail
- online

**Zobacz**

Czasami w życiu bywa tak, że mamy **gorsze chwile**. Stres, problemy w pracy, związku, z dziećmi i tysiące innych kłopotów na głowie, potrafi sprawić, że nie ma się ochoty na nic. Z dnia na dzień popadasz w coraz głębszą melancholię, **tracisz energię i zapal do działania**. Więcej o zaletach porad psychologicznych on-line przeczytasz na stronie: <http://psychorada.pl/porady.html>

*Jestem naprawdę pod wielkim wrażeniem tego, co przeczytałem. To, co jest tam napisane zgadza się w 90-95%. Być może nawet w 100%. Wiele zdań, które można określić „oceną” jest strzałem w 10. (...)*  
**Andrzej S., 35 lat, sprzedawca w sklepie**

RTV



PSYCHO RADA.PL