

**JAN BECKER**



**Możesz  
robić  
co chcesz**

**Sztuka  
autohipnozy**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jeszcze lepsze jutro*







STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-780-4

Tytuł oryginału: *Du kannst schaffen, was du willst: Die Kunst der Selbsthypnose*  
Copyright © 2015 by Piper Verlag GmbH, München Berlin.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## Przedmowa

Wilk, którego karmisz ..... 15

## Cz I

---

### Rozdział 1

Czym wła ciwie jest autohipnoza? Bajka o wielozadaniowo ci i codziennym transie oraz dlaczego sami jeste my stwórcami naszej rzeczywisto ci ..... 19

Codzienny trans, czyli dlaczego wielozadaniowo jest wrogiem hipnozy ..... 21

Twoja energia pod a za twój uwag i otwiera serce ..... 22

Przypadkowe odkrycie Benjamina Franklina ..... 24

Otwarcie drzwi do naszego wn trza – punkt centralny hipnozy oraz autohipnozy ..... 25

Wiara to rzeczywisto przyszło ci ..... 26

Od posiadacza mózgu do u ytkownika mózgu: jak stworzy własn rzeczywisto ..... 28

### Rozdział 2

Codzienny cud: dlaczego ciepłe my li naprawd rozgrzewaj , jak w ci gu kilku sekund samemu wprowadzi si w stan hipnozy i co dzisiaj wygrale ..... 31

Ciało pod a za naszymi wyobra eniami ..... 33

Pogł bienie hipnozy poprzez faktyczne do wiadczenia ... 35

Działaj tak, jakby – tajemna cudowna bro .....	40
Najlepsza metoda autohipnozy wiata .....	42
Czujemy si tak, jak wygl damy: cudowne dzialanie mimiki .....	44
Gratulacje, wla nie wygrale ! .....	47

### Rozdział 3

Zapomniale czego ? Zapomnij o zapominaniu! Dlaczego przypominamy sobie o wiele wi cej, ni uwa amy, ale nigdy nie jest to dokladnie to, co si wydarzylo – i dlaczego tak wla nie powinno by .....	51
---	----

Aniol stró pod wiadomo ci .....	52
Skarbnica kotwic szcz cia .....	54
Wspomnienia: uwaga na szczelin ! (mind the gap!) .....	57
Kształtujemy nasze wspomnienia i nawet tego nie zauwa amy .....	60
Przesu swój punkt widzenia i okre l w ten sposób, co stanie si twoim wspomnieniem .....	63

### Rozdział 4

W jaki sposób nasza pod wiadomo okre la, czy prze ywamy co jak nieustraszony bohater czy boja liwa myszka – i dlaczego warto przejj nad tym kontrol .....	67
---	----

Ograniczenie w pod wiadomo ci: jak dluga jest twoja linka? .....	68
Czlowiek to zwierz lubi ce przyzwyczajenia .....	70
elazna dyscyplina – albo (auto)hipnoza .....	74
Tak e my li mog by złym lub dobrym nawykiem! ....	76
Jednak to jeszcze nie wszystko .....	77
Jeste tym, o czym my lisz. Osi gasz to, czego chcesz .....	78

## Rozdział 5

Dlaczego w zbiorowej wiadomości wci utrzymuj się mity i w jaki sposób transportujemy sugestie z progu *świadomości* do podświadomości ..... 83

Legenda o szpinaku bogatym w elazo i co ma szpinak to hipnozy .....	84
Sugestie otrzymane w dzieciństwie towarzyszą nam przez całe życie .....	86
Spokój w głowie: pierwszy ważny krok na drodze do udanej autohipnozy .....	90
Wysoki próg <i>wiadomości</i> oraz jak go ominąć .....	95
Siła powtórzeń .....	97

## Rozdział 6

Nikogo nie ma w domu: jak przy pomocy oczu, głosu oraz pewnego zabawnego wyczenia zatrzymać karuzelę myśli i zaprosić do nich szczęście ..... 101 |

Zatrzymywanie myśli wzrokiem .....	102
Nie martw się, nu! .....	103
Nie musisz myśleć o tym, o czym nie chcesz myśleć ...	105
Co skomplikowanego skuteczniej rozluźnia .....	106
Ekran w głowie .....	110
<i>Dziecko uczy się biega! Albo przyłóż ci się!</i> .....	112

## Rozdział 7

Fascynuj się światem sugestii: od lewego pasa era w twojej podświadomości do dobrej wróżki spełniającej życzenia .... 115 |

Inwazja nieznanego .....	116
Podatność na sugestie, czyli dlaczego reklamy z naszego dzieciństwa mają blask nostalgii .....	120



Osi gasz to, co chcesz – ale czego pragniesz tak naprawdę ? .....	124
Idealna sugestia to wizja naładowana pozytywnymi emocjami .....	125

## Rozdział 8

Jak to jest z tą motywacją : jak emocje uskrzydłają nasz podświadomy i dlaczego droga nie jest celem .....	129
---	-----

Dlaczego postanowienia noworoczne dotrzymujemy najdalej do końca stycznia .....	130
Decyduj czy jest twoja decyzja .....	134
Nic nie szkodzi spróbować .....	136
<i>Always look on the bright side</i> – znajdź własne źródło pozytywnej motywacji .....	137
Na pomoc! Od brania do dawania .....	139

## Rozdział 9

Potrzeba słów: jak włączyć do swojego życia uskrzydlające sugestie, zostać reżyserem własnego filmu i pozostać wiernym obranym celom, nawet gdy pojawią się problemy .....	143
--	-----

Sześć złotych reguł formułowania sugestii .....	144
Jak włączyć sugestie w nasze życie codzienne .....	147
Jak stać się „powalającym” i zwiędzić intuicyjnie własnego mózgu .....	148
Czytanie pomaga – pisanie pomaga dwa razy bardziej ....	150
Jak zmienić codzienne czynności w rytuały hipnotyczne .....	151
Nie trać z oczu odległego celu .....	153
Szczegół to nieustanne pozostawanie w ruchu .....	158

Udaj si  w podró , bo sama droga nie jest celem, lecz yciem .....	159
Wytrwaj nawet wtedy, gdy pojawi si  problemy .....	161
Sugestie nie s  wyryte w kamieniu – czasem potrzebuj  mody  kacji .....	164
Na drodze do celu mo  esz odpocz  , jednak nie wolno ci z niej zbacza  .....	165

## Rozdział 10

Autohipnoza dla zaawansowanych: jak pogł bi odpr enie  
w stan hipnozy, jak sprawi , by sugestie były trwałe oraz w  
jaki sposób zachowa na zawsze przyjemne uczucia ..... 167

Szybki klasyk: indukcja zdolnej bestii .....	169
Hipnotyczna podró  .....	171
Sta  si  własnym scenografem i łowc  talentów .....	177
Zmiana perspektywy trenuje mózg .....	179
Jak zmieni  zakłócenia płyn ce z otoczenia w swoich pomocników .....	181
Zarzu  kotwic  , ale tylko tam, gdzie ci si  podoba ....	182
Kotwica jako stały dost p do przyjemnych uczu  .....	184
Kotwica jako rodek do stosowania w nagłych wypadkach, w ka  dej sytuacji  yciowej .....	187
Magiczna kotwica rado ci  .....	188

## Cz II

---

### Rozdział 11

Jak nauczy si zaufa samemu sobie i móc osi gn to,  
co chcesz ..... 199

Przysi ga przy ognisku, czyli sztuczka wikingów .....	200
Drobna ró nica, która decyduje o sukcesie .....	201
Pułapka nastawiona na zaufanie samemu sobie: nieodpowiednie porównania .....	205
Cel jest tylko punktem na osi czasu .....	207
Zwyci y czy dotrze do mety? To, czym jest sukces, okre lasz ty sam! .....	210
Cierpliwó przynosi wiar w siebie – miło oraz humor przynosz cierpliwó .....	212

## Rozdział 12

Zacznij y pi knie: tutaj dowiesz si , jak wysła na emerytur drobne przywary i zast pi je dynamicznymi, zdrowymi nawykami .....	219
--	-----

Codzienny balast to nie tylko obci enie, lecz równie co po ytecznego .....	220
Mo emy, kiedy <i>musimy</i> .....	223
Jak dzi ki hipnozie wykona ten najtrudniejszy pierwszy krok .....	224
Strze si zakazów, czyli dlaczego diety powoduj , e stajemy si coraz grubszy .....	229
Jak sprytnie zmieni centrum uwagi .....	233

## Rozdział 13

Nie stresuj si : jak wyprowadzi w pole adrenalin , a napi cie zmieni automatycznie w stan odpr enia .....	240
--	-----

Unieszkodliwiamy substytut strachu .....	241
Jak zmieni przycisk <i>stres</i> na <i>odpr enie</i> .....	243
Nie jeste stresem .....	249
Przekonaj swoj pod wiadomo : stres? Nie! .....	252

## Rozdział 14

Nie bój się ba : jak skruszy skały i powali na kolana  
strach podczas tanga ..... 255

Zmieniając centrum uwagi, zmieniasz turbulencje  
w przyjemne kołysanie ..... 256

Gdy sznur strachu ciska ci gardło,  
musisz najpierw rozwinąć go ..... 258

Ogromny strach jest jak skały, które blokują ci drogę .... 259

Przebierz swój strach i baw się z nim ..... 262

Kiedy się boisz – wszystko zależy od tego,  
co zrobimy dalej ..... 267

Kiedy te ciowa to pajki – fobie jako substytut ..... 269

Kiedy lepiej zasięgnąć porady fachowca ..... 271

Co by było, gdyby? Twoja podświadomość  
zna odpowiedź ! ..... 272

## Rozdział 15

Wierz, że wyzdrowiejesz : jak obudzi w sobie siłę  
samouzdrawiania i dlaczego podświadomość to jest  
najlepszy lekarz ..... 276

Czy tabletki przeciwbólowe działają tylko dlatego, że  
nazywają się przeciwbólowe? ..... 278

Dlaczego wiara w coś ma działanie podobne  
do hipnozy ..... 279

Autohipnoza jako lek uniwersalny ..... 281

## Rozdział 16

To naprawdę niezła zabawa, czyli o tym, w jaki sposób uczysz  
się efektywniej, jak u ywa markera bezpośrednio w głowie  
oraz jak zmienić egzamin w prawdziwy występ ..... 289

Ograniczamy dźwięki w tle .....	290
Wyłączamy optyczny <i>hałas</i> .....	293
Oczyszczamy umysł .....	295
Potęga sprytnego powtarzania materiału .....	296
Właściwa segregacja materiału to połowa sukcesu – ABC ustalania priorytetów .....	299
Pozytywna motywacja do nauki: pokazaj, co potrafisz! .....	300

## Rozdział 17

Koniec z przekładaniem: jak wywołać w sobie upajające poczucie sukcesu, przechrzty wszystko, co odciąga cię od celu, i wietnie się przy tym bawi .....	305
--	-----

Frustracja zamiast radości, czyli błędne koło braku sukcesów .....	306
Dlaczego odwlekamy? Wiele przyczyn tego samego problemu .....	308
Dzielenie na etapy jako lekarstwo przeciwko przekładaniu .....	309
Proste sztuczki przeciwko wszystkiemu, co odciąga nas od celu .....	316

## Rozdział 18

Autohipnoza w sporcie: wyżej, szybciej, dalej – jak osiągnąć to, co zawsze uważałeś za niemożliwe .....	319
--	-----

Ciało bezzwłocznie reaguje na nasze myśli .....	319
Podnoszenie cięgarów dwoma palcami – siła wyobraźni .....	323
Możesz wszystko, o czym myślisz, jeśli masz: trening mentalny .....	325

## **Rozdział 19**

**Jak przy pomocy hipnotycznych trików o ywi zwi zek  
i wyobra onym piórkiem roznieci na nowo po danie ...** 329

Wprawiamy w ruch pozytywn spiral zdarze przy  
pomocy niewielkich hipnotycznych trików ..... 331

## **Rozdział 20**

**Mit przespanej nocy, tajemnica wieczornego jogurtu, czyli  
o tym, jak lepiej spa .....** 339

Kto si budzi, pi normalnie ..... 340

Pierwszy i drugi sen ..... 341

Zasypanie dla zaawansowanych ..... 342

Jak pozby si minionego dnia przy pomocy ły eczki,  
odkładania na bok, pstrykania i rozgniatacia ..... 347

## **Postówie**

**Podarunek na zako czenie .....** 351

**Bibliografia .....** 353



## Wilk, którego karmisz

Stary indiański szaman uczył swoje wnuki sztuki uzdrawiania. Pewnego dnia powiedział im, że w każdym człowieku żyją dwa wilki, które nieustannie walczą między sobą.

*Pierwszy wilk to ten, który wywołuje choroby – rzekł. Żyje w nas strachem, złością, zazdrością i złością na samego siebie. Drugi utrzymuje nas w dobrym zdrowiu, karmi nas miłością, empatią, pokorą, zaufaniem do samego siebie, szczerą miłością oraz dobrym samopoczuciem.*

Wnuczki słuchały słów dziadka z uwagą i pilnie zapisywały wszystko, co powiedział. Po krótkiej chwili szaman chciał kontynuować lekcję, jednak wtedy odezwało się jedno z dzieci. *Chwilczkę, dziadku. Nie powiedziały nam jeszcze, który z wilków wygra walkę. Wtedy starzec odpowiedział: Czy to nie oczywiste? Zawsze wygrywa ten, którego karmisz!*

Opowiadka ta jest moim ulubioną.

Przytoczona historia ilustruje jedną z najważniejszych mądrości: nie ma nic, co nasz los zawsze pozostaje w naszych rękach. Nawet jeżeli w każdym z nas mieszkają oba wspomniane wilki, to jest to już wyłącznie nasza decyzja, którego z nich wybieramy. Zdrowie nie tylko naszego ciała, lecz także naszej duszy zależy od sposobu, w jaki prowadzimy własne życie. Powyższa opowiadka zawiera jeszcze jedno przesłanie: wszystko jest jedno! Nie da się oddzielić ciała od duszy. Gdy nasza dusza czuje się dobrze, ponieważ karmimy tylko jednego wilka, rezultatem tego jest zdrowe ciało. W takiej sytuacji



drugi z wilków nie ma szans na wygran . Szcz liwy człowiek rzadko choruje.

Szcz cie obejmuje sposób, w jaki prowadzimy nasze ycie, wszystko to, co nam si zdarza oraz to, co odpowiada naszym wewn trznym pragnieniom. Do tego potrzebna jest nam jednak wiara w siebie oraz odwaga, aby wst powa na nowe, nieznanne dotychczas tereny. Szcz cie to przekonanie, e osi gniemy to, co chcemy osi gn , nawet je eli w pierwszej chwili wydaje nam si to do skomplikowane. Szcz liwi ludzie nie boją si próbowa od nowa i mają wiadomo tkwi cego w nich niesko czonego potencjału.

W naszym wn trzu drzemie o wiele wi ksza moc, ni najcz ciejs dzimy. Pisz c t ksi k , chciałbym zach ci ci , aby przekroczył to, co ci ogranicza. Jak tego dokona ? To proste - karmi c wilka zdrowia i szcz cia.

Zrób wreszcie to, co od dawna chciałe zrobi . Nie spychaj wi cej własnych marze na margines. Nie pozwól, by ograniczał ci dłu ej twój strach czy brak wiary we własne siły. We zdrowie w swoje r ce. Sta si aktywny. Mo esz wszystko, musisz tylko chcie . Chod ze mn , poka ci – jak.

Twój Jan Becker

**Zapomniałe czego ?  
Zapomnij o zapominaniu!  
Dlaczego przypominamy sobie  
o wiele więcej, niż uważamy,  
ale nigdy nie jest to dokładnie to,  
co się wydarzyło – i dlaczego tak  
właśnie nie powinno być**

*Wspomnienie jest formą spotkania, zdolność łatwego zapominania  
jest formą wolności.*

Khalil Gibran

Masz może wskaźnik laserowy? Jeśli tak, włóż go na chwilę. Przyjrzyj się małej czerwonej kropce, jak emituje. To nasza wiadomość. Tyle – a ujmując to trafniej: tak niewiele możemy w wiadomy sposób pojąć oraz przepracować. Wszystko inne dociera do nas w sposób podświadomy, jednak nie przenika do naszej świadomości. Współczesne naukowcy wychodzą z założenia, że wiadomości zauważamy około 60 bitów na sekundę, co w porównaniu z niewiarygodnymi 15 milionami bitów, które absorbujemy w sposób nieświadomy, stanowi tylko znikomy ułamek. Zapachy, dźwięki, obrazy, wra-

enia dotykowe, smak... Odebrane sygnały nie zostają utraczone i dryfują w skarbcu naszych do wiadomości.

## Anioł stróż pod wiadomości

wiadome wspomnienia stanowi zaledwie czubek góry lodowej. Nieuwiadomione wspomnienia kryją się pod powierzchnią wody i stanowią nieskończone wyczerpanie tej góry. Nie możemy ot tak, wiadomie zdecydować, czy chciałibyśmy w nich trochę poszperać, lecz nie oznacza to tak naprawdę, że skarb nieuwiadomionych wspomnień jest dla nas niedostępny. Wprost przeciwnie, w razie potrzeby możemy je celowo aktywować, co wspaniale ilustruje poniższa historia:

W 1950 roku kierowca Formuły 1, Juan Manuel Solano Fangio wziął udział w Gran Prix Monako. W decydującej rundzie Fangio wyjechał właśnie z tunelu na prostą, czyli na odcinek, na którym kierowcy wyścigowi zazwyczaj wciskają pedał gazu w podłogę, aby wywalczyć w ten sposób przewagę, jednak tym razem zamiast *da gaz do dechy*, odruchowo zwolnił. Właściwie był to ogromny błąd, który dla każdego zawodnika Formuły 1 zazwyczaj kosztuje zwycięstwo. Jednak w tym przypadku stało się zupełnie odwrotnie. Otóż za następnym zakrętem Fangio natknął się na karambol. Jeżeli wyjechał z tunelu, osiągnąłby normalne tempo wyścigowe, bez względu na to, jak szybko wjechałby w inne samochody. Jednak dzięki temu, że wyhamował i dojechał do miejsca karambolu ze stosunkowo niewielką prędkością, jako jeden z niewielu kierowców był w stanie ominąć miejsce wypadku. Nie koniec na tym. Odruch ten zadecydował o jego zwycięstwie w wyścigu.

Co się stało?

Fangio intuicyjnie zwolnił, ponieważ, będąc u wylotu tunelu, dostrzegł, co jest inaczej niż zazwyczaj. Co dokładnie,

nie mógł w pierwszej chwili stwierdzić. Dopiero później, rekonstruując przebieg wypadków, zauważył, że zazwyczaj widzowie kierowali twarze w stronę tunelu, co w normalnych okolicznościach wydawało mu się jasnym tłem, jakie dostrzegał na krańcu toru wyścigowego. W jego podświadomości ten jasny brzeg trasy stanowił element normalnego scenariusza wyścigu. Jednak tym razem, ponieważ następnym zakrętem doszło do wypadku, widzowie odwrócili się do niego plecami i Fangio zobaczył ciemne plamy ich włosów. Jako do wiadczonego kierowca na tak drobne zmiany zareagował natychmiast.

Jednak wcale nie musimy znaleźć się w jakiejś niebezpiecznej sytuacji, aby nasza podświadomość pospieszyła nam z pomocą pod postacią intuicji (nawiasem mówiąc, wiemy o tym fascynującym związku przeczytasz w innej mojej książce *Geheimnis der Intuition*). Nie wiadome wspomnienia mogą zostać aktywowane także w sytuacjach, które w ogóle nie są niebezpieczne. Powiedzmy, że gdy miałeś szesnaście lat i właśnie nie bujałeś w obłokach pierwszej miłości, zawsze używałeś jednakowych perfum. A potem, dwadzieścia lat później, przypadkowo ten sam zapach przenika do twoich nozdrzy. Mogłeś z tobą założyć, że w takiej właśnie chwili znowu poczujesz *motyle w brzuchu*. Inny przykład: jeżeli krzyk mew łeczysz w myślach z urlopem nad morzem, odpoczynkiem i przyjemnością, to takie samo uczucie odprężenia w momencie, gdy w wieczornym serialu telewizyjnym przypadkowo usłyszysz ich skrzek.

W hipnozie duży rolę odgrywa pojęcie *kotwicy*. Kotwica to sygnał – może być nim chociażby wiadome naciśnięcie palców jeden na drugi, z którym łączą się określone, poprzedane przez nas uczucia, a który pozwala na ich wiadome przywołanie. W naszym przypadku rolę takiej naturalnej kotwicy pełni krzyk mew oraz zapach perfum, przywołujące przyjemne wspomnienia z przeszłości do chwili teraźniejszej.

Dlatego te nasze nie wiadome wspomnienia powinniśmy doceniać tak samo jak czynimy to w przypadku wspomnień wiadomych, ponieważ te pierwsze w kilka sekund wywierają ogromny wpływ na nasze życie.

## Skarbnica kotwic szczęścia

Jak już zresztą zdał się, drogi czytelniku, przeczytałeś, istnieją kotwice naturalne, dzięki którym w мгнieniu oka możemy przywołać pełne spokoju i szczęścia chwile. Każda z nas posiada w sobie takie kotwice, jednak w wiadomy sposób używamy ich tylko nieliczni. Pozostali zamiast tego czekają na przypadkowe spotkanie z nimi. Szkoda marnować tak ogromny potencjał! Przy pomocy kotwic możemy nie tylko bez kłopotu wprowadzić się w przyjemny stan, lecz również uczynić każdą autohipnozę bardziej efektywną, a tym samym zmienić jej wartość. Dlatego przygotuj teraz, proszę, kartkę papieru i włóż do niej ołówek. Zastanów się, jakie są twoje własne kotwice szczęścia. Niech pełne chwile będą całe okresy szczęścia w twoim życiu staną się twoim punktem orientacyjnym. Zadań sobie pytanie: jakie wrażenia zmysłowe kojarzą ci się z tymi momentami? Czy istnieje możliwość ich zreprodukcji?

Na przykład jeżeli w dzieciństwie zawsze spędzałeś wakacje w Prowansji, z okresem tym może być związany zapach południowych francuskich pól lawendy. W takim przypadku zaopatrzyć się w eteryczny olejek lawendowy i naciągnąć nim nadgarstki, będąc specjalnie zapachów. Zastanów się, jakich perfum używał, gdy był zakochany. Czy zapach ten jest jeszcze dostępny w sklepach? Nawet jeżeli były to młode, słodkie perfumy dla nastolatek, które teraz w ogóle nie są już w twoim guście: kup sobie jeden akon.

Jakie dźwięki przywołują przyjemne wspomnienia? Może wiersz o ptakach? Szum morza? Postaraj się zdobyć nagranie takich dźwięków. A może jest to jakaś konkretna piosenka, która przynosi ci w cudowny dla Ciebie czas, gdy tylko słyszysz ją w radiu? Kup ją. Wreszcie może to zapach kremu Nivea, jakiego zawsze używała twoja babcia, do której było tak bardzo przywiązany? Zdobądź dla siebie jedno pudełeczko tego kosmetyku.

Zrób list własnych kotwic szczęścia. Następnie postaraj się zgromadzić tak wiele z nich, jak to tylko możliwe. Przechowuj je w jakimś ładnym kartonowym pudełku, które stanie się twoją skarbnicą piwnych wspomnień. Ale uwaga: używaj ich oszczędnie. Chodzi o to, że jeśli codziennie będziesz spryskiwać się swoim zapachem szczęścia, twoje nozdrza przyzwyczają się do niego i kiedy wywoływany przez niego efekt zniknie. Kotwice szczęścia rezerwuj wyłącznie na te okazje, gdy wiadomie chcesz się odprężyć. Tylko wówczas nie stracisz swojej skuteczności.



## **OGROMNA PULA DO WIADCZE**

Jednak w naszej podświadomej puli do wiadomości mogą być przechowywane także różne traumy. Jeśli coś złego zrobiła nam kiedyś osoba, która, zupełnie przypadkowo, przypomina na przykład jakiegoś znanego polityka lub aktora, to wysoce prawdopodobne jest, że za każdym razem, gdy napotkasz na tego celebrytę w mediach, ogarnia cię nieprzyjemne uczucie, a może wręcz panika. Dzieje się tak również wówczas, gdy nie możemy przypomnieć sobie o całym tym niemiłym zdarzeniu. Negatywne przeżycia są często wypierane z naszej wiadomości i pozostają jedynie w sferze podświadomej. Wyparcie to stanowi

zdrowy mechanizm obronny wszystkich ofiar przemocy, osób, które przeżyły jakiś wypadek albo doświadczyły wojny, umiłowiajcie im dalsze życie. Ludzie ci nie mogliby bowiem normalnie funkcjonować, jeżeli gdzieś w dziejach zmuszeni byłiby myśleć o okropnych wydarzeniach z przeszłości.

Natomiast obciążonych nas emocjonalnie zdarzeń nie możemy pozbyć się całkowicie. Wy wpływają one na powierzchnię, gdy tylko doświadczymy w naszym codziennym życiu czegoś, co związane jest z jakimś fragmentem tamtego nie wiadomego wspomnienia. Jest to jednak bardzo sensowny mechanizm. Dlaczego? Jeżeli dawna ofiara przemocy znowu spotka swojego dręczyciela albo znajdzie się w podobnej, zagrożonej sytuacji, musi być w stanie odpowiednio zareagować. Pod wiadomością prowadzi nas z ukrycia i wszczyna alarm, gdy tylko przytrafi się nam coś, co jest choćby odrobinę podobne do minionego traumatycznego przeżycia. Może być to oczywiście fałszywy alarm, jak wówczas, gdy o całym zdarzeniu przypomni nam wspomniany w przykładzie polityk czy aktor. Pod wiadomością zachowuje się tak, ponieważ chce chronić dawnych ofiar przed nowym niebezpieczeństwem. Osobom stojącym z boku reakcja tego rodzaju może wydawać się całkowicie przesadzona. Kto nagle zaczyna panikować, staje się agresywny, ucieka, a nawet atakuje – nie wie przecież czegóż, dlaczego tak robi. Nieprzerobiona trauma może ekstremalnie utrudnić normalne życie, a nawet całkowicie uniemożliwić radzenie sobie z codziennością.

Mniej dramatyczny wydaje się być fakt, że w naszej skarbnicy doświadczeń przechowywane są także i okoliczności związane ze złymi nawykami. Na przykład: palacz, zapalając kolejnego papierosa, może ponownie doświadczać uczucia buntu oraz wolności, które przepływało przez niego, gdy miał szesnacie lat i zrobił to pierwszy raz w życiu – i to nawet, jeżeli wiadomością nie może już sobie tego momentu przypomnieć. Alkoholik

natomiast, nalewaj c sobie pierwszy kieliszek, w nie wiadomy sposób przypomina sobie o przyjemnym rozlu nieniu oraz znik- ni ciu n kaj cych go trosk, jakiego do wiadczył, b d c pierwszy raz na rauszu. Tego typu pozytywne skojarzenia zwi zane z ja- kim negatywnym zwyczajem uparcie tkwi w naszej pod wia- domo ci i s w stanie udaremni ka d , nawet najbardziej usiln prób wyzwolenia si z nałogów czy innych obci e .



## Wspomnienia: uwaga na szczelin ! (mind the gap!)

Jednak warto, eby wiedział, i wspomnienia daj si zmie- nia ! Przyjrzyjmy si najpierw wspomnieniom wiadomym: za ka dym razem, gdy o nich mówimy albo my limy, odrobin je mody kujemy. Aktywujemy pierwotne poł czenia neuronowe, jakie powstały w naszym mózgu podczas tego, co prze yli my.

Natomiast warto pami ta , i ka de wiadome wspomnienie zawiera te luki. Z jednej strony ma to zwi zek z tym, e, jak ju widzieli my, mo emy przetworzy jedynie niewielk cz tego, co si wokół nas dzieje. A zatem nasze wspomnienia od samego pocz tku maj charakter fragmentaryczny. Ponadto pojedyncze komponenty wspomnienia s przechowywane w wielu ró nych obszarach mózgu. D wi k, widok, zapach, emocje i tak dalej le rozsiane po całym naszym mózgu. Je eli w momencie, gdy sobie o czym przypomnimy, przeprowadziliby my badanie rezonansu magnetycznego w celu zaobserwowania aktywno ci mózgu, pod wietleniu uległoby wiele ró nych obszarów obu półkul mózgowych, które pozostaj ze sob silniej lub słabiej zwi zane za pomoc poł cze neuronowych.

Przypomina to nieco obrazy francuskich pointylistów, któ- rych prace składały si z wielu poło onych obok siebie kropek.



Je eli do takiego obrazu podeszliby my bardzo blisko, oprócz kropek dostrzegli by my mi dzy nimi równie mnóstwo wolnej przestrzeni. Namalowany t technik portret czy krajobraz stanie si sensown cało ci dopiero wtedy, gdy spojrzemy na z wi kszej odległo ci, poniewa wszystkie naniesione na płótno punkciki zlej si ze sob .

Do tego wszystkiego dochodzi równie fakt, i w miar jak konkretne zaj cie oddala si od nas w czasie, zwi zane z nim poł czenia neuronowe, o ile nie b d podlega aktywowaniu, tak samo stopniowo zanikaj . Przy czym pewne elementy wspomnie ulegaj zatarciu szybciej ni pozostałe. Mo emy powiedzie , e naszej wiadomo ci to i owo ucieka.

Jednak mamy równie tendencj do wypełniania takich luk. Dzieje si tak chocia by wówczas, gdy chcemy o naszym przeyciu komu opowiedzie . Chodzi o to, e ludzka wiadomo zawsze d y do uczynienia naszej historii jak najbardziej interesuj c , sensown oraz spójn . Podczas wypełniania wspomnianych luk cz sto posługujemy si skarbcem nieu wiadomionych do wiadcze . Skarbnica ta, niczym biegły w swojej pracy rekwizytor, dokłada pasuj ce rekwizyty, które jednak niekoniecznie musiały pojawi si w naszej pod wiadomo ci podczas tego jednego, konkretnego prze ycia, o jakim chcemy wła nie opowiedzie . Wskutek takiego zabiegu elementy te zostaj powi zane z nasz opowie ci , podczas gdy sam skarbiec ulega niewielkiej mody kacji.

Jak mo emy to sobie konkretnie wyobrazi ? Załó my na chwil , e chcesz opowiedzie o tym, jak niedawno podczas joggingu gonił, a nast pnie ugryzł ci pies. Nie jeste w stanie przypomnie sobie dokładnie, jakiej był rasy, ale skojarzył ci si – tutaj do gry wł cza si skarbnica nieu wiadomionych do wiadcze – z dobermanem twojej ciotki. I nagle pies, o którym opowiadasz, zaczyna wygl da jak doberman. Id my dalej.

Aby uciec przed psem, przeskoczyła jaki płot. Ze zdenerwowania nie dostrzegła nawet, jak dokładnie wyglądał, jednak płot, który widzisz swoim wewnętrznym okiem za każdym razem, gdy myślisz o tym słowie, wygląda jak płot amerykański. Może dlatego, że tak właśnie nie była ogrodzona posesja twoich rodziców – tutaj znów pojawia się skarbiec nie wiadomionych do wiadomości. I w ten oto sposób nagle okazuje się, że gończy ci doberman, ale uciekłaś mu, przeskakując przez płot amerykański. W rzeczywistości ci również dobrze mogła to być druciana siatka, a ugryzł ci mieszaniec sznaucera olbrzymia z rottweilerem, jednak twoje własne wspomnienie zawiera już inne szczegóły, ty zaś już nawet tego nie zauważasz. W twoim mózgu powstaje w ten sposób nowy układ wspomnień, który bez problemu zostaje włączony do siatki dotychczasowych połączeń neuronowych. Interesujące jest tutaj to, że: w przyszłości ci będzie całkowicie przekonany, że tak właśnie nie było.

Zasada ta dotyczy nie tylko takich sytuacji, w których my sami opowiadamy jakąś historię. Pewna moja znajoma zarabia na życie spisaniem losów innych ludzi w formie książek. Podczas swojej pracy nad kolejnym biogramem jest zmuszona do dopisywania jakichś wydarzeń, a od czasu do czasu tak też musi dodać jakieś elementy od siebie. Dzieje się tak dlatego, że jej zadaniem jako pisarki jest stworzenie wartkiej oraz interesującej dla czytelnika historii, natomiast opowieści ci, jakich dostarczasz jej sami klienci, rzadko nadawałyby się do druku. Naturalnie sami zainteresowani muszą takie uzupełnienia przeczytać i zaakceptować. Fascynujące, że bohater, czytając swój biogram, nagle sam nabiera przekonania, i to, co dodała autorka, wydarzyło się naprawdę. Czy jest to w ogóle nie zauważalne, że co zostało dodane, integrujesz tym samym owoc cudzej fantazji z własnym życiem.

Pomyśl, co dzieje się, gdy dopiero co przeczytałaś jak opowieść. W twojej głowie utworzył się już obraz głównego bohatera.

tera oraz opisanych wydarze , a tu do kin wchodzi ekranizacja ksi ki. Gdy tylko obejrzysz lm, twoje własne wyobra enia zostaną zast pione silnymi wra eniami wzrokowymi, czemu mo emy si przeciwstawi jedynie w bardzo ograniczony sposób. Dlatego wła nie wielu ludzi nie chce ogl da ekranizacji ulubionych powie ci, chroni c tym samym stworzon przez siebie wizj .

## Kształtujemy nasze wspomnienia i nawet tego nie zauwa amy

*Wszystko zmienia si odrobin , gdy tylko powiemy to gło no.*

Herman Hesse

Innym przykładem tego, e nasze wspomnienia nieustannie ulegaj zmianie, jest tendencja wi kszo ci z nas do lekkiego przesadzania, kiedy o naszych prze yciach opowiadamy innym ludziom. Czyni tak nie tylko słynni w dkarze, u których jeden niewielki led zmienia si w ryb formatu morszczuka. Odrobina przesady nie ma jednak nic wspólnego z kłamstwem, to co zupełnie normalnego. Robimy tak, aby wyra nie zaznaczy nasz punkt widzenia oraz po to, aby nasz słuchacz mógł prze y co równie podobnego, czego do wiadczyli my my sami.

Załó my, e pierwszy raz w yciu jedziesz nowoczesnym autokarem wycieczkowym do innego miasta, poniewa chcesz odwiedzi mieszkaj tego tam przyjaciela. I okazuje si , e w zasadzie ta nowo odkryta mo liwo podró owania bardzo ci si spodobała. Dlatego po powrocie opowiesz o niej swojemu przyjacielowi prawdopodobnie tak: *Wiesz co, to był na-*

*prawd wietny bus. Miał klimatyzację, a nawet bezprzewodowy internet, no i te siedzenia – niesamowicie wygodne, mówi ci, co wspaniałego. Czuję się jak w niebie, ty te koniecznie musisz tego spróbować.*

W rzeczywistości ci to był zupełnie normalny autokar, który musi przejechać z punktu A do punktu B, a w którym faktycznie znajdowało się kilka udogodnień. Tak naprawdę wcale nie czułeś się w nim jak w siódmym niebie. Zapewne pominięte jakieś negatywne szczegóły, jak choćby zbyt głośno rozmawiający cego przez telefon komórkowy współpasażer, ponieważ chciałeś po prostu podkreślić, że ta nowa dla ciebie możliwość podróży owiana była ciwami bardzo ci się spodobała. Taka sama zasada obowiązuje także wtedy, gdy chcesz w plastyczny sposób zilustrować jakieś przeżycie negatywne. Prawdopodobnie powiesz wtedy coś w rodzaju: *Na autokar czekałem całą wieczność, spokojnie było to pół godziny. Na dworze panował zima, a busa jak nie było, tak nie było. Odmroziłem sobie stopy, następnym razem pojedę samochodem.* Jak było naprawdę? Autobus miał może pięć minut spóźnienia, za twoje stopy nikt na tym nie ucierpiał. Mimo tego ty koloryzujesz całą sytuację, aby to, co przeżyłeś, czekał ci na autokar, nabrało wiarygodności ci, prawdopodobnie chcesz również wyłuskać całą historię spośród innych, obyczajnych wydarzeń codziennie ci. Ponadto pragniesz uzasadnić w ten sposób swoją decyzję, że w przyszłości ci będzie korzystniej z samochodu, który jako środek transportu jest mniej przyjazny dla środowiska. I od razu, gdy tylko opowiesz całą historię, zapamiętasz ją właśnie nie w ten podkolorowany sposób.

Na tym nie koniec: kiedy następnym razem będzie jechał autobusem, twoje odczucia związane z podróżą przybiorą kształt zgodny z szablonem ostatniego wspomnienia.

Wra enia, jakich dostarczy ci jazda busem, zostały ju spolaryzowane, przewa nie w sposób pozytywny, ale równie negatywny, wszystko zale y od prze ytej ostatnio wycieczki autokarem. W ten sposób raz nadany my lom kierunek ulega ci głemu wzmocnieniu. Zjawisko to nazywamy selektywnym postrzeganiem rzeczywiście ci. Mo emy nauczy si korzystać równie i z tego mechanizmu, tak aby wiadomie kształtowa własny, realny wiat.

Jak widzisz: wszystkie nasze wspomnienia zmieniaj stopniowo form i ulegaj przepracowaniu. Podobnie jak jaki dokument tekstowy, do którego nieustannie wracamy, aby go jeszcze troszk poprawi . Takim ci głym zmianom podlegają równie nasze nie wiadome wspomnienia. Z jednej strony dzieje si tak dlatego, e skarbiec do wiadomości nieustannie powi ksza si i wspomnienia doł czaj do niego jedno za drugim. W przypadku wspomnianego kierowcy wy cigowego były to prze ycia zwi zane z kolejnymi wy cigami. Lecz równie dlatego, e to, co czytamy, przelotnie słyszymy, widzimy w telewizji, to, o czym nimy lub o czym kto nam opowiada, zostaje dodane do naszych prawdziwych wspomnie .

Pi kne w tym wszystkim jest to, e: dokładnie z tego powodu mamy mo liwo kształtowania wspomnie zgodnie z własnymi yceniami – i to zarówno tych u wiadomionych, jak te nieu wiadomionych. Najpierw musimy jednak zrozumie , i to, co postrzegamy jako wspomnienie, nigdy nie jest identyczne z prze yt kiedy sytuacj i stanowi jedynie fragment zdarze , które miały miejsce pierwotnie. Je eli posłu ymy si technik autohipnozy, b dziemy mogli wykorzysta wła ciwo ci procesu kształtowania wspomnie i pozostawi w mózgu neuronowy ład – dokładnie taki, jaki chcemy. Musimy wiedzie jedynie, jak si do tego najlepiej zabra .

## Przesu swój punkt widzenia i określ w ten sposób, co stanie się twoim wspomnieniem

Kształtujemy nasze wspomnienia nie tylko post factum, lecz także już w trakcie przeżywanej właśnie sytuacji. Pewna uczestniczka jednego z moich seminariów opowiedziała mi kiedyś historię. Znajoma z ekscytacją opowiedziała jej, że od pewnego czasu zawsze udawało się jej zdobyć jedno określone miejsce parkingowe, ponieważ zanim jeszcze rozpoczynała poszukiwania wolnego miejsca, intensywnie wyobrażała sobie, że właśnie odkryła lukę między samochodami, w której mogła zaparkować auto. Zainspirowana tą historią, uczestniczka prowadzonego przeze mnie warsztatu zaczęła wizualizować sobie, że dotychczas zawsze bolesna menstruacja nagle przestała przysparzać jej jakichkolwiek dolegliwości. No i proszę, podziałało. Ból, który dotychczas był dla niej tak trudny do zniesienia, nagle stał się łatwiejszy do zniesienia. Kobieta była przeszczepiona.

Obie panie nie zrobiły niczego innego, jak tylko zmieniły swoje wspomnienia, a tym samym oczekiwania oraz punkt widzenia.

Poprzednio pierwsza z kobiet miała wspólne dla wielu ludzi wspomnienie: *Nigdy nie udaje mi się znaleźć żadnego miejsca parkingowego.* Z całkiem dużym prawdopodobieństwem, że i teraz, i w przeszłości, wcześniej czy później zawsze znajdowała jakieś miejsce, na którym mogła zaparkować swoje auto, w przeciwnym razie wiecznie je dziesiąłaby przecie po parkingu. Jednak jej postrzeganie koncentrowało się na braku jakichkolwiek miejsc parkingowych, czyli na czymś, co kojarzy się z niepowodzeniem. A zatem, jeżeli na przykład na siedem powrotów do domu dwa razy miała trudno ci ze znalezieniem miejsca dla swojego samochodu, oba te przypadki zapamiętaj ty-

wała w sposób szczególny, pomijając pi innych razy, gdy zaparkowanie auta udało się jej bez żadnego problemu.

Po tym jak w centrum uwagi umiecia oczekiwanie mające charakter pozytywny, zmieniła się również jej sposób postrzegania rzeczywistości. W identycznej sytuacji jak poprzednio, na siedem razy, kiedy szukała miejsca parkingowego, pięć razy od razu udało się jej znaleźć potrzebny luk, a dwukrotnie zajęło jej to trochę dłużej – zwróciła uwagę na to, że pięć ciokrotnie miejsca parkingowe znalazła natychmiast. Aby usprawiedliwić pozostałe dwa razy, kiedy zaparkowanie auta zajęło jej znacznie więcej czasu, może skorzystać z modeli objaśniających. Na przykład, że coś ją rozproszyło i nie była wystarczająco skoncentrowana na szukaniu miejsca parkingowego. Tak wytkniesz. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że wraz z oczekiwaniem: *Zaraz znajd jakie miejsce parkingowe* zmienia się również sposób postrzegania całej sytuacji. Tak oto wyłania się nagle luka, którą wcześniej nie oceniłaby jako za małą, natychmiast staje się spełnieniem przepowiedni i zamiast po prostu przejechać obok niej, zadaje sobie wprawdzie nieco wysiłku, lecz za to udaje się jej zaparkować. Niespodziewanie zaczyna dostrzegać sokołim wzrokiem w bocznych uliczkach miejsca, których wcześniej w ogóle nie widziała. Przy czym do spełnienia jej oczekiwań przyczynia się wiele różnych czynników.

Podobnie było w przypadku kobiety, która cierpiała z powodu silnego bólu związanego z miesiączką. Przypuszczalnie wcześniej miewała raz mniej, raz bardziej bolesne krwawienia, jednak szczególnie zapamiętała właśnie nie te wytkniesz bolesne. W ten sposób negatywne do wiadzenia stały się jedynym jej wspomnieniem - a tym samym oczekiwaniem co do przyszłości. Tak samo jak wtedy, gdy podczas urlopu albo weekendu wielu ludzi zaczyna odczuwać głód o określonej porze, ponieważ właśnie nie o tej konkretnej godzinie mają w pracy przerw na lunch, ciało i umysł kobiety, kiedy zbliżała się menstruacja, oczekiwały bólu.

Jednak nasza bohaterka nagle przesunęła centrum swojej uwagi. Wykorzystała całą siłę swojej wyobraźni do stworzenia wizji: jak by to było, gdyby chociaż raz przez jej jedno bezbolesne miesiączkowanie? Stworzyła tym samym miejsce na pojawienie się nowej możliwości. Jednocześnie nie wierzyła głębiej w to, że odniesie sukces: przykład dała jej znajoma od miejsc parkingowych. Już tylko tyle sprawiło, że na pojawienie się miesiączki nie czekała więcej w napięciu, przestała paraliżować ją strach. Już takie nastawienie wystarczy, aby ból stał się łagodniejszy. Dochodzi do tego również fakt, i subiektywnie zawsze mocniej odczuwamy to, na czym skupia się nasza uwaga. Innymi słowami: jeżeli koncentrujemy się na bólu, przybiera on na sile, natomiast gdy skupimy się na czym innym – słabnie. Udowodniono ponadto, iż ból bardzo dobrze reaguje na efekt placebo. Ma to wiele wspólnego nie tylko z naszą uwagą, lecz także z zachodzącymi w naszym organizmie procesami chemicznymi, które dzięki niezłomnemu przekonaniu, że jakiś lek, terapia – a nawet technika wizualizacji – naprawdę zadziałają. Rezultat? Nagle ból doskwiera nam znacznie mniej.

Tym, co nasze bohaterki w obu przypadkach *zaledwie* zrobiły, było lekkie przesunięcie centrum uwagi. Przyniosło to zaskakujące efekty. Ale to nie wszystko. Z każdym nowym, pozytywnym doświadczeniem nasze centrum uwagi będzie się coraz bardziej przesuwać w kierunku pozytywnym: nowe pozytywne doświadczenia zmienią się w pozytywne wspomnienia, a przez to w pozytywne oczekiwania co do przyszłości. Innymi słowami jest to prawdziwa reakcja łagodności\*.

Te tak chcesz? Jeżeli tak, spróbuj kiedyś przesunąć centrum swojej uwagi. Wstępem do zmiany sposobu myślenia oraz dobrym przygotowaniem do wszelkich dalszych prób może być

---

\* Mechanizm ten może na wspomóc korzystając z porad Emmety Foxa zawartych w książce „Potęga pozytywnego myślenia”, którą można nabyć w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyj. wyd. pol.).



dla ciebie poniższy krótki rytuał, który nakarmi twój podświadomość nowymi, pozytywnymi wspomnieniami – przygotuj się tym samym gruntem dla przyszłych, równie pozytywnych doświadczeń.



## **DZIENNICZEK DOBRZYCH MOMENTÓW**

Kup sobie ładny notatnik, w którym każdego wieczora przed pójściem spać zapiszesz siedem miłych chwil, jakie zapamiętałeś z tego dnia. Nazywam go dzienniczkiem dobrych momentów czy też pamiętnikiem szczęśliwych dni, ponieważ, jak sam zresztą zauważysz, nie muszą być to jakieś przełomowe wydarzenia. Wprost przeciwnie, tutaj liczy się każda drobniaczka. Zapisuj po prostu to, za co jesteś temu dniu wdzięczny. Na przykład, że nie dostałem mandatu, mimo że przez nieuwagę zaparkowałem w niedozwolonym miejscu. że zjadłem pyszną kolację. że rozmawiałem przez telefon z przyjacielem. że masz rodzinę. że jesteś zdrowy. że udało ci się wykonać kolejne powierzone ci zadanie. że wieściło słońce albo że deszcz dzwonił o szyby tak przytulnie. że wreszcie udało ci się posprzątać dom. Jeżeli już raz zaczniesz się nad tym zastanawiać, nagle zauważysz, że i nawet po zupełnie zwyczajnym dniu masz do zapamiętania niezliczone drobniaczki, które sprawiły, że minione godziny zmieniły się we wspaniałe przeżycie. Następnie takie pozytywne uczucie zabierz ze sobą do snu, a z wielkim prawdopodobieństwem w takim samym pozytywnym nastroju obudzisz się również następnego dnia – szczególnie, gdy zanim wstaniesz z łóżka, ponownie przeczytasz list sporządzony poprzedniego wieczora.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Jan Becker

K

K

#

)

-

#

)

h

"

u

#

#

h

h

#

**DOLCEVITA**  
celebruje życie

ISBN: 978-83-7377-780-4

