

klucz do szczęścia

cz. 3

SYLWIA ZWIERZYŃSKA

działanie

– Zrelaksowałyśmy się trochę, czas wracać do działania.

Perelka - Ty to masz samozaparcie.

- Wydaje mi się, że u mnie to już nawyk. Robię to od lat.

- *Czyli tak działa to o czym mówiłyśmy. Gdy coś zaczyna być nawykiem przestaje być uciążliwe.*

- Dokładnie.

- *A co właściwie masz na myśli jak mówisz o działaniu?*

- Dobre pytanie. Mogłoby się wydawać, że wiadomo co to znaczy, jednak dla różnych ludzi może mieć różne znaczenie. Działanie o jakim tutaj mówię obejmuje nie tylko to co się robi, ale również to co się myśli i mówi.

- *Jeżeli tak, to o czym tu mówić? Według tej definicji każdy przecież działa codziennie, nawet jak nic nie robi.*

- No właśnie. I tu dochodzimy do sedna sprawy. Każdy coś robi przez 24 godziny na dobę, bo nawet jak śpi to też coś robi (odpoczywa). Tylko, że różne działania przynoszą różne skutki. Pytanie brzmi ile z tych działań w ciągu doby przybliży cię do szczęśliwego życia a ile nie.

- *A skąd właściwie mam to wiedzieć?*

- Wszystko zależy od tego co chcesz osiągnąć. Dla osoby, która chce prowadzić zdrowy tryb życia rzucenie palenia będzie jednym z pierwszych zadań, natomiast dla osoby, która postawiła sobie za cel dobrze się bawić w życiu to nie będzie w ogóle ważne.

- *Czyli gdy moim celem jest być szczęśliwą, to powinnam wyeliminować te działania, które w tym przeszkadzają jak np. zwyczaj martwienia się na zapas i skupić się na tych działaniach, które przybliżają do celu, jak np. robienie tego co lubię robić.*

- Dokładnie. To co chcesz osiągnąć wyznacza to, co potrzebujesz zmienić w swoim życiu.

- *A jakie nawyki ty zmieniasz u siebie?*

- Całe mnóstwo. Ponieważ zdrowie jest jednym z moich celów, więc zmieniam swoje nawyki żywieniowe. Ale żeby wiedzieć co konkretnie zmienić w swojej diecie, to musiałam wcześniej poznać różne sposoby zdrowego odżywiania i wybrać to co dla mnie najlepsze.

- *I jak ci z tym idzie?*

- Teraz już lepiej. Ale na początku często zdarzało mi się np. odkładać na później pewne rzeczy, albo nie mogłam sobie odmówić czegoś do jedzenia, albo nie chciało mi się czegoś zrobić. I mimo, że już wiedziałam co mi służy, a co nie, mimo to nie przestrzegałam zasad, które sama dla siebie ustaliłam.

- *Dlaczego tak się działo?*

- Zawiodła samodyscyplina, dopadło mnie odwlekanie rzeczy na później, zapominałam o swoim celu, słaba była motywacja no i w rezultacie efekty były marne.

- *No tak, mówiliśmy już o tym wszystkim.*

- Jak widzisz, nie bez powodu. Dlatego chcę podkreślić jak ważne jest, żeby zwracać uwagę na to, czy to co się robi przybliży nas czy oddala od tego czego chcemy. Bardzo łatwo jest o tym zapomnieć gdy np. siedzimy przed telewizorem godzinami.

- *Uważasz oglądanie telewizji za coś złego?*

- Dla mnie nic nie jest złe albo dobre, są tylko działania, które mają określone skutki. I są one albo zgodne, albo nie z tym co chcielibyśmy osiągnąć w życiu. Jeżeli oglądanie telewizji jest tym co chcesz robić całe życie, to wszystko w porządku. To twoja decyzja. Jeśli natomiast czegoś innego oczekujesz od życia, to warto zastanowić się czy ta telewizja przeszkadza w ich osiągnięciu czy nie.

- *Taka ciągła samokontrola, wydaje mi się to trudne.*

- Jak już wspominałyśmy, systematyczne działanie to też nawyk. I można się przyzwyczaić do tego. Wtedy przestaje być trudne, jak wszystko co się robi z przyzwyczajenia. Chodzi o to, żeby zawsze coś robić, nawet wtedy, gdy nie mamy pojęcia dokąd nas to zaprowadzi.

- *W ten sposób można popełnić wiele błędów.*

- Popełnione błędy uważam, że jak najbardziej prowadzą do celu. Bez nich nie wiedziałybyś co się nie sprawdza.

- Skoro popełnione błędy prowadzą do celu, to w takim razie wszystkie działania prowadzą do celu.

- Zgadza się, tylko, że w tym rozumowaniu pominięta jest chyba najważniejsza sprawa. Mianowicie zakładasz, że wszystkie twoje działania i cały swój czas wykorzystujesz z intencją realizacji swoich celów. Czy tak jest rzeczywiście?

- No nie, jest to w ogóle możliwe?

- Ludzie robią mnóstwo rzeczy powszechnie uznanych za niemożliwe. Koliber gdyby nauczył się fizyki to musiałby przestać latać, bo z punktu widzenia fizyki jest to niemożliwe.

- Muszę przemyśleć to wszystko.

- OK. A ja podam kolejną zasadę:

9. KAŻDE DZIAŁANIE JEST LEPSZE OD BIERNOŚCI.

zarządzanie czasem

- A wracając do działania, chciałabym zwrócić jeszcze uwagę na ten czas, który przecieka nam przez palce nie wiadomo kiedy, i co gorsze, nie zdajemy sobie z tego w ogóle sprawy.

Perelka - Myślisz, że to jest problem?

- Jak duży, to okazuje się dopiero wtedy, gdy przeanalizujemy swoje działania z jednego dnia, tak godzina po godzinie. To może być interesujące doświadczenie.

- Bo może okazać się, że marnujemy dużo czasu.

- I to ile! A wiesz co w tym jest najgorsze?

- ???

- Że często marnujemy czas na rzeczy, których wcale nie chcemy robić!!! Gdy to odkryłam u siebie byłam najpierw zaskoczona, później się wkurzyłam, a potem postanowiłam to zmienić.

- A co takiego robiłaś, czego nie chciałaś robić?

- W zasadzie większość tych rzeczy można by określić mianem „bo tak trzeba” lub „tak wypada”. Okazało się, że jest tego bardzo dużo. To były np. niechciane spotkania rodzinne, rozmowy przez telefon 5 razy dłuższe niż bym sobie życzyła, robienie wielu rzeczy pod dyktando rodziców mimo, że już byłam dorosła i na własnym utrzymaniu i wiele, wiele innych spraw.

- *Niełatwo się wyłamać z powszechnie obowiązujących zasad.*

- Z początku było najtrudniej, wiele razy ugiinałam się pod wpływem nacisków ze strony rodziny, ale w końcu wszyscy trochę się przyzwyczaili do mojego nowego sposobu zachowania i teraz już mi jest łatwiej. Z niektórych znajomości ja zrezygnowałam.

- *Spore koszty tej wolności.*

- To co dzięki temu zyskałam jest dla mnie nieporównywalnie ważniejsze. Teraz, gdy robię coś, cokolwiek by to nie było, to dlatego że tego chcę, a nie dlatego, że tak trzeba, albo że ktoś inny tego chce. Oczywiście robię różne rzeczy dla innych ludzi, ale dlatego, że sama tego chcę, a nie dlatego, że ktoś inny na mnie to wymusił. To ogromna różnica. Dzięki temu czuję się panem swojego życia, sama decyduję o tym co robię i sama z radością ponoszę tego konsekwencje. To naprawdę cudowne uczucie. To jakby zdjąć jakiś ogromny ciężar z pleców, o którym nawet się nie wiedziało, że się go nosi cały czas. Myślę, że bez tej wolności osobistej nie ma mowy o szczęściu.

- *W takim razie to coś dla mnie.*

- Tylko, że to wymaga odwagi. A odwaga pojawia się gdy jest motywacja, no i wracamy do początku. Wszystko zaczyna się od motywacji. Bez tego nie ma działania i nic się nie zmieni.

- *Czyli: żeby mi się tak chciało jak mi się nie chce ☺*

- Otóż to. Powtarzamy to cały czas.

Ale przejdźmy do korzyści, jakie się pojawiają, gdy zrezygnujesz z rzeczy, które robisz tylko dlatego, że powinnaś, mimo że tego nie chcesz. Zyskasz czas wolny, który możesz wykorzystać jak tylko chcesz.

- *Mogę go poświęcić dla siebie.*

- Na co tylko chcesz. Ja osobiście zyskałam w ten sposób czas na poznawanie różnych dziedzin związanych z rozwojem duchowym, medycyną naturalną, zdrowym trybem życia i odżywiania. I ta wiedza pomaga mi na co dzień prowadzić coraz szczęśliwsze życie.

- *No, to jest argument. Jaka nowa zasada?*

10. ZARZĄDZANIE CZASEM POZWOLI CI SZYBCIEJ OSIĄGNAĆ SUKCES.

wytrwałość

Perelka – Wiesz, czasami pracuję nad czymś długo i nie widzę żadnych efektów.

– To, że nie widać efektów, to nie znaczy, że ich nie ma.

Natknęłam się w necie na ciekawy artykuł, oto jego fragment:

„Jest pewna odmiana chińskiego bambusa, którego nasionka sadi się do ziemi i przez pierwszy rok podlewa, nawozi, – ale nic nie wyrasta. W drugim roku trzeba podlewać, nawozić i dalej nic... W trzecim i czwartym roku dalej podlewa się i nawozi, ale nic nie wyrasta. W piątym roku dalej nic się nie dzieje, mimo, że nawozi się ją i podlewa jak w poprzednich latach. I nagle, w szóstym roku w przeciągu dwóch tygodni roślina osiąga wielkość kilkunastu metrów. Wręcz rośnie w oczach. Można by się zastanowić, co nasiona robią tak długo w ziemi? Otóż przez te sześć lat bambus buduje olbrzymi system korzeni, sięgający kilkudziesięciu metrów w głąb!”

W życiu często tak bywa, że pracujemy nad czymś całymi latami nie widząc żadnych efektów. I nagle, zupełnie niespodziewanie, pojawia się sukces. Wielu ludzi, którzy zrobili błyskawiczną karierę mówi o tym, że pracowali na swój sukces wiele lat.

- Tylko skąd mam wiedzieć czy moja praca „zapuszcza korzenie” jak ten bambus, czy jest po prostu błędzeniem i marnowaniem czasu?

- Żadna praca nie jest błędzeniem, żadna nie jest marnowaniem czasu. Mówiliśmy już o tym jak Einstein miał podejście do błędów.

- Przypomnij mi.

- Każdy błąd, każda porażka jest lekcją, jest tak naprawdę sukcesem, gdyż każda z nich uczy co nie działa. To bardzo ważna i potrzebna wiedza. Czy wiesz ile razy ja popełniałam błędy zanim się dowiedziałam jaki sposób odżywiania mi służy? Mam wrażenie, że 99% moich decyzji było błędnych! W innych tematach było podobnie. Jednak ten 1% wystarczył, żeby nauczyć się tego co chciałam.

- Ale czasem mam ochotę rzucić wszystko, walnąć się na łóżko i niech się dzieje co chce.

- Czasem to jest najlepsze rozwiązanie ☺

- *Ja mówię poważnie.*

- Ja też. Nieraz miałam dość, bo uważałam, że to co robię nie przynosi żadnych efektów. I nieraz korzystałam z tego rozwiązania.

- *I co się działo?*

- A okazywało się, że nic. Wypoczęłam ☺

To tylko ja myślałam, że coś się zawali, a życie toczyło się dalej nie oglądając się na mnie.

- *I co było później?*

- Zaczynałam wszystko od początku, znowu i znowu, aż do skutku.

- *To musiałaś wykazać się nie lada wytrwałością.*

- Czasami nie ma wyjścia, to znaczy jest taka alternatywa: albo rezygnujesz i cierpisz w milczeniu, albo próbujesz dalej. Wybrałam to drugie.

- *Musiałaś mieć silną motywację.*

- Miałam.

- *A co byś powiedziała komuś kto ma już dość?*

- Powiedziałabym:

11. CZASEM TRZEBA WYTRWAĆ W WYTRWAŁOŚCI.

- *Jak ta żaba, która pływała w śmietanie i się nie poddała dotąd, aż nie zrobiło się masło.*

- Dokładnie. Nigdy nie wiesz kiedy i z której strony przyjdzie pomoc.

- *A jak nie przyjdzie wcale?*

- Wszystko jest możliwe na tym świecie, ale trzeba mieć nadzieję i nie rezygnować. Przypomina mi się autentyczna historia, którą przeczytałam w jakiejś książce. Pewien człowiek pracował w USA jako poszukiwacz ropy. To było zanim obecne złoża ropy zostały odkryte. No więc ten człowiek miał wszystkie przyrządy potrzebne do tego celu i jeździł po kraju i sprawdzał swoimi przyrządami czy w danym rejonie są złoża ropy. Bardzo słabo mu to

szło, ponieważ nigdzie nie mógł natrafić na roponośne miejsce. Był wytrwały i nie zrażał się, ale nie odniósł sukcesu. W końcu nie miał już pieniędzy na dalsze badania i miał już tego wszystkiego dość. Postanowił zrezygnować. Udał się na stację kolejową aby powrócić do domu, ale ponieważ musiał długo czekać na pociąg, więc z nudów zrobił pomiary na stacji kolejowej. Okazało się, że wskazówka jego przyrządu zaczęła szaleć i pokazywać wielkie złoża ropy. Ten człowiek tak się zdenerwował, że nie dość, że poniósł porażkę w swych poszukiwaniach, to jeszcze przyrządy pomiarowe mu się popsuły, więc wyrzucił w kącie całe urządzenie. Powrócił do domu, a w niedługim czasie po tym wydarzeniu, w rejonie tej właśnie stacji kolejowej odkryto jedno z największych złóż ropy naftowej w Stanach. Gdyby wytrwał jeszcze tylko trochę dłużej to stałby się jednym z bogatszych ludzi tamtego okresu, a tak zasłynął jako ten, któremu brakło wytrwałości, mimo że był już tak blisko celu.

- *Ale on nie wiedział, że jest blisko celu.*

- Nikt nie wie. I dlatego nigdy nie należy rezygnować, bo sukces może być już w zasięgu ręki jak u tego poszukiwacza ropy.

nadzieja

Perelka - Mówiliśmy o trudnych momentach. A bywa i tak, kiedy człowiek ma tak dość, że nie chce nawet wytrwać w wytrwałości. Co wtedy?

- Wtedy pozostaje tylko nadzieja.

- *Nadzieja na co?*

- *Że los się odmieni.*

- *A jeśli nie?*

- Nie ma takiej możliwości, choćby z tego powodu, że nic w naszym życiu nie jest trwałe, a więc i trudny czas też nie może trwać wiecznie. Więc jak wszystko się wali i nie ma się już na czym oprzeć, to warto sobie wtedy o tym przypomnieć. Zmiana to jedyna pewna rzecz na tym świecie. Po najgorszej burzy przychodzi spokój. Świadomość tego daje nadzieję.

- *Przypominam sobie, jak byłam w dołku i jak czułam się fatalnie dotąd aż nie pojawiły się w mojej głowie pomysły na rozwiązanie sytuacji. Wtedy poczułam się lepiej, zabrałam się do działania i wszystko się dobrze ułożyło.*

- I dlatego właśnie nadzieja jest tak ważna. Mówiłam wcześniej o tym jak ważna jest motywacja. Ale choćbyś miała nie wiem jak silną motywację, jeśli nie masz w sobie nadziei to nic z tego nie będzie.

- *Mówi się, że nadzieja to matka głupich.*

- A brak nadziei to depresja. Jeden z najgorszych stanów psychicznych. Dlatego, gdy nic już nie pozostaje, to zawsze można mieć jeszcze nadzieję.

- *W myśl zasady, że wszystko kiedyś przeminie, cierpienie również.*

- Dokładnie. Wielu ludzi w historii ludzkości przetrwało tylko dlatego, że nie stracili nadziei. Choćby więźniowie w obozach koncentracyjnych. Żyli nadzieją, że zostaną uwolnieni. Nadzieja to potężna siła.

- *Przeczytałam gdzieś takie zdanie: „Nie zabieraj ludziom nadziei, bo być może jest to jedyna rzecz, którą mają”.*

- Na dodatek, zabierając komuś nadzieję, mówiąc że coś jest niemożliwe, możemy się bardzo pomylić we własnej ocenie sytuacji. Już niejedno niemożliwe na tym świecie stało się realnym faktem.

- *Dlatego lepiej nie odbierać ludziom nadziei, choćby sprawa była najbardziej beznadziejna.*

- Nie ma beznadziejnych spraw, nie ma sytuacji bez wyjścia. To tylko człowiek w danym momencie nie widzi rozwiązania.

- *A co byś odpowiedziała osobie, która jest w głębokiej depresji, myśli o tym, żeby popełnić samobójstwo i rzuca takie wyzwanie: „Znajdź mi choć jeden powód dla którego warto żyć”*

- Odpowiedziałabym tak: „A skąd wiesz, że jutro nie znajdziesz dobrego powodu, żeby żyć?”

- *Sprytne. Nie do obalenia.*

- Polemika w takiej sytuacji mogłaby mieć odwrotny skutek. A to właśnie nadzieja w takim przypadku może być siłą napędową zmiany sytuacji. Jeśli o mnie chodzi, to gdy tylko pomyślę przez chwilę o jakiejś sprawie, że nie ma szans, sprawa beznadziejna, to od razu gorzej się czuję, wpadam w dołek i później muszę poświęcić sporo czasu i energii, żeby się z niego wyciągnąć. Dlatego staram się myśleć pozytywnie, a nadzieja w takim myśleniu jest elementem niezbędnym jak powietrze do oddychania.

- Są jednak ludzie, którzy stracili wszelką nadzieję na lepsze jutro.

- Skąd wiesz? Ludzie, którzy tak mówią o sobie mogą nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, że gdzieś tam głęboko w środku tli się jeszcze isierka nadziei, która trzyma ich przy życiu. Tego typu mówienie jest raczej wołaniem o pomoc niż stwierdzeniem faktu. Całkowita utrata nadziei, tak do końca, to jest powolne umieranie. Zresztą przypadki osób chorych na raka wyraźnie potwierdzają różnicę w leczeniu osób, które mają nadzieję na wyleczenie i które jej nie mają.

- Więc lepiej mieć nadzieję niż jej nie mieć.

- Lepiej? Powiedziałabym tak:

12. NADZIEJA OSTATNIĄ DESKĄ RATUNKU,

dzięki której możesz utrzymać się na powierzchni i nie zatonesz. A ratunek może przyjść z każdej strony.

- Albo nie przyjść wcale.

- ☹ Gratuluję optymizmu.

- Ty masz go za nas dwie.

- Czasem już ręce opadają.

- Ale przecież masz **nadzieję**, że wszystko ułoży się dobrze.

- Zgadza się, bez tego trudno byłoby mi żyć.

wysoko rozwinięte istoty

– Chciałabym dzisiaj nawiązać do książki N. Walscha'a „Rozmowy z Bogiem” cz. III. Jest tam opisane życie wysoko rozwiniętych istot, które żyją na innych planetach.

Perłka – Wierzysz w to?

- To nie ma żadnego znaczenia. Ważne jest dla mnie to, że opisana jest tam główna zasada, jaka obowiązuje w ich społeczności.

- ???

- Oni po prostu obserwują „jak jest” i działają zgodnie z tym co „się sprawdza”.

- *To znaczy?*

- Obserwują wszystko to, co dzieje się w ich życiu i robią tylko to, co się sprawdza, czyli to, co jest dla nich korzystne.

- *Ludzie też przecież tak robią...zazwyczaj.*

- No nie całkiem. Podam przykłady. Jako społeczeństwo mamy wystarczającą wiedzę, żeby wiedzieć, że niszczenie środowiska naturalnego na dłuższą metę „się nie sprawdza”, a jednak to robimy. Ale nie tylko jako społeczeństwo tak postępujemy. Poszczególne jednostki palą papierosy lub zażywają narkotyki, mimo że widzą „jak jest” i że się „nie sprawdza”. Takich przykładów mogłabym podać wiele. Większość z nas mogłaby przytoczyć własne przykłady na takie zachowania. Ja sama, chociaż wiem, że jedzenie słodczy u mnie „się nie sprawdza”, to zdarza mi się to robić, niezbyt często, ale zdarza. Zupełnie nieracjonalne zachowanie.

- *Ja też wiem, że w moim przypadku wracanie do traumatycznej przeszłości „się nie sprawdza”, a jednak ciągle jeszcze mi się to zdarza, chociaż muszę przyznać, że coraz mniej.*

- No właśnie. Jak się przyjrzeć bliżej zachowaniom ludzkim, to można by powiedzieć, że człowiek, jako istota myśląca i pragnąca szczęścia, postępuje często zupełnie odwrotnie w stosunku do tego co chciałby osiągnąć. Robi rzeczy, o których wie, że na pewno mu w przyszłości nie wyjdą na dobre. Takie krótkowzroczne myślenie. Zdziwiająca, nie sądzisz?

- *No dobrze, ale jak możemy wykorzystać te spostrzeżenia?*

- O! Widzę, że uczysz się praktycznego podejścia do życia.

- *Bo to mi „się sprawdza” ☺*

- ☺ Otóż to. Widzę, że chwyciłaś.

- *Jak się tak nad tym zastanawiam, to są rzeczy, które robię dlatego właśnie, że „się sprawdza”, na przykład medytacja.*

- Właśnie. Ja też oczywiście mam takie rzeczy, które robię tylko dlatego, że „się sprawdzają” jak chociażby poranna gimnastyka. Ale przejdźmy do najważniejszego. Taka analiza swojego postępowania pod kątem tego co „się sprawdza” a co nie, może być ciekawym odkryciem, bo może się okazać, że mnóstwo rzeczy robimy takich, o których wiemy, że „się nie sprawdzają”.

- *Rozumiem, że zrobiłaś sobie taką analizę.*

- No jasne. Zresztą robię ją ciągle na nowo, na bieżąco obserwuję czy to co robię „się sprawdza” czy nie.

- *I co ciekawego odkryłaś?*

- Przede wszystkim, że wciąż i wciąż robię te same rzeczy, które się „nie sprawdzają”, a które już dawno postanowiłam zmienić.

- *I do jakiego doszłaś wniosku?*

- Że to kwestia nawyku.

- *W sumie to logiczne, że jak coś robisz ciągle to wchodzi to w nawyk, już o tym rozmawialiśmy wcześniej.*

- Dlatego nie będziemy teraz wyjaśniać jak zmieniać swoje niechciane nawyki. Chcę powiedzieć o innej rzeczy, którą przy tej okazji zauważyłam. Jak zaczęłam się tak bez uprzedzeń przyglądać różnym swoim działaniom, to stwierdziłam, że robię znacznie więcej niż myślałam rzeczy, które „się nie sprawdzają”. Bo oprócz tych, o których wiem, że mi nie służą, są jeszcze takie, które „nie sprawdzają się”, ale ja tego nie zauważałam! Spostrzegłam to dopiero, gdy bliżej przeanalizowałam każde jedno działanie w ciągu dnia pod kątem czy mi się to sprawdza czy nie.

- *Co takiego zauważyłaś?*

- Ach, mnóstwo rzeczy! Wiele z tego dotyczy komunikacji z ludźmi. Zauważyłam na przykład, że ludzie mało słuchają z tego co się do nich mówi.

- *Czemu tak sądzisz?*

- Bo za chwilę, albo przy następnej okazji, pytają o to co już mówiłam. Czasem są to dla mnie bardzo ważne sprawy, ale cóż, nie dla rozmówcy.

- *I jaki wyciągnęłaś z tego wniosek?*

- Żeby mniej mówić ☺

- *No tak, jest to jakieś rozwiązanie. A co jeszcze ciekawego odkryłaś?*

- Jedną zasadniczą sprawę, chyba najważniejszą dla tego tematu. Że czasem nie sprawdzają się rzeczy powszechnie uznane za takie, które się sprawdzają.

-Możesz podać jakiś przykład?

- Moje spostrzeżenia są tak kontrowersyjne, można powiedzieć bulwersujące, że wolałabym zostawić je dla siebie.

- Jeśli ich nie ujawnisz, to cały ten temat straci na wiarygodności.

- OK. W takim razie podam dwa przykłady. Zacznę może od mniej bulwersującego. Chodzi o pogląd dotyczący odchudzania. Powszechnie uznaje się, że osoba odchudzająca się powinna jeść mniej kaloryczne produkty. Im mniej kalorii w danym produkcie tym lepiej. Ja natomiast uważam, że jest dokładnie na odwrót. Jeśli ktoś chce schudnąć, powinien wybierać produkty, które mają jak najwięcej kalorii.

- Trudno ci będzie przeforsować taki pogląd.

- Ależ ja nie mam zamiaru forsować żadnych swoich poglądów! Podaję ten przykład tylko po to, żeby bliżej pokazać to o czym w mówię.

- No dobrze. Ale dlaczego tak uważasz?

- I to jest dobre pytanie. Tak uważam, bo to **sprawdziłam**, na sobie oczywiście.

- W jaki sposób?

- No więc, dawniej wierzyłam w to, że żeby schudnąć, to trzeba jeść mniej kalorycznie i na odwrót. Problem w tym, że gdy chciałam przytyć i jadłam bardziej kalorycznie, to traciłam apetyt i nie osiągałam tego co chciałam, po prostu mi się to **nie sprawdzało**. Zresztą widzę, że innym też się to nie sprawdza.

- To znaczy?

- Zauważ, że kobiety, które, chcą schudnąć, wybierają jakąś dietę odchudzającą, w której potrawy są niskokaloryczne, zaczynają ją stosować i zwiększa im się apetyt. Problem się nasila zamiast zniknąć. Zauważyłam, taką prawidłowość, że mało kaloryczne potrawy pobudzają apetyt, natomiast wysokokaloryczne zmniejszają. Zresztą każdy może to sprawdzić.

- Ale przecież liczy się przede wszystkim ilość kalorii.

- No właśnie! Jedząc niskokaloryczne potrawy automatycznie je się dużo i żołądek się rozpycha w ten sposób. Apetyt wzrasta, zapotrzebowanie na jedzenie jest coraz większe, dieta staje się trudna do zniesienia i osoba wraca do

poprzedniego sposobu odżywiania. I na odwrót, przy wysokokalorycznym odżywianiu je się mniej, żołądek się kurczy i apetyt też.

- *A może popełniasz jakiś błąd myślowy, którego nie zauważasz?*

- Jasne, że ja mogę popełniać błąd, ale nie moje ciało. To, co ono pokazuje jest dla mnie wiarygodne i najważniejsze.

- *To jest pewien argument.*

- Pewien? I to jest smutne, że można ocenić, że to co mówi własne ciało to tylko pewien argument. Dla mnie jest on najważniejszy.

- *No dobrze, to istotny argument.*

- A jakby na potwierdzenie tej teorii, jakiś czas temu spotkałam znajomą, która przez wiele, wiele lat się odchudzała, z marnym zresztą skutkiem. Mówiła, że wypróbowała wszystkie możliwe diety i nie udało jej się na stałe schudnąć. Dopiero jak zaczęła stosować dietę opartą na wysokokalorycznych potrawach przy małej ilości węglowodanów, zaczęła systematycznie chudnąć, bez żadnego wysiłku, 1 kg miesięcznie. Gdy z nią rozmawiałam schudła już 16 kg, jeszcze zostało jej 10 do idealnej wagi. A co najważniejsze, bez żadnego umartwiania się, zupełnie bezstresowo.

- *Przejdźmy może do drugiego przykładu, bo skoro ten jest mniej bulwersujący, to zastanawiam się jaki jest ten bardziej.*

- Zostawmy go może na inną okazję, już i tak zamieszałam tym odchudzaniem.

- *Skoro tak sobie życzysz...*

- Wcześniej czy później do tego wrócimy, a teraz chcę podkreślić, że powszechnie panujące poglądy dotyczące tego jak żyć, jak postępować w różnych sytuacjach niekoniecznie są z gatunku tych, które „się sprawdzają”, a więc:

13. OBSERWUJ „JAK JEST” I RÓB TO, CO „SIĘ SPRAWDZA”

u siebie, bo większość nie zawsze ma rację.

ograniczające przekonania

Perelka - Mówisz, że większość nie zawsze ma rację. Masz na myśli naukowców, społeczeństwo, grupy ludzi czy jeszcze coś innego.

- Wszystko. Chodzi mi o to, że jeśli coś jest powszechnie uznane za prawdę, to wcale to nie oznacza, że musi tak być. Większość ludzi, w tym naukowcy, uważało, że Ziemia jest płaska, a okazało się to nieprawdą.

- Och, podajesz taki prehistoryczny przykład. Dzisiaj nauka opiera się na dowodach, jest bardziej wiarygodna.

- Tak? Według naukowych dowodów sprzed bodaj kilkudziesięciu lat atom był najmniejszą cząsteczką materialną. Od tego czasu naukowcy już kilkakrotnie zmienili stanowisko w tej sprawie.

Przykładem bardziej bezpośrednio dotyczącym społeczeństwa może być np. karmienie niemowląt. Dwadzieścia lat temu, badania naukowe „dowodziły” że karmienie z butelki jest równie wartościowe, jak karmienie piersią. Dzisiaj naukowcy uważają inaczej. Tylko co mają zrobić te miliony kobiet, które karmiły butelką 20 lat temu, bo tak zalecał lekarz? A dodatkowo to karmienie musiało być co trzy godziny, a w nocy nie należało karmić w ogóle. Pamiętam jak moje dziecko o piątej nad ranem darło się w niebogłoty z głodu, a ja nie dałam mu jeść, bo brakowało jeszcze 15 minut do odpowiedniej pory. Takie były zalecenia lekarki, a ja nie czułam się na siłach ich podważać. Dzisiaj dzieci są karmione na żądanie i takie postępowanie byłoby uznane za niepoważne i śmieszne, wręcz groźne. Tak samo jak niepoważne i śmieszne może być nasze dzisiejsze postępowanie dla następnych pokoleń. To dotyczy każdej dziedziny życia. Każde kolejne dziesięciolecie weryfikuje, a czasem całkowicie podważa wcześniejsze dokonania.

- Nauka, technika rozwija się, więc to zrozumiałe.

- Oczywiście. Tak samo jak zrozumiałe jest, że za kilka lub kilkadziesiąt lat niektóre obecne naukowe dowody zostaną obalone, zastąpione nowymi.

- No więc co, mam zanegować całą wiedzę naukową, ponieważ coś z tej wiedzy może być nieprawdziwe?

- Ależ absolutnie nie. Trudno byłoby w ogóle tak żyć. Chodzi tylko o to, żeby być świadomym tego, że wiedza naukowa może w pewnych sprawach bardziej lub mniej się mylić. Chodzi o dopuszczenie istnienia takiej możliwości.

- No dobrze, ale co z tego wynika dla nas.

- Całkiem sporo. Taka świadomość zmienia zupełnie hierarchię ważności. Ani rodzice, ani opinia społeczna, ani żaden inny autorytet nie jest już wtedy wyrocznią. Zaczynamy bardziej zwracać uwagę na to co czujemy i co sami uważamy na dany temat. Zaczynamy być sami dla siebie pewnym autorytetem, a to ma kolosalne znaczenie dla naszego życia.

- *Bo zwiększa się pewność siebie i poczucie własnej wartości.*

- Dokładnie. Przestajemy być marionetkami o poglądach wykreowanych przez media, różne grupy społeczne, kościół lub najbliższą rodzinę. Zaczynamy mieć prawdziwie własne poglądy, oparte na tym co obserwujemy a nie na tym co ktoś mówi.

- *Obawiam się, że takie myślenie może prowadzić do postawy typu „mam zawsze rację”*

- Jeśli się odrzuci myślenie o tym kto ma rację, tylko skupi na tym „jak jest” i co „się sprawdza” to wtedy to nie grozi. Nie będzie miało znaczenia kto ma rację.

- *No dobrze, ale jeśli się pomylę w swoich obserwacjach, popełnię jakiś błąd w myśleniu i będę uważać, że mam rację, choć jej nie mam, to co wtedy?*

- A teraz uważasz, że w niczym się nie mylisz? Że na wszystko masz już ostatecznie wyrobione poglądy?\

- *Pewnie nie...*

- Człowiek uczy się całe życie, chodzi o to, żeby dać sobie szansę na samodzielne myślenie i samodzielne kierowanie swoim życiem.

- *No bez przesady, każdy przecież może samodzielnie myśleć i samodzielnie kierować swoim życiem.*

- Każdy może, ale mało kto tak robi. To wcale nie jest takie łatwe.

- *Myślisz, że aż tak jest? Skąd się to bierze?*

- Wszystko zaczyna się w dzieciństwie. Wtedy to po raz pierwszy słyszymy, że czegoś nie damy rady zrobić, albo że nie możemy być tym kim byśmy chcieli, bo to i to i jeszcze tamto. Powodów dlaczego czegoś nie można jest mnóstwo.

- *Dorośli chcą w ten sposób chronić swoje dzieci przed rozczarowaniem, porażką w życiu.*

- Problem w tym, że takie ograniczające wierzenia typu: „nie dasz sobie rady we własnym biznesie” albo „nigdy ci się nie uda osiągnąć w tym sukcesu” albo „nie masz do tego zdolności” odzwierciedlają tylko i wyłącznie lęki dorosłych. Początkowo. Później te same lęki i ograniczenia mają ich dzieci.

- *Sytuacja bez wyjścia?*

- Nie ma sytuacji bez wyjścia. Trzeba po prostu zdać sobie sprawę, że każdy wynosi z dzieciństwa mniejszy lub większy bagaż niepotrzebnych lęków i ograniczeń i postarać się to zmienić. Poprzez sumienną i w miarę możliwości obiektywną obserwację można uświadomić sobie jak wiele robimy rzeczy, które nam nie służą, a to znaczy, że nie służą nikomu. To jest milowy krok do wzięcia pełnej odpowiedzialności za swoje życie i do tego, żeby samemu decydować w co wierzyć i co robić w życiu.

- *A jeśli plany takiej samodzielnej osoby nie powiodą się i okaże się, że jego rodzice mieli rację zniechęcając go do tak ambitnych przedsięwzięć?*

- Nie ma w ogóle takiej możliwości. Tak zwana porażka oznacza tylko i wyłącznie to, że trzeba daną rzecz zrobić inaczej. Znowu i znowu, aż do skutku. Mówiliśmy już wcześniej jakie podejście do błędów miał Einstein. Gdyby miał inne, niewiele by w swojej pracy osiągnął, a dzisiejszy poziom techniki nie byłby taki jak jest.

- *Nie każdy ma tyle samozaparć co Einstein.*

- No jasne, inaczej na świecie byliby sami milionerzy i ludzie sukcesu. Ale wcale nie potrzeba aż tyle. Wystarczy trochę, wystarczy zacząć działać, krok po kroku, nie wszystko naraz.

- *No tak, była już o tym mowa.*

- Właśnie. Wracając do tematu.

Dorosły człowiek, który nosi już swój własny pakiet nieprawdziwych przekonań, wystawiony jest jeszcze na wpływ reklam i telewizji w ogóle. To dopiero jest dyktator poglądów! Jak sobie pomyśle, że ta potężna siła potrafi wmówić człowiekowi jak powinien wyglądać, jak się ubierać, co jeść, jakiego używać proszku do prania, kremu na dzień i w ogóle jak żyć to zastanawiam się gdzie w tym wszystkim indywidualny człowiek. Nie widzę.

- *No tak, w dzisiejszych czasach zalew informacji potrafi zrobić wodę z mózgu.*

- To nawet nie chodzi o ilość informacji, tylko o to jak się do nich podchodzi. Często bezkrytycznie. A dlaczego? Ponieważ od urodzenia jesteśmy oduczani kwestionowania autorytetów i w wieku dorosłym jest to już bardzo trudne.

- *Co w takim razie proponujesz?*

- Więcej zaufania do samego siebie. Każdy człowiek ma w sobie ogromny potencjał, który zwykle jest wykorzystany w minimalnym stopniu. Każdy też ma jakieś zdolności, które często nie są rozwijane z powodu braku wiary w siebie. To wszystko czeka na odkrycie i wykorzystanie. Jak pisze Norman Peale w jednej ze swoich książek: „Możesz, jeśli myślisz, że możesz”. Jedyne ograniczenia jakie istnieją, są w umyśle człowieka. A te zawsze można zmienić.

- *Łatwo powiedzieć. Ale jak to zrobić?*

- Sama świadomość tego dodaje skrzydeł, powoduje, że taka osoba inaczej zaczyna patrzeć na siebie. Wychodzi z klatki pod tytułem „nie da się” na wolność, gdzie wszystko jest możliwe.

- *A więc sukces też, cokolwiek to znaczy.*

- Dokładnie. Nie ma na co czekać. Szkoda czasu na wymówki.

- *Przypomniała mi się stara piosenka:*

*„Wyrwij murom zęby krat,
Zerwij kajdany, połam bat,
A mury runą, runą, runą
I pogrzebią stary świat”*

- Niech każdy zrywa swoje własne kajdany i wychodzi poza swoje własne ograniczenia!

- *„Aby Polska rosła w siłę a ludzie żyli dostatniej...”*

- Ale ci się przypomniało ☺ Kto dziś jeszcze pamięta tamte komunistyczne hasła...

- *Weszłam w taki rewolucyjny nastrój, że hasła bojowe same wchodziły mi do głowy. A że już nie ta epoka? Co tam, to tylko **ograniczające przekonania**. Niech żyje wolność myślenia!*

- O rany, może już wystarczy na dzisiaj, bo zaraz...

- *„Sam sobie sterem, żeglarzem, okrętem...”*

- Teraz znowu Mickiewicz?

- „*Tam sięgaj gdzie wzrok nie sięga,
Łam czego rozum nie złamie...*”

- Może...

- „*Witaj jutrzeńko swobody,
Zbawienia za tobą słońce!*”

- Innym razem pogadamy ☺

krótkie podsumowanie

– Dawno nie rozmawialiśmy.

Perłka – No cóż, trzeba było przyswoić sobie parę rzeczy, „wyrwać murom zęby krat”, a na to potrzeba czasu.

- Udało się?

- *Na tak postawione pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. To jest proces. Jestem w drodze do celu.*

- Najważniejsze, że posuwasz się do przodu.

- *Mam wrażenie, że coraz szybciej i coraz łatwiej.*

- Miło mi to słyszeć. A skąd wiesz, że szybciej?

- *Bo mam konkretne, widoczne, namacalne efekty. To „widać, słyszać i czuć”.*

- Długo na to czekałaś.

- *Bardzo długo. Ale jak teraz się nad tym zastanawiam, to bliższe prawdy jest określenie, że zbieram owoce swojej wcześniejszej pracy. A że dużo przez wiele lat włożyłam w to wysiłku, więc i efekty są odpowiednie.*

- W myśl przysłowia: „Bez pracy nie ma kołaczy.”

- *Coś w tym stylu. Wiem, że każdy dzień, każda minuta mojego życia kreuje moją przyszłość i staram się o tym pamiętać. Co zasiejesz to zbierasz. Nie ma tu żadnej magii.*

- A co ty zasiałaś?

- *Świadomie - spokój, szczęście, miłość, radość. Niechący – chwasty, szkodniki, a czasem niepotrzebne rośliny. Pełna różnorodność ☺*

- Widzę, że nie ograniczasz się jeśli chodzi świadome wybory.

- *Dlaczego miałabym się ograniczać? Moje życie zależy ode mnie i wybieram do swojego ogródka to co chcę. Wszelkie ograniczenia pochodzą z umysłu, a ten przecież należy do mnie.*

- Trzeba też uwzględniać potrzeby innych ludzi.

- *Trzeba. Ale zbyt często dostosowywanie się do wymagań innych ludzi odbywa się kosztem własnych marzeń i wartości. Ja nie jestem na świecie po to, żeby spełniać oczekiwania innych, inni nie są po to żeby spełniać moje oczekiwania. Świadomość tego daje cudowne, uzdrawiające poczucie wolności i swobody.*

- Łatwo powiedzieć trudniej wykonać.

- *Zgadza się. Jest to jednak możliwe, małymi kroczkami. Nie od razu Kraków zbudowano.*

- Skoro już patrzymy wstecz, to myślę, że to dobra okazja, żeby zrobić pewne podsumowanie tego e-booka. Chciałabym przypomnieć zasady, o których mówiłyśmy do tej pory, a ciebie proszę o komentarz do każdej z nich.

- OK.

- 1. Określ swój cel życiowy i podziel go na mniejsze.

- Jeśli nie ma pomysłu na cel życiowy, można zacząć od dowolnego, choćby najmniejszego celu. Może to być np. posprzątanie pokoju lub choćby szafy albo nawet jednej szuflady. Może to być przeczytanie jakiejś motywującej książki, zamiana cukru białego na miód, może to być cokolwiek innego co uważasz, że będzie dla ciebie dobre. Ważne jest również to, żeby ten cel zrealizować. Można by zapytać: Co mi z realizacji takiego celu, ja chcę znacznie więcej od życia. Chodzi o to, że realizacja jednego małego celu uruchamia całą maszynę podświadomości zawartą w zdaniu: „potrafię realizować swoje cele”. Później o wiele łatwiej jest osiągnąć większe cele, a w końcu wszystko co sobie zamarysz. Każdy kto zarabia miliony, musiał najpierw zarobić pierwszą złotówkę, nieprawdaż?

- 2. Buduj swoją motywację każdego dnia.

- Motywacja to potężna siła. To ona niezmordowanie popycha do działania. Jednak bez wzmacniania może zgasnąć. Najlepszą rozpałką dla motywacji jest skupienie się na celu. Gdy przed oczami masz swój cel i wspaniałe uczucia jakie temu towarzyszą to żadne przeszkody cię nie powstrzymają.

- 3. Samodyscyplina to konieczność.

- Zniechęcenie to nieodłączny element każdego działania, na którego efekty trzeba długo czekać. Na to najlepszym lekarstwem jest kurczowe trzymanie się celu. Gdy przychodzi ochota, żeby odłożyć coś na później, albo myśl typu: „a, dzisiaj sobie odpuszczę”, to trzeba natychmiast wrócić do obrazu swojego celu. Bo gdy raz sobie odpuścisz, to drugi raz tym bardziej, a kolejny to już automatem. To działa w obie strony, gdy usilnie kontynuujesz swoje zadanie, to w końcu przechodzi to w nawyk i samodyscyplina przestaje być potrzebna.

4. Od podjęcia decyzji wszystko się zaczyna.

- Decyzja to punkt zwrotny. Każda zmiana działania tego wymaga. Ważne, żeby decyzja była odporna na wpływy z zewnątrz. To nie znaczy, że ma być niezmienna. Swoje decyzje można modyfikować lub nawet całkiem zmieniać, ale niech się to dzieje po głębszych przemyśleniach, a nie pod wpływem nagłych emocji czy tego, że ktoś tak zasugerował.

5. Weź odpowiedzialność za swoje życie.

- To oznacza: nie narzekaj i nie tłumacz się nikomu. Sama jesteś odpowiedzialna za to co cię spotyka, więc dlaczego miałabyś obwiniać innych? Nie ma też powodu, żeby tłumaczyć się przed innymi ze swoich decyzji. Co za wspaniałe poczucie wolności wtedy się odczuwa!

6. Zmiana nawyków zmieni całe twoje życie.

- Większość rzeczy, które człowiek robi przez cały dzień, robi automatycznie. Prowadzenie samochodu, chodzenie, mycie, jedzenie, to wszystko najczęściej jest mocno utrwalonym nawykiem. Dlatego taki opór powstaje gdy chce się coś zmienić w swoim życiu. Najlepiej zacząć od małych kroczków ze świadomością, że każdy następny będzie łatwiejszy. Najtrudniej jest nie osłodzić pierwszą filiżankę herbaty, smakuje wtedy wstrętnie. Każda następna jest już mniej nieprzyjemna w smaku, aż w końcu przychodzi taki moment, że nie smakuje herbata słodzona. To tylko zmiana nawyku.

7. Zwlekając z działaniem odkładasz na później swoje szczęście.

- Jak łatwo jest odwlekać na później! Najgorsze w tym jest jednak to, że człowiek wpada wtedy w pułapkę samooszukiwania. Wmawia sobie, że przecież odłożył sprawę tylko do jutra. Ale jutro nie nadchodzi nigdy. Tak samo nigdy nie nadchodzi to co chciało się osiągnąć.

8. Humor na co dzień.

Świetna odtrutka na zły humor. Podzielę się dowcipem, który bardzo mi się podoba (przeznaczony głównie dla mężatek) ☺

Mąż mówi do żony:

- Coś zmieniłem na swojej twarzy. Zauważyłaś?
- Nie widzę.
- Przyglądnij się, coś zmieniłem.
- Nie wiem, poddaję się.
- Zgoliłem wąsy.
- A to ty miałaś wąsy?

☺ ☺ ☺

9. Każde działanie jest lepsze od bierności.

- Warto w tym punkcie wspomnieć o pułapce gadania, również na forach internetowych. Zdarza się, że ktoś tak dużo mówi, że nie ma czasu, żeby zrobić tego o czym mówi ☺ Jeśli chce się cokolwiek zmienić w swoim życiu, to trzeba coś w tym kierunku zrobić, choćby najmniejszy krok.

10. Zarządzanie czasem pozwoli ci szybciej osiągnąć sukces.

- Można w ogóle nie zdawać sobie sprawy z tego ile czasu umyka na sprawy, które nic wartościowego nie wnoszą do naszego życia. Dlatego warto przyglądnąć się temu co się robi przez cały dzień, godzina po godzinie, zwłaszcza przy komputerze. Można w ten sposób ciekawych rzeczy się o sobie dowiedzieć ☺

11. Czasem trzeba wytrwać w wytrwałości.

- Każdy, kto dąży do jakiegoś dalekosiężnego celu doświadcza chwil zwątpienia, ma ochotę się wycofać. Gdy więc przychodzi taka chwila najlepiej jest zmienić myśl z „ten problem mnie przerasta” na myśl „jak rozwiązać ten problem?” Dobrym rozwiązaniem w takiej chwili może okazać się odpoczynek od tego wszystkiego co robisz na co dzień.

12. Nadzieja ostatnią deską ratunku.

Nigdy, przenigdy nie trać nadziei. Nawet gdy wszystko sprzysięgło się przeciwko tobie, nawet gdy wszyscy mówią, że nie ma szans, nie ma sensu, nawet gdy sama tak uważasz. Już tyle ludzi uznanych za nieuleczalnie chorych wyzdrowiało, już tyle przegranych spraw okazało się sukcesem...

13. Obserwuj „jak jest” i rób to „się sprawdza”.

To jest łatwe i trudne zarazem. Łatwe, bo wystarczy uważnie obserwować siebie, swoje reakcje i to co się dzieje wokoło i robić tylko to, co jest korzystne, co prowadzi do szczęścia i w ten sposób ciągle na nowo nadawać kierunek swojemu życiu. Trudne, bo uważna obserwacja nie jest łatwa, gdyż umysł ma skłonności do przeskakiwania z tematu na temat z prędkością światła i utrzymanie go na wodzy jest nie lada sztuką. Jednak gdy człowiek wytrwale stara się skupiać uwagę na „tu i teraz” to wcześniej czy później mu się to udaje.