

Rozdział 19.

Pełna MOC przekonań

Lepiej być szczęśliwym niż mieć rację – mówi mądre powiedzonko. Ludzie wkładają tak wiele energii w obronę swoich racji, że nie mają już siły na to, aby się trochę od nich oddalić i przyjrzeć się z dystansu, czy warto ich bronić (z daleka wszystko wydaje się małe). Z daleka widać, że racje można zawsze zmienić. Nawet można mieć dwie racje. A dlaczego nie? Ludzie bronią w sporach logiki swojej argumentacji, nawet wtedy, gdy te racje już ich nie bronią. To takie polskie i bardzo romantyczne. Zginąć za czyjeś interesy, polec i stać się martwym bohaterem. Do życia potrzeba tlenu, pokarmu wody i snu. Ale nie racji. Racje są zbędne, więc nawet mając kilka sprzecznych ze sobą racji, nadal w naszych komórkach będą zachodzić procesy życiodajne. Waleśa powiedział: „Jestem za, a nawet przeciw”. To kwintesencja posiadania dwóch pozornie sprzecznych racji. Dlaczego pozornie? Bo nikt nie zna całego obrazu i zabierając głos w jakiejś sprawie, opieramy się na aktualnej wiedzy, przekonaniach, wartościach. Wystarczy, że zmieni się zasób informacji i nasza ocena również może ulec zmianie. Jeżeli napiszemy, że w wyniku wypadku kierowca osierocił czworo dzieci – wzbudzi to u czytelników współczucie. Ale jeżeli dodamy, że je bił i wykorzystywał seksualnie, to sytuacja już nie jest taka jednoznaczna. A potem możemy dodać, że to tylko plotki rozpowszechniane przez żonę narkomankę itd. Nasze racje opierają się na naszych przekonaniach. No może nie tyle nawet naszych, co przez nas zaadaptowanych. Czasami nawet to nie był świadomy wybór. Przekonania dostaliśmy wraz z wychowaniem. One mogą być jak ta kanapka wsadzona do tornistra. Od miesiąca niejedzona i spleśniała, ale ciągle noszona. Zapomnieliśmy, że tam jest. Zjeść się nie da, ale wyrzucić też jakoś nie w porządku, bo od mamusi dostaliśmy. Mieliśmy ją zjeść na zdrowie, ale ponieważ nie mieliśmy ochoty, zarosła grzybem i ciągle tkwi w tornistrze. Może pomyślisz, że to chyba niemożliwe, aby jednocześnie mieć dwie racje. Przecież nie można powiedzieć, że ściana jest biała, a nawet czarna. No właśnie, że można. Bo jak patrzymy od strony okna to wydaje się biała, a jak od strony drzwi, to jakaś taka ciemniejsza. Są ludzie, którzy będą ten spór traktować honorowo i będą gotowi oddać życie za udowodnienie swojej racji. Nie należę do nich. Jest mi to zupełnie obojętne, czy ktoś się ze mną zgodzi, czy nie. Moje życie toczy się niezależnie od opinii i racji innych. Wolę być szczęśliwym.

Zanim wejdziemy w dorosłe życie, mamy już cały tornister załadowany „kanapkami” na drogę. Niektóre z nich są mocno spleśniałe i nie nadają się do jedzenia, ale ciągle je nosimy. Nie zważając na niebezpieczeństwo zatrucia

Będąc więźniem swoich myśli, przekonań, strachu czy potrzeby akceptacji, możesz tylko doświadczać cierpienia. Bądź elastyczny.

— inspiracja —

swojego życia, karmimy się tymi kanapko-przekonaniami, cierpiąc na niestrawność i życiowe biegunki. Dużo czasu upłynęło zanim doszedłem do wniosku, że mam w dupie to, co inni myślą o moich racjach. Dopóki nie są użyte celowo, aby ranić innych, mam do nich prawo. Mam prawo je zmienić w każdym momencie. Mało tego, mam prawo powiedzieć, że nie jadam mięsa, a za chwilę opchnąć golonkę i żeberka. Bo w ciągu jednego momentu miałem prawo zmienić swoje przekonania na temat jedzenia mięsa. Czasami ludzie najpierw zmieniają przekonania, a potem zachowanie. Czasami jest odwrotnie. Najpierw zrobili coś szalonego, nowego, a potem dorobili do tego swoje przekonania. Jesteśmy zmienni w tym co uważamy za stałe. Potrafimy udowodniać, że my byśmy nigdy nie zachowali się tak jak osoba X. A potem, jak zachowamy się dokładnie tak samo, tłumaczymy to na różne, bardzo pokrętne sposoby. A wystarczy powiedzieć tak po prostu: „Zmieniłem zdanie”. A dlaczego? „Bo tak”. Kiedyś, wiele lat temu słuchałem jak znana alpinistka krytykowała kolegów, że wchodzi na ośmiotysięczniki bez masek tlenowych. Mówiła że to niepotrzebna głupota, brawura, igranie ze śmiercią. A potem sama wchodziła bez maski tlenowej. Byłem wtedy młodym chłopcem, ale pamiętam, że oceniłem ją negatywnie, jako osobę zazdrosną o to, że koledzy dokonali czegoś więcej niż ona. Trudno się uwolnić od ocen. **Człowiek jest wolny tylko wtedy, gdy uwolni się od opinii innych ludzi.** Na kształt tej opinii nie ma żadnego wpływu, a jednak przywiązuje do niej tak dużą wagę. Przecież jeśli postępuje w zgodzie ze swoimi wartościami i jest spójny, nie powinien słuchać wszystkich podszeptów mówiących, że to jest złe a to dobre, tak można, a tak nie...

Jakie więc powinny być te nasze wspierające przekonania? Powinny spełniać co najmniej trzy z pięciu następujących warunków:

1. Zdrowe przekonania są oparte na faktach.
2. Zdrowe przekonania chronią Twoje zdrowie i życie.
3. Zdrowe przekonania pomagają Ci osiągnąć bliższe i dalsze cele.
4. Zdrowe przekonania pomagają rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi ludźmi lub unikać ich.
5. Zdrowe przekonania pomagają czuć się tak, jak chcesz się czuć.

Zapamiętaj: **ZDROWE PRZEKONANIA POMAGAJĄ!**

Mój przyjaciel Andrzej Śmiech porównał kiedyś przekonania do kotwic rzucanych na oceanie życia. Gdzieś nas zatrzymują. Dryfujemy tylko w ich zasięgu. Cóż z tego, że morze wielkie i oceany niezmierzone, a w nich i na nich, i dookoła nich rzeczy precudne. My na tej krótkiej linii naszych zakotwiczonych przekonań nie możemy ich doświadczyć. Kotwice przydają się tylko wtedy, gdy się zatrzymujemy. W portach czy na redzie. Na morzu najważniejsze to znać swój kierunek i dobrze wykorzystać ster i żagle. Spróbuj zarzucić kotwicę swoich przekonań w dowolnym miejscu świata, a zobaczysz, jak szybko Twoja łódka z marzeniami obrośnie glonami, zardzewieje i powoli zacznie tonąć. Przez lata mówiłem, że do Afryki mnie nie ciągnie. Co za przekonanie! Było bardzo silne, nawet nie wiem skąd je mam. Może z niewiedzy o Afryce, a może ze strachu przed muchami tse-tse. Wprawdzie byłem w Egipcie i trzy razy w Tunezji, ale to jeszcze nie Afryka. Dwie niewinne rozmowy sprawiły, że postanowiłem tam pojechać. Zapragnąłem zobaczyć Namibię i prawdziwe afrykańskie safari. Ludzie, którzy widzieli wiele cudów na naszej planecie powiedzieli mi, że ze wszystkich cudów świata największe wrażenie zrobił na nich kontakt z dziką naturą. Safari to namiastka tego co prawdziwe i niebezpieczne. To otarcie się o potęgę natury, ale w warunkach europejskiego luksusu. Czyż nasze życie nie przypomina takiego safari? Chcielibyśmy czasami zobaczyć nieoswojonego lwa, ale przez szybę albo przynajmniej z bezpiecznej odległości. Może nawet byśmy go pogłaskali, ale wiedząc, że nie ugryzie. Każdy mężczyzna marzy o przygodzie. Bo każdy z nas ma w sercu coś dzikiego. Przynajmniej do momentu, kiedy nam tej dzikości nie wykastrują. Czy chciałbym być ogierem? Ależ oczywiście że tak.

Takiego ogiera pędzącego po łące, na tle zachodu słońca, widziałem na Suwalszczyźnie. Ale ogier jest nieobliczalny, więc wielu ma ochotę na to, aby go tej dzikości pozbawić. Uczynić z niego watacha. O, ten to i grzeczny, i dobrze ułożony, z odpowiednią kindersztubą. Może i bez jaj jest, ale krzywdy nie robi. Ile przekonań dostajemy w dzieciństwie tylko po to, abyśmy stali się łagodni i łatwi do wytresowania? Ilu z nas, mężczyzn, czuje gdzieś podskórnie, że chciałoby być takim trochę szalonym i nieobliczalnym dzikim rumakiem? Kto więc urwał nam jaja? W którym momencie naszego życia? Myślę, że to przekonania naszych najbliższych, naszych nauczycieli, a potem już nasze. Zmień przekonania, a zmienisz swoje życie. Ale najpierw znajdź odpowiedź na pytanie jakie przekonania masz, skąd i czy one na pewno wspierają twoje życie? Jeżeli nie, wyrzuć je, zamień na nowe, dające pełną MOC i pełną wiarę w siebie i to, co robisz.

Przykłady przekonań wspierających:

Zawsze jestem bezpieczny.

Tam, gdzie podążają moje myśli, tam podąża moja energia, więc to w co wierzę, przyjdzie do mnie.

Kocham i jestem kochany.

Niezależnie od tego, co się będzie działo na świecie, będę realizował swoje marzenia.

Mam wystarczająco dużo wiary w siebie, aby nie wątpić w słuszność swoich celów.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, znajdę ludzi, którzy mi pomogą.

Poradzę sobie w każdej sytuacji. Dam radę.

Wszechświat mi sprzyja.

Ludzie, którzy mnie otaczają, wspierają mnie.

Życie jest piękne i warto je wykorzystać do ostatniej minuty.

Nie muszę wszystkiego rozumieć, aby przeżywać radość z tego, czego doświadczam.

Świat, który mnie otacza, jest doskonały.

Zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże mi odnaleźć „światelko w tunelu”.

Jestem wdzięczny tym, których spotkałem na swojej drodze.

Przykłady przekonań niewspierających:

Życie jest ciężkie.

W życiu można liczyć tylko na siebie.
Z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu.
Uczciwą pracą można się tylko nabawić odcisków.
Pierwszy milion trzeba ukraść.
Człowiek nie ma na nic wpływu.
Jeśli nie masz układów, do niczego w życiu nie dojdiesz.
Facet myśli tylko o jednym.
Wszystkie kobiety to...
Nie ma sprawiedliwości na tym świecie.
Ludzie to wilki.
Aby cokolwiek osiągnąć, trzeba się mocno napracować.
Nie można ufać ludziom.
Za tym wszystkim kryje się jakiś układ.

Ludzie mówią, że idzie kryzys. Że już doszedł. A za chwilę powiedzą, że już przeszedł. Chciałoby się tym ludziom powiedzieć ostro i prosto w oczy: „Gówno idzie, a nie kryzys”. To gówno to ta śmierdząca papka wylewająca się z ust niektórych polityków i dziennikarzy. Są potrzebni jako kolejna władza, ale żyją z tego, że są na naszych ustach i w naszych mózgach. Dzisiaj przeciętna wypowiedź w telewizji trwa nie więcej niż pięć sekund. Jeśli program jest o kleszczach, pytają dziesięć osób i każda powie jedno zdanie. Wypowie się lekarz, sprzedawca płynu na kleszcze, farmaceuta, dwie osoby pogryzione przez kleszcze, jedna zarażona boreliozą i taksówkarz, który nie ma z tematem nic wspólnego, ale wioził takiego klienta, który się cały czas drapał. A, i jeszcze wypowie się grzybiarz, który zauważy, że zbiera te podgrzybki od dwudziestu lat, ale takiego dramatu i masakry z kleszczami jak w tym roku, nie było od tychże lat dwudziestu. No i oczywiście pokażą mapkę, z której wynika, że na Mazurach to kleszcz obok kleszcza siedzi i trzeba uważać. Potem będzie płynny przeskok do szczepionek i wypowie się ktoś z firmy farmaceutycznej. A potem symulacja na ekranie, z której wynika, że kleszcze opanowały nasz kraj i nikt nie może czuć się bezpiecznie. Każdy z tych, którzy zabrali głos w sprawie kleszczy, powie po jednym zdaniu, a warto pamiętać, że w większości nie będą to „zdania fakty”, tylko „zdania oceny”. Z podsumowania będzie wynikało, że należy się zakopać dziesięć metrów pod ziemią i nie wychylać, bo można trafić na kleszcza. A jak

wynikało z materiału, każde spotkanie z klezczem grozi śmiercią lub kalectwem. Tak samo zostanie zbudowany materiał o wakacjach nad polskim morzem czy informacje o jakości polskich dróg. Za każdym razem hormon stresu bucha widzowi uszami i nosem. W ten oto sposób ugruntowały się

przekonania, że życie jest coraz bardziej niebezpieczne. Wystarczyło pięć minut o kleszczach lub o zdechłych rybach w jeziorze. Po czymś takim, pojawienie się reklamy to jak wizyta w delikatesach. A swoją drogą, zachęcam do oglądania reklam, bo to jedyne pozytywne wiadomości. Ludzie są tam zawsze uśmiechnięci, a życie staje się piękniejsze dzięki margarynie, klejowi do szczęki czy kałesonom z lycrą (to w przypadku TV shopów). Nawet mam taki pomysł na MPR, czyli „motywacyjny pakiet reklamowy”. Zaraz po obudzeniu należy obejrzeć taki mix, a cały dzień będzie udany. Ten pakiet zaczynałby się od reklamy jakiejś kawy na śniadanie, potem dobrej pasty, co to wybiela nawet wtedy, gdy wydaje nam się, że nie wybiela, następnie jakiś serek i mleko na śniadanie. Cały czas informacjom towarzyszy przyjemna muzyka i uśmiechnięte twarze pięknych dzieci, kobiet i mężczyzn oraz roześmianych starców. Dalej reklama samochodu i komórki. Następnie coś o jakimś ciasteczku czy paróweczce, które warto zjeść na drugie śniadanko, potem komputery, drukarki i inne biurowe cudeńka. Potem kategoria zdrowy i pożywny lunch w trzy minuty, sok i deser typu baton. No a dalej to już ciuchy, złoto, zwiastun wesołego filmu i nowej gry komputerowej. Nie może zabraknąć proszku do prania, kremów i maszynek do golenia. A na koniec coś dla zdrowia, czyli gumowe kapturki o różnych smakach i wypustkach, produkowane przez znaną polską firmę. Te kapturki powinny kończyć reklamę, ale jeżeli byłaby puszczona po 22.00, to dodałbym jeszcze coś z alkoholi i jakieś papieroski. I tak, po obejrzeniu wesołego filmiku, z radością

Jest czas na działanie i czas na czekanie. Mądrość jest wypadkową cierpliwości. Czekając możemy zrozumieć jak to, na co czekasz, jest dla Ciebie ważne. W czekaniu jest siła i spokój. W oczekiwaniu jest strach i napięcie.

— inspiracja —

i uśmiechem każdy poszedłby do pracy pamiętając, że w każdej godzinie dnia może liczyć na jakąś przyjemność. Aby nie musiał nic wymyślać, można mu podesłać katalog z takimi przyjemnościami. Niech nie traci czasu na poszukiwania. I każdego dnia nasze życiowe przekonania utrwalać się albo zmieniać w kierunku wyznaczonym przez specjalistów od neuropsychologii. W końcu się kiedyś poddamy i przymiemy ten śmierzący bełkot jako własny punkt widzenia. Ponieważ nie potępiam w czambuł wszystkich mediów i pracy wykonywanej przez tysiące ludzi, a tylko sugeruję uważność w kształtowaniu własnych przekonań to powiem, jakie programy podobają mi się najbardziej. Lubię humor, ironię i cynizm Kuby Wojewódzkiego. Świetnie się bawię oglądając show Szymona Majewskiego. Cenię go za odjechanie i cotygodniowe potwierdzenie faktu, że życie nie jest poważne. Do tego dodałbym dobre stare polskie filmy, programy przyrodniczo - geograficzne i „Jak to jest zrobione”. Poza moimi zainteresowaniami znajdują się wszelkie dyskusje i rozważania polityczne oraz programy informacyjne. Luis Hay mówiła, że nie słucha mediów i zakłada, że wszystko co ma wiedzieć, przyjdzie do niej samo. To bardzo wspierające przekonanie. Tak żyjąc, można być bardziej skoncentrowanym na swoich osobistych celach. To co ma do nas przyjść i tak przyjdzie. Inni ludzie nam o tym powiedzą. Warto zaufać, że tak będzie. To oczywiście wymaga ODWAGI.

I jeszcze jedno przekonanie, które media bardzo wspierają. Zawiera się w ulubionym pytaniu zadawanym poważnym głosem: „Czy tej tragedii można było uniknąć?” oraz „Kto za to odpowiada?”. No bo ktoś musi być winny temu, że idzie kryzys, że dorosły człowiek utopił się w rzece, że ktoś wjechał pod pociąg, że rozbił się samolot i tak dalej. Z takich pytań wyłania się obraz powszechnego przekonania: zawsze ktoś inny jest winien temu, co się nam przydarza. Kiedyś, jak wchodziliśmy do Unii, starsza osoba zapytała mnie, jak to teraz będzie. Było w tym pytaniu sporo lęku i trwogi. Odpowiedziałem jej, że nie wiem jak będzie, ale z Unią czy bez niej – ja to co mam do zrobienia – zrobię. Popatrzyła na mnie zaskoczona pytając, po kim ja mam takie podejście. Do takiego patrzenia na życie zainspirował mnie profesor Bartoszewski. Było takie medialne wydarzenie, które bardzo utkwiło mi w pamięci. Jeden z tych, którego nazwiska nie należy wymieniać,

aby go nie utrwałać w świadomości społecznej, wypowiedział kiedyś słynne oszczerstwo, że wśród ministrów spraw zagranicznych byli pacholankowie obcego wywiadu. Tym samym nazwał takim pacholankiem Profesora. Dziennikarz spytał Bartoszewskiego co on na to. I tu profesor wypowiedział słowa, które utwierdziły mnie co do tego, że jest wielkim mistrzem, STARSZYZNĄ niepodważalną. „Jak ktoś kogoś obrzyga w autobusie – powiedział – to nie jest to kwestia moralności, tylko estetyki. Ja od 1939 roku wiem co mam do zrobienia i zrobię to”.

To jest niezwykle wspierające przekonanie. Bez względu na wszystko, zrobię to, co mam do zrobienia i co jest dla mnie najważniejsze. Zrobię to, za co tak naprawdę codziennie oddaję swoje życie, minuta po minucie. Najlepszym sposobem na zarządzanie przyszłością jest jej kreowanie. Jestem pełen pokory do wszystkiego nad czym nie panuję, ale również wykorzystuję każdą okazję do kierowania swoim życiem. „Błędy to wielkie chwile”, jak mówił na szkoleniu David Neenan. Warto się na nich uczyć. Ale warto też znać kierunek swojej podróży i nie pozwolić, aby inni nam go zmieniali dla swoich korzyści i uciechy. Po to potrzebne są nam własne przekonania i wartości. Niejeden młody człowiek pewnie się oburzy z mojej sugestii, że jego przekonania nie są jego, tylko np. rodziców. Też bym się oburzył. Aby wchodzić w życie z mądrymi, wielowymiarowymi przekonaniami, musielibyśmy wychowywać się w otoczeniu wielu dorosłych: dziadków, ciotek, wujków, kuzynów i rodziców oczywiście. Wtedy, słuchając ich dyskusji i opowieści o problemach, sposobach ich rozwiązania, moglibyśmy modelować swoje życie. Nasze przekonania miałyby szansę być wypadkową wielu przekonań, z którymi na co dzień się stykamy, ale nawet wtedy, stawiając swoje pierwsze kroki w dorosłe życie, najważniejsze byłoby odkrywanie co z tych mądrości nam odpowiada, a co nie. Rzeczywistość wygląda zgoła inaczej. Wychowujemy się w pełnej izolacji od rodziny. Nawet posiłki młodzi ludzie wolą jeść przed monitorem komputera w swoim pokoju niż przy stole z dorosłymi. Rodzice też wiele ciekawych i życiowych rozmów rezerwują tylko dla siebie. „Nie przy dzieciach” – mówią i czekają na moment, kiedy pociechy znikną przy gadu-gadu. W ten sposób młodzi ludzie wchodzą w życie z wieloma fałszywymi wyobrażeniami o sobie, o dorosłych, o najważniejszych aspektach dorosłego życia. Do tych

aspektów zaliczam szczególnie: konflikty, wybory życiowe, odpowiedzialność, honor itd. Skąd mają wiedzieć, co jest dobre, a co złe, skoro dorośli wszystko poukrywali? Dwudziestojednolatek powinien opuścić dom i żyć już na swój rachunek, bo on już chce się czuć dorosły. Ale nie można czuć się dorosłym na pół etatu. Jesteś pełnoletni – weź pełną odpowiedzialność za swoje życie. Tę konstytucyjną odpowiedzialność taki młodzieniec nabył już w całości. Rodzicom jest wygodnie poobcinać dzieciom skrzydła, bo potem mogą im przypominać, że są „nietotami” i bez rodziców by sobie w życiu nie dały rady. Widziałem czterdziestopięcioletnią kobietę, która gdy kupi nowe buty, boi się powiedzieć o tym swojej matce i kłamać, że są zeszłoroczne, tylko tak dobrze wyglądają (bo były mało noszone). Jakie karkołomne ewolucje w mózgu musi wykonać ta kobieta, aby nie czuć winy w stosunku do matki za to, że coś sobie kupiła. Tak właśnie zachowuje się Matka Polka wychowana przez inną Matkę Polkę.

ZMIENI SWOJE PRZEKONANIA NA BARDZIEJ DOPASOWANE DO CIEBIE. WYRZUĆ TE, W KTÓRYCH NIE JEST CI ANI DOBRZE, ANI WYGODNIE! To znoszone szmaty i nic ich nie odświeży. Zaslugujesz na to co nowe, lekkie, świeże i w czym Ci do twarzy.

Ponieważ pisze tę książkę w czasie, kiedy słowo kryzys pada ze wszystkich ust, pytam czy jest, czy nie ma kryzysu? Gdyby był to wszyscy by to odczuli, ale nigdy tak nie jest. Jedni tracą, inni zyskują. Po korkach na ulicy nie zauważyłem, aby ludzie oszczędzali i przesiadali się na autobusy i skutery. Kryzys to kwestia semantyki. Jeżeli dzisiaj coś kosztuje sto, a jutro dwadzieścia – to jedni powiedzą, że to dramat i recesja, i spowolnienie, i zagrożenie dla gospodarki światowej – i kryzys pełną gębą, bo wartość spadła o osiemdziesiąt procent. Ale również można podać tylko informację i powiedzieć, że wartość dzisiejsza wynosi dwadzieścia. I koniec. Bo to ani dobrze, ani źle. Po prostu wartość się zmieniła. Za miesiąc będzie sto dwadzieścia i to nadal ani dobrze, ani źle. No bo czy jak ktoś zarobił milion na giełdzie, czy od razu ten milion zamienił się w czyste jak krystaliczna górską wodę – szczęście? Niekoniecznie. Może tak, a może nie. Czy coś się stanie, jeśli będzie mniej dróg w Polsce, mniej samochodów i osiedli, i parkanów, które je otaczają? Nie nic się nie stanie. Będzie więcej świeżego powietrza

i mniej korków, i emisja CO2 też będzie mniejsza, a przez to Polska nie zapłaci kar itd. Jak śnieżna kula toczy się w dół, to porywa śnieg i staje się coraz większa i większa. Kiedy stanie się niesterowana, polecą nie wiadomo gdzie i się rozbije. Wszyscy wiedzą, że Ziemia to system i nic co narusza ten system w jednym miejscu, nie obejdzie się bez wpływu na coś w innym miejscu. Po prostu akcje zmieniły wartość. Po prostu banki wykazały, że nie mają pieniędzy. Po prostu słońce nadal wschodzi i jeżeli tylko nie zmieni zdania, to jego życiodajna energia będzie nas wspierać. Reszta to fakty, które się zmieniają. A interpretacje? Te będą szły w stronę kolejnych skrajności. Tylko skrajne informacje mogą się przebić do Twojego mózgu w gąszczu innych informacji. Praca dziennikarzy staje się coraz bardziej kreatywna. Jeśli zabraknie ci UWAŻNOŚCI, dasz się wciągnąć w tę zabawę. „Jeśli ktoś się siłuje ze świnia w błocie, świnia się cieszy, ale ubrudzeni są wszyscy”. Każde wejście w interakcję z chorobliwymi informacjami będzie miało wpływ na nasze życie. Jakie jest lekarstwo albo i odtrutka na te wszystkie chorobliwe przekonania (chorobliwe, czyli odbierające życiową siłę)? DOŚWIADCZAĆ. Doświadczać życia tak po prostu. Bo to jeden z ważniejszych życiowych celów, który warto zrealizować. Doświadczać i bawić się tymi doświadczeniami. To takie proste. Stoję w korku. Codziennie doświadczam korków. To luksus. I jak już stoję godzinami w tłumie podobnych szczęściarzy, powtarzam sobie, że to ani dobre, ani złe.

Usłyszałem kiedyś od szamana: „Nigdy nie mów TAK, jak myślisz NIE”. „Rozumiesz mnie?” – zapytał. „Tak, Foster, rozumiem” – powiedziałem. „Nie rozumiesz!” – krzyknął. Powtórzę to: „Nigdy nie mów TAK, jak myślisz NIE, bo większość twoich problemów życiowych z tego wynika”. Kiedy mi to mówił, miałem czterdzieści lat. Przyznałem mu rację. Kiedy dla świętego spokoju mówię innym TAK, sobie tym samym mówię NIE. Konsekwencje takiej jednej, wygodnej odpowiedzi, mogą ciągnąć się latami. Dotyczy to zarówno życia osobistego, jak i zawodowego.

Dlatego też poznaj swoje prawdziwe przekonania. Sprawdź, czy Cię wspierają. Czy pozwalają Ci rozwinąć żagle, czy wręcz przeciwnie, zakotwiczyłeś się gdzieś na dobre? Gdzieś w zaroślach, na mieliźnie, w takim życiowym mule...



Rozmyślnik

Czego chciałbyś doświadczyć w swoim życiu?

Wymień swoje wspierające przekonania.

Wymień swoje niewspierające przekonania.

Jaką wspierającą informację usłyszałeś ostatnio od innych?

Jak patrzysz dzisiaj na to, czego doświadczałeś wiele lat temu? Jakie masz refleksje?

Biblioterapia

Willigis Jager, Fala jest morzem, Jacek Santorski & Co

