

Johannes Freitag

Potęga podświadomości w praktyce



Skuteczne techniki
kreowania myśli, dzięki którym
przełamiesz negatywne wzorce,
zmienisz nawyki i rozbudzisz
w sobie naturalną moc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**Potęga
podświadomości
w praktyce**

Johannes Freitag

Potęga podświadomości w praktyce



Skuteczne techniki
kreowania myśli, dzięki którym
przełamiesz negatywne wzorce,
zmienisz nawyki i rozbudzisz
w sobie naturalną moc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-653-5

Tytuł oryginału: *Glücksprinzip – Unterbewusstsein programmieren*

Copyright © Johannes Freitag 2021 – Alle Rechte vorbehalten

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	7
<i>Kim jestem?</i>	13
1 Czym jest podświadomość?	19
Wewnętrzna płyta życia	29
2. Potężny wpływ podświadomości	37
Wytopienie dogmatycznych przekonań	46
Siła emocjonalna ograniczających przekonań	49
Druga twarz dogmatycznych przekonań	52
Samospelniająca się przepowiednia	54
Efekt aureoli	56
3. Tajemnica zdrowia i sukcesu	61
Przykłady manipulacji	65
Nasze oczekiwania	74
Rozpoznanie, zmiana i ugruntowanie dogmatycznych przekonań	77
Znane wzory do naśladowania	85

4. Dlaczego nie osiągamy naszych celów	91
Główne przyczyny autosabotażu	96
Powstrzymanie podstępnego sabotażysty w sobie	98
5. Najlepsze strategie pozytywnego wptywania na nieświadome wzorce myślowe	105
Strategia 1: technika zasypiania	108
Strategia 2: bodźce podprogowe	112
Strategia 3: afirmacje	113
Strategia 4: technika zapisywania	117
Strategia 5: wizualizacja	120
6. NLP — mocny zestaw narzędzi do przeprogramowania	127
Co to jest NLP?	129
Sukces pozostawia ślady	130
Jak można stosować NLP na co dzień?	132
16 podstawowych zasad	134
Dlaczego raport jest tak ważny w NLP?	145
Jaki jest twój najważniejszy kanał zmysłowy?	145
Ćwiczenia NLP	148
<i>Podsumowanie</i>	<i>161</i>
<i>O Autorze</i>	<i>163</i>
<i>Wykaz źródeł</i>	<i>165</i>

Wprowadzenie

Kiedy zaczynałem pisać tę książkę, nie wiedziałem jeszcze, w jaką zabierze mnie to podróż. Muszę przyznać, że nie doceniałem, jaki efekt we mnie samym wywoła zajmowanie się tą tematyką.

Nie doceniałem siły własnej podświadomości.

Przygotowanie tej książki trwało też dłużej niż wszystkich poprzednich – w pewnym momencie chciałem nawet zrezygnować. Nie poddałem się jednak i dzisiaj jestem z tego bardzo zadowolony. Tak powstała moja jak dotąd najbardziej osobista praca. Był to trudny proces, lecz jestem z niego bardzo dumny. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci, tak jak mnie pomogła, zmierzyć się z kilkoma trudnymi tematami, od których całymi latami – nieświadomie – uciekałem.

Osoby, które znają już moje wcześniejsze książki, wiedzą, że nie jestem ani psychologiem, ani psychoterapeutą. Relacjonuję wyłącznie własne doświadczenia. Opisuję wszystko, co się sprawdziło, lecz także nieudane próby. Uzyskanie doświadczeń, których, mam nadzieję, nie będziesz już musiał zdobywać samodzielnie.

O czym jest ta książka?

Kiedy przed mniej więcej pięciu laty straciłem żonę w wypadku samochodowym, sądziłem, że także moje życie dobiegło końca. Brakowało mi żony, zmagalem się też zarówno fizycznie, jak i psychicznie z następstwami wypadku. Gdyby nie moje wspiane córki, a także rodzice, którzy mnie w tym czasie wspierali, nie wiem, jak bym sobie poradził. Na długi czas popadłem w poważną depresję i nie chciałem już uczestniczyć w życiu.

Pod względem fizycznym szybko całkowicie doszedłem do siebie, zdecydowanie szybciej niż na poziomie psychicznym. Dopiero udział w spotkaniach grupy wsparcia dla osób w żałobie, gdzie poznałem też moją obecną partnerkę, pozwolił mi odzyskać odwagę do życia i optymizm.

W ciągu następnych miesięcy nauczyłem się pozostawiać za sobą przeszłość. Nie zapominać, lecz naprawdę ją zamknąć i ponownie skierować spojrzenie do przodu. Nauczyłem się panować nad karuzelą własnych myśli i przestałem wzbudzać w sobie lęk wymyślanymi przez siebie katastroficznymi scenariuszami. Stopniowo zaczynałem myśleć coraz bardziej pozytywnie, nabierałem optymizmu. Aby znaleźć się tu, gdzie teraz jestem, odbyłem długą, ale też ekscytującą drogę.

Dzisiaj ponownie żyję w szczęśliwym związku i z wyraźnym optymizmem patrzę w przyszłość. I nawet jeśli zabrzmi to kiczowato, naprawdę wierzę, że doświadczenie to uczyniło ze mnie lepszego człowieka. Nie tylko jeśli chodzi o to, jak radzę sobie z bliskim otoczeniem – o czym moje córki przypominają mi niemal codziennie – lecz także pod względem tego, jak zadowolony i wdzięczny kroczę dzisiaj przez życie.

Nie mam już poczucia, że coś przegapiam. Ani wrażenia, że szczęście zagości w moim życiu dopiero wtedy, kiedy to albo tamto zrobię, kupię lub załatwię. Awans w pracy. Większe biuro. Nowy samochód. Wspaniały urlop na Karaibach.

I choć naprawdę pogodziłem się z najciemniejszym okresem w moim życiu, w głowie zawsze pojawiała się jedna myśl, jedno pytanie: dlaczego w ogóle musiała zdarzyć się taka katastrofa, w której zginęła moja żona, żebym zaczął zmieniać swój sposób myślenia? Dlaczego nie zauważałem, jaki zaganiany i nieszczęśliwy jestem? I jak wstrętny bywałem niekiedy wobec najbliższego otoczenia – nie wyłączając żony, którą przecież tak bardzo kochałem.

Pytanie to nie dawało mi spokoju, raz jeszcze wyruszyłem więc w podróż. W przeszłość, do czasu tuż po moim wypadku. Jak mi wówczas szło, jak się czułem i co dokładnie się zmieniło. Tym razem jednak zastanawiałem się nie tylko nad tym, CO robiłem inaczej, lecz także DLACZEGO.

Nie zawsze było to proste, gdyż na nowo otwierało niektóre stare rany. Lecz właściwie było to dobre. Czasem trzeba tak postąpić, by później mogły one prawidłowo się zagoić, i zdecydowanie tak było w moim przypadku. Wiele się wówczas dowiedziałem o sobie i o tym, co kryje się za naszym sposobem zachowania. O rzeczach, które często robimy nieświadomie, które przejęliśmy w dzieciństwie albo przyswoiliśmy sobie w późniejszym okresie życia, tak naprawdę nie zdając sobie z tego sprawy.

I dokładnie o tym będzie ta książka. O tym, co potocznie nazywamy nieświadomością. Czym to właściwie jest, jak na

nas oddziałuje, na nasze emocje i sposób zachowania – a przede wszystkim, na ile rzeczywiście możemy wpłynąć na siebie.

A to naprawdę nie jest żaden nowy wgląd ze sceny ezoterycznej. Nie chcę powiedzieć, że byłoby to czymś negatywnym, ale osobiście identyfikuję się raczej z wynikami aktualnych badań mózgu.

Jak powiedziałem, wiedza o mocy podświadomości jest pradawna. Już ponad 2500 lat temu Budda nauczał w dawnych Indiach: „Jesteś efektem tego, co myślałeś”. Rzymski cesarz i filozof Marek Aureliusz napisał niespełna 2000 lat temu: „Szczęście w twoim życiu zależy od jakości twoich myśli”. Na wyspie Okinawie, należącej do Japonii, jest ponadprzeciętnie wielu zdrowych i, jak sami przyznają, bardzo szczęśliwych stulatków. Swoje fizyczne i psychiczne zdrowie przypisują oni pradawnej filozofii Ikigai, doktrynie szczęścia życiowego, które odwołuje się przede wszystkim do głębokiej autorefleksji. A Hawajczycy, uważani za szczególnie szczęśliwych, od wielu stuleci wierzą w Huna, naukę siedmiu zasad życia. Już pierwsza zasada, czyli Ike, mówi, że świat jest taki, jaki myślimy, że jest.

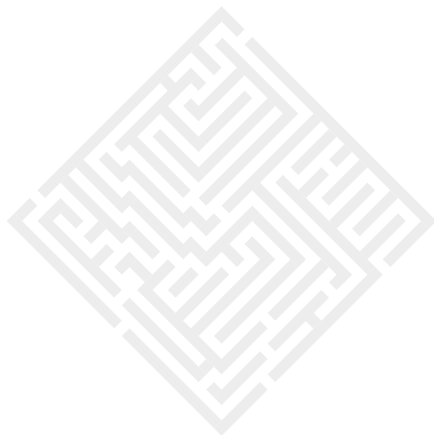
Szczegółowe omówienie każdej z tych starożytnych nauk wykraczałoby poza zakres tej książki. Wszystkie one istnieją jednak od stuleci i wszystkie opracowały strategie wykorzystywania mocy podświadomości dla szczęśliwego, zdrowego i pełnego sukcesów życia. Samo to jednak nie byłoby powodem, aby szczególnie o nich wspominać. Jednak liczne badania naukowe, które w niedawnym czasie zajmowały się długo-wiecznością mieszkańców Okinawy oraz badały wpływ medytacji i jogi na oczekiwany czas życia i ogólne zdrowie fizyczne także ludzi z kultur Zachodu, prowadzą wszystkie do tego

samego wniosku. Komu udaje się iść przez świat z naprawdę pozytywnym nastawieniem do życia, będzie żył znacznie dłużej, a przede wszystkim zdrowiej. Dowiedziono tego pod względem naukowym i medycznym. Ale nie wystarczy do tego jedynie wyrecytować sobie rano pozytywną sentencję z kalendarza. Wszystko to jest nieco bardziej skomplikowane, nie tak bardzo jednak, by nie było możliwe dla każdego z nas. A jak dokładnie, o tym właśnie będzie ta książka. Zebrałem w niej informacje o tym:

- Jaki wpływ ma nasza podświadomość na całe nasze życie, na zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne.
- Jak sami sobie dosłownie wciąż podstawiamy nogę i stajemy na drodze do urzeczywistnienia własnych marzeń.
- Jak można sobie uświadomić negatywne dogmatyczne przekonania, a przede wszystkim, jak je zmienić.
- I wreszcie, jakie strategie i narzędzia okazują się w tym szczególnie pomocne.

Wszystkiego, o czym piszę w tej książce, osobiście doświadczyłem i wypróbowałem na sobie. Nie wszystko przemówiło do mnie w stu procentach. W sumie, wszystkie te podejścia posunęły mnie o ogromny krok naprzód. Pozwoliły rzeczywiście znaleźć się tu i teraz. Także dzięki tej bardzo osobistej podróży do mojej przeszłości i podświadomości, stałem się dziś znacznie bardziej szczęśliwym i zadowolonym człowiekiem.

Ty również to możesz.



Jak już wspomniano, podświadomość nie potrafi odróżnić rzeczywistości od zwykłych wyobrażeń. „Wierzę tylko w to, co mogę zobaczyć”, mówi się często. I odwrotnie, na ogół mamy całkowitą pewność, że to, co widzimy, naprawdę jest.

Wiele z tego, o czym myślimy, że widzimy, w ogóle nie istnieje. Albo przynajmniej nie wygląda dokładnie tak, jak sądzimy. Sytuacja przedstawia się jeszcze gorzej, kiedy mowa o wspomnieniach. Jak często zdarzało ci się, że wiedziałeś dokładnie, jak coś się wydarzyło, pamiętałeś każde słowo z rozmowy, a mimo to osoba, z którą rozmawiałeś, miała na ten temat zupełnie odmienne zdanie. Frustrujące, nieprawdaż? Jak można w takim przypadku przekonać kogoś, że mamy rację?

Nie można, bo przypuszczalnie oboje w tym przypadku mamy dokładnie tyle samo racji. Już nasi przodkowie przed setkami lat mówili, że życie wokół nas jest złudzeniem. Traktowali to wówczas raczej jako metaforę, jednak współczesne badania mózgu wykazały tymczasem, że aż tak bardzo się nie mylili. Dosłownie.

Kiedy w 2001 roku dokonano ataku na World Trade Center, był to wstrząs dla całego świata. Wydarzenie tak wielkie i tak nikczemne, że większość z nas była wówczas pewna, iż nigdy nie będziemy w stanie usunąć tych obrazów z pamięci. A skoro było to tak okropne dla nas siedzących przed telewizorem, to jak musieli czuć się świadkowie obecni na miejscu?

Otóż naukowcy w Stanach Zjednoczonych postawili sobie dokładnie to pytanie i przeprowadzili wywiady ze świadkami z miasta – gdzie się dokładnie znajdowali w chwili ataku i co dokładnie robili. Rozmowy sfilmowano, a uczestników poproszono o przedstawienie dowodów, że było tak, jak opowiadali. Te także sfilmowano i sfotografowano.

Badacze powtórzyli te wywiady rok, dwa lata i dziesięć lat później z tymi samymi uczestnikami, aby zmierzyć efekt wpływów zewnętrznych (takich jak relacje mediów) na poprawność wspomnień. Wszyscy pytani twierdzili z najgłębszym przekonaniem, że takiego dnia nie sposób zapomnieć, i byli pewni, że każdy szczegół zapamiętają dokładnie tak, jak go przedstawili zaraz po ataku.

Jednak już po roku pojawiły się duże rozbieżności, a po dwóch latach część opowieści była dramatycznie odmieniona. Potem jednak wspomnienie nie zmieniło się już do następnego wywiadu dziesięć lat później: pytani pozostali przy

– przeważnie nietrafnym – wariacie zarejestrowanym dwa lata po ataku. I to w najgłębszym przekonaniu, że wszystko dokładnie tak się odbyło.

Kiedy jednak skonfrontowano ich z pierwotnymi wypowiedziami nagranych na wideo i odpowiednimi dowodami, wprawiło ich to, co zrozumiałe, w pewną konsternację. Jeden z uczestników, na przykład, miał być obecny na miejscu wydarzeń, potrafił dokładnie opisać odgłosy, twarze, zapach ognia i pyłu w powietrzu. Istniały przy tym dowody, że odbywał on wówczas podróż służbową tysiące kilometrów od Nowego Jorku. Wystąpił też efekt przeciwny. Pewien uczestnik badania, który jak można było udowodnić, znajdował się ze swoją przyjaciółką w metrze w pobliżu World Trade Center, był święcie przekonany, że przebywał w owym czasie u krewnych w Los Angeles, gdzie obchodził urodziny. Wyraźnie pamiętał rozmowy, przerażenie i nastrój panujący w pomieszczeniu, kiedy obrazy wydarzeń migały na ekranie telewizora.

Skąd się to jednak bierze? I czy dotyczy jedynie traumatycznych incydentów, przed którymi nasz mózg chce nas chronić? Odpowiedź jest jasna: nie. Efekt ten występuje w przypadku prawie wszystkich doświadczeń, które nasza podświadomość uważa za dostatecznie ważne, by je w ogóle gromadzić. Rozwiązanie zagadki leży w sposobie, w jaki rejestrujemy wrażenia, a następnie je przechowujemy. Współczesne badania mózgu dowiodły mianowicie, że narząd ten, a także oczy, uszy i inne zmysły rzeczywiście płatają nam sprytnego figła, by stworzyć „świat”, który naszym zdaniem widzimy. Mało tego: świat, który tak bardzo chcemy zobaczyć. Albo i nie.

Ja sam nie stanowią tu wyjątku. Moja żona zawsze czule nazywała to u mnie amnezją sytuacyjną. W okresie przed wypadkiem byłem często zestresowany, a w takich momentach niekoniecznie byłem osobą bardzo przystępną i sympatyczną. Wówczas oczywiście tak tego nie postrzegałem, ale podczas rehabilitacji powypadkowej miałem wiele czasu na rozmyślanie. Bo retrospektywnie to i owo zwróciło już moją uwagę. Nie jeden raz rzeczywiście nie miałem żadnych wspomnień rozmów albo ludzi, o których moja żona jeszcze długo opowiadała pełna entuzjazmu. I nie była to wina alkoholu, pijałem już wówczas bardzo mało i tak pozostaje do dzisiaj. Nie, naprawdę nie miałem pojęcia, o czym żona mówiła. Byłem święcie przekonany, że tych wspaniałych ludzi z ich fantastycznymi historiami musiała poznać przy innej okazji, kiedy mnie tam nie było. Często jednak niestety mieliśmy odpowiednie fotografie, które jednoznacznie ukazywały mnie przy stole w opisywanych przez nią sytuacjach. Nie wiem, dlaczego tak całkowicie wymazałem z pamięci te rozmowy, a nawet tych ludzi. Może po prostu nie wydawali mi się tak fascynujący jak mojej żonie – albo może najzwyczajniej w świecie byłem wówczas pogrążony w myślach, więc nie kontaktowałem. Niemniej jednak w takich sytuacjach zawsze pozostawał pewien niesmak, bo zastanawiałem się, o czym jeszcze mogłem zapomnieć. O ludziach i wydarzeniach, które w ogóle nie istniały w mojej pamięci, lecz o których wciąż może z ożywieniem rozmawiano w innych rodzinach.

Jak powiedziałem, efekt ten da się wyjaśnić tym, w jaki sposób postrzegamy świat. Dziś wiadomo, że pozorna rzeczywistość, którą widzimy, kręcąc głową tam i z powrotem,

składa się z całkiem różnych fragmentów wizualnych, rejestrowanych przez nasze oczy. Przypomina to puzzle złożone z nieskończenie wielu kawałków. Luki między nimi zostają uzupełnione wszystkim, co mózg uzna za odpowiedni „materiał wypełniający”. Nasze oczy tak naprawdę nie widzą tego wypełniacza – mózg po prostu go sobie wymyśla. W Internecie krąży szereg gier i testów dotyczących tego efektu. W większości przypadków są to teksty, w których nawet jedna czwarta liter nie jest poprawna, czasem większość tekstu składa się nawet z cyfr, które jedynie z wyglądu przypominają litery. A mimo to większość z nas może to przeczytać. I to bez większego trudu.

Co jednak sprawia, że pewne wspomnienia pozostają, inne znikają, a jeszcze inne zdają się pojawiać znikąd jakimś magicznym sposobem? Wyjaśnienia może dostarczyć szereg eksperymentów przeprowadzonych między innymi na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Barbara na osobach badanych w labiryncie. Także w Niemczech wykonano podobne prace. Na pozór chodziło o sprawdzenie powszechnie panującego przekonania, że mężczyźni mają rzeczywiście lepszą orientację niż kobiety. Uczestnicy musieli więc zakładać, że powinni jedynie możliwie szybko i skutecznie odnaleźć wyjście z labiryntu.

Podczas wszystkich tych badań mit ten rzeczywiście znalazł potwierdzenie. Wśród tych, którym udało się najszybciej opuścić labirynt, były wprawdzie pojedyncze kobiety, znaczna większość jednak potrzebowała wyraźnie dłuższego czasu niż mężczyźni. Nie o to jednak badaczom chodziło. Chcieli zbadać działanie emocji na pamięć i w tym celu rozmieścili w całym labiryncie zwracające uwagę przedmioty. Następnie pytali połowę osób badanych bezpośrednio po próbie labiryntu,

czy czegoś nie zauważyli, a drugą połowę po ponad 24 godzinach. Wyszły przy tym na jaw interesujące efekty.

Po pierwsze, większość kobiet pamiętała prawie wszystkie przedmioty, natomiast większość mężczyzn była gotowa przysiąc, że nie było tam niczego oprócz labiryntu. Jednak zrobiono oczywiście odpowiednie fotografie, a przedmioty te trudno było przeoczyć. W jednym przypadku był to zepsuty automat do napojów albo angielska budka telefoniczna. W drugiej grupie, którą zapytano dopiero po 24 godzinach, doszedł do tego jeszcze jeden efekt. Badacze porozrzucali po drodze monety. Okazało się, że ci uczestnicy, którzy znaleźli pieniądze, prawie wszyscy pamiętali bardzo wiele szczegółów wokół miejsca znalezienia. Najwyraźniej pozytywne wydarzenie sprawia, że nasza podświadomość przechowuje znacznie więcej szczegółów.

Nie jest oczywiście tak, że mózg robi to w złych zamiarach – z chciwości czy coś w tym rodzaju. To, co wokół siebie widzimy i słyszymy, pozwala nam z powodzeniem poruszać się po świecie (w przeciwnym razie już dawno bylibyśmy martwi). I oprócz bardzo czułego przycisku alarmowego, który wszędzie pokazuje możliwe katastrofy, obejmuje to również efekt odwrotny: jeżeli przydarzyło nam się coś dobrego, mózg zapisuje wszystkie szczegóły tego doświadczenia, abyśmy w razie wątpliwości mogli z nich skorzystać ponownie, w końcu było to dla nas dobre. A rzeczy, które nie poruszają nas emocjonalnie (jak rozmowy, których nie mogłem sobie przypomnieć, gdyż w przeciwieństwie do mojej żony najwyraźniej uznałem je za śmiertelnie nudne), natychmiast odchodzą w niebyt.

Jest to również konieczne w celu oszczędzania zasobów. Nasz mózg wykorzystuje dane naszych zmysłów, aby tworzyć

„mapę” tego, co znajduje się na zewnątrz. Mapy są bardzo użyteczne, ale każdy, kto już kiedyś z nimi pracował, wie, jak mało wiarygodne bywają w realnym życiu. Że występuje bardzo duża różnica pomiędzy mapą a rzeczywistością, którą mapa próbuje opisać.

Świat wokół nas stale się zmienia. Mapy trzeba aktualizować, jeśli mają pozostać użyteczne. Kiedy patrzymy na starą mapę, jak dostać się z miejsca A do miejsca B, a ta pokazuje, że trzeba odbyć bardzo długą i uciążliwą podróż, gdyż między A a B rozciąga się głęboki wąwóz, może będziemy woleli w tę podróż nie wyruszać. Stara mapa nie zdradza jednak, że ponad wąwozem przerzucono nowy most. Nie inaczej jest z naszą pamięcią. Wyobrażenie świata, jaki kiedyś widzieliśmy i zapamiętaliśmy, już w chwili rejestracji było ujęciem niepełnym i w najlepszym razie migawkowym. Mimo to jednak podczas prób rozwiązywania problemów zdajemy się przede wszystkim na to, co – jak sądzimy – wiemy. Co możemy racjonalnie i świadomie zrozumieć. Być może jednak po prostu nie znaleźliśmy znacznie lepszego rozwiązania, znacznie lepszej trasy. Ona jednak istnieje – a nasza podświadomość też o tym wie, jednak w razie wątpliwości nie powiązała jeszcze naszego aktualnego problemu z istniejącą drogą.

Albo połączenie istnieje, a podświadomość także się zgłasza – tylko my tego nie zauważamy. Nasi przodkowie byli w tej kwestii mądrzejsi. Choć nie mieli pojęcia, jak odbywa się współdziałanie oczu i mózgu, wiedzieli, że to, co obecnie uważamy za realne, często tak naprawdę nie istnieje. Wierzyli nie tyle w to, co mówiły im oczy, lecz raczej polegali na swoich instynktach i odczuciach.

Zdawali sobie sprawę, że nie tylko po prostu postrzegamy to, co się przed nami znajduje. Wiedzieli, że odfiltrowujemy zdarzenia, w zależności od tego, jak się w danym momencie czujemy i co sądzimy o nas samych i o świecie.

Zauważyli też, że jesteśmy strasznie podatni na to, by widzieć wokół siebie przeszkody i trudności, nawet jeśli obiektywnie rzecz biorąc wcale ich nie ma. I że w obliczu pozornie nie dających się przezwyciężyć przeszkód (jak na przykład istnienie niemożliwego do przebycia wąwozu) mamy skłonność dawać za wygraną. Spostrzeżenia te ponad dwa tysiące lat temu ukształtowały między innymi podstawy filozofii stoickiej, której zwolennikiem był także rzymski cesarz Marek Aureliusz.

Był to system niezmiernie złożony i postępowy nie tylko jak na ówczesne czasy. Do dziś niezwykle trudno nam porzucić założenie, że wszystko, co widzimy, myślimy, słyszymy i czujemy, jest „w sposób oczywisty” słuszne i „jednoznacznie” prawdziwe. Że może istnieć tylko jedna rzeczywistość – nasza.

Kiedy widzimy, jak nadciąga jakiś problem, przeszkoda, rozczarowanie bądź katastrofa, zakładamy – całkiem naturalnie – że rzeczywiście istnieje jakiś problem, przeszkoda, rozczarowanie bądź katastrofa. Że to nieuchronnie nastąpi. A to miewa nieprzewidziane konsekwencje.

Gdyby miał w związku z tym ucierpieć tylko nasz nastrój, nie byłoby wcale najgorzej. Ale szeroko zakrojone badania jednoznacznie pokazują, że skupianie się na tym, co NIE jest możliwe, co złego może nam się przytrafić, w rzeczywistości dramatycznie wpływa na przebieg naszego życia. Dr Richard Wiseman, brytyjski autor i psycholog, przeprowadził i opublikował

bardzo wiele badań na temat szczęścia. Chodzi przy tym o szczęście potrzebne, żeby wygrać na loterii, a nie o poczucie szczęścia, kiedy nam dobrze idzie. Przez wiele lat Wiseman badał, czy występuje zależność między wewnętrznym nastawieniem, światem myśli z jednej strony, a sukcesem ekonomicznym i zdrowiem fizycznym z drugiej – i wiele jego prac potwierdziło tę relację! Twierdzi on, że w przypadku człowieka, który myśli pozytywnie i wierzy w siebie, występuje dziesięć razy większe prawdopodobieństwo zobaczenia leżącego na ulicy banknotu albo zauważenia dobrych okoliczności w życiu zawodowym lub prywatnym niż w przypadku kogoś o postawie raczej negatywnej bądź sceptycznej. Wiseman mówi tu o „pozytywnym działaniu”, które coś zmienia i następuje za odpowiednimi pozytywnymi myślami.



Wytropienie dogmatycznych przekonań

Niestety, nie jest to coś, nad czym łatwo da się zapanować. Wbrew naukom wielu współczesnych guru, nie można tak po prostu wyobrazić sobie życia jako pięknego i pełnego sukcesów. Z naciskiem na „tak po prostu”, bo jest na to sposób. Musimy jednak sięgnąć nieco głębiej i zacząć intensywnie pracować z podświadomością.

Ponieważ to dogmatyczne przekonania zakorzenione głęboko w podświadomości rzeczywiście kontrolują nasze decyzje i postrzeganie. Przekonania te są zbiorem tego, co w trakcie naszego życia doświadczyliśmy jako niebezpieczne

lub pomocne. To one tworzą filtr, poprzez który postrzegamy otaczającą rzeczywistość. A nie to, co mówią nam nasze oczy, uszy i zmysł smaku. Dopóki nasze wewnętrzne przekonania opierają się na zrównoważonej relacji między zdrowym sceptycyzmem a pozytywnym spojrzeniem na świat, możemy posuwać się w życiu naprzód bez konieczności podejmowania wielkiego wysiłku. W takich okresach mamy po prostu poczucie, że sprzyja nam szczęście.

Nie ma to jednak wiele wspólnego ze szczęściem. Właściwie od nas zależy aktywne zapewnienie takich pomyślnych zbiegów okoliczności. W tym celu musimy uwolnić się od dogmatycznych przekonań, które nas ograniczają, powstrzymują lub nawet każą się cofać. No, ale jak to się robi? Jak wytropić te przekonania, skoro są tak głęboko w nas pogrzebane?

Początek nie jest wcale taki trudny, jak można by zakładać dla tak ważnego tematu. W tym celu chciałbym, abyś posiedział w ciszy przez kilka minut i wyobraził sobie, co najbardziej chciałbyś teraz w życiu robić, gdyby pieniądze, rodzina, praca i tak dalej nie stanowiły problemu. Gdybyś mógł tak po prostu sam zdecydować. Poświęć na to trochę czasu i wyobraź to sobie w najżywszych barwach. Następnie zapisz, co miałyby to być. Musi to być emocjonalnie ważne – a więc taka myśl jak „chciałbym wygrać w totolotka” raczej tu nie pasuje. Natomiast niezależność finansowa dla ciebie i rodziny, abyście mogli wspólnie pozegłować dookoła świata – jak najbardziej.

Kiedy już zapiszesz, jak miałyby wyglądać twoje wymarzone życie, wyobraź sobie, jak to osiągnąć. Jestem pewien, że natychmiast odezwał się wewnętrzny głos, mówiąc na przykład:

- „Co za bzdury, to nigdy nie zadziała!”.
- „Jesteś na to zdecydowanie za stary!”.
- „Marz sobie dalej, życie to nie sielanka!”.
- „Powinieneś być wdzięczny za to, co już masz. Chciwość to grzech”.

Przypuszczalnie głos ten brzmi jak jakaś szacowna osoba z twojej przeszłości albo nawet słyszysz własny głos. Każdy z nas ma tego tak zwanego wewnętrznego krytyka. Jeśli mamy zdrowe nastawienie do siebie i życia, głos ten będzie brzmiał jak dobry przyjaciel, ostrzegając przed niebezpiecznymi decyzjami, ale całkiem często powie też coś dobrego, jak: „Dobra robota, teraz możesz być z tego dumny”.

Ponieważ czytasz tę książkę, pewien jestem, że chwilowo idzie ci raczej tak, jak mnie przed wypadkiem. Mój wewnętrzny głos częściej mówił takie rzeczy jak: „No świetnie, było przecież jasne, że znowu to spaprzesz”. Albo: „Nie stać cię już na nic więcej?”. Albo, co słyszałem bardzo często: „Nawet tego nie próbuj, nie nadajesz się do tego”.

Głos ten to twoje pierwsze spotkanie z twoimi rzeczywistymi najbardziej wewnętrznymi przekonaniem. Nie ma znaczenia, jak często na poziomie świadomym próbujesz podchodzić pozytywnie do tematu. Dopóki przelatują ci przez głowę takie lub podobne zdania, daleko ci jeszcze do tego, by rozwinąć rzeczywiście pozytywne nastawienie do życia.

Te wewnętrzne przekonania są naprawdę osobliwe. Nie pozostają statyczne i trudno je uchwycić. Wydaje się, że żyją własnym życiem, nad którym nie możemy w pełni zapanować.



Johannes Freitag posiada wieloletnie doświadczenie w dziedzinie samopomocy i doradztwa. Dzięki temu jest entuzjastycznym zwolennikiem pozytywnego stylu życia. Jego celem jest dostarczanie łatwych i praktycznych metod, które pomagają pozytywnie kształtować sposób myślenia przy minimalnym wysiłku.

- Chcesz rzucić palenie, schudnąć, spędzać mniej czasu w mediach społecznościowych lub odżywiać się zdrowiej?
- Czy masz wielkie marzenia, które czekają na realizację?
- Czy chciałbyś odnosić większe sukcesy, odczuwać szczęście i równowagę?

Jednak coś cię powstrzymuje!

Badania naukowe wykazały, że tylko 5% twoich działań jest aktywnie kontrolowanych przez świadomy umysł, a 95% dzieje się nieświadomie. Z tą książką możesz to zmienić i zrozumieć sekret swojej podświadomości.

Odkryj:

- ☑ Jak obudzić w sobie pierwotną moc i stać się milion razy silniejszym – techniki poparte naukowo;
- ☑ Dlaczego obecnie marnujesz 95% swojego potencjału, sabotując siebie i odrzucając szansę na sukces;
- ☑ Badanie, które dowodzi, że w tobie też śpi Albert Einstein czy Elon Musk;
- ☑ Receptę Oprah Winfrey na sukces i osiągnięcie celów;
- ☑ Potężne techniki, które pomogły najlepszym sportowcom zdobyć złote medale, i sposoby ich wykorzystania;
- ☑ 20 pytań, które złamią twoją podświadomość;
- ☑ Instrukcję, jak przeprogramować swoją podświadomość i pozbyć się destrukcyjnych wzorców zachowań;
- ☑ Najlepsze wskazówki od światowej sławy terapeutów zebrane w zestawie narzędzi dla ciebie.

Jak przechrzyć siebie i bez wysiłku osiągnąć swoje cele?

Polecamy:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8301-653-5

