

klucz do szczęścia

cz. IV

SYLWIA ZWIERZYŃSKA

wewnętrzny krytyk cz.1

- Jak dzisiaj nastrój, bojowy?

Perelka – *No może nie tak jak kiedyś ☺*

- A ja właśnie dzisiaj chciałam się rozprawić z jednym panem (a może panią?).

- *Tak ci podpadł?*

- Myślę, że nie tylko mnie.

- *Ojoj, toż to będzie cała rozprawa sądowa. Kto jest oskarżonym?*

- Oskarżony nazywa się Wewnętrzny Krytyk i będzie bronił się sam.

- *A sędzia i ława przysięgłych?*

- Wszyscy już czekają.

- *Widzę, że wszystko już przygotowane.*

- Tak. Możemy zaczynać. Odpuśćmy sobie sprawy formalne i przystąpmy od razu do oskarżenia.

Sędzia – Panie Krytyk, jest pan oskarżony o działanie na szkodę jednostki ludzkiej jaką jest człowiek.

Oskarżony Krytyk – Jaką szkodę, pani sędzino, jaką szkodę. Toż ja dla dobra jednostek ciężko pracuję, a pani...

Sędzia – Proszę nie przerywać sądowi. Później będzie pan poproszony o głos. Teraz przedstawię pierwszy zarzut. Jest pan oskarżony o działanie na szkodę poczucia własnej wartości. Czy przyznaje się pan do winy?

O.Krytyk – Ależ skąd! Ja działam przecież w jak najlepszym interesie jednostki! Niech tylko pani sędzina pomyśli co by się działo gdybym całkowicie przestał krytykować! Gdy podpowiadam grubej osobie, że jest gruba, to chronię ją przed ośmieszeniem. Co by było gdybym tego nie zrobił? Gdy mówię komuś, że się wygłupił na spotkaniu to chronię go w ten sposób przed kolejną taką wpadką. Gdy mówię komuś, że nie ma zdolności w jakimś kierunku to również chronię go przed porażką. Generalnie, gdy krytykuję wygląd człowieka, jego cechy charakteru albo to co zrobił, to chronię go w ten sposób przed ośmieszeniem, porażką lub odrzuceniem przez innych ludzi. Krytykując oddaję wielką przysługę człowiekowi, bo sprawiam, że ma szansę się poprawić.

Sędzia - Wzywam na świadka...

– Stop, stop, stop! Koniec rozprawy, dziękuję wszystkim za przybycie.

Perelka – Co się stało?

- Właśnie uświadomiłam sobie, że oskarżam kogoś o krytykę, a sama robię dokładnie to samo! „Widzisz źdźbło w oku brata swego, a belki w oku swoim nie dostrzegasz” Jakie to ludzkie...

- *Więc co, masz zamiar odpuścić ten temat tylko dlatego, żeby nie krytykować?*

- Nie. To nie rozwiązałyby problemu, zrobię to inaczej. Zresztą sama zobaczysz. Chodź pan tu panie Krytyk. Chciałabym z panem porozmawiać.

WK - Jestem niewinny.

– Nie mam zamiaru pana obwiniać. Chcę tylko porozmawiać.

WK - W porządku. Ale jestem niewinny.

- Wiem. Chciał pan jak najlepiej.

- *Właśnie.*

- Ale nie zawsze panu wychodziło.

- *Otóż to. Widzę, że pani mnie rozumie.*

- Rozumiem, ale to nie zmienia faktów. Porozmawiajmy więc o faktach. Zauważyłam pewne sytuacje, które mnie niepokoją. Chodzi o to, że gdy krytykuje pan, może przejdźmy na ty...

- *Bardzo chętnie.*

- Rozpatrzmy konkretną sytuację. Powiedzmy, że ktoś chciałby rozpocząć własny biznes. Ma pomysł jak to zrobić, ale nie może się zdecydować. Prowadzi ze sobą taki mniej więcej dialog wewnętrzny:

„Mógłbym się na to zdecydować, przecież wiem jak to zrobić, marzyłem o tym od dawna – *A jak ci się nie uda? Ośmieszysz się tylko.* – Co mi się ma nie udać? Innym się udało, to dlaczego mnie ma się nie udać? – *Innym? Mówi się tylko o tym niewielkim procencie ludzi sukcesu, a o tych 90%, którzy splajtowali to się nie mówi.* – Jak nie spróbuję to się nie dowiem. – *Myślisz, że jesteś taki dobry?* – No nie, musiałbym się jeszcze pewnie wiele rzeczy nauczyć. – *A widzisz. Pamiętasz jak ci się nie udało z tym pomysłem, który miałeś kilka lat temu?* -

Fakt, to nie był dobry pomysł, ale może teraz będzie lepiej? – *Dlaczego miałyby być lepiej? Nie masz pojęcia ile jeszcze trudności cię czeka, o których teraz nie wiesz.* - *Może rzeczywiście nie nadają się do tej pracy...* - *Lepiej zostań na etacie, tam masz stałą, w miarę pewną pensję, nie musisz się martwić o nic.* - *Może masz rację...*”

Taki dialog można by ciągnąć w nieskończoność, w przeróżnych wersjach, ale myślę, że uchwyciłam sedno sprawy.

- *Co jest złego w tym, że ostrzega się kogoś przed niebezpieczeństwem? Uważasz, że tabliczki „uwaga wysokie napięcie” są niepotrzebne?*

- *Hola, hola. Zagalopowałeś się chyba. Przede wszystkim ten krytyczny głos nie ostrzega tylko **odradza**, a to zasadnicza różnica. Zauważ, że przypomina tylko o porażkach, a nie wspomina o żadnych sukcesach.*

- *A jeśli ta osoba nie miała żadnych sukcesów?*

- *Nie ma takich osób. Od samego urodzenia każdy człowiek ma wiele sukcesów tylko ich nie zauważa. Gdy dziecko stawia pierwszy samodzielny krok, to jest to duży sukces i przełom w jego życiu, które od tej pory może poznawać w nowy łatwiejszy sposób.*

- *Co to za sukces, skoro każdy go wcześniej czy później osiąga?*

- *Każdy? Człowiek bez nóg lub sparaliżowany też?*

- *No nie...*

- *Chcę zwrócić uwagę na jedną podstawową cechę tego co mówisz. Chodzi o to, że delikwent, który prowadzi taki dialog sam ze sobą to w ogóle nie zdaje sobie sprawy, że ten krytyczny głos może się mylić, uważa jego słowa za prawdę objawioną.*

- *A nie jest tak? ☺*

- *Ty znowu swoje. Jedna i druga strona wyraża tylko swoją opinię. A opinia to rzecz subiektywna, może być daleka od prawdy. Problem w tym, że uważasz, że zawsze masz rację i ta druga strona musi to wcześniej czy później zrozumieć.*

- *Uważasz, że w ogóle nie mam racji?*

- *Nie o rację tu chodzi tylko o konsekwencje takiego działania. Podam mój własny przykład. Pewnego razu miałam okazję występować przed dość dużą publicznością. Byłam z tego powodu bardzo zestresowana. Mój wewnętrzny krytyk mnie tak skutecznie zdołował, że weszłam na podium wprost*

sparaliżowana treścią. To spowodowało, że nie poszło mi zbyt dobrze, a mówiąc ściśle wypadłam fatalnie. To znaczy ja tak uważałam (inni niekoniecznie).

- *A może tak było?*

- Ej, bo cię trącę. Ale wiesz co w tym było najdziwniejsze? To, że mimo pozytywnych opinii innych osób, które tam były ja i tak wiedziałam swoje! Że było źle albo jeszcze gorzej. Mój wewnętrzny krytyk ciężko pracował, abym czasem nie zmieniła zdania i efekt był taki, że jeszcze długo po tym dniu czułam palący wstyd, który zżerał mnie od środka.

- *Wiem, że potrafisz w każdej sytuacji znaleźć jakiś pozytywny aspekt, więc znajdź go tutaj.*

- Hej! Nie wymigasz się tak łatwo od odpowiedzialności. Ale dobrze, nie ma problemu. Mam wprawę w szukaniu pozytywnych stron różnych spraw. Dzięki tej sytuacji rozumiałam jak bardzo krytycznie siebie oceniam, jak wysokie wymagania stawiam samej sobie. Nie zdawałam sobie sprawy, że aż tak. Już sama ta świadomość częściowo rozwiązała ten problem. Wtedy wszystkie swoje siły skierowałam na zmianę swojej postawy.

- *Jak to zrobiłaś?*

- Wzięłam całą tą sytuację pod lupę i zaczęłam się zastanawiać co mi się wtedy udało, co wypadło dobrze.

- *Znalazłaś coś?*

- Twój optymizm jest powalający. Nie tylko, że znalazłam szczegóły, które wypadły dobrze, ale odkryłam jeszcze coś ważnego. Otóż tamtego pamiętnego dnia wystąpiło równocześnie kilka zbiegów okoliczności, które całkowicie uniemożliwiły mi taki sukces jakbym chciała. Po prostu było to niemożliwe.

- *A jaśniej?*

- Nie chcę do tej sytuacji znowu wracać, więc wyjaśnię ci to na innym przykładzie. Powiedzmy, że masz rozmowę kwalifikacyjną o pracę. Gdy idziesz pełen optymizmu na spotkanie na ulicy opryskuje cię błotem przejeżdżająca ciężarówka. Twój optymizm pryska jak bańka mydlana, ale starasz się jakoś doprowadzić do porządku na tyle na ile się da. W międzyczasie zauważasz, że właśnie odjechał twój autobus. Czekasz nerwowo na następny i jakimś cudem wysiadasz z niego minutę przed czasem, więc galopujesz na miejsce spotkania, ale winda właśnie ci odjechała. Nie masz już czasu na czekanie, więc zapychasz na 5 piętro na nogach. Zziębnięty biegasz po piętrze szukając odpowiedniego

pokoju i ze zdenerwowania mijasz go parę razy. W końcu, z pianą na ustach i plamą na spodniach, wpadasz spóźniony do odpowiedniego pokoju. Sekretarka wpuszcza cię do szefa, który właśnie tego dnia jest w paskudnym humorze, a do tego wyjątkowo nie lubi spóźnień. Taka rozmowa jest przegrana zanim się jeszcze zaczęła.

- *Zgadza się.*

- I u mnie było podobnie. Choć nie w tak widoczny sposób. Ale mogłam to dopiero zauważyć, gdy postarałam się spojrzeć na wszystko z zupełnie innej strony.

- *Może w twoim przypadku rzeczywiście ta samokrytyka nie była potrzebna, ale to nie znaczy, że w każdym przypadku tak jest.*

- OK. Rozpatrzmy w takim razie inne przypadki. Ale to może następnym razem...

wewnętrzny krytyk cz.2

- Poprośmy w takim razie naszego świadka MD. Zapraszam. Może powiesz nam co oznacza to MD?

M.D. – Mała Dziewczynka.

- OK. Przejdźmy może do sprawy zasadniczej. Opowiesz nam o swoich doświadczeniach?

M.D. - Nie wiem co powiedzieć.

- Najlepiej opowiedz jak to się zaczęło. Kto cię krytykował i jaki to miało wpływ na ciebie.

M.D. – Nie wiem (MD zaczyna płakać.)

- Już dobrze, teraz jesteś bezpieczna (*MD się powoli uspokaja*) Chcę, żebyś wiedziała, że jestem twoim przyjacielem i jesteś ze mną bezpieczna. Zostawmy więc tamte sytuacje, powiedz tylko jak się wtedy czułaś. To co powiesz może pomóc komuś innemu.

MD – OK. Jak się czułam? Czułam się niekochana przez nikogo na świecie, odrzucona przez rodziców, samotna, bezradna. Czułam, że nie jestem taka jak powinnam być. Było mi bardzo smutno. Czułam, że...

- Och wystarczy, bo i mnie się robi smutno. Nie będziemy wracać do tych sytuacji, chciałabym tylko, żebyś potwierdziła czy to prawda co powiem. Czy to rodzice...- *(MD kiwa głową i zaczyna znowu płakać)* – Posłuchaj mała dziewczynko. Jak tak ciebie słuchałam zrobiło mi się smutno. Chciałabym ci pomóc. Widzę jak bardzo ciąży ci ta przeszłość, jak wielki wpływ na ciebie miały tamte sytuacje. Chciałaś być akceptowana i kochana. Chciałaś mieć do kogo się zwrócić po pomoc, chciałaś czuć się bezpiecznie. Pragnęłaś mieć szczęśliwe dzieciństwo i cieszyć się życiem tak jak inne dzieci. Rozumiem to. *(MD kiwa głową i uspokaja się)*. Chcę powiedzieć ci coś o twoich rodzicach. Oni kochali cię na swój sposób. Tylko, że nie potrafili okazać tej miłości, nikt ich tego nie nauczył. Oni po prostu nie potrafili inaczej. *(M.D. zasypia)*

– No i co ty na to wewnętrzny krytyku?

WK - Nic, przecież nie powiedziała jak było.

- Twój upór w krytycznym myśleniu jest godny podziwu, gdybyś go wykorzystał w innym celu, to mógłbyś góry przenosić. Nie jest tak naprawdę ważne co było tylko jakie to miało konsekwencje. A w tym przypadku sam widzisz, żałosne. Poprośmy jeszcze jednego świadka. Jak się miewasz?

Świadek NS – Normalnie.

– OK. Co oznacza ten skrót NS?

NS – Nastolatka.

– Opowiesz nam jakie masz swoje doświadczenia ze swoim wewnętrznym krytykiem?

NS – A co chciałabyś wiedzieć?

- Jakie słowa krytyki najczęściej pojawiały się w twojej głowie i jak się z tym czułaś?

NS - Czułam się nikim. Czułam się gorsza od innych ludzi. Miałam wrażenie, że nie zasługuję na nic dobrego. To było okropne. Nie tylko tak się czułam, ale święcie wierzyłam, że to prawda i to było najgorsze.

- Dlaczego tak się czułaś, miałaś jakieś powody, żeby czuć się gorsza od innych?

- *Wiesz, tak patrząc z boku to nie było żadnego powodu żeby się tak czuć, jednak tak właśnie się czułam.*

- To zapewne wynikało z tego co o sobie myślałaś.

- *No tak, myślałam o sobie jako o kimś gorszym od innych ludzi i tak też się czułam.*

- I to było widać.

- *No właśnie, inni też mnie tak traktowali jakbym była kimś gorszym, więc czułam się jeszcze gorzej i koło się zamykało.*

- Czy takie myślenie o sobie pomogło ci w czymś kiedykolwiek? Uchroniło cię przed czymś?

- *Hmm, wiesz, to uczucie bycia gorszym tak bardzo zdominowało moje życie, że pamiętam głównie to. Nie, nie przypominam sobie żeby to mi kiedykolwiek pomogło? Niby jak?*

- Np. samokrytyka mogła ustrzec cię przed ośmieszeniem.

- *Wręcz przeciwnie, jak na ironię, ten paraliżujący strach przed ośmieszeniem był wiele razy przyczyną tego ośmieszenia! Zabierał mi pewność siebie przez co nie potrafiłam się odpowiednio zachować i pograżałam się jeszcze bardziej.*

- Co ty na to krytyku?

Krytyk - Och, widzę, że ta krytyka nie wychodzi na dobre, ale nie potrafię inaczej! Zrozum, że boję się o małą dziewczynkę, tak samo jak o nastolatkę i chcę je chronić. Obydwie zaznały cierpienia w przeszłości i za żadne skarby nie chcę, żeby się to powtórzyło!

- Rozumiem ciebie i twój strach. On był przydatny w danym momencie, ale teraz już nie jest potrzebny, teraz tylko szkodzi, rozumiesz?

- *No niby tak, ale co mogę na to poradzić?*

- Możesz. Pozwól mi samej zaopiekować się małą dziewczynką i nastolatką.

- *Ale...*

- Nie ma żadnego ale. Teraz już jestem dorosła i chcę sama zaopiekować się MD i NS oraz tobą.

- *Mną też?*

- Jak najbardziej. Będziesz stał na straży obserwując sytuację i będziesz miał prawo głosu. Tylko nie będziesz już wyrocznią, która zawsze ma rację. Zresztą

jak zobaczysz, że potrafię sama zadbać o MD i NS to one nie będą się już więcej bały, a ty nie będziesz miał powodów do swojej krytyki.

- *Ciekawe jak to zrobisz.*

- Opowiem o tym w następnej rozmowie.

wewnętrzny krytyk cz.3

- Plan jest taki. Przede wszystkim uświadomienie, że nie masz patentu na rację Krytyku, że możesz się mylić. Wydaje się to oczywiste, jednak praktyka pokazuje jak często twoja krytyczna wypowiedź jest uważana za jedynie słuszną i kończy sprawę odmownie. To jest pierwszy krok, który już bardzo wiele zmienia, bo uznaje wszystkie punkty widzenia, ale żadnego nie wyróżnia.

WK - I co dalej?

- Teraz zajmiemy się MD i NS. Słuchajcie moje dziewczynki. Kluczem jest zrozumienie, że te wszystkie lęki, uzasadnione w przeszłości, teraz już nie są wam potrzebne, tylko wam szkodzą. To, że kogoś ugryzł pies w dzieciństwie nie oznacza, że musi się bać psów do końca życia. Potraktujmy te trudne doświadczenia jako lekcje, które czegoś ważnego was nauczyły. Wiem, że łatwiej jest tak powiedzieć niż zrobić, ale wiem też, że jest to możliwe i że każdy może tego dokonać, jeżeli tylko tego naprawdę chce. Jeżeli zdecydujecie się wybaczyć sobie i wszystkim innym ludziom to zrobicie w ten sposób największą przysługę przede wszystkim sobie. Wybaczenie jest pierwszym krokiem do uzdrowienia na wszystkich poziomach, ciała, umysłu i ducha. Nie musicie wiedzieć jak to zrobić, wystarczy, że będziecie tego chcieli. Reszta podzieje się sama. Nie macie być doskonałe, już takie jesteście. Właśnie otwierają się przed wami nowe wspaniałe możliwości. Zasługujecie na miłość, szczęście, radość i spełnienie i wszystko to jest w zasięgu ręki. Wasza postawa zaufania, wiary w siebie i entuzjazmu wytyczy wam nowy kierunek życia i uzdrowi na wszystkich poziomach. Wszystko, co jest wam potrzebne przyjdzie do was samo. Czekają na was nagrody ponad wszelkie wyobrażenie.

WK – Ale...

- Dziękuję ci krytyku, to już jest koniec tej rozmowy. Najwyższy już czas na kolejną zasadę:

14. SAMOKRYTYKA SIĘ NIE SPRAWDZA.

wdzięczność

Perelka – Ależ emocjonujący był to temat!

- Właśnie, tylko że emocje jakie się przy nim ujawniły nie były takie jakich byśmy sobie życzyły. A nam chodzi o miłość, radość, szczęście, spokój wewnętrzny.

- *Jak więc można taki stan osiągnąć?*

- Jedną z dróg, która natychmiast zmienia stan wewnętrzny na bardziej radosny, pełny szczęścia, miłości i spokoju jest wdzięczność za wszystko.

- *Czy wiesz, że jak ktoś jest w depresji, czy w ogóle w jakiejś trudnej sytuacji to taka sugestia, żeby być wdzięcznym za wszystko może go maksymalnie rozwścieczyć?*

- O, to byłoby super!

- ???

- Gdy ktoś jest wściekły to nie może być w depresji. To kapitalny punkt wyjścia do działania. Już niejeden tylko dzięki temu, że się wściekł, ruszył z kopyta do przodu.

- *No może coś w tym jest.*

- Opowiem ci pewną historię. Pewna dziewczyna była kiedyś w wielkim dołku, takim totalnym, beznadziejnym dołku. I przyszła do niej znajoma, żeby ją pocieszyć. I jak to zwykle bywa rozmowa, a raczej monolog polegała na użalaniu się nad sobą i trwało to dosyć długo, a nastrój nie poprawił się w ogóle. A jej znajoma, nie wiedząc co w tej sytuacji zrobić, powiedziała jakieś bzdurne zdanie, o jakimś swoim spotkaniu coś zupełnie nie związane z tematem i mało istotne. W naszą dziewczynę jakby grom strzelił. Ona taka zboleła, taka biedna, cały świat przeciwko niej, a ta wyjeżdża z taką bzdurą! Tak się wkurzyła, że cała depresja jej minęła. Od ręki.

- *No dobrze. A jak ktoś nie ma za co być wdzięczny?*

- Nie ma takich osób. Każdy ma mnóstwo rzeczy za które może być wdzięczny, wystarczy się rozejrzeć. Czy jesteś wdzięczna za każdy posiłek, który jesz? A za to, że masz gdzie mieszkać? Za ubranie, które masz na sobie?

- *No... to jest takie oczywiste dla mnie, że...*

- Nie dla każdego jest oczywiste. Nie każdy ma co jeść czy gdzie mieszkać. Problem w tym, że często nie docenia się tego co się już ma. Tak łatwo przyzwyczać się do wszelkiego dobra, którego doświadczamy na co dzień, że nie zauważamy go w ogóle. Dopiero strata tego czegoś pokazuje jak byliśmy obdarowani. Ale wtedy może już być za późno na docenianie.

- *Tak jak w przypadku śmierci kogoś bliskiego.*

- Na przykład. Albo zdrowia. W przypadku straty rzeczy materialnych jeszcze najłatwiej je odzyskać. A jak na ironię często najbardziej się o nie martwimy! Mało kto martwi się o swoje zdrowie wtedy gdy mu dopisuje, a wielu martwi się o pieniądze niezależnie od tego ile ich mają.

- *Co więc proponujesz?*

- Przede wszystkim zdać sobie sprawę ze skarbu jakim dysponujemy gdy mamy sprawne ciało.

- *Jak napisał Jan Kochanowski „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”.*

- Dokładnie. Z tym, że nie musimy czekać aż się zepsuje, możemy zacząć być wdzięczni wtedy, gdy wszystko jest w porządku.

- *Tylko, że wtedy gdy człowiek jest zdrowy i inne sprawy mu się też układają to nie myśli wtedy o wdzięczności. Uważa, że tak będzie zawsze.*

- Otóż to. Ale nic nie jest na zawsze. Wszystko się zmienia codziennie mimo, że możemy tego nawet nie zauważać. Świadomość tego faktu może pomóc gdy jesteśmy w kryzysie.

- *A gdy jest dobrze to mamy się martwić, że będzie gorzej? ☺*

- A wiesz, że takie przypadki też są?

- *Co więc proponujesz?*

- Wdzięczność na każdy czas, bo nie ma takiego momentu, żeby nie można było znaleźć niczego za co można być wdzięcznym.

- *I co to da?*

- Wdzięczność ma potężną siłę. Nie tylko, że w niewiarygodny sposób potrafi poprawić nastrój i stan wewnętrzny, ale uwalnia też potężne siły Wszechświata, aby dostarczyć więcej tego za co jesteśmy wdzięczni.

- *To byłoby niezłe.*

W tragicznej sytuacji, gdy cały świat wali się nam na głowę, gdy nie widać światełka w tunelu i zupełnie nie wiadomo co robić, jedną z najlepszych rzeczy jakie wtedy możemy zrobić jest poszukanie tego wszystkiego za co możemy być wdzięczni. Choćby nawet zdrowie było nie takie, jakiego byśmy sobie życzyli to zawsze za jakąś część ciała możemy być wdzięczni, która jest w porządku.

Choćbyśmy stracili cały majątek to w końcu mamy jakieś ubranie na sobie za które może być wdzięczni, a zwykle powodów do wdzięczności za rzeczy materialne jest o wiele więcej.

Choćby nam się wydawało, że wszyscy nas opuścili, to gdy się nad tym zastanowimy, to możemy odkryć, że przecież rozmawiamy z sąsiadem lub z panią w sklepiku. Wdzięczność ma jeszcze jedną wielką zaletę. Nie pozwala pozostawać w roli ofiary.

- *Skoro wdzięczność jest tak ważna, to dlaczego wcześniej o tym nie rozmawialiśmy?*

- A może właśnie dlatego? Ten dialog toczy się własnymi drogami ☺. Ponad rok temu, gdy go zaczynałyśmy nie wiedziałam o potędze wdzięczności tego co dziś wiem.

- *Mianowicie?*

- Że to działa ☺

- *Ale przekonać się o tym można tylko w praktyce.*

- No właśnie. Tak jak o wielu innych rzeczach, o których tu mówimy. Jak już wspominałam, mówię tylko o tym co sama sprawdziłam. A o potędze wdzięczności przekonałam się osobiście.

- *Pewnie będzie nowa zasada.*

- No jasne.

15. Wdzięczność lekarstwem na wszystko.

możliwości

- Spodobało mi się pewne zdanie: „Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał” (Zig Ziglar). Jak wiele treści ono zawiera!

- *A czy nie jest to oczywiste?*

- Tak by się na pierwszy rzut oka mogło wydawać. Jednak życie pokazuje, że często czekamy aż ktoś za nas uzdrowi nasze relacje, finanse i wszystkie inne sprawy.

- *Tak byłoby wygodniej.*

- Pewnie. Ale nic z tego. Jeżeli sami nie weźmiemy się za swoje sprawy, to nikt za nas tego nie zrobi.

- *Ale przecież czasem ktoś może pomóc.*

- Jasne, że tak. Jeżeli my zrobimy wszystko co w naszej mocy i pojawi się przed nami ściana nie do przejścia, to wtedy zwykle ktoś pojawia się na horyzoncie, kto nam pomoże przez to przejść. Ale jeżeli będziemy czekać nie wiadomo na co, to możemy się obudzić w wieku emerytalnym z przeświadczeniem, że zmarnowaliśmy życie. Chociaż nawet wtedy nie jest za późno, żeby zmienić swoje życie. Wielu artystów, pisarzy czy polityków dopiero po 60-tce, 70-tce czy nawet po 80-tce osiągało największy sukces swojego życia.

- *Nie każdy ma takie same możliwości na osiągnięcie sukcesu.*

- Pewnie, że każdy jest inny i każdy ma inne talenty i możliwości. I całe szczęście, bo nie chciałabym, aby na świecie byli sami Mickiewicze, Kopernicy czy Kolumbowie. Każdy ma swój własny indywidualny talent, który tylko czeka na odkrycie i wykorzystanie. Najważniejsze to uwierzyć w to, że się ma coś cennego do ofiarowania światu, następnie odkryć co to jest i podjąć jakiegokolwiek działanie w tym kierunku. Jeśli pójdziesz w kierunku rozwijania swojego własnego talentu, to efekt zawsze będzie wspaniały.

- *A jeśli ktoś twierdzi, że nie ma żadnego talentu i w ogóle nie wierzy w siebie?*

- To ma trochę roboty do zrobienia ☺

- *Nie żartuj, to poważna sprawa.*

- Taka osoba ma dwie opcje. Albo pozostanie przy tym w co wierzy i będzie nieszczęśliwa całe życie, albo...

- *Dlaczego nieszczęśliwa?*

- Jeżeli ktoś ma tak słabą opinię o sobie to nie ma szans na to żeby być szczęśliwy. Poczucie własnej wartości i wiara w siebie jest warunkiem koniecznym szczęśliwego udanego życia.

- *No dobrze.*

- ...albo weźmie się do roboty i przynajmniej spróbuje zmienić sytuację, poszuka jakiegoś rozwiązania. Już samo przekierowanie umysłu na szukanie rozwiązania wiele zmienia, przyciąga sytuacje, które pomogą rozwiązać problem. Ileż razy sama tego doświadczyłam!

- *To nie jest takie proste...*

- Każda jedna rzecz jest łatwa albo trudna w zależności od tego czy dana osoba to potrafi czy nie. Dla mnie prowadzenie samolotu wydaje się trudne, dla doświadczonego pilota z pewnością nie jest.

I na odwrót. Dla mnie wyleczenie się z jakiejś choroby wyłącznie za pomocą umysłu jest dosyć łatwe, a ktoś inny może nawet nie wiedzieć, że takie coś jest możliwe.

W ogóle o tym czy coś jest możliwe czy nie, nie wiadomo dotąd aż nie stanie się to faktem. Odnotowanych jest wiele przypadków zaprzeczających nie tylko powszechnym poglądom, ale też znanym prawom naukowym.

Na przykład gdy przeciętnej budowy kobieta podnosi ręcznie samochód, który przygniótł jej dziecko. Albo gdy naukowcy mówili, że niemożliwe jest skonstruowanie silnika, jaki wymyślił sobie Ford i tak było dotąd, aż taki silnik nie powstał.

W zasadzie większość wielkich odkryć spotyka się początkowo z odrzuceniem, krytyką i niedowierzaniem. Każdy z nas ma pewne wyobrażenie o tym co jest możliwe a co nie.

- *No dobrze, a wracając do osobnika, który nie wierzy w siebie, powiedz w skrócie, co może z tym zrobić?*

- Pierwsze to decyzja o działaniu, aby to zmienić, skupienie się na tym celu, a następnie zrobienie pierwszego kroku w tym kierunku.

- *A jaki ma być ten pierwszy krok?*

- Wiesz, to właściwie nie jest w ogóle ważne, może być dowolny, bo każdy poprowadzi do celu.

- *No coś ty! Jak to nieważne? Nie ma znaczenia jakie kroki się podejmie?*

- Praktycznie nie. Bo gdy cała twoja świadomość jest skierowana na konkretny cel, to każde działanie cię do niego zaprowadzi. Nie ma jednej jedynie słusznej drogi. To oczywiście nie oznacza, że każda podjęta decyzja będzie właściwa, ale każda czegoś nauczy. Bez popełnionych błędów nie dojdzie się do niczego z tego prostego powodu, że nie wiadomo by było wtedy co nie działa.

- *A jeżeli ktoś chciałby jednak podpowiedź odnośnie tego pierwszego kroku?*

- OK. Jeśli podjęta jest decyzja w tej sprawie, uwaga skierowana na osiągnięcie celu to pierwszym krokiem może być samoanaliza. Dobrze jest zacząć od spokojnej, w miarę obiektywnej analizy tego co jest i tego co się chce osiągnąć. Jeżeli będzie to gdzieś napisane, to z tego wyniknie jakie dalsze kroki należy podjąć. Kluczem jednak jest, podczas całego tego procesu uzdrawiania, skupienie na celu. Nie będziemy się w tym dialogu więcej tym zajmować.

-*Sądysz, że wyczerpałyśmy już ten temat?*

- Wręcz przeciwnie. Dotknęliśmy jedynie powierzchni. Tak jak i w pozostałych tematach. Rozwój osobisty polega na ruchu po spirali. To znaczy wyruszasz z jakiegoś punktu i kręcisz się w kółko, a każde kolejne okrążenie posuwa cię do przodu.

- *Nie można tak w linii prostej do celu?*

- Nie sprawdza się takie działanie. Powiedzmy, że ktoś prowadzi cię za rękę, gdy podejmujesz się jakiegoś przedsięwzięcia i mówi ci cały czas co masz robić. Wszystko idzie super, idziesz po linii prostej, bo twój przewodnik jest doświadczony. Wystarczy jednak, że puści twoją rękę i padasz na twarz. Zetknięcie się z rzeczywistością, której nie znasz powali cię zanim się obejrzysz.

- *Więc co, nie korzystać z doświadczeń innych ludzi?*

- Wręcz przeciwnie, korzystać z doświadczeń ale nie dać się prowadzić za rękę, trzeba iść samodzielnie. A to powoduje, że czasem popełnia się błędy. I te popełnione błędy będą w przyszłości twoim największym skarbem, to one właśnie przyczynią się do osiągnięcia sukcesu.

- *Całkiem optymistyczny pogląd dla nieudaczników.*

- Dla mnie nie ma kogoś takiego jak nieudacznik. Są tylko ludzie, którzy nie wierzą w siebie i którzy mają niskie poczucie własnej wartości połączone z niepraktycznymi wzorcami rzeczywistości. I to dokładnie odzwierciedla się w ich życiu. Życie każdego z nas odzwierciedla to co mamy w środku. A teraz nadszedł już czas, aby zakończyć ten dialog.

- Hej! Ja jeszcze mam wiele pytań!

- I dobrze. To świadczy o tym, że jesteś zaangażowana w proces zmian. Może jeszcze wrócimy do naszego dialogu, kto wie... Podsumujmy więc to co się podziało przez ten czas naszych rozmów. Zaczęłyśmy półtora roku temu, to wystarczający kawałek czasu, aby stwierdzić czy idzie się we właściwym kierunku. Jak u ciebie?

- *No cóż, wiele się zmieniło przez ten okres czasu. Proces uzdrawiania trwał nieustająco na wszelkie możliwe sposoby. Nie wiedziałam, że tak dużo mam destrukcyjnych wzorców w podświadomości! I całe szczęście, że to poznawanie i uzdrawianie siebie dzieje się stopniowo, bo gdybym wiedziała wcześniej jak jest naprawdę to nie wiem czy bym udźwignęła taki ciężar.*

- A jak efekty?

- *Im większy odcinek czasu wezmę pod uwagę tym większe efekty. Oznacza to dla mnie, że nieprzerwanie idę w dobrym kierunku. Jedyne problem, że to tak długo trwa, a droga jest wyboista, chociaż coraz mniej.*

- No tak, nie zawsze uzdrowienie życia da się szybko przeprowadzić. Czasem musi to dłużej potrwać. Dlatego mówiłyśmy wcześniej: „czasem trzeba wytrwać w wytrwałości”. Ale z biegiem czasu, gdy nowe nawyki myślowe zadomowią się na dobre, to jest coraz łatwiej. I, co najważniejsze, **każdy** może zmienić swoje życie na lepsze, bo,

WSZYSTKO JEST MOŻLIWE DLA TEGO KTO WIERZY. (Mk.9,23b).