

Rozdział 7.

Pełna MOC zmian

Zmiany są jedynym stałym elementem naszego życia. A jednak większość nie mówi, że ich głównym celem życia są zmiany. Wręcz przeciwnie. Zadałem kiedyś pytanie studentom piątego roku, jakie mają cele na najbliższe lata. To, co powiedzieli – zaszokowało i przeraziło mnie. Zdecydowana większość powiedziała, że ich głównym celem jest stabilizacja. A przecież wszystko czego doświadczamy przez całe życie potwierdza, że na stabilizację nie ma co stawiać, bo to cel utopijny. Życie jest niestabilne z samej swej natury. Walczyliśmy dziesiątki lat o wolność, a teraz okazuje się, że stabilizacja, czyli bezpieczeństwa jest głównym celem młodych ludzi. A stawiając taki cel, można tylko doświadczać rozczarowań. Zwłaszcza, że system gospodarczo-polityczny w jakim przyszło nam żyć, połączył nas z innym krajami i to co dzieje się w naszej rzeczywistości nie zależy już tylko od decyzji prezesa naszej firmy czy nawet samego premiera. Pamiętam czasy, kiedy ludzie marzyli, aby było tak jak w Ameryce, tj. żeby móc mieć wszystko na kredyt. A to, że trzeba go spłacać to mniejsze zło niż to, że trzeba latami ciuć i ciuć, a potem i tak się okazuje, że inflacja zżarła oszczędności. Okazuje się również, że wielu uważa koszty tej zamiany bezpieczeństwa na wolność za zbyt wysokie. W badaniach dotyczących tego, co motywuje Polaków, rozwój zawodowy jest dopiero na czwartym miejscu. A przecież trudno znaleźć korporację, firmę lub chociażby małą firmkę, która przetrwa na rynku bez ciągłego zmieniania się i dostosowywania do potrzeb rynku. A rozwój wymaga wyjścia ze sfery komfortu. Ponadto rozwijamy się wtedy, gdy rzeczy nie układają się po naszej myśli, zgodnie z wcześniej ustalonym planem. W sytuacji stabilnej brakuje refleksji i bodźców do jakiegokolwiek twórczych analiz. Nawet własnych błędów nie da się wtedy zauważyć. W ten sposób można popaść w błogi, ale jakże niebezpieczny i zdradliwy komfort. Aż tu nagle zmiana sama do nas przychodzi, puka lub wręcz wali do drzwi.

Zmiany są jak wejście na nową górę. Inne widoki, inna perspektywa. Inne ścieżki. Ale aby wejść na nową górę, nieodwołalnie trzeba zejść z tej poprzedniej. Długo się nie da stać okrakiem. To bolesne i bezproduktywne, bo wtedy tak naprawdę człowiek zastyga w bolesnym napięciu. W takiej pozycji trudno o jakikolwiek komfort. Dlatego warto zmieniać góry, warto dokonywać zmian i warto wspierać tych, którzy podejmują się wyzwań. Wszak wspierając innych –

wspieramy siebie. Mówiąc innym: „zrób to”, mówimy te słowa również sobie. Może nie do końca świadomie, ale mówimy. Kiedy staramy się innych odwieść od działania słowami: „uważaj”, „nie

rób”, „znam taki przypadek, kiedy ktoś tak chciał i mu nie wyszło”, pozbawiamy siebie siły do realizacji własnych zmian. Podświadomość wszystko rozumie dosłownie. Więc w takiej sytuacji też ma jasność: „ratunku, szykują się zmiany!”. Dlatego pamiętaj, aby wspierać tych, którzy mimo tego, że się boją, gotowi są zrobić krok do przodu. Potrzeba im tylko prostego: „zrób to, dasz radę!”.

W życiu warto poszukiwać harmonii i równowagi, czyli „i tego - i tego” a nie „albo tego - albo tego”.

— inspiracja —

Przejsście przez zmiany nie dzieje się automatycznie. Organizm się broni, więc pojawiają się kolejne fazy. Zaczyna się od wypierania. Potem jest opór przed zmianą, „nieśmiała” próba zmiany i na samym końcu – adaptacja do zmian, które z takim bólem zostały wprowadzone. Potem wszystko się stabilizuje. Aż do czasu, kiedy zmiana wydaje się być nieuchronna. I znowu doświadczamy wypierania potrzeby tej zmiany, oporu i tak dalej. To ciekawe, że przechodzimy te procesy setki razy, a za każdym razem zmiana wywołuje w nas takie zaskoczenie i takie opory. To powinno dziwić nastolatka, ale już dojrzały człowiek nie powinien być zaskoczony, że znowu trzeba coś w życiu zmienić.

Przyjrzyjmy się bliżej tym uniwersalnym etapom towarzyszącym zmianom.

Wyparcie zmiany. Ponieważ żyjemy w nieświadomości i nie chcemy widzieć tego, co warto zmienić – najprościej jest nie zauważać potrzeby jakiegokolwiek zmiany. Nawet jak jest nam bardzo niewygodnie, wypieramy wszystkie sygnały, które informują o konieczności zmian w naszym życiu. Łatwiej porzucić pragnienia niż je realizować. Zmieniamy to, co nie działa, ale również zmieniamy to, co świetnie funkcjonuje. To większe wyzwanie, ponieważ pokutuje przekonanie,

że „lepsze jest wrogiem dobrego”. A udoskonalanie tego, z czego i tak jesteśmy już zadowoleni, to absolutne wyjście ze sfery komfortu. To sytuacja, w której motywuje nas inspiracja do zmian i chęć dalszego rozwoju. A efekty tego rozwoju można obserwować w różnych sferach naszego życia. Najlepiej widać je na poziomie zdobyczy technicznych. Naprawdę ostatnie stulecie to wulkan zmian. Trudno nie zauważyć tego, jak szybko starzeją się komputery i telefony komórkowe, które właśnie nauczyliśmy się obsługiwać. Nawet jak sami nie widzimy co jeszcze można by w naszym życiu zmienić, specjaliści od biznesu podsuną nam jakiś pomysł. Ale te niezwykle zmiany widać dopiero w takich dziedzinach, w których decydują one o życiu człowieka. W technologiach będących na usługach medycyny jest takie „przyspieszenie”, że zanim lekarze nauczą się dobrze obsługiwać jedno urządzenie, już jest nowsze, lepsze i skuteczniejsze. Wyobraź sobie jaki to dyskomfort dla lekarza dostać nowy ultrasonograf, skoro on i tak już pracuje pod ogromną presją odpowiedzialności za życie pacjenta. A tu nowe oprogramowanie, nowe funkcje i sto nowych opcji. A doba ma tylko dwadzieścia cztery godziny. A Ty w jakim stopniu wykorzystujesz takie programy jak Excel czy Word? A na ile dobrze znasz Vistę? To tylko proste programy dostępne dla każdego i pewnie w Twoim przypadku to jak je poznasz nie zadecyduje o życiu drugiego człowieka. Czy czujesz podświadomie, intuicyjnie, gdzieś w swoim ciele, że jest jakaś zmiana którą boisz się nazwać na głos, ale coś Ci mówi, że i tak Cię nie minie? Postaraj się teraz ją nazwać. Zrób to!

Opór przed zmianą to czas, kiedy już wiemy, że tak dalej być nie może. Mimo tego ciągle łudzimy się, że może nie trzeba nic robić i jakoś to się ułoży. To bardzo niekomfortowy stan. Szukamy wymówek i ciągle chcielibyśmy jakoś odnaleźć się bez zmieniania czegokolwiek. Życie uczy jednak, że się samo nie ułoży. Ale jesteśmy gotowi długo trzymać się tego znanego i starego. Nawet jak w bucie jest kamień – to chociaż niewygodnie, ale jakoś tak znajomo. Może dlatego najbardziej nie lubię zakupów obuwia. Trudno mi przyzwyczaić nogę do pewnego dyskomfortu związanego z nowym, sztywnym i ciasnym butem. Nigdy też nie lubiłem jak mama zmieniała mi pościel na nową, wykrochmaloną i prosto z magła. Czuję, jakbym spał pod jakąś blachą. Dobrze, że na ratunek przyszły zmiany i pojawiła się pościel

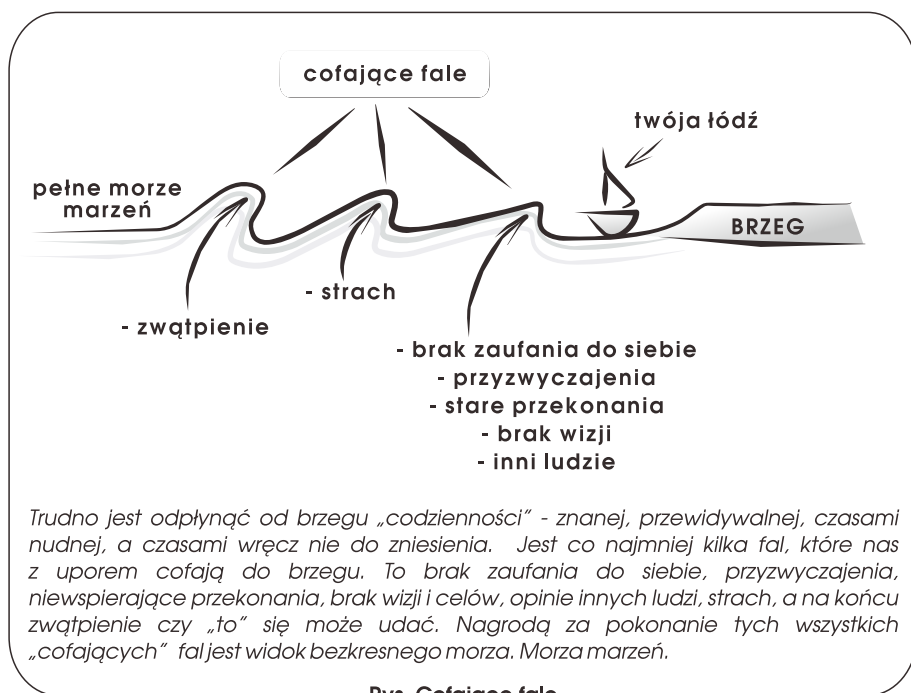
niemaglowana. Świadomość, że czeka nas jakiś dyskomfort w najbliższym czasie jest już sama w sobie źródłem stresu. A do tego dojdzie jeszcze wszystko co będzie się łączyć z samym dyskomfortem. Czasami odwlekamy pewne zmiany w nieskończoność, chociaż wiemy, że im dłużej będziemy je mieli przed sobą, tym dłużej będziemy żyli w przewlekłym stresie. Rozum podpowiada – miej to już za sobą. Na pewno jest coś, co powinieneś zmienić, ale ciągle zwlekasz. Co to jest? Czego się boisz najbardziej w tej zmianie? Nazwij to!

Próba zmiany to dobry początek podążania w kierunku zmiany. Często tak trudno zmienić swoje przekonania i przyzwyczajenia, że próba się przeciąga. Niepewnie, ale zaczynamy iść w stronę nowego. Czasami po jakimś czasie tracimy cierpliwość. Mamy dosyć, ale też ciężko jest zawrócić. Tak kiedyś czułem się w jaskini, w której miałem skoczyć w przepaść. Innej drogi nie było. Absolutny paraliż. Ani do przodu, ani do tyłu. Ale są sytuacje, kiedy nie da się w takim zawieszeniu trwać i to była właśnie taka sytuacja. Grupa zmobilizowała mnie do zrobienia kroku wprzód. I skoczyłem. A dalej były kolejne decyzje i kolejne skoki w nieznanie. Człowiek wytrzymał wcześniej czy później zobaczy to „światło w tunelu” i dojdzie do swojego celu. Z nowej perspektywy z przerażeniem widzimy kolejne cele, czyli kolejne „góry” na które trzeba się wspiąć. I tak właśnie ma być. Jaką zmianę już rozpoczęłeś i masz wrażenie, że powoli tracisz cierpliwość? Nie rezygnuj. Są fale, które cofają do brzegu, ale wizja wypłynięcia na pełne morze powinna być silniejsza od tych zdradzieckich fal. Płyn!

Adaptacja to bardzo sympatyczny etap każdej zmiany. Otwierają się nowe perspektywy. Zauważamy mnóstwo korzyści, których wcześniej nie widzieliśmy. Zapominamy już o wysiłku, a bardziej rozkoszujemy się nową sytuacją. Wtedy już wiemy, że warto było dokonać tej zmiany. W tym stanie będziemy tkwili do kolejnego cyklu zmian. I tak całe życie. Czasami trudno uwierzyć, że czegoś nie chcieliśmy zrobić. Ale przychodzi następne wyzwanie i cykl się powtarza. Dlatego warto to, czego się uczymy w różnych sytuacjach, również biznesowych, wykorzystywać w codziennym życiu. Udział w szkoleniu: „Zarządzanie zmianami” to nie tylko obowiązek i element rozwoju zawodowego. To także niezwykła okazja do pozyskiwania

nowych uniwersalnych umiejętności. Dlatego powinniśmy być wdzięczni zmianom, które zaszły w naszym kraju. Mamy dzisiaj większe szanse na pozyskanie *know-how*, o którym nasi rodzice mogli tylko pomarzyć. Czy ktoś uczył ich negocjacji, sprzedaży, asertywności, komunikacji czy chociażby jak wychowywać dzieci (patrz programy Superniani)? Jaka zmiana z perspektywy czasu wydaje Ci się korzystna, chociaż broniłeś się przed nią i targały Tobą niepewność i lęki?

To, co na końcu zmiany nie powinno nam umknąć to **ŚWIĘTOWANIE**. Odcinanie kuponów od sukcesu to podstawa radosnego życia. Wszak zmiana wymagała wysiłku, a tam gdzie on się pojawia, musi być również satysfakcja. To świętowanie warto zacząć od używania pozytywnych słów: „**zrobiłem to**” (zbudowałem, nauczyłem się, odkryłem itd.). Wielu woli powiedzieć „**udało się**”. To taki powszechny zwrot. Mało kto zwraca uwagę, że jest negatywny. Wręcz trujący. Odbiera to, co w doświadczaniu zmian najcenniejsze. Poczucie sprawstwa. Chciałem, pracowałem, nauczyłem się, zaryzykowałem, zainwestowałem pieniądze i odniosłem sukcesy. To ja to zrobiłem.



Rys. Cofające fale

Mówiąc „udało mi się” odbieramy sobie tę moc osobistego wkładu. To tak, jakby była zwykła losowość w tym co robimy. Coś sprawiło, że wyszło i coś tak nie sprawiło. Nie ma żadnej reguły. A reguła jest. To czego doświadczamy jest efektem naszych świadomych celów, decyzji, przekonań, wartości i pracy, którą wykonujemy. Życie nie powinno się „przydarzać”. **Zwycięzcy kreują swoje życie, nie czekają aż im się ono przydarzy.** Człowiek zdany na przypadek musi żyć w ciągłej frustracji. A jeśli chodzi o zmiany to już Heraklit powiedział: „Jedyne, co jest stałe to zmienność”. A skoro on już tę podstawową właściwość naszego świata zdefiniował, nie ma sensu opierać się zmianom.

Każda sytuacja podnoszenia jakości życia zarówno fizycznego, psychicznego, jak i duchowego wymaga przechodzenia przez zmiany. Czy jesteś gotowy zagrać o dużą stawkę? Skoro i tak angażujesz to, co najcenniejsze, czyli swoje życie, dlaczego nie zagrać o największą stawkę? O dzięki, szalone i zuchwałe MARZENIA. Pomyśl o tym, co chciałeś zrobić i na cokolwiek czekałeś – zacznij od razu. Z miejsca w którym jesteś i z tym, co masz. Żadnych wymówek. Zrób to teraz. Czasami wiem czego nie chcę, ale jeszcze nie wiem czego chcę. Prośba wysłana w „kosmos” brzmi: „Chcę zmiany i szukam inspiracji”. Tak też było z jedną z największych zmian w moim życiu. Konsekwencje tej zmiany odczuwam do dzisiaj. Ty też odczuwasz, gdyż czytasz książkę, która zapewne by nie powstała, gdyby nie zdarzenia opisane poniżej.

To był 1983 rok i akurat byłem pełen rozterek co do mojej dalszej kariery studenta weterynarii. W zasadzie to już nie miałem rozterek, tylko gnębiła mnie jedna myśl. Jeżeli nie weterynaria, to co w zamian? Na studia zdałem z bardzo dobrym wynikiem. To niewątpliwa zasługa moich rodziców i rocznych korepetycji, w które zainwestowali ogromne jak na tamte czasy pieniądze. Nie wiem nawet, czy im wtedy za to podziękowałem. Nigdy też chyba nie pytałem ile one kosztowały, ale na pewno moi korepetytorzy do tanich nie należeli. Miałem być lekarzem, ale moje lenistwo pozwoliło mi tylko na nauczanie się chemii i biologii. Na fizykę nie miałem już natchnienia. Weterynaria to był kompromis. W końcu weterynarz to też lekarz. Wątpliwości pojawiły się na drugim roku. Dotyczyły zarówno samej pracy którą miałem w przyszłości

wykonywać, jak i męczących mnie lęków. Najbardziej bałem się chorób odzwierzęcych. Wśród nich jednej szczególnie. Brucelozy. Nie będę opisywał wszystkich objawów, ale jeden szczególnie zapadł mi w pamięć. Męskie jądra rosną do rozmiarów piłki futbolowej. Sam rozumiesz, że nie mogłem sobie na to pozwolić, a tym samym nie mogłem dłużej studiować weterynarii. W tym czasie wydarzyły się trzy historie, które całkowicie zmieniły moje życie.

Historia pierwsza

Nie wiem, dlaczego to zrobiłem. W auli było sto dwadzieścia osób. W większości wychowanych na wsi, dzieci weterynarzy lub przynajmniej pasjonatów zwierząt. A ja, tak nagle i bezwiednie, podniosłem rękę i zadałem pytanie: „Czy pies ma pępek?”. To trzeba było zobaczyć. Te sto dwadzieścia osób odwróciło się, aby poszukać wzrokiem tego niedouczzonego ignoranta, który zadał tak absurdalne pytanie. Absurdalne, ponieważ byliśmy już studentami II roku i zajęcia z anatomii każdy miał zaliczone. Oczywiście poczułem się jak dupek i chciałem zniknąć, ale było za późno. Wykładowca spytał mnie o nazwisko, a potem powiedział: „Panie Walkiewicz (nie znoszę jak ktoś mówi do mnie po nazwisku), proszę wyjść z sali poszukać jakiegoś psa i przyprowadzić go do nas, a razem przekonamy się czy pies ma pępek, czy może nie ma. Nie jestem aż tak ciekaw – zaprotestowałem”. Ale profesor był nieugięty i tak prowadzony przez spojrzenia stu dwudziestu rozbawionych studentów, opuściłem salę. Poszukiwania trwały kwadrans. Pies uczelniany, którego imienia nie pamiętam, był równie przestraszony jak ja, kiedy łąpałem go za sierść. Zapomniałem dodać, że zawsze bałem się zwierząt, a zwłaszcza psów. Udało mi się go złapać dwiema rękami w okolicy grzbietu. Trzymałem go na wyciągnięcie wyprostowanych rąk, tak aby mnie nie polizał i broń Boże nie ugryzł. Jego psi pysk, brzuch i podbrzusze były skierowane w moją stronę. I tak weszliśmy na salę. Sto dwadzieścia par oczu spojrzało i... Stało się. Śmiech rozchodzący się po sali był tak porażający, że razem z psem dostaliśmy trzęsawki, z czego on chyba był jeszcze bardziej przerażony niż ja. No i zwieracze puściły. U psa. Zaczął sikać długim strumieniem. Mocz dotarł do mojego białego fartucha, zalewając go mniej więcej od góry do samego dołu. To oczywiście wywołało kolejną

salwę gromkiego śmiechu. Nie wiem, ile trwała ta chwila. W takich momentach mamy wrażenie, że całą wieczność. To, że sam się nie zsikałem to cud. Była to chwila wielkiego upokorzenia.

Nie ma godziwej metody czynienia niegodziwości. Nie można czynić dobra – krzywdząc innych.

— inspiracja —

Taka, która wystarczy aby podjąć życiową decyzję: nie chcę być weterynarzem. Po ustaniu sikania sprawdziłem komisyjnie, czyli pod okiem prowadzącego i stu dwudziestu rozbawionych przyszłych weterynarzy, czy pies ma pępek. I co się okazało? MA. No bo jest ssakiem do cholery i musi mieć. To nawet dobrze, że się o tym przekonałem w takich okolicznościach, bo nie musiałem się przez resztę życia męczyć, chodząc w gumiakach po zapyziałych oborach i chlewach.

Historia druga

To był moment, czyli dokładnie tyle, ile samochód stoi pod czerwonymi światłami. Było lato. Kończyłem drugi rok studiów i wiedziałem już, że weterynarzem nie będę. Zatrzymałem się na skrzyżowaniu obok PDT Wola w Warszawie i ponieważ było gorąco, wyglądałem przez otwarte okno (w Flacie 125p nie było klimatyzacji). Obok panowie robotnicy próbowali rozsypywać kamienie pomiędzy torami tramwajowymi. Tak naprawdę to tylko jeden próbował, bo reszta była pijana. Ten jeden (i to nie żart ani zmyślenie, tylko fakt) nagle przestał rozsypywać te kamienie, oparł nogę na łopacie a rękę na trzonku i spojrzał w górę, wypowiadając następujący tekst: „Patrzcie, kurwa, tam ludzie w kosmos latają, a my tutaj z tymi łopatami stoimy”. Zmieniło się światło i ruszyłem zatrzymując ten tekst chyba na zawsze. Jaka głębia i mądrość prostego człowieka, jaka refleksja... Zawsze jak za bardzo zaczynam się fiksować na jakimś problemie, przypominam sobie tego myśliciela i mówię: „Patrz Jacek, tam ludzie w kosmos latają, a ty od miesiąca nie możesz rozwiązać takiego prostego problemu. Oderwij się od tej ‘łopaty’”. I to pomaga. Wtedy zrozumiałem, że tą łopatą jest problem, co ja mam w życiu robić i czy warto jest rzucić

weterynarię dla czegoś nowego. „Warto” - pomyślałem. Bo tam ludzie w kosmos latają, a ja nie zamierzam robić w życiu tego, czego nie lubię i co gorsza – czego się boję i brzydzę. Bo już wiedziałem, że nigdy nie poczuję przyjemności w grzebaniu swoją delikatną ręką w – na przykład – pewnie równie delikatnej, ale bądź co bądź, krowiej dupie.

Historia trzecia

Ta historia zamyka moje rozterki, pytania i decyzje. Ta historia to przykład precesji wręcz modelowej. Wiedziałem już czego nie chcę. To nie jest jednak koniec męki. Najtrudniejsze pytanie brzmi: „Co chcesz w zamian?”. I tego ciągle nie wiedziałem. Tak trudno jest wyjść poza to co znane i bezpieczne, że nadal studiowałem weterynarię, męcząc się okrutnie. Ale precesja materializuje marzenia. Wierzę w to od tamtej chwili, a dzisiaj wręcz jestem wielkim pasjonatem wykorzystania precesji do realizacji swoich marzeń i celów. To jak woda wpuszczona na turbiny elektrowni. Generuje życiowy prąd, a w oczach pojawia się światło. Zbliżał się trudny egzamin i wykorzystywałem każdą okazję do nauki. W domu, w kolejce WKD i autobusie. Dojazd na uczelnię i powrót to ponad dwie godziny czasu do nauki. Mieszkalem obok samej kolejki, więc wybiegałem w ostatniej chwili. I tym razem wskoczyłem do kolejki jako ostatni. Kiedy otworzyłem książkę, pojawił się nie wiadomo skąd taki koleś, co to zanudzi na śmierć i nie można się go pozbyć, ponieważ jest jak ten osioł z bajki o Shreku. I ten koleś zajął mi pół godziny różnymi opowieściami, które mało mnie interesowały na siedem dni przed egzaminem. Wskoczyłem na stacji Warszawa Centralna i pobiegłem na autobus. Koleś pognął za mną i spytał dokąd jadę. „Na uczelnię, na Ursynów” – rzuciłem w biegu. I tu jego oczy rozbłyły. „Ja też” – powiedział. I tak okazało się, że kolejne trzydzieści minut nauki przepadło. To są chwile, w których człowiek zadaje sobie pytanie: „Boże, dlaczego dzisiaj?”. Autobus jechał bujając i smrodząc do wewnątrz (to był słynny Berliet, a one tak miały). I może bym tej podróży nie pamiętał, gdyby nie to, że to właśnie ona zmieniała moje życie, a konsekwencje tej zmiany trwają do dziś. Na kolejnym przystanku wsiadła dziewczyna. Pewnie nie w moim typie, bo jej w ogóle nie pamiętam. Koleś rozpoznał w niej swoją koleżankę i zamachał. I tak jechaliśmy dalej we trójkę. Z nową energią koleś rzucił się na swoją ofiarę (ja już byłem trochę

podduszony jego gadaniem, a do tego ten smród w autobusie...) i zaczął ją zanudzać swoimi opowieściami oraz natrętnie wypytwać, co tam u niej słychać. Z mojej nauki nic nie wyszło, ale też mało mnie interesowała rozmowa kolesia z nieznaną dziewczyną. Aż nagle padło pytanie: „A co ty teraz robisz?”. „Ja studiuję na pedagogice” – odpowiedziała. „Żartujesz – przecież ty byłaś na biologii?” – rzucił. „Tak, ale przeniosłam się z biologii na pedagogikę” – odpowiedziała. Zwykły dialog. A jednak. Nie wiem jak to się dzieje, ale parę razy w życiu przeżyłem taki BŁYSK. Przeptyw myśli przez środek świadomości. Nie wiem z której części mózgu takie myśli wypływają, ale to co robią z naszą świadomością to tzw. zmiana strukturalna. To znaczy, że po ich przeptynięciu nic już nie jest takie jak było wcześniej. I tak było również w moim przypadku. Olśnienie, które mi zabłyśło w głowie, brzmiało: „To ja się przeniosę z weterynarii na psychologię!!!”. Wsiadając z autobusu, wiedziałem już co będę w życiu robił. Pojawiła się kwestia techniczna, jak tego dokonać? Jeszcze trwał stan wojenny, weterynaria była na SGGW, a psychologia na UW. Ale siła pragnień potrafi wyzwać niezwykle determinację w dążeniu do ich zaspokojenia, więc przeniosłem się na psychologię. To niezwykle doświadczenie. Rano nie wiedziałem co dalej mam zrobić ze swoim życiem i gotów byłem się uczyć do egzaminu, a za godzinę wszystko się zmieniło. Już więcej nie wziąłem żadnej weterynaryjnej książki do ręki. Kolesi nudziarz mnie uratował. Nikt nie zna całego obrazu. Nie strzelaj do postać, może to, co Ci przyniesie, zmieni Twoje życie. Kolesi postaniec na pewno je zmienił. Nigdy więcej go nie spotkałem. Zadziałał jak katalizator. Przyspieszył reakcję i przestał istnieć.

Największe zmiany w moim życiu miały jednak nastąpić za kilka lat. Wtedy po raz kolejny odczułem, co to oznacza wiedzieć już, czego się w życiu szuka. Któregoś pięknego dnia 2003 roku znalazłem się na sali wykładowej w jednym z ośrodków nad Zalewem Zegrzyńskim. To szkolenie zmieniło moje życie. A jak? Lubię tę historię szczególnie, więc opowiadam o niej na swoich seminariach. ZAPRASZAM.

I jeszcze jedno: zmieniamy coś niekoniecznie dlatego, że jest złe, ale również dlatego, że może być inne, wygodniejsze, lżejsze, przyjemniejsze itp. Nasze myśli, przekonania, nastawienie, wspierają

zmiany. Wyrażamy je poprzez słowa. Zmień swoje słownictwo, a zmienisz swoje życie. Jestem o tym przekonany, bo tego doświadczyłem. Poniżej słowa, których warto używać i te, o których warto zapomnieć.

Słowa wspierające zmiany	Słowa niewspierające zmian
Dam radę	Nie dam rady
Teraz	Jutro
Wolno mi	Tak...ale
Potrzebuję	Chciałbym
Wierzę	Warto by...
Doświadczam	Rozczarowałem się
Zrobiłem /robię/zrobię/	Dopiero
Chcę / nie chcę	Muszę
Potrafię	Udało mi się
Mogę	Trzeba
Decyduję	Powinienem
Wybieram	Poświęcę się
Mam wybór	Należy
Angażuję się	Nie wolno
I to... i to	Mam zamiar
Dzisiaj	Spróbuję
Wolę	Kiedyś
Postanawiam	Może
Łatwe	Raczej
Zadanie	Problem
Nauczę się	Nie potrafię
Odnajdę	Nie mogę
Dostanę	Nigdy
Szukam	Nie umiem
Wiem	Nieemożliwe



Rozmyślnik

Jakie zdarzenia w Twoim życiu miały charakter katalizatora wielkich zmian?

Czy masz poczucie, że w Twoim przypadku prawo przyciągania działa?

Co chciałbyś teraz przyciągnąć do swojego życia?

Czy wszechświat o tym wie?

Jakie masz swoje ulubione wymówki chroniące Cię przed koniecznością dokonywania zmian?

Biblioterapia

Marek Skąła, Psychologia zmiany, ONE Press

Spencer Johnson, Kto ukradł mój ser, Studio EMKA