

# **klucz do szczęścia**

## **część 2**

**SYLWIA ZWIERZYŃSKA**

## wzorce myślowe

*Peretka – Przysłuchiwałam się waszej rozmowie.*

– I co?

*- Wspomniałaś o wzorcach myślowych. Możesz powiedzieć, co konkretnie miałaś na myśli?*

– Wzorce myślowe to jest wszystko to, w co człowiek wierzy. Jeśli wierzysz np, że pieniądze przynoszą szczęście, to jest to twój wzorzec myślowy. Jeśli wierzysz, że jak się jest chorym to trzeba iść do lekarza, to jest to twój wzorzec myślowy.

*- To są wzorce myślowe? Myślałam, że powszechnie uznane prawdy.*

- To, że jakieś poglądy są powszechne to nie znaczy, że jest to uniwersalna prawda. To tylko poglądy, wzorce myślowe. Jedni mogą w nie wierzyć inni nie. Ja akurat nie wierzę ani w jedno ani w drugie.

*- Dlaczego myślisz, że to ty masz rację?*

- Nie powiedziałam, że mam rację, zresztą tu nie chodzi o to, kto ma rację, tylko w jaki sposób te poglądy wpływają na to co ludzie robią, a w konsekwencji na całe ich życie.

*-A jak wpływają na twoje?*

- Przede wszystkim moje cele są inne, np. nie stawiam sobie za cel zdobywania pieniędzy, one pojawiają się same. Poza tym nie chodzę do lekarza, gdy jestem chora. I to z kolei ma swoje dalsze konsekwencje.

*- No tak. Zresztą wspominałaś, że różni ludzie mają różne poglądy na życie i chociaż wszyscy dążą do szczęścia, każdy to robi w inny sposób.*

- Otóż to. Cała sztuka polega na tym, żeby zbadać, które poglądy się sprawdzają u wszystkich, czyli są uniwersalne, które tylko u niektórych, a które wcale.

*- I badając doszłaś do takich wniosków odnośnie pieniędzy i chodzenia do lekarzy?*

- Zgadza się.

*- Ale wiesz, że to, co tobie się sprawdziło niekoniecznie musi się sprawdzić u innych ludzi.*

- Oczywiście. Te przykłady podałam tylko po to, żeby pokazać związek jaki istnieje między tym, w co człowiek wierzy a jego życiem. Chodzi o to, że jeżeli coś ci się nie podoba w twoim życiu, to możesz to zmienić poprzez zmianę swoich wzorców myślowych.

- *Możesz podać jakiś przykład?*

- Powiedzmy, że jakaś kobieta spotyka ciągle facetów, którzy ją brutalnie traktują. Oznacza to, że ma w podświadomości jakiś wzorzec myślowy, który przyciąga takich mężczyzn. I ta sytuacja nie zmieni się dopóki u niej nie zmieni się ten wzorzec.

- *Chcesz powiedzieć, że do końca życia może doświadczać takich sytuacji, jeśli nic się u niej nie zmieni?*

- To właśnie chcę powiedzieć.

-*To byłoby okropne.*

- Nigdy nie widziałas kogoś, kto boryka się ciągle z jednym i tym samym problemem całe życie?

- *Może i widziałam. Ale gdyby tak było, to miliony ludzi mając ciągle takie same wzorce myślowe wiodłoby ciągle takie samo życie. A przecież problemy ludzi ciągle się zmieniają.*

- Jednak każda taka zmiana związana jest ze zmianą w podświadomości. Tego nie widać gołym okiem i dlatego trudno to zauważyć. Człowiek prowadzi sam ze sobą nieustanny wewnętrzny dialog nie zdając sobie sprawy z tego jaki kolosalny ma to wpływ na to, co go w życiu spotyka. W przypadku tej pani, która spotyka brutalnych mężczyzn może nadejść taki moment, że powie do siebie tak: „Dość tego, zasługuję na więcej szacunku”. Jeżeli to będzie wystarczająco mocne postanowienie to zmiany potoczą się same.

- *Tylko tyle??? Trudno w to uwierzyć.*

- Nie musisz wierzyć. Możesz wypróbować.

- *Chcesz powiedzieć, że wystarczy powiedzieć sobie jedno zdanie, żeby zmienić całe swoje życie?*

- W niektórych przypadkach tak, w innych nie.

- *Od czego to zależy?*

- Od tego jak się to powie. Chodzi o to żeby powiedzieć to zdanie w odpowiedni sposób.

- *Czyli jak?*

- Przede wszystkim szczerze. Jeśli nie wierzysz w to co mówisz nic z tego nie będzie. Podświadomości nie da się oszukać. I możesz latami powtarzać sobie jakieś zdanie, ale dopóki w to nie uwierzysz, nic się nie zmieni. Poza tym potrzebne jest mocne postanowienie zmiany.

- *Czyli jak ta kobieta powiedziała, że zasługuje na szacunek, ale nie byłaby o tym wewnętrznie przekonana to nic z tego?*

- Dokładnie tak.

- *Ach, to dlatego, dopiero gdy zdecydowanie postanowiłam, że więcej nie pozwolę pewnej osobie źle się traktować, to sprawa sama się rozwiązała i nie musiałam nic już w tym kierunku robić. Mimo, że wcześniej próbowałam przez dłuższy czas rozwiązać ten problem i mi się nie udawało.*

- I to jest w tym fantastyczne, że często nie trzeba nic w tym kierunku robić, wszystko dzieje się samo. Trzeba tylko pamiętać, że ma to być niezłomne postanowienie, takie, że masz poczucie, że nikt i nic na świecie ci w tym nie przeszkodzi.

- *Nie może to być na zasadzie: „chciałabym” tylko „zrobię to”*

- Tak, kluczem jest podjęcie decyzji.

- *Dlaczego jest to tak ważne i tak wiele zmienia?*

- O tym porozmawiamy następnym razem.

## **podjęcie decyzji**

– Podjęcie decyzji to jest punkt zwrotny w życiu człowieka. W tym momencie rusza machina zmian. Zdarza się, że nie trzeba już robić nic więcej, sprawy toczą się same w najlepszym możliwym kierunku.

*Perelka - Brzmi to trochę niewiarygodnie.*

- Jest na tym świecie wiele zjawisk niewiarygodnych a jednak prawdziwych.

- *Niezachwiana decyzja to znaczy niezmienna?*

- Och nie, swoje decyzje można zmieniać pod wpływem zmieniających się okoliczności. Niezachwiana to znaczy odporna na wszelkie ataki i podkopy.

- *Co masz na myśli?*

- Zdarzyło ci się może kiedyś, że wpadłaś na jakiś fajny pomysł, zdecydowałaś się już na niego i cała radosna mówisz o tym komuś, np. rodzicom, a oni totalnie skrytykowali całą sprawę?

- *No... zdarzyło się.*

- I jak się wtedy czułaś?

- *Cała para ze mnie uszła, pojawiły się wątpliwości, a w końcu zrezygnowałam z pomysłu.*

- W tym problem, że w życiu nie uniknie się takich sytuacji. To mogą być rodzice, ale też nauczyciele, znajomi, wszyscy. Dlatego raz podjęta decyzja musi być odporna na takie wpływy. Inaczej nic z tego.

- *Jak się przed tym uchronić?*

- Odporność na takie sytuacje jest ściśle związana z poczuciem własnej wartości. Jednak tego nie można zmienić w jednej chwili. Dlatego najlepiej nie afiszować się ze swoimi pomysłami na życie, bo wcześniej czy później znajdzie się ktoś, kto będzie potrafił zgasić cały zapal.

- *Nikomu nic nie mówić?*

- No może nie nikomu. Jeśli masz kogoś, komu możesz zaufać, to opinia takiej osoby może okazać się bezcenna.

- *A co zrobić, gdy pojawiają się wątpliwości?*

- Na wątpliwości jest czas przed podjęciem decyzji. Wtedy najlepiej przeanalizować wszystkie za i przeciw różnym rozwiązaniom, podjąć decyzję i przestać się zastanawiać nad tym czy jest słuszna.

- *Nie jest dobrze wracać do podjętych już decyzji?*

- To jest zmora ludzi niezdecydowanych. Podjęli już decyzję, a za chwilę zaczynają się zastanawiać czy jest słuszna.

- *A jeśli faktycznie nie jest najlepsza?*

- A kto powiedział, że ma być najlepsza? Każda decyzja jest dobra, jest lepsza od braku decyzji. Wyobrażasz sobie człowieka, który w życiu podejmował tylko słuszne decyzje? Czy wiesz, że około 99% decyzji jakie Einstein podjął podczas pracy było błędne?

- *Tak?*

- A gdy współpracownicy mówili mu, że kolejny raz się pomylił, to odpowiadał na to: „Ależ skąd! Kolejny raz odkryłem co nie działa.” Co za fantastyczne podejście do życia!

- *Ale my tu mówimy o zwykłych ludziach...*

- Nie ma zwykłych ludzi, każdy jest jedyny w swoim rodzaju i każdy ma w życiu coś do odkrycia.

- *...którzy nie są pewni swoich decyzji i dlatego zastanawiają się nad tym, czy ich postanowienia są dobre.*

- Takie postępowanie budzi nowe wątpliwości i podejmowanie decyzji zaczyna się od nowa. Tak można w nieskończoność. Sama miałam z tym problem.

- *Jak sobie z nim poradziłaś?*

- Gdy wzmocniła się moja pewność siebie, wtedy przestałam mieć tyle wątpliwości. Robiłam tak jak uważałam za stosowne nie oglądając się za siebie.

- *No dobrze, powiedzmy, że podjęłam już niezłomną decyzję, ale co masz na myśli mówiąc, że sprawy dalej dzieją się same?*

- W momencie podjęcia niezachwianej decyzji Wszechświat zaczyna nam sprzyjać.

- *W jaki sposób?*

- Wydarzają się tzw. zbiegi okoliczności. Powiedzmy, że decydujesz się rozpocząć własną działalność gospodarczą i okazuje się, że poznajesz kogoś z kim możesz współpracować. Albo postanawiasz schudnąć i wtedy wpada ci w ręce jakaś rozsądna dieta. Albo decydujesz się wyjazd za granicę mimo, że nie masz wystarczająco pieniędzy i przypadkowo dostajesz informację o możliwości taniego wyjazdu do kraju, o którym marzyłaś.

Lata temu moja znajoma chciała kupić działkę w górach i pojechała w ciemno w rejon, który jej się podobał. Zapytała pierwszego napotkanego człowieka czy nie

wie o jakiejś działce do sprzedania. Okazało się, że on ma. I kupiła od niego piękną działkę pod lasem, dokładnie taką jaką chciała.

- *O takich przypadkach można powiedzieć, że ktoś miał wtedy szczęście.*
- Nie istnieje coś takiego jak „mieć szczęście”. Wszystko, co nas spotyka zależy od nas samych.
- *Już była o tym mowa.*
- Chciałabym do tego wrócić, ale najpierw sformułuję kolejną zasadę:

#### **4. OD PODJĘCIA DECYZJI WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA.**

### **Odpowiedzialność**

- Żeby cokolwiek zmienić w swoim życiu trzeba wziąć za nie odpowiedzialność.

*Perelka - A konkretnie?*

- Nie można zwać wszystkich swoich niepowodzeń na okoliczności, innych ludzi czy na trudne dzieciństwo. To warunek konieczny.

*- A jeśli się miało naprawdę trudne dzieciństwo i pozostały trwałe urazy w psychice?*

- To jest tylko wymówka. Po to dorosły człowiek ma swój własny rozum, żeby mógł to zmienić.

*- Przeszłości nie da się zmienić.*

- Oczywiście, że nie, ale można zmienić to co się myśli o swojej przeszłości i w ten sposób uleczyć stare rany.

*- Łatwo ci mówić.*

- Pewnie, że łatwiej jest mówić niż zrobić. Ale mówię tylko o tym, co sama zrobiłam.

*- Jak ci poszło?*

- Poszło? Raczej idzie. Cały czas nadal pracuję nad swoją osobowością.

- *A co ma odpowiedzialność do tego?*

- Gdy uświadomiłam sobie, że sama jestem odpowiedzialna za to co mnie spotyka w życiu poczułam w sobie siłę do działania. Poczułam się wolna.

- *A właściwie z czego to wyniknęło?*

- Wyobraź sobie, że zatrzymujesz się w jakimś punkcie swoje życia, patrzysz w przeszłość, a tam pełno urazów, nie zagojonych ran, trudnych doświadczeń. Patrzysz na terażniejszość, widzisz mnóstwo nierozwiązanych problemów, stres, lęki. Patrzysz w przyszłość a tam wielka niewiadoma, niezależna od ciebie i mało optymistyczna. Nic tylko się powiesić.

- *Mało optymistyczne.*

- Jednak tak właśnie wygląda życie wielu ludzi.

- *Jak mogłoby być inaczej?*

- W dokładnie tej samej sytuacji życiowej zatrzymuje się inna osoba, która wzięła odpowiedzialność za swoje życie i co robi? Patrząc w taką samą przeszłość myśli tak: dzięki tym doświadczeniom mogę teraz tworzyć swoją szczęśliwą wizję przyszłości. O problemach terażniejszości myśli jako o wyzwaniach, które pomogą jej osiągnąć upragnione cele. A o przyszłości wie, że jest wynikiem tego co myśli i robi w terażniejszości, więc z radością oczekuje przyszłości.

- *Wydaje się to nierealne.*

- Jasne, że nie jest prosto mieć taką postawę życiową. Najpiękniejsze w tym jest jednak to, że w krótkim czasie te dwie osoby nie miałyby już takich samych doświadczeń.

- *To znaczy?*

- To znaczy, że ta druga osoba dzięki takiemu podejściu do życia wykreowałaby sobie o wiele lepszą przyszłość niż ta pierwsza.

- *Ale właściwie dlaczego miałabym w to wierzyć?*

- Ależ nie musisz wcale wierzyć. Wystarczy, że przyglądniesz się na ile sama wzięłaś odpowiedzialność za swoje życie i co z tego wynika. Możesz też poobserwować jaki jest związek między tym, o czym mówią ludzie a ich życiem. Można z takich obserwacji wyciągnąć ciekawe wnioski.

- *No dobrze. Jednak jest dużo czynników zewnętrznych, które wpływają na nasze życie, jak mogą wziąć odpowiedzialność za to?*

- *Oj, nie chodzi o to (przynajmniej w tej chwili) co cię spotyka, tylko jaka jest twoja reakcja na to.*

- *Czyli gdy na przykład dwie osoby zachorują na raka, to jedna może się załamać a druga się nie podda tylko walczy o wyzdrowienie.*

- *No właśnie. I takie różne podejścia mają swoje konsekwencje. Druga osoba, która wzięła odpowiedzialność za to co ją spotyka ma o wiele większe szanse na wyleczenie.*

- *Jeśli tak jest ze wszystkimi ludzkimi sprawami, to dlaczego w takim razie tak mało ludzi chce wziąć na siebie tą odpowiedzialność?*

- *Bo trzeba wiele odwagi, żeby przyznać, że się jest odpowiedzialnym za wszystkie swoje błędy. I nie można już wtedy zwać winy na okoliczności, gdy coś się nie uda. Koniec też z uzalaniem się nad sobą i narzekaniem na swój los. To mogłoby być zbyt trudne dla wielu osób.*

- *Faktycznie nie jest proste.*

- *Na początku może być nawet bardzo trudne. Jednak z czasem, tak jak każda nowa umiejętność, to nowe myślenie wchodzi w nawyk i staje się naturalne.*

- *Będzie kolejna zasada?*

- *Oto ona:*

## **5. WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE.**

### **bez tytułu**

***Perełka** – W definicji szczęścia jaką podałaś na początku jest „radość w sercu”. Nie mogę się doczekać kiedy będziemy o tym mówić.*

– *Ależ proszę bardzo, możemy teraz. Tak naprawdę kolejność nie ma tu większego znaczenia. Co cię tak nurtuje w tym temacie?*

- *Nie tyle mnie nurtuje, co uwielbiam ten stan, kiedy radość mnie rozpiera i wydaje mi się, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych.*

- A uważasz, że są?
- *Och, ty znowu o tym. „Nie ma nic niemożliwego dla tego kto wierzy”.*
- Rzeczywiście, to temat na inną rozmowę. Przypomnij mi o tym.
- *??? Tobie nie trzeba tego tematu przypominać. Masz go cały czas pod ręką.*
- Masz rację, a więc wracajmy do radości. Opowiedz o tym jak się wtedy czujesz.
- *Straciłam wątek, może innym razem.*
- Och, przepraszam, nie chciałam ci przeszkadzać. Ta sytuacja mi pokazuje jak łatwo można rozwalić cały entuzjazm w drugiej osobie niepotrzebnym gadaniem. Do tego też wrócimy. A teraz proszę, zacznijmy tę rozmowę jeszcze raz.
- *OK. W końcu w życiu nigdy nie ma idealnych warunków. No więc... zapomniałam o czym chciałam mówić.*
- Radość cię rozpiera...
- *Nie wiem dlaczego, ale nie potrafię w tej chwili wrócić do tego stanu. Możemy o tym pogadać innym razem?*
- W porządku. A więc do następnego spotkania.

## **wyjaśnienie**

***Perelka*** – *Sądzisz, że ta nasza poprzednia rozmowa ma sens? Według mnie ona nic nie wnosi do tego e-booka,, który traktuję jak przewodnik.*

– Ten e-book nigdy nie miał być przewodnikiem. Już w podtytule i we wstępie napisałam, że będą to moje przemyślenia dotyczące tego tematu. W trakcie pisania włączyłaś się do rozmowy i powstał z tego dialog, jednak idea pozostała ta sama. Piszę w pewnej logicznej kolejności, jedno wynika z drugiego, ale to nie zmienia pierwotnego założenia. Ideą, jaka mi przyświecała było (i jest) mówienie z najbardziej wewnętrznego poziomu mojego jestestwa, z poziomu uczuć, z nadzieją, że u czytelnika poruszę jakąś głęboko ukrytą strunę, która pozwoli mu odkryć jego własną prawdę. Sprowadzenie tego dialogu do roli

przewodnika ograniczyłoby zarówno moją wolność ekspresji jak i twórczą wolność czytelnika, podcięłoby skrzydła obydwu stronom.

- *Spadł mi pewien ciężar z pleców, wiesz? Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że własne oczekiwania mogą tak przygniatać.*

- To dotyczy każdej sytuacji. Zobacz, jak niespodziewanie pojawiła się wskazówka dotycząca oczekiwań. I tak to właśnie działa, gdy pozwolimy sobie na twórczą swobodę, wtedy sprawy same prowadzą do najlepszych rozwiązań.

- *O oczekiwaniach też by można porozmawiać.*

- Wstawię je do kolejki oczekujących tematów. Dziwna sprawa, zamiast ubywać, to jest ich tam coraz więcej.

- *Nie obawiasz się, że w ten sposób ten dialog za bardzo się rozrośnie?*

- Wierzę, że moja wewnętrzna mądrość będzie wiedziała kiedy przestać. ☺

## **zmiana nawyków**

*Perelka – Mówiłaś, że wzorce myślowe i nawyki wpływają na nasze życie. Czym się różni jedno od drugiego?*

- To w sumie bardzo podobne pojęcia. Wzorce myślowe to poglądy na życie, czyli to w co wierzysz. Natomiast nawyki to jest wszystko to co robisz, często i automatycznie. Jedno i drugie jest zapisane w podświadomości i wpływa na nasze życie.

- *Czyli zmieniając swoje nawyki możemy zmieniać swoje życie.*

- Jak najbardziej. Problem w tym, że każdy nawyk tworzył się jakiś czas, czasami nawet bardzo długo i dlatego jest bardzo mocno wpisany w podświadomość. Dlatego potrzeba niekiedy sporo czasu, żeby go zmienić, zwłaszcza jeśli jest wygodny.

- *To znaczy?*

- Jeśli ktoś od lat ogląda telewizję codziennie kilka godzin, to potrzebuje silnej motywacji, żeby się z tego nałogu wyzwolić.

- *Uważasz, że oglądanie telewizji jest czymś niewłaściwym?*

- Nie mówimy tu o oglądaniu telewizji w ogóle tylko o siedzeniu przed ekranem kilka godzin dziennie. Nie twierdzą też, że jest to niewłaściwe, tylko wygodne.

- *Ale w sumie po co ktoś miałby zmieniać ten nawyk, skoro jest mu z tym wygodnie?*

- Ależ wcale nie musi. Chodzi tylko o to, że wygoda nie zawsze prowadzi do szczęścia. Powiedziałabym, że raczej rzadko.

- *Możesz dać jakiś przykład?*

- Proszę bardzo. Wygodniej jest objadać się wszystkim co popadnie niż przestrzegać zasad zdrowego odżywiania. W tym przypadku wygoda prowadzi do nadwagi i różnych chorób.

- *Wygodniej jest rano spać dłużej niż poświęcić ten czas na poranną gimnastykę. Wygodniej jest odłożyć wizytę u dentysty na świętego „nigdy” niż kontrolować zęby co pół roku.*

- Widzę, że załapałaś.

- *W takim razie jak można zmieniać swoje nawyki?*

- To nie jest taka odręczna sprawa. Zmiana nawyków to właściwie zmiana całego swojego życia, ponieważ większość rzeczy robimy nawykowo. Najlepiej zacząć po kolei.

- *I małymi kroczkami. Przypuszczam, że zaproponujesz jakąś zmianę myślenia.*

- Od tego zawsze się zaczyna. Jeżeli chcesz u siebie zmienić jakiś nawyk, który ci przeszkadza, to musisz postanowić to zrobić, podjąć decyzję i skupić się na tym czego chcesz, a nie na tym dlaczego nie możesz. Mówiliśmy już o tym, ta decyzja, jeśli będzie odpowiednio silna poprowadzi cię dalej i pomoże wytrwać w postanowieniu.

- *I nie oglądać się za siebie tylko skierować uwagę na celu i do przodu. Muszę tak zrobić ze swoim nawykiem rozmyślenia o niebieskich migdałkach. Wykorzystam ten czas na twórczą wizualizację.*

- Świetnie. A ja popracuję nad swoim nawykiem niepotrzebnego martwienia się na zapas. Porozmawiam sama ze sobą na ten temat ☺

- *A więc do dzieła. W grupie zawsze różniej.*

- Pewnie, że tak. Dobrze jest mieć kogoś, kto idzie w tym samym kierunku.  
Na koniec cytuję:  
„Jesteśmy tym co stale czynimy” Arystoteles.

- *Nie będzie kolejnej zasady?*

- Byłabym zapomniała, oto i ona:

## **6. ZMIANA NAWYKÓW ZMIENI CAŁE TWOJE ŻYCIE.**

### **zwlekanie**

- Gdy mówię o zmianie nawyków, to przychodzi mi do głowy jedna z największych przeszkód jaka się przy tym pojawia. Chodzi o odkładanie na później.

*Perłka – Czyli przestanę palić, ale od przyszłego tygodnia, zacznę ćwiczyć ale dopiero na wiosnę, poszukam nowej pracy, ale jeszcze nie teraz, załatwię tamtą sprawę jutro.*

- Otóż to. Takie zwlekanie ma o wiele więcej negatywnych skutków niż mogłoby się wydawać.

- *Co masz na myśli?*

- Odwlekając, przede wszystkim nie robimy tego, co uważamy, że jest dla nas dobre, czyli odwlekamy jakieś własne korzyści. Ale to nie wszystko. Jeśli coś obiecasz sobie i tego nie zrobisz, to podważasz sama swoje zaufanie do siebie.

- *Mam wrażenie, że już była o tym mowa.*

- Tak, jeszcze nieraz będziemy powracać do tego co już było, ale za każdym razem z innej strony.

- *Jak w takim razie uwolnić się od tego uciążliwego nawyku zwlekania?*

- Jest na to kilka sposobów. Silna motywacja automatycznie eliminuje ten problem.

- *W jaki sposób?*

- Jeśli bardzo czegoś pragniesz, to nie odkładasz tego na później. Jakaś siła pcha cię do działania. Zauważ, że palacze, którzy bezskutecznie próbowali rzucać palenie całymi latami, w momencie diagnozy lekarskiej o zagrożeniu życia z powodu papierosów, potrafią rzucić palenie z dnia na dzień. I to bez żadnych problemów. Motywacja jest wtedy tak silna, że odkładanie na później nie jest problemem, w ogóle nie wchodzi w grę.

- *Przypomina mi się teraz pewne wydarzenie. Było lato, niedziela, oglądałam czasopisma ogrodnicze. Zdjęcia ogrodów, które wtedy zobaczyłam tak bardzo mi się podobały, że chciałam natychmiast wprowadzać zmiany w swoim ogródku. Była niedziela i nie chciałam tego robić, ale dosłownie mnie nosiło. Na drugi dzień obudziłam się o wiele wcześniej niż zwykle nie mogąc się doczekać, kiedy wreszcie będę mogła to zrobić. Czy to dobry przykład?*

- Świetny. Taką motywację nazywam pozytywną. Motorem do działania jest wtedy to co chcesz, a nie tak jak w pierwszym przykładzie, to czego się boisz.

- *Wspominałaś, że jest kilka sposobów, na to, żeby nie odkładać ważnych spraw na później. Jak można to zrobić inaczej?*

- Można samemu wzbudzać swoją motywację poprzez koncentrowanie się na celu. Na przykład gdy postanawiasz zmienić dietę na zdrowszą dla twojego organizmu, ale ciągle to odkładasz, bo trudno ci się zmobilizować, wtedy pomyśl o korzyściach jakie będziesz miała, gdy zaczniesz to robić. Możesz wyobrazić sobie siebie uśmiechniętą, zdrową, pełną energii, z idealną wagą ciała. Taki obraz siebie samej, jeżeli się skupisz na nim przez chwilę sprawi, że od razu poczujesz się lepiej i zapragniesz działać natychmiast.

- *Tak, to znacznie przyjemniejsze niż robienie czegoś ze strachu. Pamiętam jaką frajdę miałam wtedy w ogrodzie, gdy zaczęłam realizować te pomysły, które mi się tak podobały. Cudowne uczucie.*

- Tak się dzieje, gdy motorem działania jest radość (miłość).

- *To wszystko ładnie, pięknie, ale w praktyce zdarzają się takie sytuacje, że na samą myśl, że mam coś zrobić, to już mi się nie chce. Tak miałam z poranną gimnastyką.*

- Sama powiedziałaś: „na samą myśl”. To właśnie o te myśli chodzi. Zamiast myśleć jak ci się nie będzie chciało ćwiczyć, jaka będziesz senna, możesz pomyśleć jak się dobrze poczujesz od razu, jak zmieni ci się wygląd ciała, jak będziesz mieć więcej energii. Wtedy od razu zmienia się nastawienie.

- *Czyli wracamy do tego samego: skup się na końcowych korzyściach, a nie na przejściowych trudnościach. Gdy się odchudzasz to myśl o tym jaką będziesz miała zgrabną sylwetkę, a nie o tym, jakie wyrzeczenia cię czekają.*

- Dokładnie. Takie postępowanie może wydawać się bez znaczenia dopóki się tego nie sprawdzi. Pamiętam jak odkładałam załatwienie spraw biurowych. Gdy tylko pomyślałam, żeby to zrobić to natychmiast czułam się zmęczona i wydawało mi się, że jest to okropne zajęcie. Odkładałam do ostatniego możliwego dnia. Robiłam to dopiero wtedy, gdy już mnie terminy zmuszały. Ale co ciekawe, gdy tylko zaczynałam pracę, to okazywało się, że jest to praca lekka, łatwa i przyjemna. I tak co miesiąc się to powtarzało. Aż w końcu odkryłam, że bardziej mnie męczy odkładanie na później, niż sama praca! Powiedziałam sobie: „dość tego” i od tego czasu skończył się ten problem. Efekt tego widzę codziennie, ponieważ od tamtej pory mam posprzątane na biurku i sam ten widok umacnia mnie w utrzymaniu tej decyzji. No i w końcu stało się to moim nawykiem, nawet mi już nie przychodzi do głowy taka myśl, żeby odkładać na później.

- *Ta sytuacja pokazuje jak ważne jest podjęcie decyzji i co się dzieje gdy nowe postępowanie stanie się nawykiem.*

- Tak, najtrudniej jest zacząć, później już jest z górki.

- *Myślę, że każdy ma sprawy, które mniej lub bardziej odkłada na później.*

- Można by powiedzieć, że taka jest skłonność natury ludzkiej, ale to jest tylko wymówka. Każdy człowiek ma możliwość wpływania na siebie samego i zmiany tego co chce.

- *Kolejna zasada?*

- Gotowa.

## **7. ZWLEKAJĄC Z DZIAŁANIEM, ODKŁADASZ NA PÓŹNIEJ SWOJE SZCZĘŚCIE.**

### **wesoły przerywnik**

*Perelka – Wiesz, ciągle pracuję nad sobą, albo nad zmianą jakichś nawyków, albo nad skupianiem uwagi na tu i teraz, albo nad jeszcze czymś innym. Zmęczyłam się tym już.*

– Żeby coś zmienić w swoim życiu trzeba coś samemu zrobić, choćby w umyśle. To, jakie masz obecne życie, jest wynikiem tego, co myślałaś i robiłaś w przeszłości. To, co myślisz i robisz obecnie zadecyduje o twojej przyszłości. Dlatego pracujemy nad tym, jakie jesteśmy teraz, aby zaznać czegoś lepszego w bliższej i dalszej przyszłości.

- *Ale czasami się już nic nie chce. Nie mów mi tylko o motywacji, celach, umyśle ani w ogóle o rozwoju duchowym. Może by tak chwilę odpocząć od tego?*

- OK. Potrzebna jest czasem chwila wytchnienia. Wydaje mi się nieraz, że lepiej jak najszybciej uporać się z tym co jest do zrobienia, ale to nie zawsze jest prawda. Czasem chwila odpoczynku, czy nawet dłuższa przerwa potrafi zdziałać więcej niż ciągła praca.

- *Czasem?*

- No dobrze. Przerwy trzeba robić systematycznie. A więc zrobmy sobie odpoczynek od tego ciągłego popychania się w kierunku samorozwoju. Co proponujesz?

- *Proponuję uśmiechnąć się.*

- A jeżeli nie mam na to ochoty i byłby to uśmiech sztuczny?

- *Czasem nawet sztuczny uśmiech poprawia nastrój, ale teraz proponuję ci coś innego. Posłuchaj:*

\*\*\*

*Jasiu przynosi do domu koszyk pełen jabłek. Zdziwiona mama pyta się go:*

*- Jasiu skąd masz te jabłka?*

*- A z ogrodu od sąsiada.*

*- A czy sąsiad wie, że wzięłaś jabłka z jego ogrodu?*

*- Oczywiście, że wie! Przecież mnie gonił!*

\*\*\*

- *No i jak?*

- No i uśmiechnęłam się ☺

- *Humor już wiele razy poprawił mi nastrój, a w konsekwencji zmienił moje późniejsze postępowanie.*

- W jaki sposób?

- *Gdy jestem w dołku to mam dwa sposoby motywowania się do życia. Albo biorę jakąś motywującą książkę i czuję jak z każdym zdaniem poprawia mi się nastrój, albo właśnie idę w stronę humoru, czyli oglądam jakąś komedię albo czytam dowcipy.*

- To zawsze ci pomaga?

- *Zawsze w jakiś sposób, chociaż nie zawsze na tyle na ile bym chciała. To zależy od głębokości dołka.*

- Wspominałaś, że zmienia się wtedy twoje postępowanie. Co miałaś na myśli?

- *Gdy jestem na dnie dołka, to wiem, że raczej nic już wtedy nie zrobię, mogę co najwyżej walnąć się na łóżko, no i ewentualnie czytać lub oglądać TV. Gdy mi to poprawi trochę nastrój, to wtedy mogę już coś zrobić konstruktywnego, ale przyjemnego. Gdy już zacznę to robić i zaangażuję się w działanie, to znowu poprawia mi się samopoczucie i mogę robić coś jeszcze innego. I tak dalej aż nie przejdzie mi całkiem.*

- Gdybyś nie ruszyła z miejsca z pomocą humoru, to tkwiłabyś w tym dole nie wiadomo dokąd.

- *Nie tylko to. Przedłużający się dół ma jeszcze takie konsekwencje, że to co wtedy tworzy się w umyśle jest z reguły destrukcyjne i później jeszcze trzeba naprawiać to co się wtedy stworzyło.*

- Oczywiście człowiek z reguły nie jest tego świadomy, bo tego w żaden sposób nie widać. To jest stworzone w świecie niematerialnym i objawi się w świecie materialnym dopiero później, gdy trudno będzie już powiązać skutek z przyczyną.

- *Dlatego ciągle przypominasz o kontroli umysłu.*

- To najważniejsza sprawa w życiu. Decyduje o wszystkim, całym doświadczeniu ludzkim.

- *No dobrze. To może posłuchasz jeszcze parę kawałów?*

- Z przyjemnością.

- *Wszystkie są zaczerpnięte z darmowego e-booka „Terapia śmiechem...”*  
*Aleksander Łamek.*

\*\*\*\*\*

*Mąż wrócił wcześniej z delegacji. Zobaczył, że spod koldry małżeńskiego łóżka wystają cztery nogi. Zdenerwował się bardzo, chwycił gruby kij i walił w leżących ile wlezie. Następnie zmęczony poszedł do kuchni, a tam wita go ...*  
*żona i mówi:*

*- Kochanie, przyjechali twoi rodzice, położyli się w naszym łóżku. Czy już się z nimi przywitałeś?*

\*\*\*

*Mały Jasio pyta mamy:*

*- Mamo, po co ty się malujesz?*

*- Żeby ładnie wyglądać.*

*- A kiedy to zaczniesz działać?*

\*\*\*

*W domu Kowalskiego dzwoni telefon.*

*- Dzień dobry. Czy zamawiał pan budzenie na godzinę szóstą?*

*- Tak.*

*- A to szybciotko, szybciotko bo już dziewiąta!*

\*\*\*

*Przychodzi baba do lekarza. Lekarz mówi:*

*- Proszę się rozebrać.*

*- A gdzie mam położyć ubranie?*

*- Obok mojego ....*

\*\*\*\*\*

- Obowiązkowo robimy z tego zasadę:

## **8. HUMOR NA CO DZIEŃ JEST JAK BALSAM DLA DUSZY.**