

Grzegorz Glinka

# NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO



Medytacje,  
wizualizacje  
i inne techniki  
uwalniania emocji  
oraz kreowania  
pewności siebie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

NARZĘDZIA  
ROZWOJU  
OSOBISTEGO

Grzegorz Glinka

# NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO

Medytacje,  
wizualizacje  
i inne techniki  
uwalniania emocji  
oraz kreowania  
pewności siebie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Piotr Piechowski  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-231-6

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

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

PRINTED IN POLAND

*Rodzicom, siostrze oraz Malutkiej,  
czyli najważniejszym osobom  
w moim życiu*

# SPIS TREŚCI

---

<b>Przedmowa .....</b>	<b>11</b>
Świadomość i podświadomość .....	25
Medytacja .....	35
Uważność (Mindfulness) .....	45
Prawo Przyciągania .....	55
Ego .....	73
Samodyscyplina .....	85
Nawyki .....	97
Lenistwo .....	115
Prokrastynacja .....	129
Jak wyznaczać sobie cele .....	139
Motywacja .....	149
Budowanie pewności siebie .....	161
Jak radzić sobie ze stresem .....	179

Lęk przed krytyką .....	193
Czy warto oceniać .....	205
Zdrowy styl życia .....	213
Prawidłowy sen .....	231
Stabilizacja, a stagnacja .....	239
Kiedy nieświadomie spychasz ludzi w dół .....	247
O związkach damsko-męskich .....	261
Sztuka prowadzenia rozmowy .....	281
Jak znaleźć wymarzoną pracę .....	297
Ideał szefa .....	309
Jak odzyskać radość życia .....	325
W pogoni za szczęściem .....	339
<b>Podziękowania .....</b>	<b>353</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>355</b>

*„Samorozwój nie jest łatwy.  
Jeżeli chcesz nauczyć się czegoś nowego,  
musisz zmierzyć się z kimś,  
kto ma większą wiedzę od Ciebie.  
Zostaniesz najpierw wypunktowany,  
musisz się z tym liczyć”.*

Mateusz Grzesiak



# PRZEDMOWA

---

Kiedy byłem małym, kilkuletnim dzieckiem, znałem wówczas tylko i wyłącznie jeden świat, mój własny. Brakowało w nim bólu, gniewu, nienawiści, zawiści oraz innego wszelakiego zła. Żyłem w rzeczywistości, którą tworzyłem we własnej głowie. Widziałem świat, o jakim marzyłem, gdyż było w nim jedynie to, co chciałem zobaczyć. Nawet, gdy wydawało mi się, że coś wygląda inaczej, rozumiałem to po swojemu, gdyż żyłem w swoim marzeniu. Nie miałem, ani też nie znałem jeszcze żadnych problemów. Głęboko wierzyłem, że tak po prostu jest i zawsze będzie. Z biegiem lat wszystko się jednak zmieniło. Zacząłem dorastać, poznawać cały ten świat i postrzegać go zupełnie inaczej niż wcześniej. Pojawiły się pierwsze wymagania wobec mojej osoby, a co za tym idzie, pierwsze wyzwania. Z początku były one znikome i nie wymagały ode mnie wielkiego zaangażowania, aczkolwiek czas nie stał w miejscu i zaczęły pojawiać się kolejne, większe. Mój mózg się rozwijał, więc rozumiałem coraz więcej, analizowałem. Zacząłem zadawać pytania, na które brakowało czasem odpowiedzi. Moja wizja świata zmieniała się z dnia na

dzień, wciąż coś mnie zaskakiwało. W pewnym momencie zrozumiałem, że żyję w rzeczywistości, która po prostu jest, a nie w tej, którą sobie wymarzyłem, będąc brzdącem. Pogodziłem się z tym, jednak nie na zawsze...

Mówi się, że w życiu nic nie dzieje się bez przyczyny. Niektórzy są tego świadomi, inni zaś potrzebują trochę czasu, by móc to zauważyć i zrozumieć. Nie brakuje też takich ludzi, którzy boją się zmian i są po prostu odporni na tego typu informacje. Każdy człowiek jest inny i ma prawo do życia po swojemu. Czasami doświadczamy pewnych zdarzeń, kiedy jesteśmy przekonani, że spotkało nas coś złego, jednak po czasie okazuje się to szczęśliwym trafem. W życiu spotykamy osoby, które przynoszą nam szczęście lub takie, przez które cierpimy bardziej, bądź mniej. Tak więc wszystkie historie, choćby te najboleńsze, uczą nas czegoś nowego oraz przygotowują do kolejnych relacji, w które możemy wchodzić z większym doświadczeniem i spokojem. Dlaczego doświadczamy akurat tych, a nie innych wydarzeń? Czemu jedni mają lepiej? Przecież Bóg stworzył człowieka na własne podobieństwo, a we Wszechświecie przygotował każdemu z nas po równo. Zatem, czy nic w życiu nie dzieje się bez przyczyny? A gdyby się tak nad tym głębiej zastanowić... Wszystko, co nas spotyka jest konsekwencją tego, o czym myślimy i rozmawiamy. Najprościej mówiąc, pozytywne myślenie pociąga za sobą pozytywne konsekwencje i odwrotnie. Im więcej złych myśli, tym bardziej dramatyczne ich odbicie znajdziemy w rzeczywistości. Jako małe dziecko nie miałem problemów, bo nie wiedziałem, że coś takiego w ogóle istnieje. Żyłem w świecie, który istniał w moich myślach. Będąc świadomym, czym są kłopoty i dumając, że mogę je mieć, nagle zaczęły się pojawiać w moim życiu. Nie mając pieniędzy i skupiając się na tym, ciągle mi ich brakowało, ale kiedy zacząłem myśleć, że je mam, pojawiły się. Wygrałem z chorobą, gdyż niesprawnym byłem jedynie w swojej głowie.

Dawno temu, żeby nie skłamać, na początku lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku, grałem w swojego pierwszego w życiu piłkarskiego menadżera i byłem tą grą bardzo zafascynowany. Nie był to produkt przeznaczony dla PC, lecz kompatybilny z Commodore 64 – wielka i ciężka klawiatura z jeszcze cięższym zasilaczem, do tego magnetofon na kasety, na których nagrywane były gry. Trzeba było mieć mały, cieniutki śrubokręt, by móc ustawić głowicę magnetofonu, żeby gra wgrała się bezproblemowo. Całość musiała być podłączona do telewizora. Gra nie była zbyt skomplikowana, ani też nie miała wielkich wymagań. Po prostu niebieskie tło i białe litery, nic poza tym, brak jakichkolwiek zdjęć. Pewnego dnia zapytałem ojca, czy nie ma chęci ze mną zagrać. Przytaknął z grzeczności, mimo że nie miał bladego pojęcia, o co w tej grze chodzi. Mało tego, nawet nie zapytał. Ciągnąłem go za język, żeby uzyskać informację, pod szyldem jakiego klubu chce zagrać, aż w końcu odpowiedział – Manchester City. Sobie wybrałem Nottingham Forrest, gdyż spodobała mi się nazwa. Pamiętam, zaintrygowało mnie wtedy, czemu akurat Manchester City, a nie Manchester United. W tamtych czasach „Czerwone Diabły” były na topie, piłkarze często wygrywali swoje mecze, a jednak ojciec wybrał „Obywateli”, czyli klub, który w rzeczywistości bronił się przed spadkiem z najwyższej klasy rozgrywkowej w Anglii. Zapytałem, skąd taki wybór, po czym dostałem informację zwrotną o treści: „Tak po prostu”. To było dość dziwne, ale poczułem wtedy, że chciałbym dowiedzieć się czegoś więcej o tym zespole, znaleźć się nieco bliżej i przyjrzeć, bo znałem go tylko z nazwy. Lata mijały, a ja zwyczajnie zapomniałem o tej historii, ale co najciekawsze – dzisiaj mieszkam w Manchesterze. Taki jakby dziwny zbieg okoliczności, bo przecież nigdy nie planowałem, że kiedyś trafię w to miejsce. Przyjechałem tutaj za pracą, a zdecydowałem się na to miasto tylko dlatego, bo wcześniej zadomowiła się w nim moja

siostra, a ja podążyłem jej ścieżką. Poza tym, Manchester City stał się mi dość bliski. Zaczęłem chodzić na mecze, w pewnym sensie wspieram ten klub. Czasami wychodzę na środek boiska i trzymam, tuż przed pierwszym gwizdkiem, wielką flagę z logo gospodarzy. Wokół mnie biegają i rozgrzewają się piłkarze, zarówno „Obywateli”, jak i gości. Wspaniałe przeżycie dla kogoś, kogo pasją jest piłka nożna. Dwa wyrazy, które wiele lat temu wypowiedział mój tata, prawdopodobnie zupełnie przypadkowo, tak mocno zakorzeniły się w mej głowie, rozbudziły wyobraźnię, co wpłynęło na całe moje życie. Zdałem sobie z tego sprawę całkiem niedawno, kiedy zacząłem wspominać dzieciństwo.

W 1994 roku, dość niespodziewanie, AC Milan wygrał Ligę Mistrzów po kapitalnym meczu finałowym przeciwko FC Barcelona, nokaut 4:0. Wtedy jeszcze nie interesowałem się zbytnio piłką nożną. Owszem, grałem często z kolegami na podwórku, ale nie miałem wiedzy odnośnie klubów i piłkarzy. Kilka razy usłyszałem w radiu, bądź w telewizji tę nazwę – AC Milan i trafiła ona do mojej podświadomości. W 1995 roku oglądałem swój pierwszy w życiu mecz z udziałem Milanu. Podczas spotkania bezinteresownie kibicowałem tej drużynie, bo często tak bywa, że kiedy oglądamy pewną rywalizację, to trzymamy za kogoś kciuki. W półfinale drużyna z Mediolanu zwyciężyła 2:0 z Paris Saint Germain i zakwalifikowała się do finału, gdzie przyszło się jej zmierzyć z rewelacją rozgrywek – Ajaxem Amsterdam. Finał, ten wieczór na pewno zapamiętam na długo, bo wydarzyło się wtedy coś niesamowitego. Coś, co pamiętam po dzień dzisiejszy z wieloma szczegółami i prawdopodobnie nigdy nie zapomnę. Za oknem robiło się ciemno. Ojciec w pracy, mama w kuchni, a ja siedzący w starym, jednoosobowym fotelu i wpatrzony w telewizor, tak mocno, jak nigdy wcześniej. Pamiętam rozkład mebli w pokoju, jak również składy obu drużyn wraz z przypisanymi numerami do poszczególnych

piłkarzy. Końcówka meczu – wchodzi rezerwowi Patrick Kluyvert, wychowanek piłkarskiej szkółki Ajaxu. Po chwili strzela gola i jest 1:0! Szok! W moich oczach pojawiły się łzy, wielki smutek. Chwilę później sędzia zagwizdał po raz ostatni tamtego wieczoru, a ja rozryczałem się jak małe dziecko. Fakt, byłem nim, ale nigdy bym nie przypuszczał, że w taki sposób przeżyję porażkę zespołu, który był dla mnie jak jeden z wielu. Piłkarze płakali, a ja razem z nimi, to był magiczny moment. Poczułem, iż stałem się jednym z nich – Milanistą. Zbliżyłem się wówczas mocno do tego klubu. Od tamtego czasu jestem z tą drużyną na dobre i na złe, nigdy nie przestanę kibicować. Minęło mnóstwo lat, a ta miłość do czerwono-czarnych barw wciąż we mnie jest i chyba nigdy nie zniknie. W 2005 roku Milan zmierzył się w finale Ligi Mistrzów z Liverpooliem. Drużyna z Włoch do przerwy prowadziła 3:0, jednak później coś poszło nie tak i po 90 minutach było 3:3. Dogrywka nie przyniosła rozstrzygnięcia, a w serii rzutów karnych lepsi okazali się piłkarze z Liverpoolu, głównie dzięki świetnym interwencjom Jerzego Dudka. Ten mecz oglądałem wspólnie z kolegami w jakimś osiedlowym pubie, nazwy którego nie pamiętam, natomiast utkwiło mi w pamięci, że podczas drogi powrotnej do domu nagle stanąłem i rzuciłem o chodnik szalikiem swojej ukochanej drużyny, po czym wyciągnąłem zapalniczkę i otworzyłem ogień. Patrzyłem, przez dłuższą chwilę, na płonący szal, tak byłem wściekły. Innym razem, po kolejnym rozczarowaniu, doszedłem do wniosku, że już nigdy więcej, dość kibicowania, wycofuję się definitywnie! Nie chciałem ponownie oglądać widowiska z udziałem Milanu, ani też nie zamierzałem odwiedzać ich strony internetowej. Nie udało mi się, nie potrafię przestać, to jest silniejsze ode mnie. Zawsze, kiedy ktoś mówi Milan lub Mediolan, moje serce zaczyna bić szybciej. Od pewnego czasu, regularnie raz w roku, funduję sobie wycieczkę do stolicy Lombardii. Pojawiam się tam, by zwiedzać i oczywiście

po to, żeby zobaczyć w akcji drużynę, którą w 1899 roku założył Herbert Kilpin, angielski emigrant. Będąc w Mediolanie, zawsze czuję się fantastycznie, jestem po prostu szczęśliwy. Wiem, że jest to miasto, w którym osiedlę się kiedyś na stałe. Czuję, że coś mnie tam ciągnie, że tam jest moje miejsce. A wszystko zaczęło się od słowa Milan, które usłyszałem przypadkowo...

Życie sporej ilości osób przebywających na emigracji wygląda podobnie, czyli generalnie wstajesz rano i idziesz na cały dzień do pracy, której nie lubisz. Następnie wracasz do domu, odczuwasz zmęczenie i nic Ci się nie chce. Niechętnie przygotowujesz posiłki, by zjeść je dzień później w miejscu, do którego idziesz, bo niby musisz. Po czasie spędzonym w kuchni siadasz na kanapie i zaczynasz narzekać, jakie to ciężkie jest życie na obczyźnie. Oglądasz telewizję albo marnujesz czas w inny sposób, na przykład grając w gry komputerowe. Pracując, myślisz jedynie o weekendzie, a w weekend relaksujesz się w taki, czy inny sposób. W poniedziałek rano przeważnie jesteś bardziej zmęczony niż w piątek po pracy. Mam wielu znajomych, którzy żyją właśnie w taki sposób. Nienawidzą swojej pracy, ciągle tylko mówią, że czas na zmiany, dobrze by było w końcu znaleźć inne zajęcie, ale kiedy pytam kogośkolwiek z nich, czy wysłał gdzieś swoje CV, nikt tego nie zrobił, bo albo nie miał czasu, albo był zmęczony. Lata mijają, a oni wciąż żyją tak samo, za 15 lat prawdopodobnie będą dalej w tym samym miejscu. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie narzekali. Jednakże, skoro coś im się nie podoba, warto by zacząć coś robić, żeby polepszyć swoją sytuację życiową. Sam przez to przechodziłem, więc wiem jak to jest, ale wiem też, że jeżeli chcemy zmian, musimy coś dać od siebie i pochodzić trochę przy tym, poświęcić swój czas, bo nikt nam nie zapuka do drzwi i nie powie: „Ej, mam pracę marzeń dla Ciebie, super płatną, możesz zacząć od zaraz”. Tak niestety to nie działa. Nikt nigdy do mnie nie zapukał, więc postano-

wielem wziąć sprawy w swoje ręce. Każdego dnia przez około pół roku wysyłałem swój życiorys do różnych firm, aż w końcu dostałem pracę, o którą się starałem. Aplikowałem wyłącznie na stanowiska biurowe, ponieważ praca w sklepach, czy magazynach powodowała, że byłem po prostu nieszczęśliwym człowiekiem. Łatwo nie było, trochę czasu upłynęło, ale śmiało mogę stwierdzić, że moje życie zmieniło się na lepsze. Trafiłem do firmy, gdzie poznałem wspaniałych ludzi, przy których odżyłem. Mentalnie czułem się dużo lepiej, jednak początkowo wiele nie zmieniło się w moim życiu – większość starych przyzwyczajajeń jednak pozostała, co po kilku miesiącach zaczęło mi przeszkadzać. Mając fajną pracę poczułem, że chcę od życia czegoś więcej, że nadszedł czas na kolejne zmiany. Byłem zmęczony monotonią, która towarzyszyła mi codziennie. Któregoś dnia, jedna z moich koleżanek – Dorota Figurska – powiedziała do mnie wprost, że marnuję swój czas. Dodała też, że widzi we mnie potencjał, ale powinienem znaleźć sobie pasję. Zapytałem o jej pasję, po czym odpowiedziała, że jest nią rozwój osobisty. Nic mi to wtedy nie mówiło, jednak ładnie brzmiało, ciekawie. Przez jakiś czas nie wracaliśmy do dyskusji, aż w końcu powiedziała znowu: „Masz wielki potencjał, znajdź sobie jakąś pasję, zacznij coś robić, bo marnujesz czas”. Zacząłem się zastanawiać, co tak naprawdę sprawia mi przyjemność, ale nie mogłem znaleźć odpowiedzi na to pytanie. Pasja to jest coś, co człowiek kocha robić i jest w stanie poświęcić się temu bezgranicznie. Jesteś na rodzinnym obiedzie, ale myślisz o tym, co daje Ci satysfakcję, wciąż chcesz się doskonalić. Kiedy ktoś Ci to zaproponuje, nagle potrafisz rzucić wszystko i zaczynasz to robić, bo zwyczajnie to uwielbiasz, nie męczysz się przy tym mocno – to jest właśnie pasja. Pasją nie jest coś, co tylko lubisz robić. Musisz to kochać, odczuwać przy tym podniecenie. W pracy, w tym samym zespole, mieliśmy chłopaka – o pseudonimie Alibaba – którego pasją były plotki i głu-

pie żarty na temat innych ludzi, głównie nieprawdziwe. Strasznie mnie ten człowiek irytował, bo rano uśmiechał się do kogoś, a po południu obgadywał tę osobę za jej plecami. Niestety, nie wszyscy byli tego świadomi. Osobiście bardzo nie lubię fałszywych ludzi. Uważam, że jeżeli ktoś jest dwulicowy, to powinien pracować w teatrze albo w cyrku. Ludzie powinni być autentyczni. Pewnego dnia wzięłem sobie dzień urlopu, żeby odpocząć i przemyśleć kilka spraw. Wybrałem się do lasu na kilkugodzinną przejażdżkę rowerową. Podczas podróży natchnęło mnie, aby napisać do owego plugawego dżentelmena, smsa o niecodziennej i jednocześnie fikcyjnej treści. Każdy o zdrowych zmysłach by tego nie zrobił, bo informacja zawarta w wiadomości była trochę nie na miejscu, jednakże jakiś wewnętrzny głos podpowiadał mi: „Zrób to, wyślij. Ukarz chłopaka, bo na to zasługuje”. Napisałem więc i długo jeszcze nie byłem pewien, czy powinienem wysłać tę wiadomość. Pamiętam dobrze, iż w mojej głowie pojawiła się myśl, że mogę ponieść srogie konsekwencje swojego czynu, aczkolwiek intuicja podpowiadała, że jednak wyjdzie mi to na dobre. Przez kilkanaście sekund wpatrywałem się w telefon, czując jakąś wewnętrzną wibrację, palec mi się trząsał szalenie. Ostatecznie wysłałem wiadomość z zastrzeżeniem. Zazaczyłem w niej, że to poufna informacja. Celem całej tej „szopki” było sprawdzenie, ile osób pozna treść smsa. Byłem pewien, że dowiedzą się wszyscy, bo według kolegi, tak będzie śmiesznie. Dzień później przyszedłem do pracy i zauważyłem, że nie myliłem się dużo, wiedzieli prawie wszyscy. Przyznałem się przed znajomymi do głupiego żartu, ale też otworzyłem wszystkim oczy, że trzeba być czujnym i uważać na Alibabę, którego opinia mocno ucierpiała po tym incydencie. W odwecie Alibaba wymyślił historyjkę, że mam romans z koleżanką z pracy, co oczywiście było nieprawdą. Człowiek ten zaczął rozpowiadać nową plotkę prawie każdemu, kogo w firmie spotkał. Trochę mnie



to rozbawiło, natomiast koleżance w ogóle nie było do śmiechu. Zgłosiła niewygodną sprawę do naszej przełożonej, co pociągnęło za sobą spore konsekwencje. Kolega został przeniesiony do innego zespołu. W mojej grupie nastąpiły ciche dni, atmosfera uległa znacznemu pogorszeniu. Ludzie podzielili się na pewne obozy, zostało nadszarpane zaufanie, a u niektórych osób powstał ogromny mętlik w głowie. Przez to wydarzenie ucierpeli trochę moi przyjaciele, z czym nie czułem się dobrze, ale dzięki temu zrozumiałem, że są to ludzie, na których mogę liczyć, bo nie zostawili mnie w trudnej chwili, choć przecież mogli. Jednakże nie zrobili tego, a nawet pomogli. W dzisiejszych czasach ciężko jest o prawdziwych przyjaciół. Dla mnie przyjaciel to ktoś, kto nigdy nie będzie zazdrościł Ci sukcesu. Ba, będzie celebrował go razem z Tobą. Człowiek, który stanie w Twojej obronie, kiedy inni będą źle mówić na Twój temat. Cała ta sytuacja dość mocno mną wstrząsnęła. Kilka dni później wzięłem rower i ponownie wybrałem się do lasu na kilkugodzinną wyprawę. Padał deszcz, jadąc rozmyślałem nad swoim zachowaniem. Doszło do mnie, że Alibaba jest jaki jest, ale mi również sporo brakuje, by stać się człowiekiem, jakim chciałbym być. Dumalem nad sensem życia. Zastanawiałem się, co kieruje ludźmi, że postępują w taki, a nie inny sposób. Zadałem sobie mnóstwo pytań i udzieliłem tyle samo odpowiedzi. Poczułem się jakby oczyszczony mentalnie, ale zrozumiałem też, że potrzebuję dużych zmian w swoim życiu, żeby być szczęśliwym. Wtedy w mojej głowie „zapaliła się lampka” – rozwój osobisty. Przypomniało mi się, co o tym wszystkim wspominała Dorota. Przecież mówiła, że chodzi o to, aby stawać się coraz lepszym człowiekiem, być świadomym wszystkiego, co nas otacza. Pomyślałem, że to jest chyba to, czego potrzebuję. Zainteresowałem się czymś, na co byłem wcześniej zamknięty, nie wiadomo z jakiego powodu. Prawdopodobnie miałem przerośnięte ego. Rozwój osobisty to coś wspaniałego, jed-

nak by móc się zmienić, najpierw trzeba przyznać się przed samym sobą do własnych błędów, co niestety dla większości ludzi jest sporym wyzwaniem, nie każdy to potrafi. Dla mnie był to moment zwrotny w życiu, bo po części odnalazłem nowego siebie, jednak wciąż brakowało mi pasji. Uświadomiłem sobie, że decyzja o wysłaniu tego smsa była jedną z najlepszych, jakie podjąłem w swoim dotychczasowym życiu. Gdybym tego nie zrobił, prawdopodobnie dalej byłbym w tym samym miejscu, co wcześniej i prowadziłbym bardzo kiepski jakościowo żywot. Dzięki temu otworzyłem się na coś zupełnie nowego. Zacząłem uczyć się czegoś, co mnie naprawdę zainteresowało. Jako, że materiału do przyswojenia było sporo, a w dodatku z różnych źródeł, postanowiłem pisać artykuły, tak dla siebie, jako podsumowanie tego, czego się nauczyłem. Pomyślałem, że dobrze będzie mieć te informacje zebrane w jednym miejscu, by móc łatwo je odnaleźć w razie potrzeby. Pierwszy artykuł, jaki stworzyłem, o śnie, napisałem dokładnie 10 września 2018 roku. Pamiętam, że pokazałem go najbliższemu i bardzo im się spodobał. Otrzymałem pochwały, co mnie zmotywowało do napisania kolejnego. Nim to się jednak stało, upłynęło trochę czasu. Kolejna moja treść również znalazła uznanie, jednak trafiła do trochę szerszego grona osób niż poprzednio. Kolejne pochwały podziałały niezwykle motywująco, aż w końcu postanowiłem napisać artykuł pt. „W pogoni za szczęściem”. Są tam między innymi moje głębokie przemyślenia na temat kilku ważnych spraw. Pisząc to dzieło uświadomiłem sobie, że pisanie jest tym, co sprawia mi olbrzymią przyjemność. Kolejne pozytywne recenzje, które otrzymałem spowodowały, iż podzieliłem się swoją pracą na Facebooku. Byłem mile zaskoczony, gdy część moich znajomych udostępniła mój post. Zaczęli pisać do mnie ludzie, których nie znałem. Pisali, że pomogli spojrzeć im na życie zupełnie z innej strony. Dziękowali, prosili o porady, byłem w szoku. Odczuwałem wielką satys-

fakcję, że mogę komuś pomóc. Dotarło do mnie, że chcę to robić, pragnę zmieniać życie ludzi na lepsze. Kilka dni później, jeden z moich kolegów – Tomasz – przyniósł do pracy książkę, którą napisał jego partner. Pokazał mi ją, a ja w tym czasie pisałem swój kolejny artykuł. Otworzyłem tę książkę i byłem pod wielkim wrażeniem. W tym samym momencie poczułem, że też chcę napisać i wydać coś swojego. Pomyślałem, że tematyką będzie rozwój osobisty: trochę teorii wraz z różnymi przykładami z życia, zarówno własnymi, jak i moich znajomych. Pomysł znalazł uznanie wśród moich najbliższych, co utwierdziło mnie w przekonaniu, że faktycznie tak zrobię. Moje pisanie nabrało rozpędu. Robiłem to w pracy, kiedy miałem wolną chwilę oraz w domu. W pewnym momencie uświadomiłem sobie, że stało się to moją pasją. W końcu ją znalazłem. Pisanie strasznie mnie nakręca, myślę o tym bardzo często. Zastanawiam się nad nowymi tematami, a w międzyczasie poprawiam wcześniejsze artykuły, dodaję do nich nowe przemyślenia. Mam też pomysł na kolejną książkę. Jestem w końcu szczęśliwy, bo robię dokładnie to, co kocham. Rozwój osobisty dał mi to, czego szukałem, czyli wykreował mnie na nowo. Pozwolił stać się bardziej atrakcyjnym człowiekiem – świadomym, ale i jednocześnie popełniającym mniej błędów. Największą satysfakcją jest jednak to, że mam wpływ na czyjeś życie i pomagam ludziom, by mogli cieszyć się każdą chwilą. Uważam, że człowiek, aby mógł być szczęśliwy, powinien mieć swoją pasję, bo dzięki niej będzie w stanie zasypiać oraz budzić się, odczuwając przy tym ogromne szczęście. Osoby, które nie mają pasji, często są bezbarwne i nijakie, bo zwyczajnie brakuje im czegoś w życiu. Bywają zgorzkniałe i mają skłonności do nałogów, gdyż towarzyszy im nadmiar wolnego czasu. Ktoś pewnie zapyta – ale jak, no jak mam odnaleźć swoją pasję? Moja odpowiedź brzmi – zacznij robić rzeczy, których nie robiłeś wcześniej. Nie mów, że nie lubisz, jeśli czegoś nigdy nie

próbowałeś. Skąd masz to wiedzieć? Po prostu daj sobie szansę. Jeżeli faktycznie poczujesz, że coś do Ciebie nie pasuje, sprawdź się w czymś innym, jest wiele możliwości. W każdym człowieku tkwi niesamowity potencjał, trzeba tylko dokładnie poszukać, czasem głęboko, by odnaleźć to, co nada sens naszemu życiu. Do momentu, kiedy podjąłem decyzję o napisaniu tej książki, w życiu przeczytałem jedynie dwie lektury szkolne, a były nimi: „Ania z Zielonego Wzgórza” oraz „Robinson Crusoe”, nic poza tym. Jednak przypomniało mi się, że jako dziecko marzyłem, by napisać kiedyś wspaniałą treść, którą doceni ludzkość. Właśnie masz ją teraz przed sobą i patrzysz na nią, więc zrozum, że w życiu nie ma rzeczy niemożliwych, o ile w nie wierzysz i jesteś wytrwały w dążeniu do celu. Zacząłem ponownie żyć w rzeczywistości, którą sobie wymarzyłem. Moim zdaniem nigdy nie jest za późno na to, aby zacząć spełniać swoje marzenia...

„Wykreuj siebie na nowo. Poradnik rozwoju osobistego” to książka, w której znajdziesz najważniejsze informacje i wskazówki dotyczące rozwoju osobistego – proces polegający na stawianiu się lepszym człowiekiem, jak również na polepszaniu ludzkiego życia w różnych obszarach. Najprościej mówiąc, jest to dążenie do maksymalizacji ludzkiego potencjału. Dzieło skierowane jest do wszystkich ludzi, jednakże głównie do tych, którzy chcieliby zmienić swoje życie na lepsze. Napisane jest bardzo przystępnym językiem, aby mogło być zrozumiałe dla każdego. Z własnego doświadczenia wiem, że książki „wypocone” w stylu „ą i ę” nie kojarzą się dobrze, gdyż ciężko się je czyta i jest to po prostu męczące. Postanowiłem zwracać się do Czytelników głównie w drugiej osobie liczby pojedynczej – bez zbędnego podziału na rodzaj męski lub żeński. Jeśli chodzi o treść poradnika – moim głównym celem jest uzmysłowienie wszystkim, że bez względu na okoliczności, czy doświadczenia życiowe, każdy człowiek, bez wyjątku, zasługuje

na to, żeby być szczęśliwym. Wcale nie trzeba kraść, by stać się milionerem. Nie trzeba również być bogatym, aby czuć się beztro-  
sko. Nigdzie też nie jest napisane, że powinieneś chodzić do pracy  
na 12 godzin, wracać z niej wykończony, by następnie narzekać –  
oj, jak jest Ci ciężko i źle. Życie może być łatwe i przyjemne, o ile  
dostosujemy się do pewnych reguł. Musisz wiedzieć, że nikt poza  
Tobą nie ma na nie wpływu. Nikt nie jest za nie odpowiedzialny  
bardziej niż Ty sam. Sytuacja, w której znajdujesz się obecnie, jest  
wynikiem Twoich decyzji albo ich braku, przy czym brak decyzji  
to również decyzja. Zatem nie czekaj i stwórz ze swojego życia coś  
wspaniałego – niech to będzie prawdziwe arcydzieło!

Jim Rohn powiedział kiedyś: „Najlepszym prezentem dla dru-  
giej osoby jest samorozwój”, dlatego potraktuj proszę, drogi Czy-  
telniku, tę książkę jako podarunek dla Ciebie ode mnie.

# PRAWO PRZYCIĄGANIA

---

*„Wszystko, czym jesteśmy, to rezultat tego o czym myśleliśmy i myślimy”.*

— Budda (536–483 p.n.e.)

**N**a pewno nie raz w swoim życiu zetknąłeś się z tymi dwoma wyrazami – Prawo Przyciągania. To tylko dwa słowa, ale niosą za sobą magiczną moc, która może zmienić całe Twoje życie. Nazewnictwo jest różne, wedle uznania. Jedni mówią po prostu Prawo Przyciągania, inni nazywają to Nieskończoną Boską Inteligencją lub Nieograniczoną Mocą Podświadomości. To tylko przykładowe nazwy, bo każdy może być tutaj twórczy i nazwać to po swojemu, tak jak czuje.

## **Czym jest Prawo Przyciągania i jak działa?**

To jedno z wielu praw Wszechświata, być może najpotężniejsze. Każda myśl wibruje w polu kwantowym i wysyła sygnały, dzięki

czemu przyciąga odpowiedni sygnał, będący odpowiedzią na nią. Chodzi o to, że każdy człowiek może dostać w życiu to, czego jeszcze nie ma, a bardzo tego pragnie. Pomyśl sobie – co chcesz mieć, kim chcesz być, czego chcesz dokonać. Możesz mieć więcej niż jedno marzenie, ale do każdego z nich musisz podchodzić indywidualnie. Podświadomość jest najbardziej czuła od razu po obudzeniu się, bądź chwilę przed zaśnięciem, bo wtedy w głowie jest najmniej myśli i najłatwiej znaleźć do niej drogę. Możesz również próbować kontaktować się z nią w ciągu dnia, im częściej tym lepiej.

Joseph Murphy (zmarł w 1981 roku) – autor książki pt. „Potęga Podświadomości” był człowiekiem mocno religijnym. Twierdził, iż to wiara czyni cuda, dlatego też, żeby otrzymać to, czego chcemy, musimy głęboko w to wierzyć. Powinniśmy wyobrazić sobie dokładnie to, czego pragniemy, poczuć że to spełnia się w danej chwili. Po prostu uwierzyć, że to mamy i być wdzięcznym, a resztę zrobili za nas Nieskończona Boska Inteligencja. Trochę inaczej postrzega to wszystko doktor Joe Dispenza. W swojej książce pt. „Wymień umysł na lepszy model. Jak przełamać złe nawyki”, opowiada on o funkcjonowaniu umysłu w połączeniu z energią i fizyką kwantową. Chodzi głównie o to, abyśmy w myślach przenieśli się do przyszłości, następnie wyobrazili sobie jak coś w niej osiągnąmy, jednocześnie odczuwając przy tym wszystkie możliwe wystąpić wtedy emocje, a następnie dwa różne światy się przyciągną, połączą w jedną oczekiwaną całość. Tak naprawdę w obu przypadkach chodzi o to samo, jak dla mnie obie teorie są trafne, bo przynoszą spodziewane rezultaty. Dowody opisane są w obu książkach – historii wielu ludzi, którym się udało, bo dostosowali się do zaleceń autora.

## A gdyby tak znaleźć „złoty środek”?

Wyobraź sobie cienką i jednocześnie prostą linię, gdzieś po środku postaw kropkę. Kropka ta oznacza „tu i teraz”, linia z lewej strony to przeszłość, natomiast linia po prawej to przyszłość. Jeżeli jesteś w stanie obrócić głowę w lewo, następnie odczuć uczucia oraz poczuć wszystkie emocje, które towarzyszyły Ci niegdyś podczas pewnej sytuacji, to tak samo możesz obrócić głowę w prawo i wyobrazić sobie, co się kiedyś wydarzy jak również poczuć te wszystkie emocje oraz odczuć uczucia, które będą Ci towarzyszyły podczas tego wydarzenia. Uwierz w to, co widzisz w swoich myślach, biorąc pod uwagę przyszłość, tak samo jak musiałeś uwierzyć w to, co widziałeś w przeszłości, bo to już się wydarzyło i nie miałeś wyjścia, po prostu musiałeś uwierzyć. Jednakże przed wizualizacją swojej przyszłości, najpierw poproś Boga, żeby wszystko, co w niej zobaczysz, spełniło się. Na sam koniec poczuj wdzięczność. Jest to sprawdzona metoda, oparta na moim własnym doświadczeniu.

### PODSUMOWUJĄC:

**Prawo Przyciągania = prośba + emocje oraz emocje  
podczas wizualizacji + wdzięczność**

## Dlaczego u jednych to prawo działa szybciej, zaś u drugich wolniej albo wcale?

Wyobraź sobie pięciolinię na nuty z tylko jedną nutą, obojętnie jaką, umieszczoną na którejś z tych linii. Ta magiczna nuta to Twój cel, którego pragniesz i chcesz do niego dojść, korzystając z metody, którą



opisałem powyżej – „złoty środek”. Niech każda z tych pięciu osobnych linii przedstawia równoległy wszechświat. Powinieneś wiedzieć, że jest ich nieskończenie wiele, to nie żart. Każdy z nich oparty jest na alternatywnej rzeczywistości Twojego bytu. Ty znajdujesz się gdzieś poniżej, w swoim obecnym wszechświecie i wizualizujesz. Po między miejscem, w jakim jesteś, a pięciolinią, na której umieszczona jest nuta, są inne równoległe wszechświaty. W momencie, kiedy coś sobie wyobrażasz – myślisz, a myśląc – wysyłasz energię. Twoje myśli wibrują wtedy w każdym możliwym równoległym wszechświecie, szukając właściwej odpowiedzi na wysyłany przez Ciebie sygnał. Kiedy bezgranicznie w coś wierzysz i jesteś w stanie wyobrazić sobie, że to masz, włączając wszystkie uczucia i emocje, których byś wtedy doświadczył, i które mają fundamentalne znaczenie, jeśli chodzi o Prawo Przyciągania, to Twoja energia podaży możliwie szybko do celu, włącznie z Tobą, w linii prostej. Przechodzi kolejno przez różne alternatywne rzeczywistości, aż w końcu trafi na nutę i znajdziesz się w takim wszechświecie, w którym Twoje marzenie zostało spełnione. Jeżeli natomiast, gdzieś po drodze, zaczniesz się czegoś obawiać, spanikuje, wpadniesz w kryzys lub zwyczajnie przestaniesz wierzyć w swój sukces, to Twoja energia zboczy z toru, linia się załamie, a Ty wylądujesz daleko od celu, w alternatywnej rzeczywistości, w której tak naprawdę nie chcesz być. Później zaczynasz budować wszystko jakby od nowa, dlatego u niektórych trwa to tak długo albo w ogóle się nie udaje. Wszystko tak naprawdę rozgrywa się w Twojej głowie i od Ciebie zależy, czy Ci się uda, czy też nie.

*„Wszystkie dowody wskazują na to, że Bóg w rzeczywistości jest dość zapalonym hazardzistą. Wszechświat za to jest jego ulubionym kasynem, w którym rzucane są kości, a koła ruletki kręcą się przy każdej możliwej okazji”.*

— Stephen Hawking

## **Nieskończenie wiele równoległych wszechświatów. Jak to możliwe?**

Wszystko zaczyna się od myśli. To one kreują naszą rzeczywistość, gdyż świadomość, zwana przez wierzących duszą, bezustannie za nimi podąża. Zarówno dusza, jak i myśli to energia. Myśli wibrują w polu kwantowym, wysyłając sygnały, dzięki czemu przyciągają odpowiedni sygnał, będący odpowiedzią na nie. Tą odpowiedzią są wszechświaty równoległe. Wielu naukowców jest zdania, iż czas to tylko iluzja. Mamy jedynie teraźniejszość, czyli „tu i teraz”. Nie ma zatem ani przeszłości, ani przyszłości. Współczesne odkrycia mechaniki kwantowej potwierdzają istnienie wszechświatów równoległych. Znajduje się w nich dosłownie wszystko, co możemy sobie wyobrazić, a nawet więcej, jednakże wszystkie różnią się od siebie – jedne tylko trochę, inne zaś znacząco. Dla przykładu – w jednym wszechświecie jesteś najbogatszym człowiekiem na świecie, w drugim zaś żyjesz jako żebrak. Każdy ruch naszego ciała powoduje, że nasza dusza „przeskakuje” z jednego równoległego wszechświata do drugiego. Ruszamy się, ponieważ myślimy, a myśląc – wysyłamy energię, która wibruje we wszystkich innych wszechświatach, szukając właściwej odpowiedzi na nasz sygnał. Zmieniając wszechświaty, nie widzimy tego. Wszystko wygląda dokładnie tak, jakbyśmy cały czas żyli w jednej i tej samej rzeczywistości. Gdyby „przeskoki” były ogromne i zauważalne, mielibyśmy do czynienia z chaosem. Wiele osób, głównie tych nieświadomych, miałoby problem, żeby odnaleźć się w nowej, alternatywnej rzeczywistości. Załóżmy, że Twoim marzeniem jest mieć ogromny dom, gdzieś nad morzem, we Włoszech. Jeżeli jesteś świadomy i rozumiesz, czym jest Prawo Przyciągania oraz jak działa, to wiesz dobrze, że musisz obłądnie wierzyć w to, że

jesteś w stanie zrealizować swoje pragnienie. Poza tym istotne znaczenie mają uczucia i emocje, których doświadczysz podczas wizualizacji swojego marzenia. Resztę zrobi za Ciebie Twój Nieograniczony Rozum, który pokieruje Tobą tak, że pewne decyzje podejmiesz świadomie, inne zaś nieświadomie, ale ostatecznie uzyskasz to, czego pragniesz. Zaczyniesz działać, a dzięki ruchom swojego ciała będziesz się przemieszczać z jednej równoległej rzeczywistości do drugiej, aż w końcu docelowo znajdziesz się w takiej, którą sobie wymarzyłeś.

Świadomość ludzka, nazywana przez wierzących duszą, może przemieszczać się pomiędzy innymi wymiarami. OBE to doświadczenie polegające na przebywaniu duszy poza swoim ciałem. Osoby uważające, że doświadczyły tego stanu zgodnie twierdzą, iż możliwe jest poruszanie się, obserwacja, jak również komunikacja z innymi istotami w momencie, kiedy ich ciała spoczywają we śnie. Moich dwóch kolegów przeprowadziło niegdyś doświadczenie. Umówili się, że obaj, podczas tej samej nocy, wyjdą ze swoich ciał i spotkają się o określonej godzinie w wyznaczonym miejscu, a następnie wspólnie odbędą podróż astralną. Niestety, ale nie udało im się tego dokonać za pierwszym razem. Faktycznie obaj znaleźli się w określonym miejscu o tej samej porze, ale nie spotkali się, jeden nie widział drugiego. Co ciekawe, każdy z nich spostrzegł inne postaci oraz przeżył odmienne doświadczenia. Krzysiek spotkał swojego nieżyjącego dziadka, z którym swobodnie porozmawiał, zaś Dominik natknął się na swojego psa, który zdechł kilka lat wcześniej, również udało im się zamienić kilka słów. Chłopaki nie poddali się i innej nocy ponownie spróbowali spotkać się w świecie astralnym, ale skończyło się podobnie, jak w pierwszej próbie. Dominik z Krzyśkiem zaryzykowali kolejny raz i po kilku dniach powtórzyli doświadczenie. Udało się tym razem! Spotkali się w tym samym miejscu o tej samej godzinie.

Panowie wspólnie podróżowali. Napotkali wiele osób, z którymi rozmawiali na przeróżne tematy. Latali z jednego państwa do drugiego, podziwiali wszystko dookoła. Kiedy obudzili się rano, jeden zadzwonił do drugiego, by przeanalizować doświadczenie. Okazało się, że obaj przeżyli to samo, byli zgodni w każdej kwestii. Nasuwa się pytanie, dlaczego nie udało im się spotkać za pierwszym, czy drugim razem, a dopiero za trzecim? Gdzie podziwiał się Krzysiek, a gdzie Dominik? Czyżby Panowie trafili do różnych wszechświatów? Podróże poza ciałem są bardzo niebezpieczne, gdyż istnieje prawdopodobieństwo, że można trafić na demona, co może skończyć się tym, że dusza nie powróci do ciała. Jest wiele niewyjaśnionych śmierci, zarówno u młodych, jak i u starszych ludzi. Inny mój znajomy, Sebastian, który również lubił podróże astralne, pewnego dnia położył się spać i już się nigdy nie obudził. Lekarze nie potrafili stwierdzić, co było przyczyną śmierci. Pewne jest jedno, facet na nic nie chorował. To tylko jeden z wielu podobnych przypadków. Kolejnym dowodem na istnienie równoległych wszechświatów są świadome sny (LD), czyli sny na jawie. Człowiek jest w stanie budować swój sen dokładnie tak, jak mu się podoba. Może mieć i widzieć w nim wszystko, co sobie wymarzy. Może poczuć to, co sobie wyobrazi. Jest to niesamowite przeżycie i warto go doświadczyć przynajmniej raz w życiu. Wiele osób miewa również prorocze sny. To, co widzą, kiedy śpią, za jakiś czas spotyka ich w rzeczywistości. Dodatkowo każdy z nas miewa sny, w których dzieją się bardzo dziwne i niewytłumaczalne zjawiska. Pytanie – gdzie dokładnie jest wtedy nasza świadomość? Odpowiedź brzmi – we wszechświecie równoległym.

## Zmiana nawyków

Według Charlesa Duhigg'a, aby zmienić jakiś nawyk, najpierw trzeba go odpowiednio rozpracować. W pętli nawyku najczęściej zwracamy uwagę na zwyczaj, ale okazuje się, że jest on automatyczny, więc spełnia najmniej istotną rolę w całym mechanizmie. Zdecydowanie ważniejsza jest wskazówka, gdyż jest wyzwalaczem reakcji oraz nagroda, dzięki której cały proces wciąż funkcjonuje. Jeżeli chcemy zmienić nawyk, to nie wystarczy przestać wykonywać daną czynność, ponieważ mózg i tak będzie domagał się nagrody, za każdym razem, kiedy wychwyci wyraźną wskazówkę. Co możemy zrobić? Najprostszym rozwiązaniem będzie zmiana zwyczaju, ale przy zachowaniu pozostałych elementów na swoim dotychczasowym miejscu. Aby wszystko miało „ręce i nogi”, należy uzmysłwić sobie, czym jest wskazówka oraz jaką nagrodę daje zwyczaj. Na to wszystko potrzeba trochę czasu, więc wypadałoby uzbroić się w cierpliwość i obserwować siebie samego. Kiedy dowiemy się, co jest czym, wówczas możemy przejść do następnego kroku. Weźmy „pod lupę” ponownie nawyk spożywania alkoholu. Jeżeli alkoholik już wie, że jego wyzwalaczem jest przykładowo smutek oraz to, że nagrodę w danym przypadku stanowi bycie zadowolonym, winien zastanowić się, co mu dostarczy zadowolenia, gdy znów poczuje się smutny, ale przy założeniu, że to coś nie zawiera alkoholu. Co to może być? Mrożona herbata, wysiłek fizyczny, szczerza rozmowa z przyjaciółmi... Dzięki temu nowy zwyczaj powoli będzie wbudowywał się w stary, od dawna znany, schemat. Należy dać sobie czas, bo na pewno nie nastąpi to z dnia na dzień. Wiele niepożądanych i destrukcyjnych nawyków można zmieniać właśnie w taki sposób.

Swego czasu jeden z moich wujków zmagął się z problemem alkoholowym. Opowiadał, że zaczął pić, gdyż przytłaczał go nad-

miar obowiązków, z którym mierzył się codziennie w pracy. Odużenie pozwalało mu spojrzeć na to wszystko z nieco innego punktu widzenia i właśnie dlatego każdego wieczora zaglądał do barku i robił sobie drinka. Zaczęło się od jednego, po jakimś czasie było już kilka, aż w końcu przyszedł moment, że cała butelka okazywała się niewystarczająca. Pewnej nocy wujek wypił trochę za dużo... Wydawało mu się, że jest na libacji alkoholowej ze swoimi kolegami gdzieś na świeżym powietrzu, dlatego postanowił wysikać się na łonie natury. Niestety, ale okazało się, że był w domu i obsikał zakupione dzień wcześniej nowe meble, włącznie z telewizorem. Prawdopodobnie zapach świeżego drewna tak na niego podziałał. Był strasznie zdziwiony, kiedy obudził się rano. Nie mógł uwierzyć w to, co zobaczył. Żonie tłumaczył, że miał sen na jawie, ta jednak nie była zainteresowana treścią jego bełkotu i postanowiła w mig „postawić go do pionu”. Z domu zniknął cały alkohol i już nigdy więcej się tam nie pojawił. Wujek zaczął uczęszczać na spotkania Anonimowych Alkoholików. Zamiast wracać do domu i robić sobie drinka, prosto po pracy szedł, aby spotkać się z innymi ludźmi i porozmawiać z nimi o swoich problemach. Regularnie powtarzał czynność przez 90 dni, aż w końcu uświadomił sobie, że nie musi już pić, bo mityngi dostarczają mu tej samej nagrody, jaką wcześniej otrzymywał po spożyciu alkoholu. Wygrał z nawykiem, którym okazał się być nałóg alkoholowy. Wskazówka zawsze była ta sama, czyli negatywne myśli na temat pracy. Wystarczyło zamienić zwyczaj, żeby otrzymać tą samą nagrodę – ulgę oraz pozytywne nastawienie do zaistniałej sytuacji. Dzisiaj wujek jest zupełnie innym człowiekiem, niż dawniej. Do pewnych spraw podchodzi z większym dystansem, ale kiedy jego mózg rozpoznaje wskazówkę, dzwoni po prostu do któregoś z kolegów, żeby się wygadać. Kiedy opowiadał tą historię, dał mi do zrozumienia, że kluczową rolę odegrała w tym wszystkim wiara w to, że zmiana jest możliwa.

Człowiek staje się silniejszy, kiedy jest w stadzie. Widząc, że inni dają sobie radę, po prostu musi uwierzyć i podążać tą samą ścieżką.

### Nawyki milionerów:

.....

- Wczesne wstawanie

Doba ma 24 godziny. Każdy z nas ma dokładnie tyle samo czasu do wykorzystania. Jedni wolą spać długo i podczas snu jedynie marzą, inni zaś wstają wcześnie, by od razu przystąpić do realizacji swoich pragnień. Poranne wstawanie powoduje, że każdego dnia jesteś krok przed resztą, dzięki czemu to Ciebie gonia, a nie odwrotnie. Masz dużo więcej czasu od pozostałych śmiertelników, w związku z czym, możesz robić te rzeczy, na które innym z reguły brakuje albo czasu, albo chęci, gdyż są zmęczeni.

- Medytacja

Większość ludzi sukcesu medytuje, ponieważ medytacja bardzo pozytywnie wpływa na życie jednostki. Człowiek może się skupić oraz wyciszyć swój umysł, a to z kolei wpływa między innymi na zwiększenie kontroli nad emocjami, produktywność, twórczość, czy poczucie szczęścia. Podczas medytacji odpoczywa mózg, więc dużo łatwiej później o pojawienie się w głowie nowych oraz ciekawych pomysłów. Warto też w tym stanie wizualizować swoją przyszłość i planować swoje życie, gdyż wszystko trafia wtedy do podświadomości, która ma ogromną moc i kieruje naszym życiem.

- Czytanie książek

Wszyscy ludzie sukcesu czytają książki o tematyce rozwojowej, bo doskonale wiedzą, że prawdziwa edukacja rozpoczyna się w momencie, kiedy opuszczają państwową/prywatną szkołę. Niestety, ale szkoły nie uczą człowieka jak żyć, jak planować swoje życie,

czy jak poradzić sobie z codziennymi problemami. Większość wiedzy, którą daje nam przymusowa edukacja, jest całkowicie zbędna i nikomu do niczego niepotrzebna. Jeżeli sądzisz inaczej, zadaj sobie proste pytanie i odpowiedz na nie szczerze – jaki procent wiedzy nabytej w zwykłej szkole wykorzystałeś w swoim dotychczasowym życiu? Ile lat straciłeś? Zobacz, ile w tym czasie mógłbyś nauczyć się sam – tego, co jest ważne i przede wszystkim przydatne. Ludzie sukcesu uczą się przez całe swoje życie, gdyż są świadomi, że jeśli przestaną, to zostaną z tyłu... Świat idzie cały czas do przodu.

- Sport i zdrowe odżywianie

Te dwa czynniki bardzo mocno wpływają na ogólne samopoczucie człowieka, a od tego zależne jest przecież wszystko inne. Brak ruchu i zła dieta destrukcyjnie wpływa na ludzi – nie dość, że są leniwi, to dodatkowo mają problemy ze zdrowiem. Dzięki ćwiczeniom oraz dobrze zbilansowanej diecie, istoty ludzkie mają dużo energii, rozładowują stres, są produktywni, kreatywni i, co najważniejsze, zdrowi.

- Kontemplacja

Milionerzy rozmyślają nad sensem swojego życia. Analizują to, co się dzieje dookoła, aby być bardziej świadomymi. Dzięki temu mają możliwość reakcji i poprawy jakości swojego życia. Ludzie sukcesu zadają sobie pytania: Za co jestem wdzięczny? Co mogę dzisiaj zrobić, aby przybliżyć się do realizacji swoich marzeń? Co mogę zrobić, aby stać się lepszym człowiekiem?

- Planowanie

Ludzie sukcesu planują, zarówno każdy dzień z osobna, jak i całe swoje życie. Wyznaczają sobie cele, zapisują je, albowiem dzięki



temu wiedzą, co i kiedy mają zrobić. Codziennie rano robią przegląd swoich obowiązków z wyszczególnieniem priorytetów, od których w miarę możliwości starają się rozpocząć każdy dzień, aby to co najważniejsze i wymagające największego zaangażowania mieć za sobą, by następnie móc skupić się na wszystkich mniejszych i niewymagających wielkiego skupienia rzeczach. Są zmotywowani i gotowi do działania. Nie marnują czasu na mało istotne sprawy, gdyż ich na to nie stać. Zdają sobie doskonale sprawę z tego, iż „czas to pieniądz”.

### Nawyki rujnujące życie:

---

- Zbyt długie spanie

Chaotyczne poranki rujną resztę dnia. Jeżeli za długo śpisz, jesteś po prostu zmęczony i nie masz energii do życia. Przesstawianie drzemki w telefonie lub zwykłego budzika również nie pomaga. Człowiek jest bardziej zaspany i zdekoncentrowany, niż jakby wstał od razu i rozpoczął dzień. Rusza się „jak mucha w smole”, przez co czasami ma za mało czasu, by zjeść śniadanie, czy zrobić cokolwiek, a to powoduje stres, który na pewno w tym przypadku nie pomaga. I cały dzień zmarnowany...

- Odkładanie wszystkiego na później

Ludziom się wydaje, że zawsze mają czas, więc wiele czynności, które mogliby wykonać od razu, przekładają na później. Dlaczego tak wiele osób nie wkłada brudnych rzeczy od razu do zmywarki? Wkładają je do zlewu i patrzą jak gniją. Na te zgniłe kładą kolejne, a kiedy uzbiera się już cała sverta, to jest za dużo i na myśl, żeby posprzątać, robi się człowiekowi niedobrze. Odkładając wszystko na później, nagle zauważysz, że masz za dużo do zrobienia i zniechęcis się. Być może w ogóle „nie kiwniesz palcem”, a później

będziesz żałować i płakać, bo ucierpi Twój budżet, kariera, reputacja, związek, cokolwiek – zależy od sytuacji. Innym przykładem jest perfekcjonizm. Zamiast działać, to Ty cały czas uważasz, że coś mógłbyś zrobić lepiej, jakoś to udoskonalić i zastanawiasz się w jaki sposób masz to zrobić. Przekładasz wszystko na później, bo albo moment jest nieodpowiedni, albo coś innego Ci nie pasuje, a czas ucieka.

- Używki

Używki mają to do siebie, że pochłaniają ogromną ilość czasu. Wyobraź sobie, że jest poniedziałek, a Ty jesteś na niekończącej się imprezie. Kontynuujesz to dzień w dzień. W niedzielę dalej bawisz się na całego, aż w końcu uświadamiasz sobie, że uciekł Ci tydzień z Twojego życia. Najlepsze jest to, że prawie niczego nie pamiętasz. Jak się z tym czujesz? Z drugiej jednak strony, który chłopak chciałby, aby jego dziewczyna była uzależniona od narkotyków? Która kobieta chciałaby, aby jej mężczyzna był alkoholikiem? Ile rozwodów było przez alkohol? Ile samobójstw wydarzyło się przez narkotyki? Oczywiście, że wszystko jest dla ludzi, ale trzeba umieć zachować przy tym umiar.

- Złe odżywianie

Odżywianie ma bardzo duże znaczenie, jeśli chodzi o kondycję psychiczną i fizyczną u istoty ludzkiej. Śmieciowe jedzenie, jak również przejadanie się mają destrukcyjny wpływ na życie człowieka. Jednostka jest podatna na problemy z nadwagą, bądź inne choroby. Dodatkowo ludziom brakuje energii do działania. Jedyne na co mają ochotę to sen albo po prostu nieróbstwo. Jeść należy zdrowo i o stałych porach każdego dnia.



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

**Grzegorz Glinka** mieszka w Manchesterze, tam też pracuje dla międzynarodowej korporacji. Od zawsze jego pasją była piłka nożna, jednak ostatnio pokochał również pisanie. Zainteresował się rozwojem osobistym, który zmienił jego życie o 180 stopni. Doszedł do wniosku, że skoro jemu się udało, to na pewno uda się też milionom innych ludzi, którzy chcieliby coś zmienić w swoim życiu, ale nie do końca wiedzą, jak mają to zrobić.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zwiększysz kontrolę nad emocjami,
- osiągniesz poczucie szczęścia,
- zwalczysz złe nawyki,
- zbudujesz siłę woli oraz samodyscyplinę,
- pobudzisz kreatywność,
- zwiększysz produktywność,
- zyskasz świadomość własnego ciała,
- przebudujesz strukturę mózgu,
- doświadczysz oświecenia i relaksu,
- poprawisz ogólny stan zdrowia.

Ponadto poznasz i zastosujesz pojęcia takie jak uważność (Mindfulness), Prawo Przyciągania i ego. Pokonasz lenistwo, a dzięki zbudowanej silnej motywacji osiągniesz wyznaczone cele. Odzyskasz pewność siebie i poradzisz sobie ze stresem. Na dobre pozbędziesz się lęku przed krytyką, zaprzestaniesz oceniania siebie i innych oraz oddzielisz stabilizację od stagnacji.

**Sprawdź, na jak dużo Cię stać!**

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

 grella.pl

 SZUKATER.PL

 Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

 Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena 39,30 zł

ISBN: 978-83-8171-231-6



9 788381 712316