**PODRÓŻ PO GALAKTYCE MOŻLIWOŚCI**

**Mission Impossible – Tworzenie rzeczywistości na nowo**

**Gdy Stwórca pokazał Istocie dokładny plan misji oraz ewentualne zagrożenia, Istota nie mogła nadal pojąć, jak ludzie łatwo dają się sterować innym ludziom i jak łatwo poddają się panującej głupocie, niepożądanym emocjom, tworząc ograniczającą ich bardzo wewnętrzną reprezentacje rzeczywistości, czyli model świata. Najciekawszym aspektem było jednak przyjmowanie przez ludzi prawdy, która była prawdą tylko w połowie, a więc całym kłamstwem. Bowiem prawda dzieje się na Ziemi tylko tu i teraz. I dla każdego z osobna. W innym „tu i teraz” prawda jest inną prawdą. Walka o prawdę, będzie zawsze walką przegraną.**

- Stwórco, nie pojmuję, jak to się dzieje, że człowiek może tak bardzo się ograniczać!

- Istoto, gdy przyjdziesz na świat jako mała dziecko, nie będziesz znać wszystkich możliwości. Możliwości, które ma świat dla Ciebie zostaną ci przedstawione przez dorosłych. A ludzie patrzą tak, jakby patrzyli przez lupę na horyzont i przyzwyczajają się do wycinka obrazu, myśląc, że to całość. Ludzie ucząc dzieci, czytają im bajki. Opowiadają na przykład historię o lwie, który narodził się w zoo. Lwiątko nie wiedziało, że istnieje Afryka, że gdzieś daleko są tropiki, potoki, uciekające antylopy, bawoły, zebry. Żyło między kratami, jedząc banany wraz z szympansami a klatka była od narodzin jego jedynym domem. Więc nie wiedział za czym może tęsknić i że żywot lwa może wyglądać zgoła inaczej. Ludzie opowiadając swoim dzieciom te bajki, nie widzą nauki, którą mogą przenieść na własne życie.

Ojej! – rzece Istota – a więc za wszystkie niepotrzebne zamieszanie w życiu człowieka są odpowiedzialni jego opiekunowie?

Nie do końca – odpowiada Stwórca – przede wszystkim odpowiedzialność leży po stronie samego człowieka. Gdy mały Ziemianin dorasta, sam zaczyna budować przekonania o świecie na podstawie interpretacji wydarzeń, które obserwuje. Gdy coś zbroi i dostanie lanie, zaczyna postrzegać agresję jak rozwiązanie problemu. Gdy zauważa, że dorośli zwracają na niego uwagę i tulą dopiero, gdy zbije sobie kolano albo zgubi ulubioną zabawkę, to może w dorosłym życiu podświadomie próbować podobnych sztuczek w dość podobnych celach – potrzeba potwierdzenia bycia ważnym i kochanym. Te procesy są niezwykle skomplikowane, a każdy przypadek jest zupełnie inny!

Kurcze, a czy ludzie nie są na tyle mądrzy i inteligentni, aby po prostu pozbyć się tego, co już im nie jest potrzebne?

Istoto! – mówi Stwórca – najciekawsze jest to, że ludzie po pierwsze primo nie są refleksyjni i nie potrafią często zaglądać do swojego wnętrza, nie wiedząc jednocześnie, co nimi kieruje! A po drugie primo uważają i wierzą, że wytworzone przekonania są im potrzebne, choć wprowadzają dyskomfort ich życia! Dzieję się tak, bowiem człowiek buduje przekonania, które mają mu pomagać w jego społecznym i kulturowym funkcjonowaniu, jednak z czasem przestają pełnić swoją właściwą rolę, a ludzie żyją tak, jakby przeszłość wciąż była aktualna, przez co, pomimo, że bardzo chcą i potrzebują pewnych zmian, przez nieuświadomione przekonania wciąż wchodzą w te same schematy.

-Och, przed tą wyprawą na Ziemię jeszcze sporo muszę się dowiedzieć!- mówi Istota

Stwórca: Istoto, musisz to przeżyć, w teorii niczego się nie dowiesz, a żeby otworzyć się na nowe, musisz zacząć wątpić w to, co stare. Paradoksalnie, gdy zaczniesz wątpić, zaczniesz sobie bardziej ufać. Udoskonalaj praktykę, nie teorię.

**PRZEKONANIA -sekrety widzenia świata i swoich własnych możliwości**

Przekonanie odróżniają bohaterów od desperatów. Ludzi sukcesu od nieudaczników. Co ciekawe niejednokrotnie, także zdrowych od chorych. To przekonania odróżniały Ghandiego od Hitlera, Mozarta od Mansona czy Dalajlamę od Bin Ladena.

PRZEKONANIA DLA MÓZGU SĄ JAK OPROGRAMOWANIE DLA SYSTEMU. Kiedy oprogramowanie działa sprawnie, system lepiej i szybciej pracuje, gdy w oprogramowaniu są błędy, czy też brak aktualizacji, system spowalnia, komputer jest mniej wydajny.

Przekonania są jak polecenia dla naszego systemu nerwowego – mogą zwielokrotnić nasze możliwości (wzmacniające przekonania) ale i znacznie osłabić potencjał (ograniczające przekonania).

ZASADA KONSEKWENCJI: CZŁOWIEK, ZAWSZE I WSZĘDZIE DĄŻY DO TEGO, BY UDOWODNIĆ, ŻE PRZEKONANIE, KTÓRE ŻYWI NA WŁASNY TEMAT LUB TEMAT ŚWIATA JEST PRAWDZIWE.

**NIE CHODZI O TO, BYŚ DOTARŁA DO PRAWDY, CHODZI O TO, BYŚ NA SKRZYDŁACH SWOICH PRZEKONAŃ I WIARY WZNIOSŁA SIĘ PONAD NIĄ**(K. Pingot)

Oto kilka niesamowitych historii[[1]](#footnote-1)

Posadami nauki zatrzęsło, gdy przeprowadzono eksperyment dotyczący działania leków. Studentów medycyny poproszono, aby wzięli udział w testowaniu działania nowych leków. Jeden z nich, zawarty w czerwonej kapsułce, opisano jako wyjątkowo skuteczny środek stymulujący, podczas gdy drugi – w niebieskiej kapsułce – miał być wspaniałym środkiem łagodzącym i uspokajającym. Bez wiedzy studentów, zamieniono zawartość kapsułek i do w czerwonej umieszczono barbiturat a w niebieskiej amfetaminę. Mimo to, ponad połowa studentów wykazała reakcję zgodne z własnymi oczekiwaniami – czyli dokładnie przeciwne reakcjom chemicznym, które lekarstwo powinno wywołać w ich organizmach. Pamiętajmy, nie były to placeba! Studenci dostali prawdziwe lekarstwa.

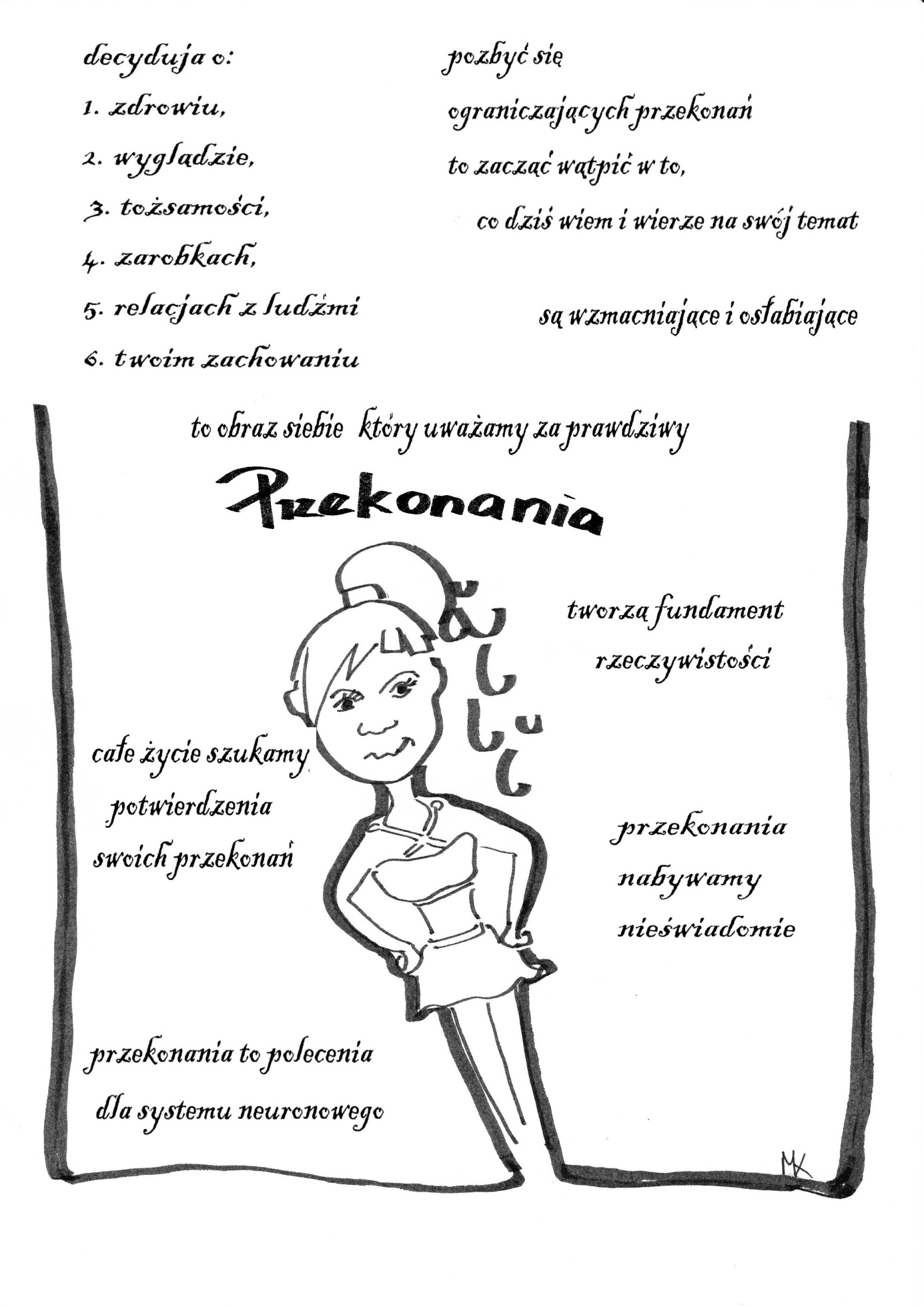
Przez setki lat ludzie wierzyli, że istota ludzka nie jest w stanie pokonać dystansu jednej mili poniżej 4 minut. Jednak dzięki sile swojego przekonania i sile emocji (czego brakuje naszej reprezentacji w piłce nożnej) w 1954 roku Roger Bannister przełamał tę narzuconą przekonaniami barierę. Osiągnął to, co „niemożliwe”. Gdy inni zobaczyli, że jednak jest to w zasięgu możliwości człowieka, także pokonali tą barierę. Uwaga! Już w ciągu 12 miesięcy aż 37 innych zawodników także osiągnęli wyniki poniżej 4 minut. W kolejnym roku, do grona tych biegaczy dołączyło kolejnych 300 zawodników!

W pewnej szkole za przyzwoleniem rodziców, nauczycielka 4 klasistów zrobiła pewien test. Powiedziała uczniom, że badania wykazały, że dzieci z zielonymi oczami są znacznie bardziej utalentowane niż brązowoocy. Zgadnijcie co się stało? W ciągu kilku tygodni oceny dzieci z zielonymi oczami znacznie się polepszyły, odwrotnie wyniki w nauce dzieci z brązowymi oczami.

Tak działają przekonania. Wiele z nich nabywamy w okresie imprintingu (od narodzenia do 7 roku życia) i nieświadomie. Potem mamy model świata, który kieruje nami całe życie. Niestety często sabotujemy własne działania i nie potrafimy znaleźć w sobie szczęścia, siły, spokoju. Dlatego mamy nieudane związki, mocną nadwagę czy też ciągły brak pieniędzy…

„*Okres między siódmym a jedenastym rokiem życia to długi odcinek czasu tępienia zmysłów i zapominania. Mówi się, że tracimy powoli dar komunikowania się ze zwierzętami i że ptaki przestają siadać na naszych parapetach, aby porozmawiać. W miarę, jak nasze oczy przyzwyczajają się do widzenia, zbroją się przeciwko cudom”* - Leonard Cohen

Dla naszego umysłu system przekonań jest czymś, co buduje nasz model świata. Mówi się, że mapa to nie terytorium. Jest to jedna z niezwykle ważnych mądrości. Uzmysławia bowiem, że jest rzeczywistość, złożona z miliona elementów, gdzie przeróżne procesy się dzieją, płynie energia, mają miejsce pewne wydarzenia. Istota ludzka nie jest w stanie odbierać na poziomie świadomym tego wszystkiego, co się dzieje. Poprzez przeróżne filtry, selekcjonuje i interpretuje wybrane elementy, wydarzenia i procesy. Te z kolei wpływają na procesy decyzyjne i zachowania.



**METODY PRACY Z OGRANICZAJĄCYMI PRZEKONANIAMI**

Ograniczające przekonania – nabywamy je całe życie. Niektórzy twierdzą, że nabywamy je już przed narodzinami.. w łonie matki, może w kodzie genetycznym.. Niezależnie, kiedy powstają, mogą być tak silne i trwałe, że na zawsze determinują scenariusz naszego życia.

Twoje ograniczające przekonania mogą dotyczyć:

- ciebie, twoich możliwości, twojej roli społecznej,

- ludzi, którzy Cię otaczają, ich oczekiwań względem ciebie

- zachowań,

-pieniędzy,

-zdrowia.

W przypadku kobiet, ograniczające przekonania nierzadko dotyczą ich płci. A więc cechy, która bardzo silnie definiuje ich tożsamość. Kim i czym jest kobieta w naszej kulturze? Żoną swojego męża, kurą domową, kruchą istotą, moherem, barbie, gotką, głupią blondynką, babą za kierownicą, heterą?

Czym jest przekonanie? jest wiarą w to, że pewien element naszej rzeczywistości jest taki, jak go postrzegamy, widzimy, odbieramy.

Przekonania są jak niewidzialne wirusy.. I tak, jak na grypę może zachorować każdy, tak każdy może mieć ograniczające przekonania… Ba.. z dużym prawdopodobieństwem każdy takowe ma. I o ile choroba może wpływać co najwyżej na nasze samopoczucie, ograniczające przekonania wpływają na nasze myśli, uczucia i emocje.. a ostatecznie także na decyzje.

Z niektórych ograniczających przekonań zdajemy sobie sprawę lub po dłuższym zastanowieniu, bylibyśmy w stanie je wskazać.. ale cały szkopuł w tym, że większość z nich siedzi w naszej podświadomości, warunkują wiele z naszych zachowań, postaw, naszą tożsamość, ale my o tym nie wiemy, ponieważ one istnieją poza naszą świadomością…

Pewna moja bliska znajoma kiedyś, po towarzyskiej rozmowie na temat przekonań, powiedziała mi: „Klaudia, nie wiedziałam, że mam tak idiotyczne przekonania na swój temat. Wręcz nie mogę w to uwierzyć”.. i faktycznie, nierzadko jest tak, że nie dość, że nie zdajemy sobie sprawy z wielu swoich blokad, to kiedy już sobie je uzmysłowimy, często trudno nam pojąć, że mogliśmy nosić s sobie takie przekonania. Samo uzmysłowienie sobie ograniczającego przekonanie jest uzdrawiającym procesem dla dalszego funkcjonowania.

**Z pamiętnika coach’a – o korzyści z pecha przy drugiej butelce białego wina**

Kaśka była twardą sztuką. Była niczym femmefatale z naturą buntownika. Jak G.I Jane, czyli Demi Moore ze zgoloną głową, zawsze się pchała na poligon zwany życiem, w najbardziej zaminowane pole, czyli problemy. Od zawsze spotykało ją coś, co można było nazwać „niefartem”, począwszy od niepowodzeń w związku, przez ciągłe niespodziewane wydatki – mandat, rozbity nieubezpieczony samochód, zagubione klucze od domu, a skończywszy na licznych kontuzjach nabytych w wyniku ekstremalnych sportów.. a czasem też seksu… ;-)

Pomimo tych wszystkich zdarzeń, Kaśka nie poddawała się, nie załamywała, zawsze szła do przodu. „Co cię nie zabije, to cię wzmocni” – jej życiowa dewiza. Wszyscy podziwiali Kaśkę za to, że po każdej poważniejszej życiowej turbulencji, budziła się w niej lwica.

Pewnego dnia rozmawiamy z Kaśką o życiu.. Po 3 kieliszkach wina włącza się synergiczne myślenie u niektórych ludzi.. Kaśka jest jedną z nich.

Kaśka: „skoro żżżyciekaszdego człowieka jest wynikiem jeko wewnętssznych przeeekonań (Kaśka w tym momencie rozpoczęła drugą butelkę białego półwytrawnego) to co, do chollerry ma osnaczać to pasmo nieszczęść, które mnie spotyka? Yyk (czkawka).

- A co maszz dzięki tym nieeszcześciom? – pytam, oddając się także przyjemności pijaństwa

ty terrrz nie mędrkuj, Kołczu – odpowiada pijaczka… Nic – dodaje za chwilę – ni chuchu.. mi to nie daje, że wpieprzam się w problemy!

- Nic? Yyk – odpowiadam, także czkając

- Absolutnie, Yyk - Kaśka

Chichrając się do upadłego, rozkminiamy sytuację przez pół nocy,

Dla każdego człowieka jedną z najważniejszych spraw jest poczucie własnej wartości. Dla Kaśki z pewnością była to niezwykle ważna kwestia. Zaczęła więc zastanawiać się, co w jej życiu daje jej najwięcej poczucia własnej wartości… Uznała, że są to momenty, kiedy mówi sobie „pomimo przeciwności nigdy się nie poddam!”. Zatem, aby mogła poczuć się silna, musiał wystąpić warunek, którego istnienie warunkował inny warunek. Musiała upaść, aby się podnieść, bo tylko w trakcie podnoszenia czuła siłę.

Pech + reakcja na pech = Siła, czyli 2 + 2 = 5 Absurd? Nie dla podświadomości.

Poczucie siły Kaśka odczuwała, gdy coś sobie udowadniała. Że może więcej niż inni, że jest ofiarą, a zarazem siłaczką. Że jest odporna, pomimo przeciwności losu. Gdyby zabrakło pecha w jej życiu, zabrakło by pretekstów do udowadniania sobie czegokolwiek.

Obserwując ludzi, zauważyłam, że budują oni swoje poczucie siły w przeróżny dziwaczny sposób. Czasem biorą na siebie zbyt dużo obowiązków, czasem uzależniają się od ćwiczeń fizycznych i treningów, a czasem wręcz przeciwnie – objadają, bo większe ciało podświadomie równa się więcej siły. Szefowie z kompleksami mają tendencję do wyżywania się na pracownikach a kierowcy na drodze poprzez nadużywanie klaksony o obelg w stosunku do innych uczestników ruchu drogowego.

Ograniczające przekonania mogą mieć ogromną moc. Mogą sprawiać, że całe życie będziesz potrzebowała aprobaty innych, aby coś robić, aby poczuć się dobrze. Mogą sprawiać, że zwlekasz ze swoimi postanowieniami, odkładasz je na później. Mogą sprawiać, że oddajesz odpowiedzialność za swoją przyszłość w ręce innych, uzależniasz własne samopoczucie od zupełnie niezależnych od siebie zdarzeń.

Gillet Richard napisał, że niezwykle zaskakującym może wydawać się fakt, że dezaprobata, nietolerancja jest niezawodnym wskaźnikiem na istnienie ukrytego systemu przekonań. Ukryte przekonania ujawniają się, gdy oceniamy innych lub pewne zdarzenia pod wpływem emocji.[[2]](#footnote-2)

**Z pamiętnika coach’a – dążenie do doskonałości i pedantyczności**

Małgosia przychodzi z problemem, który zaczął ją ostatnio mocno irytować. Lubi ciągle wszystko kontrolować i dąży do perfekcji. Mówi, że jest DDA i dlatego ma tak. Podobno wszystkie Dorosłe Dzieci Alkoholików tak mają! Kolejna generalizacja i uproszczenie – myślę. A mówię na głos z przekąsem, że z moich obserwacji wynika, że wszystkie Polki tak mają!

- Naprrraaawdę? – dziwi się Małgosia

- No tak – odpowiadam

- Bo wiesz, ja ciągle mam potrzebę sprzątania, sprawdzania, czy wszystko dookoła jest tak, jak powinno, wolę też w domu zrobić wszystko sama, bo jak nie zrobię, to wydaje mi się, że Marek tego nie zrobi dobrze. A zresztą i tak, zawsze po nim poprawiam. A najgorsze że czasem nawet, jak jadę tramwajem, a ktoś ma rozczochraną fryzurę, to mam ochotę wyjąć grzebień i go uczesać.

- a co dzięki temu masz?

Małgosia myśli 5 minut, aż się odzywa niepewnie:

- kontrolę i przekonanie, że wszystko jest na swoim miejscu i jest uporządkowane. Czuję się za to odpowiedzialna…? Kończy, jakby pytała samą siebie.

- czy jesteś za to faktycznie odpowiedzialna?

- wydaje mi się, że tak

- kiedy o tym zadecydowałaś?

- dawno, nie pamiętam… (Małgosia już wie, że aby zacząć wątpić w swoje niekorzystne przekonania, trzeba wziąć na siebie odpowiedzialność za ich stworzenie, a decyzję świadomie bądź nie podjęło się samemu)

- do czego jest ci przydatne to przekonanie?

- do tego, by wszystko mieć uporządkowane?

- do czego jeszcze?

- do tego, by nie odstawać od normy?

- co znaczy odstawać od normy?

- nie przejmować się niczym

- czyli aby być w normie trzeba się przejmować wszystkim?

- nie

- do czego jeszcze jest ci potrzebne to przekonanie?

- do poczucia wewnętrznego spokoju

- czy to prawda, że spokój wewnętrzny jest warunkowany kontrolą wszystkiego?

- dla mnie tak

- podaj jakąś przesłankę, która prowadzi cię do takiego wniosku

- uniknę nieprzewidywalnego i nic mnie nie zaskoczy

- czy to prawda, że możesz uniknąć nieprzewidywalnego i zaskoczenia?

- nie

- co w takim razie jest tutaj prawdą?

- że sama siebie chcę kontrolować.

Na czubek góry lodowej swoich przekonań można wspiąć się zadając sobie odpowiednie pytania. Odpowiadając na nie, zaczynasz wątpić, co jest rzeczywistością, a co nią nie jest. Proces poddawania swoich ograniczających przekonań w wątpliwość jest niesamowitą siłą, która pomoże na nowo, zdrowiej zdecydować Ci o tym, jak chcesz, by wyglądał Twój świat. Nigdy Twoja wewnętrzna reprezentacja świata nie będzie zgodna w 100% z prawdą, zatem jeśli ma być krzywym zwierciadłem, to lepiej, by pokazywała go piękniejszym i pełniejszym okazji do wykorzystania, wówczas faktycznie zaczniesz je widzieć.

**ZADANIE DLA SPECBABKI: ZAGADKI KRYMINALNE**

Jeśli miałabyś zabawić się w detektywa, czy mogłabyś sobie wyobrazić, że jesteś Sherlock’iemHolmes’em? Dostałaś właśnie zlecenie wytropienia terrorystów i dezinformatorów, którzy sabotują działania specjalnej Jednostki o kryptonimie „JA”

„JA” to Ty. A terroryści i dezinformatorzy to twoje ograniczające przekonania zaszczepione pod nieobecność twojej świadomości. Zostajesz dziś mianowana dochodzeniowcem oraz analitykiem kryminalnym. Musisz przesłuchać swoją podświadomość na okoliczność ograniczających przekonań oraz przeanalizować sprawę nieprzyjemnych lub niepożądanych zdarzeń mają miejsce w twoim życiu. Jeśli zadasz sobie wystarczającą dużo pytań, ograniczające przekonania przestaną istnieć.

Etap 1. Męczące wydarzenia, zachowania oraz korzyści

Wyśledź zdarzenia, które są dla ciebie męczące i się powtarzają. Wymień je. Wypisz, co jest dla ciebie męczące. A następnie napisz, co dobrego ci to daje. W niektórych przypadkach ciężko będzie ci odkryć prawdziwy powód, ale jeśli będziesz szukać wystarczająco długo, znajdziesz go.

Przykład

|  |  |
| --- | --- |
| **Męczy mnie/ niekorzystne zachowania** | **Co mi to daje? Jaka korzyść? Jakie przekonanie?** |
| Kupowanie co tydzień nowych butów | Zabezpieczenie, poczucie atrakcyjności, siły. Buty to mój fundament |
| Ciągle choruję | Ktoś się mną opiekuje, dostaje dowód miłości. Jak nie będą się opiekować, nie będą kochać. |
| Nie mogę schudnąć, choć wciąż próbuję | Nie tracę pewności siebie i radości. Chudzi ludzie są nieszczęśliwi. Tylko jedzenie daje szczęście i przyjemność. |
| Zakochuje się bez wzajemności | Atrakcyjne są tylko osoby nieosiągalne. Związki nie dają szczęścia. |

Teraz Ty.

|  |  |
| --- | --- |
| **Męczy mnie/ niekorzystne zachowania** | **Co mi to daje? Jaka korzyść? Jakie przekonanie?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Etap 2. Generalizacje w stosunku do świata oraz siebie i swoich planów, które mogą cię ograniczać**

Wypisz wszystkie uogólnienia, w które wierzysz, a mogą powstrzymywać cię przed działaniem. Np. Ludziom nie można ufać. Własny biznes to harówka. Jestem za stara na „y”, jestem za młoda na „x”, jestem zbyt inteligentna, aby robić „z” lub zbyt głupia, aby spróbować „z”.

Twoje generalizacje:

1…………………………………………………..

2…………………………………………………..

3…………………………………………………..

4……………………………………………………

5……………………………………………………

Etap 3. Warunkowanie. Opisz, co warunkuje twoje szczęście, siłę, zdrowie, pieniądze, spokój. Zwróć szczególną uwagę na rzeczy, warunki, które nie są zależne od ciebie.

Np. Jeśli wszystko będę miała pod kontrolą, będę spokojna. Jeśli będę zostawać po godzinach, zostanę doceniona. Jeśli moja córka w końcu urodzi dziecko, będę szczęśliwa. Jeśli mnie pochwalą, poczuję się lepiej. Jeśli coś zrobię, mogę popełnić błąd.

Co warunkuje twoje szczęście, dumę i poczucie komfortu?

1…………………………………………………..

2…………………………………………………..

3…………………………………………………..

4……………………………………………………

5……………………………………………………

Etap. 4

Przeanalizuj zdania napisane we wcześniejszych 3 ćwiczeniach i wyłoń najbardziej ograniczające i absurdalne przekonania które powodują, że czujesz się nieszczęśliwa i zmęczona. Wypisz je poniżej:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Etap 5. Ostatni

Odpowiedź sobie na 7 złotych pytań.

1. Co złego i absurdalnego zwiera to przekonanie?
2. Jak bardzo sobie zaszkodzę dalej w nie wierząc?
3. Kim bym dziś był i jakby wyglądało moje życie, gdybym nie miał tego przekonania?
4. Jak mogę sobie udowodnić, że już w nie nie wierzę?
5. Jak byś zareagował, gdybyś zobaczyła, że najbliższa ci osoba ma takie przekonanie?
6. Ile będzie mnie kosztować, jeśli nadal będę w nie wierzył?
7. Co by powiedziała na ten temat sobie, kończąc 85 lat.

**ŚWIAT WARTOŚCI**

Przekonania budują wartości. Wartości to przyciski w kokpicie sterowniczym, którego używasz do kierowania swoim życiem.

Nie masz pieniędzy? Nie masz w kokpicie takiego przycisku. Pieniądze nie są dla ciebie ważne! Albo podświadomie od nich uciekasz.

Brak ci szczęścia w miłości? Miłość nie jest dla ciebie ważna. Albo nieświadomie jej unikasz.

Nie awansujesz? Kariera nie jest dla ciebie ważna lub jest, ale boisz się odpowiedzialności związanej z wyższym stanowiskiem.



*Mój wewnętrzny krytyk: Myślę, że generalizujesz, Klaudia.*

*Racjonalistka: Może nie jest to takie proste, ale uogólniając można tak powiedzieć*

*Marzycielka: nie oszukujmy się, wartości to źródło wszystkiego, co człowiek uznaje za ważne, do czego dąży i od czego ucieka. Co go motywuje i demotywuje.*

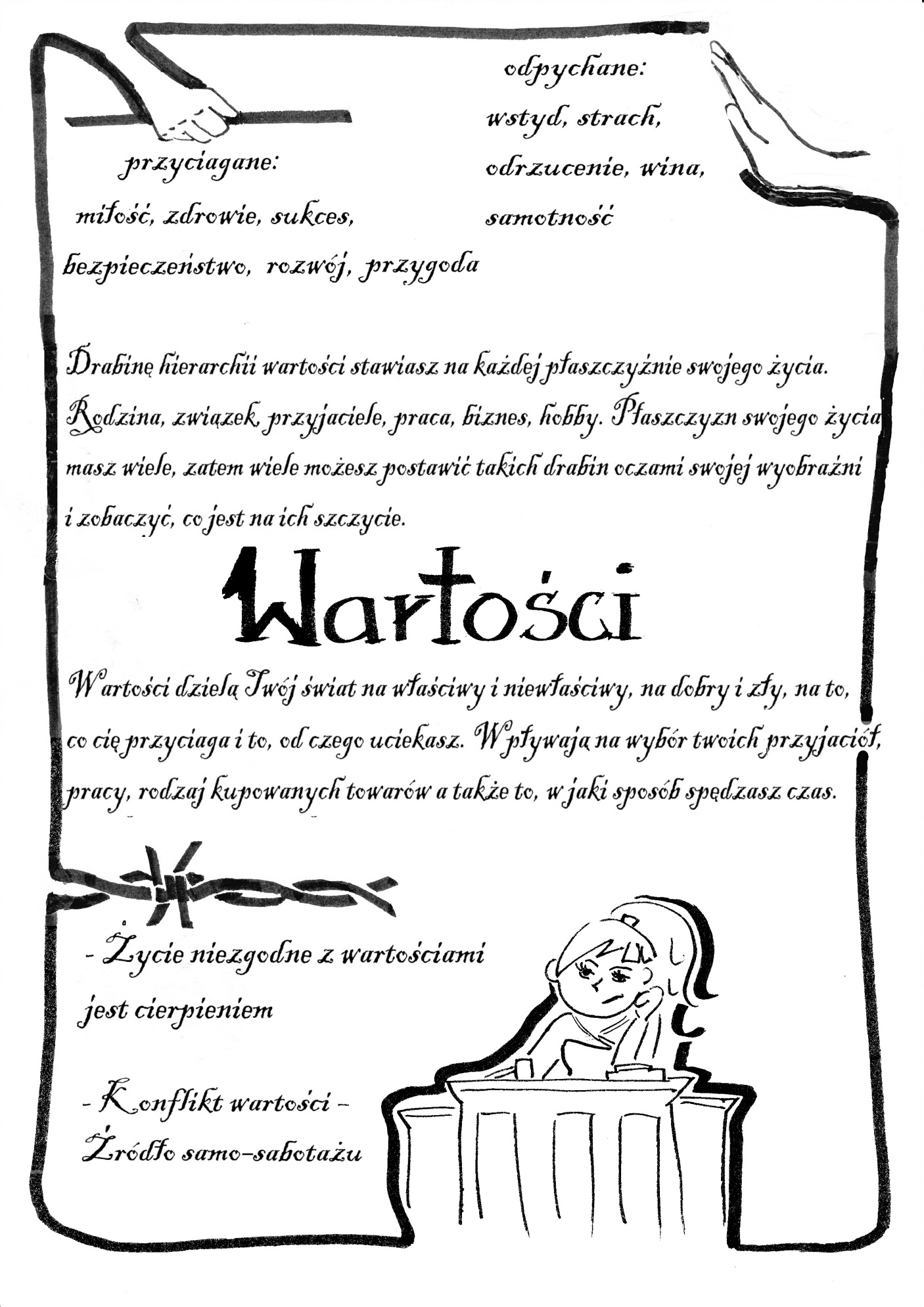
Wartości dzielą Twój świat na właściwy i niewłaściwy, na dobry i zły, na co, co cię przyciąga i to, od czego uciekasz. Wpływają na wybór twoich przyjaciół, pracy, rodzaj kupowanych towarów a także to, w jaki sposób spędzasz czas.

Drabinę hierarchii wartości stawiasz na każdej płaszczyźnie swojego życia. Rodzina, związek, przyjaciele, praca, biznes, hobby. Płaszczyzn swojego życia masz wiele, zatem wiele możesz postawić takich drabin oczami swojej wyobraźni i zobaczyć, co jest na ich szczycie.

Im wyżej szczytu, tym wartości mogą być bardziej abstrakcyjne i z pewnością mocniej będą wpływać na twoje zachowanie i decyzje.

Wartości odnoszą się do celów lub środków. Na przykład pieniądze zawsze są środkiem do czegoś wyżej. Gdy jednak ktoś ma pieniądze jako najwyższą wartość np. w biznesie lub w pracy, nigdy nie zazna spokoju, bowiem zawsze będzie dążył do tego, by mieć ich więcej.

Problem wielu ludzi polega na tym, że żyją długie lata z wewnętrznym konfliktem wartości bądź też wartości, które posiadają nie współgrają z otaczającą ich rzeczywistością..



Z pamiętnika coach’a:

Iwona nie czuję się dobrze w swojej pracy. Jest sfrustrowana i pełna pretensji o to, że w ogóle do pracy musi chodzić. Co dwa, trzy lata zmienia miejsce pracy, mając nadzieję, że w końcu znajdzie miejsce, które będzie ją w pełni satysfakcjonować. Zarabia w miarę dobrze, pracując na etacie, jednak pieniądze nie są dla niej najważniejsze, a zarobki pozwalają żyć na pożądanym poziomie.

- Męczy mnie praca, zrób coś, żebym w końcu była zadowolona – mówi Iwona

- ja nic nie mogę zrobić

- to co ja mogę zrobić?

- co jest dla ciebie ważne, Iwona?

- no praca jest ważna, ale też męcząca

- a w życiu jaka wartość jest ważna?

- wolność

- masz poczucie wolności chodząc do pracy?

- nie, wręcz przeciwnie. Praca mi odbiera wolność

Takie jest życie. Wybieramy zawód, miejsce zamieszkania, męża, rodzaj rozrywki, miejsce wakacji intuicyjnie albo pod wpływem impulsu, emocji lub odwrotnie – zimnej kalkulacji… a potem okazuje się, że to „jakieś nie moje”, jakieś „obce”, jakieś „niemiłe”, „nudne”, „nie zrozumiałe”, „brrr”.

Bo prawdopodobnie wybór nie był zgodny z Twoimi wartościami.

- Iwona, praca na etat nie jest zgodna z Twoja pierwszą wartością – wolnością

- co mogę zrobić? – pyta Iwona

- zmień życie zawodowe na coś, co będzie spełniać twoje kryteria ważności albo przestaw sobie wartości w hierarchii

- co łatwiej?

- nie wiem

- jak to nie wiesz?!

- ok, jeśli na razie nie planujesz zmieniać sfery zawodowej i zostać kimś, kto zarabia a jednocześnie sam stanowi o tym, gdzie i co robi, to możemy zamienić wartości

Zaraz opowiem i Tobie, jak zamieniać wartości, bo technika jest prosta lecz jej opis może brzmieć nieco skomplikowanie. Warto się jednak z nią zapoznać. Bowiem zabawą w SUBMODALNOŚCI możesz zmieniać prawie wszystko, co jest związane z wartościami, przekonaniami, wspomnieniami.

Wróćmy na chwilę do wartości. Są dwie istotne kwestie z nimi związane, które musisz wiedzieć.

Po pierwsze wartości nie powstają z dnia na dzień… Chyba, że kogoś spotkało traumatyczne przeżycie, wypadek i z dnia na dzień docenił zdrowie, czy bezpieczeństwo. Nie wymyślamy, co jest ważne i nagle staje się to ważne, choć byśmy bardzo mocno chciały, nie działa to w ten sposób.

Wartości są tworzone w trzech okresach Twojego życia.

Okres **IMPRINTINGU** – trwa od narodzin do około siódmego roku życia. Bezwiednie uczysz się wartości od swoich opiekunów, rodziców, dziadków.

Następnie przechodzisz do okresu, w którym **MODELUJESZ** wartości, świadomie i nieświadomie kopiujesz je od przyjaciół. Wówczas wytworzone wartości zaczynają tworzyć rdzeń osobowości. Jest to okres który obejmuje czas między ósmym a trzynastym rokiem życia.

Ostatnim ważnym okresem dla powstających wartości jest okres **SOCJALIZACJI**, który trwa od czternastego do dwudziestego pierwszego roku życia i wpływ na Twoje wartości mają przede wszystkim relacje z innymi ludźmi.

**Drugą istotną kwestią jest to, że mamy wartości, które przyciągają i odpychają, za którymi podążamy i od których uciekamy. Ktoś, dla kogo ważna jest wolność i przygoda może uciekać od stałości, systematyczności, traktując je jako nudę. Partnerzy takich osób muszą albo podzielić z nimi te wartości, albo uzbroić się w wyrozumiałość i cierpliwość, jeśli związek ma przetrwać.**

Największą zmorą i przyczyną sabotowania własnych działań i decyzji jest konflikt wartości. To moment, gdy już na coś się zdecydowałaś, a jednak w ciągu 5 minut zmieniasz zdanie. I gdy już niemal jesteś pewna nowej decyzji, zmieniasz ją po raz kolejny. ..i kolejny.. i już sama nie wiesz, czego chcesz. Niezdecydowanie zatem może wynikać z konfliktu wartości a przede wszystkim z braku ich świadomości. Powiem więcej, podjęcie jakichkolwiek decyzji sprowadza się do wyklarowania, jakie wartości są dla Ciebie ważne.

Nie znając ich, każda decyzja może być wewnętrzną torturą.

KIEDY POWSTAJE NOWA WARTOŚĆ, TWÓJ ŚWIAT ZMIENIA SWÓJ MODEL.

Zachęcając Cię do zrobienia listy swoich wartości, wyjawię Ci jedną z tajemnic ludzi najbardziej szczęśliwych. Jedynym sposobem na osiągnięcie trwałego szczęścia jest życie zgodne z własnymi ideałami i wartościami.

Wartościami przyciąganymi może być szczęście, spokój, wolność, bezpieczeństwo zdrowie, miłość, bogactwo, rozwój.

Wartościami odpychanymi mogą być: smutek, samotność, gniew, wina, skrzywdzenie, ubóstwo. Wartości odpychane są wskaźnikiem występowania negatywnych emocji, szkodliwych decyzji czy nieprzyjemnych wspomnień i mogą wywierać istotny wpływ na Twoje życie. Są różne techniki, między innymi terapia linii czasu, o której opowiem Ci w kolejnym rozdziale, dzięki którym możemy uwalniać się od spalających Cię emocji i wspomnień, dzięki wyciąganiu z nich wartościowych wniosków. Uciekając od niechcianej emocji, człowiek szuka jej ...odpowiednika Uciekając od smutku, może szukać zabawy, uciekając od samotności, może angażować się w przypadkowe i krótkotrwałe znajomości, co przynosi rozwiązanie i ukojenie tylko na chwilę, utrwalając wzorzec takiego zachowania.

**Zadanie dla SpecBabki– zarządzanie wartościami**

|  |  |
| --- | --- |
| WARTOŚCI PRZYCIĄGANE | WARTOŚCI ODPYCHANE |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Jeśli czujesz, że w niektórych obszarach życia nie czujesz pełni szczęścia i chcesz nad nimi popracować, jest kilka świetnych metod, by zrobić to natychmiast!

Po pierwsze, określ, czy Twoje życie jest zrównoważone. Które sfery są zaniedbane przez Ciebie.

Narysuj koło, które podzielisz na sześć lub osiem części. W poszczególnych wycinkach kola wpisz te dziedziny życia, które są dla Ciebie ważne. Np. rodzina, praca, kariera, związek, rozwój, otoczenie, duchowość, przyjaciele, pieniądze, zabawa. Środek koła potraktuj jako zero, a zewnętrzną krawędź jako dziesięć.

Zaznacz następnie poziom satysfakcji w danej dziedzinie życia, zakreskowując od środka każdy kawałek koła według swojej oceny. Po połączeniu punktów zobaczysz swoje koło życia.

W idealnej konfiguracji wszędzie byłoby dziesięć. Ale życie rzadko kiedy jest idealne, wiele istnień ma znacznie powykrzywiane swoje koła egzystencji. A na krzywym kole nikomu dobrze się nie jeździ

10

0

50

5

RODZINA

PIENIĄDZE

10

10

5

5

50

50

10

10

5

5

5

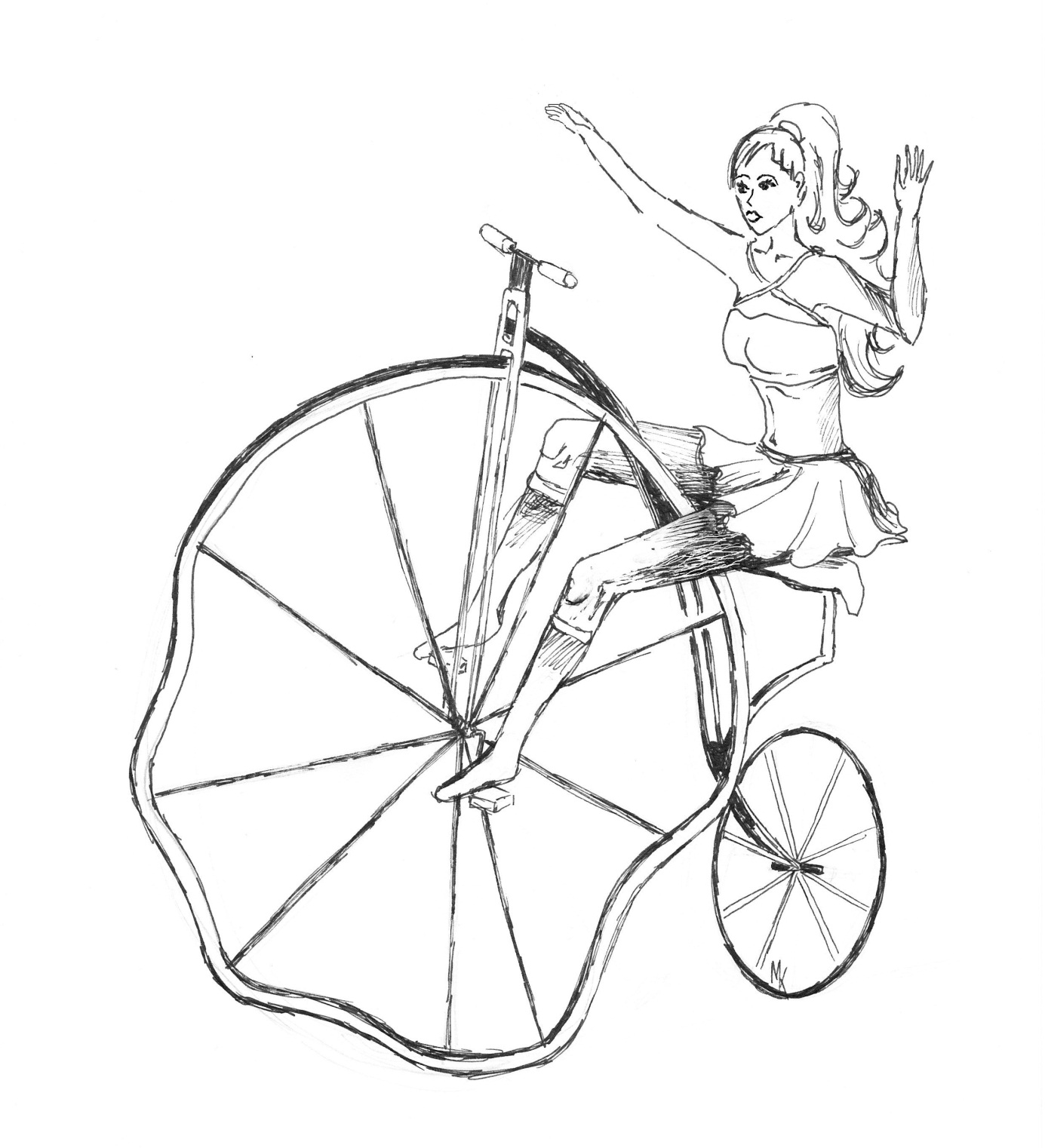
10

10

10

Jeśli zauważyłaś, że koło nie jest symetryczne i są sfery, w którym poziom zadowolenia „kuleje”, musisz wiedzieć, że już teraz zrobiłaś ogromny postęp uświadamiając to sobie. Miliony ludzi nawet nie zastanawiają się nad tą kwestią, wciąż powtarzając te same błędy.

Sekretem szczęśliwego życia, poza życiem zgodnie z wartościami jest równowaga. Zupełnie jak Yin i Yang w filozofii chińskiej.



Niegdyś sama wypełniłam własne koło wartości, które było mocno niesymetryczne i „wykrzywione”. Wiedziałam, że dużo czasu poświęcam na pracę i rozwój a mało na wszystkie inne aspekty życia. I choć odnosiłam sukcesy, nie czułam się szczęśliwa. Znam też koleżanki, które spełniają się mocno w domu od lat, ale zupełnie nie mają czasu na swoje pasje, na rozwój, czy pracę, którą chciałyby podjąć, ale ograniczające przekonania dotyczące własnej osobowości i umiejętności trzymają je w miejscu. One także nie odczuwają szczęścia i zadowolenia z życia. Mistrzostwem jest więc zrównoważyć wszystko.

Ciekawostką jest, że jeśli postawisz na jedną z najbardziej zaniedbanych sfer swojego życia, można ją także nazwać wartością serca (corevalue), odzyskasz nie tylko harmonię, ale każda z części koła, powinna wypełniać się na skali stopniowo satysfakcją. Na takim kole już możesz jechać z przyjemnością przez życie.

**Miłość. Tajemnice zakochania i odkochania. Sztuka rozstań i powrotów.**

Gdy w jednym czasie rezonują myśli dwóch osób, ich bicie serc, oddech, dusze widoczne w pociągających spojrzeniach, wówczas zmienia się format obrazu rzeczywistości, zagęszczenie powietrza, dźwięki przestają być słyszalne… i wtedy rodzi się Miłość. Ciało potrafi drżeć, jak struna fortepian poruszona niewidzialnym dotknięciem. Powstaje oczekiwanie z posmakiem czekolady z chilly i przedsmak niezapomnianej, wciągającej jak magnez przygody.

Jest jak pasja, jak narkotyk, jak endorfiny i burza pożądania w jednym. W jednej sekundzie niebo spada w dół i ziemia spotyka się z rajem. W jednym pocałunku może być zaklęta cała tajemnica ludzkiego istnienia. W jednym spojrzeniu cały wszechświat.

Dzikie, magnetyczne Spojrzenie w Rozkosz

Rozkosz w unikalną przygodę. Przygoda w Zakochanie.

Zakochanie w zjawisko zwane Kochaniem.

Mentalnie. Emocjonalnie. Cieleśnie. Metafizycznie. Miłość.

Swoją wyobraźnią tworzysz bezbłędną rzeczywistość dla siebie i tej osoby, gdzie jest tylko miejsce na błogość, pożądanie i lekkość bytu. Rzeczywistość podążą za Twoją wizją Was. Otaczająca aura seksualności i wyjątkowości staje się jak kuloodporna szyba, za którą nie może się przebić nic, co nie jest unikalne, piękne i dobre.

Otwiera się kanał miłości.

Miłość nie pyta o imię, wiek, płeć. Nie pyta o miejsce i czas. Może przyjść i może odejść. Nikt jej nie zaprasza i nikt nie wyprasza. Ona się dzieje. Tak długo, jak jest wiara w wyjątkowość tej drugiej osoby. Tak długo, jak jest chemia. Jak można porozumiewać się bez słów. Jak rezonują ciała, myśli i serca.

Czasem na nią czekasz, czasem wypatrujesz. Czasem bardzo chcesz. A ona nie.

Czasem się pojawia, ale Ty nie jesteś gotowa. Mało pewna, wystraszona i wciąż podejrzliwa, odsuwasz ją od siebie jak obojętny element, który nie ma prawa istnieć i przypałętał się niepotrzebnie, żebrząc o uwagę.

Są też momenty, gdy ona odchodzi, już Cię nie chce, już się przedefiniowała, zdezaktualizowała, zmieniła kierunek… sens życia burzy się jak domek z kart, nie możesz oddychać bez oddechu tej drugiej osoby, patrząc, przestajesz widzieć, słuchając już nic nie słyszysz. Świat przestaje mieć znaczenie. Nie chcesz nic prócz niej, ale jej już nie ma, a nadzieja staje się gorzkim złudzeniem, że czas, zdarzenia i los można cofnąć. Myślisz, że prawdziwa miłość musi przetrwać, ale być może nie była prawdziwa.

Wciąż jej szukamy, błądząc jak ślepcy po lesie wysokich drzew. Jest potrzebna bardziej niż chleb. Bardziej niż woda. Jest ważniejsza niż pieniądze. I silniejsza niż stal. Ale tylko, gdy jest prawdziwa i bezwarunkowa. Jednak nie zawsze taka jest.

Zależność i strach potrafi przebrać się za miłość i pod płaszczykiem nawyków i przywiązania udawać ją przez długie lata. Myślisz, że jej substytut jest lepszy niż jej brak. Tak myśli każdy. Nikt nie jest wyjątkiem. Bierzesz więc substytut, bierzesz, co Ci los daje i jak woskowa figura grasz w teatrze życia, który nie odmienia się przez lata, bo tak zwana miłość straciła swój prawdziwy sens.

Gdy szczerze się zakochujemy, poetycko pojmujemy świat. Gdy ukochana osoba odchodzi, możesz poczuć jak umiera serce. Rzeczywistość tak naprawdę się nie zmienia. Zmienia się Twoje postrzeganie jej. Zmienia się kontekst. Zakochanie się to projekcja swoich własnych wyidealizowanych oczekiwań w stosunku do drugiej osoby i wspólnego życia z nią, ale przede wszystkim w stosunku do siebie samej. Gdy tęsknisz za kimś, kto odszedł, tęsknisz za wizją siebie. Nie tylko wizje, ale prawdziwą siebie zawsze możesz odbudować. Bez względu na okoliczności. Warunki bycia szczęśliwą sama stworzyłaś. I sama możesz je zlikwidować.

Zakochanie to tęsknota za sobą, szczęściem, błogością. To spełnianie siebie.

**Czy warto dopuszczać do tego, by się zakochać? Tajemnice mechanizmów zależności**

Strategia zakochania według procesów neurologicznych:

Spotykasz osobę. Osoba spełnia pewne Twoje świadome i nieświadome kryteria. Wzbudzasz w sobie fascynację, zauroczenie. Myślisz, że osoba wywołuje w Tobie emocje, ale tak naprawdę sama je wywołujesz, tworząc odpowiedni obraz Was. Dokładasz w swojej głowie i wyobraźni kolejne parametry do obrazu tej osoby i życia z nią, tak że staje się on mocno wyidealizowany. Emocje wzmacniają się jeszcze bardziej. Sterowanie percepcją rzeczywistości zawsze wpływa na emocje. Jednocześnie osoba w obrazie przyszłości będzie spełniać wszystkie Twoje potrzeby. Będziesz się z nią czuła lepsza, pewniejsza, szczęśliwsza, bardziej wartościowa, weselsza. Wszystko, co złe przestanie mieć znaczenie.

Nie kochasz tej osoby. Kochasz obraz tej osoby, a wręcz swój własny przy niej. Prawdziwa miłość dopiero się narodzi. Lub nie.

Ideał czasem zostaje pogwałcony przez fakty i rzeczywistość, które dopiero nastąpią. Obraz straci swoją magię. Ideały zazwyczaj sięgają bruku, takie są właściwości ideałów.

I to jest właśnie odpowiedź na pytanie, kiedy nie warto się zakochiwać? Gdy tworzą się sztuczne zależności. Wówczas tworzy się też toksyczny związek.

Według teorii Sternberga miłość składa się z 3 rzeczy – intymności, zaangażowania i namiętności. Kombinacje tych trzech składników – ich obecność lub brak - tworzą różne rodzaje miłości.  intymność, ale bez zaangażowania czy namiętności to tylko lubienie. Intymność i namiętność, ale bez zaangażowania to tylko miłość romantyczna. Miłość doskonała dzieje się wtedy, gdy zaskoczą wszystkie trzy parametry.

Jeśli wygasa namiętność i intymność, a zostaje wyłącznie zaangażowanie związek staje się pusty. I jeśli trwa nadal, to tylko dlatego, że partnerzy boją się utracić strefę komfortu.

Pytanie - czy można się zakochać na nowo?

Można. Jestem tego żywym przykładem.

Zdrowe i „ekologiczne” zakochanie to moment, gdy wiesz, że możesz być szczęśliwa, będąc solo, znasz swoją wartość, akceptujesz się w pełni, masz poczucie komfortu i jesteś szczęśliwa, ale wybierasz bycie z kimś, żeby eksplorować, smakować, poznawać dalej siebie, rozwijać się przy drugiej osobie, mierzyć się ze słabościami. Możesz prawdziwie kochać kogoś, kochając siebie. Wtedy i tylko wtedy. To tylko i aż taki warunek.

Koncepcje dwóch połówek jabłka przestają być na czasie w kontekście miłości. Nie szukaj kogoś, kto będzie Cię w stanie uzupełniać, dopełniać. Sama stań się niezależną całością, wówczas inna „niezależna całość” znajdzie się sama.

Myślę, że umiejętność zakochiwania się w ludziach, miejscach, rzeczach po raz kolejny i kolejny to pewna strategia, sztuka, umiejętność wynajdywania za każdym razem czegoś nowego, niespodziewanego, a przede wszystkim umiejętność wzbudzania pozytywnych wibracji i emocji. Każdy człowiek może nauczyć się odczuwać konkretne emocje ponownie i ponownie, żyjąc z drugą osobą nawet 30 lat.

Można nauczyć się odczuwać rozczulenie, patrząc, jak śpi.

Podniecenie, gdy dotyka. Wesołość, gdy po prostu jest. Ciepło, gdy patrzy. Tęsknotę, gdy wychodzi. Radość, gdy powraca.

Sama myśl o emocji, którą chcesz czuć, po części ją warunkuje. Z czasem pożądane emocje same się pojawiają w odpowiednim czasie i miejscu. Niezliczone znane mi przypadki relacji w związkach, łącznie z moim własnym, udowadniają, że zmiana dokonana w sobie, automatycznie wpływa na zmianę w drugiej osobie. Większe zaufanie do siebie, spowoduje większe zaufanie do Ciebie drugiej osoby. Większa empatia i miłość do siebie będzie mieć podobny wpływ. Perfekcyjny taniec miłości tworzy się wówczas, gdy rozwijają się oraz niezmiennie i ciągle odkrywają się na nowo obie strony. Wówczas skutecznie można wyeliminować zagrożenie zdrady.

Najczęściej zdrada nie jest wynikiem tego, że Ty czegoś nie posiadasz, tylko, że Twój partner nie zaspokaja z Tobą swoich potrzeb lub Ty z nim. Pytanie, czy to stan faktyczny, czy tylko rodzaj interpretacji rzeczywistości i nieumiejętność ich widzenia.

**Sztuka rozstania**

Gdy jesteś jabłkiem, a nie tylko jego połówką, rozstanie nie będzie dla Ciebie końcem świata. Pozbierasz się i pójdziesz dalej, dlatego tak ważne jest uzmysłowienie sobie, że jestem niezależnym bytem. „Nie potrafię bez niego żyć”, „Nie mogę bez niej być szczęśliwa” – to bujda. To halucynacja Twojego umysłu.

Znowu wracamy do punktu wyjścia.

Żyjesz w swoim wirtualnym Matrixie percepcji rzeczywistości, który układasz tak, by spełniał Twoje potrzeby. Rodzina, przyjaciele, sąsiedzi spełniają potrzeby takie jak…. No właśnie! sama pomyśl jakie! Jakie potrzeby spełniała osoba, która odeszła? Tęskniąc za nią, tak naprawdę tęsknisz za sobą. Potrzebując jej, tak naprawdę potrzebujesz zaspokoić swoje oczekiwania. Oczekiwania powstają wtedy, gdy czegoś Ci w środku brakuje. Ale wiedz, że to, co w środku Ciebie jest samowystarczalne.

Po raz kolejny przychodzi mi do głowy idea autorki The Work, Byron Katie – myśl o czymkolwiek jest nieszkodliwa, gdy w nią nie wierzymy. Wiara w to, że tylko z kimś i po spełnieniu jakichś warunków, możesz doznać szczęścia, ulgi, bezpieczeństwa jest niebezpieczna. Gdy próbujesz wyprzeć tą myśl, wierząc w nią nadal, nigdy Ci się to nie uda. Zastosujesz tylko mechanizm obronny, a potrzeby, które pozostaną, będziesz nieświadomie próbować zaspokajać innymi sposobami.

**Przykład mechanizmów zależności:**

Martę zostawił Rafał. Marta cierpiała, próbując wyprzeć emocje związane z tym wydarzeniem i zaprzeczać myślom na ten temat. Przy Rafale Marta czuła się bezpieczna i atrakcyjna. Bez niego, potrzeby przestały być zaspokajane. W sposób chorobliwy zaczęła dbać o figurę i swój wizerunek. Znacznie częściej zaczęła też odwiedzać rodziców, u których nierzadko nocowała i jadła obiady, wciąż jednak czuła się nieszczęśliwą po rozstaniu z Rafałem. Marta nie przestała wierzyć, że tylko Rafał może dać jej szczęście i bezpieczeństwo.

**Według metody The Work**

Marta powinna zadać sobie pytanie, **czy to prawda**, że tylko będąc w związku z tą lub inną osobą może odczuwać szczęście. Powinna często zadawać sobie to pytanie i czekać, co jej odpowie umysł.

Powinna następnie jeszcze raz, **dobitniej zapytać się, czy to absolutnie prawda**, że tylko wtedy może czuć się szczęśliwa. Na tym etapie sama powinna rozważyć, czy ona dla kogoś może być jedynym źródłem szczęścia. To bardzo ważna myśl.

Kolejnym etapem byłoby zapytanie siebie**, jak reaguję na tą myśl**. Marta powinna sporządzić listę, co czuje, gdy wierzy, że tylko inna osoba może dać jej szczęście. Może się izoluje, może smutnieje, dużo je, idzie biegać. Czuje się depresyjnie, a może czuje, że nie jest rozumiana.

Ostatnim etapem byłoby zastanowienie się Marty nad tym, **kim by była bez tej myśli.** Powinna to sobie zwizualizować. Jak wygląda i jak się czuje, gdy nie ma myśli – potrzebuję drugiej osoby, by czuć się szczęśliwa. Marta widziałaby wówczas pewnie jakiś obraz siebie. Może spokój, może ulgę. Może coś zupełnie innego.

Momentem kulminacyjnym jest odwrócenie myśli.

Jeśli pierwotna myśl brzmiała „Mogę być szczęśliwa tylko z Rafałem”, to można ją odwrócić na kilka sposobów i zobaczyć faktyczny stan rzeczy.

„Nawet bez Rafała mogę być szczęśliwa”, „Nie muszę być szczęśliwa tylko z Rafałem”, „Nie mogę być szczęśliwa z Rafałem”. A gdybyśmy obrócili część zdania dotyczącą Rafała i zmienili wskaźnik odniesienia, wyszłoby piękne i jakże prawdziwe stwierdzenie: „Mogę być szczęśliwa przede wszystkim ze sobą”.

Dzięki takim zabiegom, tworzysz inną perspektywę patrzenia na swoje życie i zdarzenia. Otwierasz się na życie, które płynie. I jak powiedziała wczoraj na kawie jedna z moich koleżanek: „…kurcze, mam 30 lat, a co jeśli zostało mi tylko 40? Trzeba żyć, rozchmurzyć się, odnaleźć swoje zasoby”.

Powodzenia!

**SPEC TECHNIKA**

**Z pamiętnika coach’a**

Pijemy z Moniką herbatkę z malinami, siedząc w ogródku na warszawskim Krakowskim Przedmieściu pełnym Włochów, Amerykanów i częściowo Polaków.. jakiś menel zatacza się i „przypadkiem” ląduje pod naszym „stolikiem” prosząc o „zlotóweczkę”..

Kelner, niczym Kevin Costner w Bodyguard’zie, interweniuje i przerywa facetowi jego monodram, którego Janda by się nie powstydziła. Szkoda… chciałam zobaczyć tą sztukę żebrania do końca.. Chyba za to płacimy najwięcej, nie za to, że nam żal.

Monika ni stąd ni zowąd wylewnie oświadcza: jestem usatysfakcjonowana z biznesu, który prowadzę, spełniam się, ale czegoś mi brakuje..

Ja: ? (ee?)

Monika: chyba nie zarabiam tyle, ile bym chciała

Ja: aha..

Monika: No, po prostu, stawiam na inne rzeczy

Ja: a jakie?

Monika: Uczciwość i oryginalność. Ja nie lubię masówki, wolę pomagać i przekazywać ludziom dobro

Ja: O! a to jakiś inny biegun niż kasa?

Monika: no tak sądzę, bo albo robisz coś porządnie, dla wyższych celów, albo dla kasy

Ja: powiedz to księżom – pomyślałam!, a powiedziałam – a lekarze?

Monika: no, ale to się nie liczy..

No tak, polskie kobiety w dużej większości duże zarobki kojarzą ze sprzedawaniem się, manipulacją a ponad wszystko tym, że na nie nie zasługują! Co więcej, dla wielu polskich kobiet uczciwość i chęć czynienia dobra jest jedną z najwyższych wartości i stoi w sprzecznością z dużą kasą. Jednym słowem – zarabiam dużo = manipuluje/nie jestem uczciwa. Jestem uczciwa = nie mogę zarabiać dużo. Bullshit! (do diaska! – tłumaczenie własne) No ale tak nas zaprogramowała nasza kultura.Chryste! spraw, by nas oświecono, że zarabianie kasy jest tak normalną rzeczą, jak posiadanie okresu raz w miesiącu.. Być może w dzieciństwie zdarzyło Ci się cierpieć niedostatek, przez wartość ciągnąca Cię od ubóstwa kłóci się z wartością ciągnącą Cię ku bogactwu. Może chcesz być bogata, myśląc „nie chcę być biedna”. Po pierwsze nasz umysł nie przyjmuje zaprzeczeń „nie”. Myśląc „nie chcę stracić pracy”, „nie chcę zajść w ciążę”, „nie chcę być bezdzietna”, „nie chcę być chora” możesz sobie zrobić kuku.

Ja: a gdybyś miała wyobrazić sobie pieniądze, to jak byś je zobaczyła?

Monika: ee? (po 2 minutowym zastanowieniu) widzę je jak worek z pieniędzmi, zakopany głęboko pod ziemią i raczej wolę się tam nie zbliżać, bo stoi tam jakiś zbój z giwerą

Ja: (dialog wewnętrzny – hmm.. ciekawe co by Freud powiedział), mówię: Gdyby tym zbójem z giwerą okazał się killer w wydaniu Pazury byłby poważny?

Monika: nooonieee (śmiech)

ja: a jeszcze bez majtek?

Monika: nie rozśmieszaj! ..ale jest lepiej z tym Pazurą bez majtek

Ja: A worek z pieniędzmi możesz odkopać?

Monika: Pazura może

Ja: czy możesz też w to zaangażować Matkę Teresę, aby dla Ciebie odkopała tą kasę? i oddała ci ją ze znakiem krzyża i błogosławieństwa na przyszłość?

och! jak ja uwielbiam się bawić z ludźmi obrazem, jak na poziomie symbolicznym i nieświadomym zmienia się znaczenie rzeczy, wartości. Widzenie ich i odczuwanie.

Monika: hardcorowo! ale tak, Matka Teresa oddaje mi worek z pieniędzmi!

Ja: więc zobacz teraz jak deszcze pieniędzy rozjaśnia cały obraz, powoduje, że jest on jeszcze bardziej nasycony barwami, jest trójwymiarowy i grają tam fanfary. A Matka Teresa składa Ci gratulacje.

Monika: świetnie

Ja: pozostaw ten obraz w swojej wyobraźni już na zawsze, tak by zawsze kojarzył Ci się z pieniędzmi, przyklej go w tym miejscu butaprenem.

Monika: kurcze, bosko

**Nasze zachowania i emocje mogą zostać zmienione poprzez wizualizacje. Można nauczyć umysł, by pracował w sposób efektywny, a można tego dokonać w sposób neurologiczny, nie poprzez intelekt. Nasz umysł nie rozróżnia obrazów prawdziwych od wymyślonych. Nie odróżnia tego, co sobie przekonująco wyobrażasz od tego, czego doświadczasz. A nasze odczucia oparte są na obrazach, jakie wytwarzamy w umyśle oraz dźwiękach i odczuciach, jakie kojarzymy z tymi obrazami.**

Zabawa z obrazem symbolizującym przekonanie, wartość bądź wspomnienie jest bardzo silną techniką, którą komunikujesz się ze swoją podświadomością i w sugestywny sposób wgrywasz jej nowy program i nowe parametry doświadczenia.

Doświadczamy świata 5 zmysłami, więc wspominając lub wyobrażając coś sobie, budujemy w wyobraźni skojarzenia, którym nadajemy jakieś atrybuty sensoryczne – obrazy, dźwięki, zapachy, odczucia, smaki.

Gdy przypominam sobie złe, przeszłe wydarzenie np. wypadek samochodowy mojej mamy, choć go nie widziałam osobiście, tylko usłyszałam informacje, moja wyobraźnia zbudowała obraz wypadku. I choć nie byłam jego świadkiem, mam złe wspomnienie tego zdarzenia, które stworzyła moja wyobraźnia.

Ważne, silne, emocjonalne wspomnienia, przekonania, wartości są z reguły (nie zawsze) reprezentowane przez ogromne kolorowe obrazy, widziane bezpośrednio przed oczami, głębokie, trójwymiarowe, gdzie widzisz coś własnymi oczami, nie jako obserwator.

Mało istotne, słabo pamiętane, mało emocjonalne wspomnienia lub przekonania, w które słabo wierzymy (np. jestem atrakcyjna, silna – tak myślę, ale nie do końca w to wierzę) widzimy jako małe, ciemne, dwuwymiarowe i odległe obrazy. Im mniejszy obraz, tym mniej emocjonalny.

SPEC TECHNIKA zabawy z submodalnościami przekonań i wartości polega na tym, by zmienić parametry widzianych i reprezentujących je obrazów.. A czasem także ich symbolikę.

Gdy chciałam mniej przeżywać doświadczenie związane z mojej mamy wypadkiem samochodowym, zmniejszyłam obraz wspomnienia do wielkości pudełka zapałek, zdjęłam z niego kolory, zrobiłam go czarno-białym i wyblakłym. Tak utrwaliłam to wspomnienie w swojej pamięci. Automatycznie emocja bólu i nerwy znacznie się zmniejszyły.

Na prowadzonym przeze mnie niegdyś szkoleniu, uczestniczka powiedziała, że kiepsko jej idzie w związku. Zapytałam wszystkich, jaki mają obraz miłości. Wiele osób widziało miłość wprost przed swoimi oczami, romantyczną scenę ze swoim partnerem, słyszało muzykę lub świergot ptaków itp. Natomiast owa uczestniczka widziała miłość daleko od siebie, jako mały prostokąt barwy czarnej. Zmieniłyśmy parametry i uczestniczka z nowym obrazem miłości znacznie lepiej ją odczytywała.

Czasem nie starczy zmiana parametrów obrazu, trzeba także zmienić nieco symbolikę

Na innym szkoleniu pracowałyśmy z młodą dziewczyna nad jej poczuciem siły i pewności siebie. Miała kiepskie poczucie swojej wartości. Zapytałam najpierw, co jest dla niej oczywiste na 120%. Powiedziała, że na pewno wie, że rodzice bardzo mocno ją kochają.

Zapytałam jak widzi miłość swoich rodziców. Opisała precyzyjnie obraz przed swoimi oczami, gdy jej rodzice ją tulą, uśmiechają się i chwalą.

Zapytałam, jak i gdzie widzi swoją wartość. Wskazała 300 metrów za oknem. Na odległy las. Powiedziała, że tam jest jej poczucie wartości i widzi to jakby stała na środku a wokół ludzie, stoją daleko od niej, w tłumie i wytykają ją palcami.

Sugestiami zaczęłam jej przysuwać obraz i zmieniać jego symbolikę. Obraz poczucia jej wartości wylądował po 2 minutach przed jej nosem, trójwymiarowy, duży, a ludzie obecni na tym obrazie znacznie się przybliżyli, klepali ją po ramieniu i chwalili. Wcześniej widziała obraz jako obserwator, a siebie w nim, po zmianie widziała już swoimi oczami, czyli, jakby była w środku akcji. Taki obraz poczucia jej wartości pozostawiłyśmy w jej wyobraźni. Spotykając Kasię po dwóch miesiącach, powiedziała mi, że technika uczyniła cuda i że czuje się znacznie silniejsza i pewniejsza siebie.

Zadanie dla Specbabki: Ty także możesz zmieniać hierarchię swoich wartości czy siłę swoich przekonań. Budujące wzmacniaj, ograniczające osłabiaj. Wystarczy na nowo je zobaczyć nadając im inne parametry. Zwracaj uwagę na wielkość, kolor (lub jego brak), położenie, ruch (lub jego brak), ostrość, asocjacje (widzisz coś swoimi oczami, tak jak byś była w środku „akcji”) lub dysocjacje (tak, jak byś była obserwatorem i swoją postać widziała z zewnątrz).

1. Historie te są podawane często w poradnikach i materiałach dotyczących przekonań. Np. Obudź w sobie olbrzyma, A. Robbinsa, Psychologii Sukcesu [↑](#footnote-ref-1)
2. Pisze o tym Joe Vitale w książce „Prawo przyciągania”, powołując się na pozycjęChangeYourMind, ChangeYour Word, Simon and Szuster, New York 1992 [↑](#footnote-ref-2)