

A N D R E W M A T H E W S

„Bądź szczęśliwy !”

Jak żyć z poczuciem bezpieczeństwa i wiarą w siebie.

Przełożył
Orhan Wasilewski

PODZIĘKOWANIE

Dziękuję wszystkim, którzy pomagali mi w mojej pracy i w pisaniu tej książki. W szczególności dziękuję:

moim rodzicom, Margaret i Peterowi Matthewsom, którzy zawsze popierali wszystkie moje poczynania;

Wam, którzy przez wszystkie te lata pomagaliście mi w seminariach – w szczególności Heather i Jerry'emu Garrea, Greame Hoyle, Teresce Kropimski, Jacqueline Fong, Kristinie Chionh oraz Julie i Keviniwi Maningom;

Chrisowi Priorowi za słowa otuchy i za to, że od samego początku wierzył w tę książkę;

Mary i Paulowi Blackburnom dziękuję za ich wspaniałą przyjaźń;

mojej siostrze, Jane Thomas, dziękuję za pomysł opracowania tej książki;

Shahreen Kamaluddin z Shahreen Corporate Communications dziękuję za rady i sugestie;

Normie i Ianpwo Wardom dziękuję za zredagowanie i opublikowanie mojej książki;

oraz Julii, której poświęcam tę książkę: dziękuję za Twoją miłość, wsparcie i zachętę, za to, że pomagałaś mi „być szczęśliwym” każdego wspólnie spędzonego dnia.

Spis treści

Rozdział 1.

MODELE POSTĘPOWANIA

MODELE POSTĘPOWANIA.
WIZERUNEK WŁASNY.
TWOJA WARTOŚĆ.
ZDROWIE.
BÓL.
STAJEMY SIĘ CZĘŚCIĄ OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA.
DOSTATEK.

Rozdział 2.

ŻYCIE W TERAŹNIEJSZOŚCI.

ŻYJ TERAZ !!!
OCZEKIWANIE.
WYBACZANIE.
SZCZĘŚCIE.
SZCZĘŚCIE I DOSKONAŁOŚĆ.
JAK SOBIE RADZIĆ Z DEPRESJĄ ?
ŚMIECH.

Rozdział 3.

TWÓJ UMYŚŁ.

PRZYCIĄGAJĄ NAS NASZE DOMINUJĄCE MYŚLI.
TWOJA PODŚWIADOMOŚĆ.
TWOJA WYOBRAŹNIA.
TRENING PSYCHICZNY.
ZAWSZE DOSTAJEMY TO, CZEGO SIĘ SPODZIEWAMY.
PRAWO PRZYCIĄGANIA.
UCZ SIĘ OD LUDZI SUKCESU.
ZAWSZE PRZYCIĄGAMY TO, CZEGO SIĘ NAJBARDZIEJ BOIMY.
STRACH ZNIKA, KIEDY STAWIAMY MU CZOŁO I PATRZYMY MU W OCZY.
POTĘGA SŁOWA.
FILOZOFIA WDZIĘCZNOŚCI.

Rozdział 4.

CELE.

CELE.
OGRANICZENIA.
PROBLEMY.
BŁĘDY.
PRAWO SIEWU I PLONU.
RYZYKO.

ZAANGAŻOWANIE.
WYSIŁEK.
ZA PIĘĆ DWUNASTA.
WYTRWAŁOŚĆ.
PROSZENIE.
PRZYCZYNY CZY SKUTKI ?

Rozdział 5.

UCZMY SIĘ OD NATURY.

PRAWA NATURY.
UCZMY SIĘ OD NATURY.
UCZMY SIĘ OD DZIECI.
BĄDŹ STALE W RUCHU.
UŻYWAJ ALBO STRACISZ.
ROZLUŻNIJ SIĘ I DAJ SIĘ UNIEŚĆ FALI.
ZMIANA.
UWOLNIJ SIĘ.
ILE Z TEGO NAPRAWDĘ ROZUMIEMY ?
ŻYCIE JEST BEZWARTOŚCIOWE, JEŚLI NIE NADASZ MU WARTOŚCI.

Rozdział 6.

DZISIAJ JEST BARDZO WAŻNE.

DZISIAJ JEST BARDZO WAŻNE.

Rozdział 1. Modele postępowania.

„Życie się zmienia, gdy my się zmieniamy.”

MODELE POSTĘPOWANIA.

Przyjrzyjmy się twojemu umysłowi. Czy kiedy przechodzisz przez ulicę, musisz zastanawiać się nad każdym krokiem? Czy kiedy żujesz gumę, musisz o tym myśleć? A czy kiedy jesz pizzę, musisz się głowić nad jej strawieniem? „... Kiedy tylko rozprawię się z tymi oliwkami, będę mógł się odprężyć i pójść spać”. A gdy już idziesz spać, czy musisz się skupiać na oddychaniu?

Żadnej z tych rzeczy nie robisz świadomie, prawda? Działasz dzięki podświadomości. Możemy przyjąć, że umysł to lodowiec. Istnieje część, którą widzimy – świadomość, oraz część niewidzialna – podświadomość. Podświadomość odpowiada za większość rezultatów, jakie w życiu uzyskujemy.

Gdy mamy w życiu do czynienia z jakąś powtarzającą się sytuacją, bierze w tym udział podświadomość. Wielu z nas postępuje według utartych schematów, wciąż pojawiają się podobne przeżycia i zachowania.

Czy znasz kogoś, kto się nieustannie spóźnia? Kiedyś grywałem w tenisa z jegomościem, który nigdy nie mógł zdążyć na czas. Przed rozpoczęciem pracy mieliśmy zwyczaj grywać w Hilton. Ja mówiłem:

- Dawidzie, gramy jutro o siódmej.

- Będę tam – odpowiadał.

- Zapamiętałeś godzinę?

- Siódma. Na pewno będę.

I oczywiście, następnego ranka Dawid przychodził p 7.15. Zawsze znajdował jakieś usprawiedliwienie.

- Syn pożyczył moją rakietę i schował ją pod swoje łóżko.

W następnym tygodniu to samo. Dawid pojawia się o 7.16. Przyczyna?

- Nie mogłem znaleźć drugiej tenisówki.

Nazajutrz przybywa już „punktualnie” o 7.15.

- Rozchorowała mi się złota rybka i dziecko płakało.

I tak dalej, aż do wyładowanych akumulatorów, trudności z paliwem, zgubionych kluczyków do samochodu i bielizny, której nie odwirowała pralka.

W końcu powiedziałem:

- Dawidzie, umówmy się: od tej chwili każda minuta spóźnienia będzie cię kosztowała dolara.

Następnego dnia odniósł kontuzję ramienia i od tego czasu nie rozegraliśmy ani jednego seta!

Był święcie przedumany, że to świat pastwi się nad nim! Świadomie – wcale nie chciał się spóźnić, lecz w jego podświadomości zakodowany był program „jesteś do tyłu”... i ta formułka kształtowała jego życie.

A gdy już Dawid przez przypadek wstał wcześniej i twardo postanawiał przybyć na czas, jego zakodowany program podsuwał mu drzewo, na które musiał

wjechać, lub nieznaną szosę, gdzie musiał zabłądzić. Wtedy miał zwyczaj głęboko westchnąć i rzec:

- To właśnie to. Oczywiście jestem znowu do tyłu.

Modele dramatyczne. Prawdopodobnie znacie ludzi, którzy żyją podług modeli dramatycznych. Ich życie to niekończący się dramat. Spotykasz ich na ulicy i popełniasz fatalny błąd, pytając: "Co słyszać?". Wtedy dowiadujesz się, że właśnie zdechł im kot, bank odebrał samochód, tatuś przez przypadek spalił dom, meteoryt zrównał garaż z ziemią i właśnie wracają od lekarza, który stwierdził u nich bardzo, bardzo rzadki przypadek choroby, o której nigdy nie słyszałeś.

Kiedykolwiek pojawi się niebezpieczeństwo, że ich życie zaczyna układać się gładko, odzywa się cichy, podświadomy głosik: „Hej, tak być nie może!” – i wkrótce rodzi się nowy dramat. Tracą pracę, muszą się poddać następnej operacji, trafiają do więzienia... i wszystko wraca do normy.

W dalszej części książki zastanowimy się, co można zrobić z tego typu modelami myślenia, lecz na razie zajmijmy się rozpoznaniem jeszcze kilku z nich.

Modele wypadkowe. Niektórzy ludzie mają talent do wypadków. Spędzają życie na spadaniu z drabin, rowerów, drzew, na porażeniach prądem lub wypadkach samochodowych. Znam dwudziestoparoletnią dziewczynę, agentkę firmy ubezpieczeniowej, która od szesnastego roku życia zmieniła już pięć samochodów. Powiedziała mi:

- Ilekroć kupiłam nowy samochód, ktoś mnie stuknął z tyłu. Po piątym wypadku, aby ująć z życiem, przestałam kupować samochody!

Modele chorobowe. Czy znacie kogoś z modelem chorobowym? Niektórzy się przeziębiają dwa razy do roku. Niektórzy łapią chorobę, ilekroć tylko nadarzy się jakaś okazja. Niektórzy chorują w każdy poniedziałek!

Modele bałaganiarskie. Niektórzy ludzie są magnesem dla bałaganu. Nie robią go naumyślnie, ale nie potrafią się oprzeć takiemu modelowi! Nieład panuje na ich biurkach, w ich papierach i we włosach. Możecie im nawet pomóc i uporządkować wszystko, lecz w przeciągu dwudziestu minut ich biuro, sypialnia, samochód, ich teczka – wszystko będzie wyglądało tak, jakby przeszedł huragan.

Modele pustej kieszeni. Czy znacie kogoś, kto jest wiecznie bez grosza? Tu nie chodzi o to, ile zarabiamy, lecz co robimy z naszymi zarobkami! Ludzie z modelem pustej kieszeni działają według określonego schematu, Jeśli tylko mają trochę więcej pieniędzy, szukają okazji, by ich się pozbyć, i natychmiast je wydają (cieszcie się sprzedawcy!). Najczęściej w ogóle nie uświadamiają sobie, co się dzieje! Tłumaczą, że to stan gospodarki, rząd lub ich niskie zarobki są powodem ich kłopotów finansowych. Możecie im podwoić pensję, lecz wciąż będą bez grosza! Toteż w istocie główną przyczyną tego, że ludzie, którzy wygrywają na loterii, szybko tracą wygraną, jest model, mówiący im: „Te pieniądze cuchną. Coś tu nie gra. Lepiej coś z nimi zrób”.

Modele nieuchronności. Jeśli połknąłeś bakcyła nieuchronności, to jesteś głęboki przekonany, że w ciągu trzech minut od twojego wyjazdu na urlop w twoje biuro uderzy piorun, a cały personel rozłoży się na gripę. Jeśli mamy taki model, to system naszych przekonań i nasz stosunek do życia będą sprzyjały powstaniu takiej sytuacji. Kiedy tylko wyjeżdżamy, otwiera się puszka Pandory.

Modele zmiany pracy. Niedawno odwiedził mnie znajomy, który zastanawiał się nad zmianą pracy. Powiedział:

- Firma, w której pracują, przytłacza mnie, nasze produkty są kiepskie i nie stać mnie na płacenie czynszu.
- Jak długo tam pracowałeś? – spytałem.
- Dwa lata.
- A co z poprzednią pracą?
- Wytrzymałem ze dwa lata – odpowiedział.
- A co z tą jeszcze wcześniejszą
- Dwa lata.
- A wcześniej?
- Około dwudziestu czterech miesięcy!
- Gdzie jest problem, w tobie czy w firmie? – spytałem.
- We mnie – odparł.
- Jeśli problem jest w tobie, to po co zmieniasz pracę?

Przy okazji naszej rozmowy opowiedziałem mu o pewnej mojej znajomej, która w ciągu jedenastu miesięcy zmieniła pracę pięciokrotnie. Po czym dodałem:

- Założę się o wszystko, co mam, że nie przepracuje nawet roku w jednym miejscu.

Tego samego popołudnia zadzwoniła do mnie, aby mi oznajmić, że rzuciła pracę! Dorobek całego mojego życia został nie zagrożony!

I teraz owa znajoma mówi mi, że jest szalenie szczęśliwa; a zatem nie nam sądzić, czy ten model sam w sobie jest zły, czy dobry. Po prostu, dobrze jest zauważyć, że działamy według określonych schematów.

Istnieje jeszcze inny model, który nazywa się: **„Ludzie są źli – życie jest okrutne – czemu to właśnie mnie się przydarza – lepiej już strzelić sobie w łeb”**. Powtarzam: mamy tendencję do tworzenia sytuacji zgodnych z naszym modelem. A to już nie żarty!

Model „aby do wiosny”. W tym przypadku nasz świadomość lub podświadomość więzi nas w sytuacji, w której życie jest walką, ale zawsze się nam jakoś udaje wyjść **obronną** ręką.

Czy zaliczasz się do którejś z powyższych kategorii?

Model nieodpowiedniej chwili. Charakteryzuje się tym, że nasze narodziny, rozpoczęcie szkoły, założenie interesu, wyjazd na wakacje wypadają za wcześnie albo za późno! Polega na znajdowaniu się w odpowiednim miejscu, ale w nieodpowiednim czasie! Możemy również mieć odpowiednie zdolności, ale nieodpowiednich nauczycieli, albo odpowiednich nauczycieli, lecz nie te zdolności. Lub też nie te zdolności i nie tych nauczycieli.

Model „wszyscy mnie traktują jak dojną krowę”. Czy potrzebny jest do tego jakikolwiek komentarz?

Zaczęliśmy od rozpatrywania pewnych negatywnych modeli. Istnieją jednak również modele pozytywne, do których powinniśmy się ustosunkować.

Model „zawsze jestem zdrow”. Nasz stan zdrowie uzależniony jest od programów tkwiących między naszymi uszami. Właśnie to programy nam mówią, kim jesteśmy i co nam się przydarza.

Czy znacie ludzi, którzy są **zawsze w odpowiednim miejscu w odpowiednim czasie**? W świecie biznesu od razu błyszczą jak gwiazdy, sprzedają dom dzień przedtem, zanim po drugiej stronie ulicy rozpocznie się budowa więzienia, a wyjeżdżając na wakacje – wpadają na jakiegoś milionera, który zabiera ich samolotem w podróż dookoła świata. A ty się głowisz nad tym, jak im się to udaje. „Gdybym miał choć odrobinę ich szczęścia...”. Być w odpowiednim miejscu w odpowiednim czasie – oto ich model.

A co z modelem: **„wszystko, czego się dotknę, obraca się w pieniądź”**? Niektórzy ludzie po prostu mają dar! A model: „Cokolwiek kupię, dobrze na tym wyjdę”? (Odwrotnością jest model: „Biednemu wiatr zawsze w oczy”).

Do innych modeli należy: **„Ufam ludziom i oni zawsze mnie dobrze traktują”** czy też: **„wszystko, co robię, to dla mnie bułka z masłem”**.

Wychodzimy z założenia, że chcesz się trzymać pozytywnych modeli. Lecz co z modelami, których nie chcemy? Wtedy zadajemy sobie pytanie: „Kiedy się zmieniają te moje cholerne negatywne modele? Kiedy się skończą?”. Odpowiedź kryje się w prawdzie, że **życie się zmienia, gdy my się zmieniamy**.

ZMIANA JEST ZAWSZE PODDAWANA PRÓBIE.

Nie zawsze łatwo zmienić nasze modele myślenia i postępowania, jednak jest to całkiem możliwe. Jakkolwiek toczy się twoje życie, możesz zmienić jego bieg, a jak to zrobić – dowiesz się z dalszej części tej książki.

Zwróćcie w tym miejscu uwagę na jedną sprawę. Kiedy tylko postanawiamy się zmienić, napotykamy na opór. Zawsze jesteśmy poddawani wyzwaniu, próbie, czy do naszego zamysłu podchodzimy poważnie.

Przypuśćmy, że decydujesz się przeprowadzić dietę. To jest ten wielki tydzień, gdy „zmieniasz swoje życie”. I właśnie w tym tygodniu twoja skrzynka pocztowa pęka od zaproszeń na obiady, przyjęcia koktajlowe, rocznicowe kolacje. Każda zmiana to wyzwanie, szczególnie na początku.

Założmy, że pierwszy raz w życiu, w celu powiększenia swego majątku, postanawiasz założyć konto oszczędnościowe. Rezygnujesz więc z przyjęcia u Hyatta, co zresztą i tak było częścią twoich planów, i pozostają ci sześćdziesiąt trzy dolary przeznaczone na konto bankowe. I czy to właśnie nie ten dzień, kiedy się okazuje, że trzeba przedłużyć ubezpieczenie samochodu, twoja lodówka wybuchła, a twój szwagier domaga się zwrotu stu dolarów, które ci pożyczył w ubiegłe święta?

Przypuśćmy, że ubierasz się dość niechlujnie. Lecz gdy tylko założysz wizytowe spodnie, musisz je natychmiast poplamić. Wystarczy, że wejdiesz do kuchni, a już całą nogawkę masz upaprana oliwą! I to tylko wtedy, gdy jesteś w swoich najlepszych spodniach. Po takich zdarzeniach masz skłonność, by sądzić: „No cóż, ja już taki jestem. Nie mogę się zmienić”. A prawda jest taka, że możesz się zmienić, ale stare modele walczą o przetrwanie.

A jak się zmienić?

Po pierwsze, zauważ, że wszelkie zmiany będą napotykały na przeszkody. Jednym słowem – bądź na nie przygotowany.

KSZTAŁTOWANIE MODELI.

Kształtowanie modeli zachowania rozpoczynamy od chwili narodzin. Są one zatem bardzo uporczywe i głęboko w nas zakorzenione.

Spójrzmy przykładowo na nawyk odżywiania się. Kiedy byliśmy małymi dziećmi, płakaliśmy z wielu powodów: byliśmy spragnieni, było nam za gorąco, za zimno, czuliśmy się samotni, zawiedzeni, pragnęliśmy pieśczęty, byliśmy mokrzy, brakowało nam zabawki, chcieliśmy się znaleźć w centrum uwagi i tak dalej. A gdy płakaliśmy, często byliśmy karmieni. W związku z tym wykształciło się skojarzenie, że rozwiązanie każdego z powyższych problemów prowadzi przez usta. Toteż jeśli palisz, pijesz lub się objadasz, nie musisz daleko szukać, aby odnaleźć źródło twojego zaprogramowania.

Teraz rozumiesz, dlaczego, gdy jesteś zawiedziony, osamotniony albo popadasz w depresję, twoja magiczna różdżka znajduje się w lodówce. „Rozwiązanie” butelkowe czy papierosowe wywodzi się po części z podobnego uwarunkowania.

Z takich mniej więcej powodów wiele z naszych obecnych cech ma podstawy we wczesnych doświadczeniach dzieciństwa. W pierwszych latach życia nasz umysł jest otwarty na wszystko i nasiąka informacjami jak gąbka. Ponieważ pierwszy nasz związek to związek z rodzicami, ich wpływ na nasze późniejsze życie jest olbrzymi. Po części świadomie, lecz głównie podświadomie, wytwarzamy w życiu modele wypływające z doświadczeń z naszymi rodzicami.

Na przykład:

- ♦ Wchodzimy w stosunki z ludźmi przypominającymi naszych rodziców. Możemy na przykład spostrzec, że nasi pracodawcy lub bliscy znajomi są podobni do naszej matki lub ojca;
- ♦ Wchodzimy z ludźmi w związki, które są lustrzanym odbiciem stosunków naszych rodziców z innymi ludźmi. Jeśli nasi rodzice byli delikatni i kochający, my także będziemy się starali tacy być. Jeśli życie upłynęło im na obrażaniu ludzi, bezwzględnie to skopiujemy;
- ♦ Przyciągamy partnerów podobnych do naszej matki lub ojca. I często robimy to nie raz czy dwa, lecz wielokrotnie. Może się tak dziać, ponieważ od wczesnego dzieciństwa kształtujemy podświadome wzorce, na przykład: „prawdziwi mężczyźni są wysocy, ciemnowłosi i małomówni” (jak mój tato) lub: „kobieta powinna być niska i dystygowana” (jak moja mama).

Zupełnie nieświadomie możemy zacząć szukać partnera odpowiadającego temu obrazowi.

Także jakość stosunków z naszymi rodzicami tworzy określony model. Jeśli jako dzieci doświadczaliśmy poczucia winy lub byliśmy krytykowani, to będziemy nadal przyciągać lub poruszać się w kręgu ludzi, którzy się do nas odnoszą jako do „złych” osób. Analogicznie, jeśli doświadczaliśmy miłości i byliśmy chwaleni, to jako dorośli będziemy przyciągać ludzi darzących nas szacunkiem. Pokrótce: przyciągamy to, czego się spodziewamy, i świat nas traktuje tak, jak zasługujemy na to.

Dotykamy tu tylko powierzchownie problemy. Niemniej zdając sobie sprawę, że rozpoznany problem jest już w połowie rozwiązany, dobrze być świadomym swoich modeli i mieć wyobrażenie o tym, jak powstają.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Nigdy nie jesteśmy skazani na modele. Stare, negatywne wzorce mogą być uporczywe, ale nie są niepokonane. Zawsze myśl pozytywnie o sobie i o swoim stanie. Dyscyplina w tej dziedzinie może być trudna, ale korzyści są olbrzymie. Zawsze mów dobrze o sobie i ciągle wyobrażaj sobie swoje życie zmierzające w kierunku, którego pragniesz. Będziesz tworzyć nowe modele szczęścia.

Słuchaj kaset motywacyjnych i pożeraj książki o sukcesie. Stosuj afirmacje i kasety z nagraniami sugestii, działającymi na podświadomość, spędzaj czas z ludźmi, od których możesz się czegoś nauczyć. Możesz tak pokierować swoimi modelami, aby się stały zgodne z twoim wyborem.

Na dodatek używaj „ziarenek mądrości” z tej książki, aby systematycznie eliminować ze swojego życia elementy hamujące, a umacniać modele rozwoju.

WIZERUNEK WŁASNY.

Czy zauważyłeś, że kiedy sam do siebie nasz stosunek pozytywny, inni ludzie stają się dla ciebie bardzo mili? Czy to nie zabawne, jak się oni zmieniają?

Świat jest odbiciem nas samych. Kiedy nienawidzimy siebie, nienawidzimy każdego. Kiedy kochamy samych siebie, cały świat staje się cudowny.

Nasz wizerunek własny jest schematem ustalającym, jak będziemy się zachowywać, z kim się będziemy spotykać, z czym będziemy mieli do czynienia, a czego będziemy unikać; każda nasza myśl i czyn wywodzi się z tego, jak widzimy samych siebie.

Nasze wyobrażenie o nas samych zabarwione jest naszymi doświadczeniami, zwycięstwami i porażkami, minionymi myślami o nas samych i o tym, jak inni ludzie na nas reagowali. Przyjmując takie wyobrażenie jako fakt, dalej żyjemy wewnątrz ram tego obrazu.

Toteż nasz wizerunek własny decyduje o tym, jak bardzo lubimy ten świat i jak bardzo lubimy w nim żyć, a więc dokładniej – ile osiągniemy w życiu.

Jesteśmy tacy, jacy myślimy, że jesteśmy. Właśnie dlatego doktor Maxwell Maltz, autor bestselleru „Psychocybernetyka”, napisał: „Celem każdej psychoterapii jest zmiana wyobrażenia człowieka o samym sobie”.

Jeśli postrzegasz siebie jako „głaba z matematyki”, zawsze będziesz miał problemy z liczeniem. Podłożem tego mogą być jakieś wcześniejsze negatywne doświadczenia. Rozwinie się w tobie przekonanie: „cokolwiek bym zrobił, nie poradzę sobie z matematyką”. Dlatego nie próbujesz. W efekcie będzie coraz gorzej. Jeśli nawet świetnie dasz sobie radę, powiesz: „Szczęśliwy traf”.

A kiedy ci się nie uda, powiesz: „No i proszę! Nie mówiłem, że jestem beznadziejny?”.

Istnieje też możliwość, że powiesz innym o tym, iż nie umiesz rachować. Im częściej swemu bratu, współmałżonkowi, sąsiadowi, dyrektorowi twojego banku mówisz, że jesteś beznadziejnym przypadkiem, tym bardziej się utwierdzasz w tym przekonaniu, tym mocniej zakorzenia się w tobie taki wizerunek własny.

Pierwszym krokiem ku radykalnej poprawie naszych wyników jest zmiana sposobu, w jaki o sobie myślimy i mówimy. Tępy uczeń może się stać prymusem, kiedy tylko zmieni wyobrażenie o swoich możliwościach. Jeśli twój wizerunek własny ci powie, że masz doskonałą koordynację ruchów, to będziesz z łatwością opanowywał nowe rodzaje sportu. Jeżeli twój wizerunek własny mówi ci, że jesteś niezdara, to będziesz tracił czas na martwienie się, jak trafić piłką od kosza, a efekt będzie zgodny z twoimi myślami.

Dopóki postrzegasz siebie jako biedaka, dopóty pozostaniesz biedakiem. Jeśli będziesz postrzegał siebie jako magnata finansowego, staniesz się bogaty.

Nasz wizerunek własny jest jak termostat, a my zachowujemy się zgodnie z ustawieniem na podziałce. Powiedzmy, że Fred spodziewa się szczęśliwie spędzić pięćdziesiąt procent swojego czasu. Toteż kiedy sprawy przybiorą wyjątkowo dobry obrót, pomyśli: „Zaraz, rzeczy nie powinny tak dobrze iść! Za chwilę musi mi się przydarzyć coś złego”. Kiedy tak się staje, Fred głęboko wzdycha i powiada: „Wiedziałem, że to długo nie potrwa”.

Fred może sobie nie zdawać sprawy z tego, że na świecie istnieją jeszcze inni ludzie, którzy są cały czas nieszczęśliwi, i ludzie, którzy prawie zawsze są szczęśliwi. Tworzymy naszą własną jakość życia, bazującą na naszym wyobrażeniu szczęścia.

A to znaczy, że **my decydujemy** o naszym wizerunku własnym. Decydujemy o naszej własnej wartości i o tym, jak wiele szczęścia możemy się spodziewać.

KOMPLEMENY, czyli dlaczego nie powiedzieć po prostu: „dziękuję...”

Nasz wizerunek własny decyduje o naszym nastawieniu, czyli o tym, jak pozwalamy sobie myśleć. Pozytywny wizerunek własny pozwala nam skupić się na komplementach skierowanych pod naszym adresem i na osiągniętym przez nas sukcesie. Nie wolno tego jednak mylić z zarożumiałością. Ktoś kiedyś zauważył: „Pucha to dziwna choroba. Cierpią przez nią wszyscy prócz tego, który jest na nią chory!”. Egoizm i zdrowe umiłowanie siebie samego to dwie różne rzeczy.

Ludzie z rozdętym ego chcą zawsze znajdować się w centrum uwagi, pożądamy uznania i niewiele uwagi poświęcają innym.

Z drugiej zaś strony, zdrowa miłość do samego siebie umożliwia nam poszanowanie pragnień naszych i innych ludzi.

To znaczy, że umiemy być dumni z naszych osiągnięć, nie odczuwając potrzeby rozgłaszania ich, a co za tym idzie – możemy zaakceptować nasze wady, nie zaprzestając pracy nad doskonaleniem siebie.

Zdrowe umiłowanie siebie znaczy, że nie musimy się usprawiedliwiać przed sobą lub przed innymi, dlaczego jedziemy na urlop, dlaczego dłużej sobie pośpimy, dlaczego kupujemy nowe byty, czemu się od czasu do czasu rozpieszczamy. Czujemy się dobrze, robiąc rzeczy, które wzbogacają i upiększają nasze życie.

Przyjmijmy do wiadomości, że nie istnieje nic takiego jak „kompleks wyższości”.

Kiedy prawdziwie zaakceptujemy własną wartość, nie czujemy potrzeby, by mówić światu o naszej dobroci. Tylko osoba, która nie jest przekonana o swojej wartości, musi informować o niej innych.

Jeśli usłyszymy skierowany pod naszym adresem komplement, zaakceptujemy go po prostu. Nie musimy być doskonali, aby przyjąć komplement z wdzięcznym „dziękuję”. Ludzie sukcesu zawsze dziękują. Są świadomi tego, że wyrażenie uznania dla dobrze wykonanej pracy jest całkiem naturalne.

Jeśli pogratulujecie Gregowi Normanowi wygranego turnieju, nie odpowie wam: „To był przypadek” lub: „Po prostu mi się poszczęściło”. Powie: „Dziękuję”.

Gdybyście mieli pogratulować Paulowi McCartneyowi jego nowego przeboju muzycznego, nie odpowiedziałby wam na to: „Odbiło ci! Ta nowa płyta to śmieć”, tylko by odrzekł: „Dziękuję”.

Ci ludzie, jak wszyscy, którym się wiedzie, są świadomi swojej ceny; zrozumieli to o wiele wcześniej, zanim się stali ludźmi sukcesu. Zrozumieli po to, by nimi się stać. Tak jak i my powinniśmy to zrobić, musieli najpierw sami uznać swoją wartość.

Komplement to prezent. Trzeba namysłu i wysiłku, aby kogoś obdarzyć komplementem. I tak jak w przypadku prezentu, odrzucenie go przez osobę obdarowaną jest frustrujące. To jeszcze jeden powód, by z wdzięcznością przyjąć komplement. Wyobraźmy sobie, że któryś z twoich przyjaciół wyraził podziw na temat twojego fantastycznego wyglądu, a ty na to odpowiadasz: „Ale maj grube wargi i krótkie nogi!”.

Potem czujesz się źle, bo nie przyjąłeś komplementu w takim duchu, w jakim był ci podarowany. Przyjacielowi również będzie przykro z tego powodu i zapamięta cię jako osobę o grubych wargach i krótkich nogach. Czemu więc nie odrzec: „dziękuję”?

JAK CIĘ WIDZA.

Patrząc na innych, możemy kształtować nasz własny wizerunek. Wchodzimy w związki z ludźmi, którzy traktują nas tak, jak sobie wyobrażamy, że na to zasługujemy. Ludzie ze zdrowym wizerunkiem własnym domagają się szacunku od otoczenia. Sami traktując się dobrze, pokazują innym, jak powinni być traktowani.

Jeśli Mary ma złą samoocenę, będzie pozwalala, aby każdy obrzucała ją obelgami i miał za nic. Gdzieś w jej podświadomości będą zakodowane myśli

typu: „Jestem niewiele warta”, „ To tylko ja”, „Zawsze mnie źle traktowano. Może i zasługuję na to!”.

Możemy zapytać: „Jak długo Mary będzie tolerowała takie traktowanie jej przez innych?”.

Odpowiedź brzmi: „Tak długo, jak długo mieć będzie negatywną opinię o sobie”.

Ludzie traktują nas tak, jak my traktujemy siebie. Ci, z którymi mamy do czynienia, szybko wyczuwają, czy żywimy do siebie szacunek. Jeśli będziemy siebie traktować z szacunkiem, oni będą postępować podobnie!

Przypuszczam, że każdy z nas zna jakąś kobietę o niskiej samoocenie, która wpadała z jednego niszczącego związku w drugi. Za każdym razem jej partner był pijakiem lub „beznadziejnym przypadkiem”. Za każdym razem była wykorzystywana, czy to fizycznie, czy uczuciowo. Niestety, ten model będzie powtarzać się tak długo, jak długo ona będzie trwać przy obecnym wizerunku siebie samej.

Z drugiej zaś strony, jest wielu ludzi, którzy przeszli przez twardą szkołę życia, dzięki której zdecydowali się wymagać dla siebie szacunku od swoich przyjaciół. Krewnych i kolegów z pracy. Zdali sobie sprawę z tego, że gdy postawią odpowiednie wymagania, wywoła to należną reakcję u ludzi.

TWOJA WARTOŚĆ.

Wyobraźcie sobie, że opiekujecie się trzymiesięcznym dzieckiem. Czy karmilibyście dziecko, niczego nie wymagając od niego w zamian? Oczywiście, że tak ! Nie powiedzielibyście: „No dobra, smyku! Jeśli nie zrobisz czegoś sprytnego lub zabawnego, jeśli nie usiądziesz i nie powiesz: „gu-gu”. Jeśli mnie nie rozśmieszysz, to nie dostaniesz pić!”.

Karmisz dziecko, bo ono po prostu na to zasługuje, Zasługuje na miłość, opiekę i dobre traktowanie. Zasługuje na to wszystko, ponieważ – tak jak ty – jest częścią wszechświata.

I ty zasługujesz na to samo. Zasłużyłeś sobie na to, gdy się narodziłeś, zasługujesz na to i teraz. Zbyt wielu ludzi uważa, że jeśli nie będą tacy inteligentni, przystojni, tak dobrze zarabiający, tak wysportowani lub tak dowcipni jak inni znani im ludzie, nie zasłużą na miłość i szacunek.

Zasługujesz na miłość i szacunek po prostu dlatego, że ty to ty.

Większość z nas zbyt rzadko skupia się na swoim wewnętrznym pięknie lub swojej wewnętrznej sile. Czy pamiętasz filmy „o miłości”? Gdy chłopak i dziewczyna walczyli z przeciwnościami losu, ty przez cały czas modliłeś się w duchu, żeby wszystko im się udało. On poszedł na wojnę, ona opuściła dom, on wrócił, jej nie było, potem ją odnalazł, jej brat mu powiedział, żeby spływał, a ty przez cały czas miałeś nadzieję, że będą potem żyli długo i szczęśliwie. I w końcu się pobierali, trzymając się za ręce odchodzili ku zachodzącemu słońcu, aż gasł ekran i zapalało się światło. A ty wycierałeś łzy i zgniatając pustą torebkę po popcornie, wychodziłeś z kina.

Plączem na takich filmach, ponieważ w głębi duszy jesteśmy uczuciowi. Kochamy. Odczuwamy ból. To jest ta przepiękna, ukryta w nas wszystkich

warstwa. Nasze najgłębsze uczucia okazujemy w zależności od tego, jak głęboko nas zraniono, lecz w sumie wszyscy jesteśmy tacy sami.

Kiedy oglądamy wiadomości ze świata o ludziach umierających z głodu, wszyscy cierpimy. Możliwe, że każdy z nas ma inną wizję tego, jak im można pomóc, ale wszyscy przejmujemy się nimi. Tacy już jesteśmy.

Przyjmij jako rzecz oczywistą, że masz te przymioty – zdolność do miłości, do współczucia, zdolność do bycia człowiekiem. Nie jesteś **tylko** człowiekiem. **Jesteś człowiekiem.** Uznaj swoją własną wartość i nigdy nie zapominaj, że zasługujesz na to, by i cię dobrze traktowano!

BAJKA O RAPUNZELI.

Jak wiele bajek, bajka o Rapunzeli kryje w sobie głębszą mądrość. Jest to przypowieść o wizerunku własnym. Rapunzela jest młodą panną, która żyje zamknięta w zamku. Wtrąciła ją tam wiedźma, która nieustannie powtarza, jaka to Rapunzeli jest brzydka. Pewnego dnia przystojny królewicz przejeżdża na koniu obok wieży i mówi Rapunzeli, że jest piękna. Ona spuszcza przez okno wieży swój złocisty warkocz (wygląda na to, że całkiem słusznej długości), aby on mógł się po nim wspiąć i uratować ją.

Więźniem nie uczyniła jej ani wiedźma, ani zamknięcie, lecz przekonanie o własnej brzydocie. Kiedy Rapunzela dostrzega swoją urodę odbijającą się w oczach królewicza, odkrywa, że może być uwolniona.

Wszyscy powinniśmy być świadomi wiedzy lub wiedźm czyhających w nas samych i stojących na drodze ku naszej wolności.

WIZERUNEK WŁASNY I PODŚWIADOMOŚĆ.

Podświadome zachowanie i zaprogramowanie są ściśle związane z naszym wizerunkiem własnym. Na przykład, kiedy mamy o sobie złe mniemanie, zwykle wyładowujemy się na sobie. Może się to objawiać w formie bezmyślnego przejadania się, chorób, nadużywania alkoholu lub lekarstw, głodowania i tak dalej. Te zachowania niekoniecznie muszą być świadome. Chodzi po prostu o to, że nasze traktowanie samych siebie zależy od ego, w jakim stopniu lubimy siebie.

Najważniejsze, abyśmy robili wszystko, co w naszej mocy, by pielęgnować pozytywne myśli. To nam zapewnia osiągnięcie szczęścia.

Negatywny wizerunek własny podpowiada: „Ja na to nie zasługuję”. To prowadzi do wykształcenia osobowości podświadomie sabotującej własne szczęście. Jeśli pojawią się obiecujące możliwości, będzie szansa wzięcia urlopu lub nadarzy się okazja poszerzenia swoich kwalifikacji, osoba taka, świadomie lub podświadomie, wynajdzie powody do odrzucenia tych ofert.

ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z NEGATYWNYM WIZERUNKIEM WŁASNYM.

Każdy z nas musi nieustannie pracować nad utrzymywaniem pozytywnego i zdrowego wizerunku własnego. Szczególnie musisz nad sobą popracować, jeśli są ci bliskie następujące zachowania:

- ♦ Zazdrość
- ♦ Negatywne wyrażanie się o sobie,
- ♦ Poczucie winy,
- ♦ Niezdolność do obdarowywania komplementami,
- ♦ Niezdolność do przyjmowania komplementów,
- ♦ Pomniejszanie znaczenia własnych potrzeb,
- ♦ Trudności w proszeniu o to, czego się pragnie,
- ♦ Odmawianie sobie luksusu, graniczące z umartwianiem się,
- ♦ Niezdolność do wyrażania uczuć.
- ♦ Niezdolność do przyjmowania i cieszenia się uczuciami,
- ♦ Krytykowanie innych,
- ♦ Porównywanie siebie z innymi,
- ♦ Chronicznie zły stan zdrowia.

Zmiana jest trudna. Oddziaływanie negatywnego wizerunku własnego okazuje się bardzo trwałe. Kiedy wkraczamy na ścieżkę samodoskonalenia, zwykle powtarzamy stare modele obwiniania się i pomniejszania swojej wartości. Oto kilka rad, jak możemy radykalnie polepszyć nasze wewnętrzne samopoczucie.

- ♦ **Przyjmuj komplementy** – zawsze odpowiadaj na nie: „dziękuję” lub w podobny miły sposób.
- ♦ **Obdarowuj komplementami j** – jeden z najłatwiejszych sposobów, aby dobrze pomyśleć o sobie, to uznać wartość innych.
- ♦ **Zawsze mów dobrze o sobie** – jeśli nie możesz powiedzieć o sobie nic dobrego, lepiej trzymaj buzię na kłódkę!
- ♦ **Pochwal siebie** – kiedy coś dobrze zrobisz, poklep się po ramieniu. Docenij swoją wartość.
- ♦ **Oddziel swoje zachowanie od siebie samego** – zrozum, że twoje zachowania nie jest związane z twoją wartością. Jeśli zrobisz jakieś głupstwo, na przykład rąbniesz w czyjś samochód, to nie znaczy, że jesteś zły. Po prostu popełniłeś błąd. (Trzeba kochać grzesznika, a nienawidzić grzechu).
- ♦ **Dobrze traktuj swoje ciało** – nie masz innego. To, co robimy, zawsze ma wpływ na wszystko inne. Uprawiaj ćwiczenia fizyczne i troszcz się o swoje ciało.
- ♦ **Niech ludzie wiedzą, jak chcesz być przez nich traktowany** – mocje jako wzór posłuż to, jak traktujesz innych siebie. Nikt nie powinien się zgadzać na o, aby go obrażano!
- ♦ **Obracaj się w towarzystwie dobrych ludzi.**
- ♦ **Pracuj z przyjemnością, bez poczucia winy.**
- ♦ **Używaj pozytywnych afirmacji.**
- ♦ **Czytaj książki, które cię inspirują i wzbogacają duchowo.**
- ♦ **Zawsze sobie wyobrażaj siebie takiego, jaki chcesz być, a nie jaki jesteś; wtedy automatycznie będziesz się kierował ku swoim dominującym myślom.**

KOCHAJ BLIŹNIEGO SWEGO JAK SIEBIE SAMEGO.

W tym przykazaniu zawarta jest oczywista prawda, że powinniśmy kochać sami siebie. Zauważ, że przykazanie tao nie mówi o deprecjonowaniu samego siebie i wywyższaniu swego bliźniego. Nikt nam nie zaleca, abyśmy się umartwiali, torturowali i byli nieszczęśliwi. Moja interpretacja słów: „kochaj bliźniego swego jak siebie samego” jest taka, że powinniśmy zachowywać równowagę między naszymi potrzebami a potrzebami naszego bliźniego, czyli szanować obie strony.

FAŁSZYWA SKROMNOŚĆ.

Być może znacie ludzi, którzy wymuszają od innych komplementy. Oto jak w takim przypadku przebiega rozmowa:

- Beznadziejnie gram na fortepianie! – mówi ta osoba.
- Uważam, że jesteś w tym bardzo dobry – odpowiadasz na to.
- Nieprawda. Robię masę błędów – oświadcza.
- Mnie się bardzo podoba, jak grasz – powtarzasz swoją opinię.
- Mówisz to tylko przez uprzejmość – twierdzi ten ktoś.
- Nie, ja tak naprawdę myślę. Jesteś fantastyczny! – nie ustępujesz.
- Dzięki ale ja i tak wiem, że gram fatalnie – brzmi odpowiedź.

Czy nie można wpaść w rozpacz? Powinniśmy jak najszybciej, przez szacunek dla siebie, przerwać tę absurdalną wymianę zdań i zmienić temat rozmowy!

Wyjątkowi ludzie nie muszą się uciekać do fałszywej skromności. Nie polują na komplementy, lecz kiedy są nimi obdarowani – wdzięcznie je przyjmują.

ZDROWIE.

Badania naukowe dowiodły, że negatywne stany emocjonalne powodują wytwarzanie w ludzkim organizmie potężnych i śmiertelnych toksyn. Próbkę krwi, pobrane od osób doświadczających wielkiego strachu lub gniewu, wstrzyknięte świnkom morskim, zabijały je w niespełna dwie minuty. Wyobraź sobie, jakie reakcje mogą toksyny wywołać w twoim ciele.

Każda twoja myśl błyskawicznie wpływa na procesy biochemiczne zachodzące w twoim ciele. Przypomnij sobie, co czujesz, kiedy z dużą prędkością jedziesz po autostradzie i dwadzieścia merów przed tobą niespodziewanie hamuje wielka ciężarówka. Wstrząs, który przeżywamy, rozchodzi się po całym naszym układzie nerwowym, a mózg wyzwala w ciele natychmiastowe reakcje.

Toksyny strachu, złości, frustracji i stresu zabijają nie tylko morskie świnki, ale i nas. Nie można być równocześnie przerażonym czy zdenerwowanym i zdrowym. Połączenie tych stanów jest wręcz niemożliwe. Mówiąc po prostu, twoje zdrowie fizyczne jest zależne od twojego zdrowia psychicznego. A zatem choroba może być często wynikiem nie rozwiązanych konfliktów wewnętrznych.

Wpływ podświadomości na nasze zdrowie jest wręcz fascynujący. Czy pamiętasz, jak się rozchorowałeś tego dnia, kiedy nie chciałeś pójść do szkoły? A bóle głowy, które wywołał strach? Czy znasz kogoś, kto dostał zapalenia gardła tuż przed ważnym wystąpieniem publicznym? Związek ducha i ciała jest tak

ścisły, że często, gdy na przykład bardzo chcemy czegoś uniknąć, nasza podświadomość pomaga nam w tym. Kiedy uświadomimy sobie, że tak się dzieje, jesteśmy w pół drogi do rozwiązania naszych problemów.

Nasz system przekonań i nasze oczekiwania mogą nas przyprawić o chorobę. Jeśli nasz szwagier powie: „Nabawiłem się tego cholernego przeziębienia, a i ty na pewno je załapiesz i ze dwa tygodnie spędzisz w łóżku” – to stajemy się podatni na chorobę. Popadamy w nią po części dlatego, że się jej spodziewamy.

Istnieją również dowody wskazujące na to, że często cierpimy na jakąś chorobę, ponieważ uważamy to za „stosowne” lub też nieuniknione, gdyż prześladowała ona naszych rodziców. Nosimy w naszych umysłach podświadome modele i programy, prowadzące nas ku zdrowiu lub chorobie. Niektórzy ludzie mówią: „Nigdy się nie przeziębiam” – i nigdy się nie przeziębiam. Inni z kolei mówią: „Przeziębiam się przynajmniej dwa razy do roku” – i dotrzymują słowa.

To nie przypadek. Jako dzieci szybko się orientujemy, że choroba jest jednym z najlepszych sposobów zwrócenia na siebie uwagi. Dla niektórych jest to jedyny sposób. Kiedy jesteśmy chorzy, otaczają nas przyjaciele i rodzina i od razu czujemy się bardziej kochani. Niektórych ten model nie opuszcza przez całe życie i zawsze wtedy, kiedy czują się zaniedbywani lub niekochani, chorują, spadają z drabin i łamią sobie nogi. Jest to oczywiście bardziej nieświadome niż świadome zachowanie. Jednakże pozostaje faktem, że ludzie, którzy czują się kochani i otaczani troską, chorują o wiele rzadziej i miewają mniej „wypadków” niż ci, którym brakuje tego uczucia.

Tłumione emocje wpływają na nasze zdrowie. Początkiem choroby jest klasyczny syndrom ofiary: „Nie martw się o mnie. Ja się nie liczę” lub: „Przywykłem już do tego, że nikogo nie obchodzi i wszyscy sprawiają mi zawód”, lub: „choć się we mnie gotuje, będę tu siedział z uśmiechem na twarzy”. Aby być zdrowym i pełnym życia, musimy dbać o pozytywne emocje i dawać ujście naszym uczuciom. Bardzo ważne jest przekonani, że **zasługujemy** na zdrowie. Jeśli zagnieżdżą się w nas podświadome uczucia typu: „Nie jestem dobry”, „Zrobiłem wiele złych rzeczy” lub: „Zasługuję na to, by zostać ukaranym” – to klasycznym wyrazem cierpienia jest zły stan zdrowia, czasem przez całe życie.

Jeśli wykonujemy zawód, którego nie lubimy, lub nie prowadzimy takiego trybu życia, jaki byśmy chcieli, w naszej głowie nieustannie rozbrzmiewa myśl: „Chciałbym, aby mnie tu nie było”. Ponieważ nasze ciało jest sługą umysłu, zawsze stara się ono wydobyć nas z tego, z czego chcemy się wydostać. Pierwszym krokiem jest choroba. Trwalsze rozwiązanie to śmierć.

Nie twierdę, że to w zupełności wyjaśnia kwestię naszego zdrowia. Chcę jednak podkreślić wpływ umysłu na zdrowie fizyczne. Jeśli na Biegunie Północnym zasadzę banan, a po dziesięciu latach wrócę z koszem, aby zebrać owoce, to ile bananów zerwę? Mówicie, że ani jednego? Powodem tego jest środowisko niedogodne do uprawiania bananów. Podobnie, przez myśli i emocje, kontrolujesz swoje środowisko cielesne. Od twojego wyboru zależy, czy uczynisz z niego inkubator dla zarazków, czy świątynię zdrowia.

Dobre zdrowie jest twoim naturalnym prawem, a przez dobre zdrowie rozumiesz energię i witalność. Masz prawo do tego, aby każdego ranka budzić się w przeświadczeniu, że twoje ciało stać na więcej niż tylko na „przetrwanie”. Zbyt wielu ludzi uważa, że dobre zdrowie to tylko brak choroby.

Jeśli spojrzymy na związek umysłu i ciała, łatwo zauważyć, jak bardzo ciało jest uzależnione od stanu naszego umysłu. W każdej sekundzie nasza podświadomość kontroluje proces zdrowienia. Nasze ciało nieustannie się regeneruje, a program regeneracji sterowany jest przez mózg.

Co kontroluje tworzenie się nowych komórek na gojącym się palcu? Jaka inteligencja kryje się za tym, że kiedy tracisz paznokiec, nowy wyrasta na czubku twojego palca, a nie na pęcherzu moczowym? Coś przecież musi kontrolować te wszystkie rzeczy! Nie ignorujmy cudu naszego ciała!

Twój umysł jest architektem twojego ciała, a twoje ciało jest odzwierciedleniem twoich myśli. Jeśli zżera cię strach, złość lub nie wyrażone uczucia, to odbije się to na twoim ciele. „Choroba” umysłu staje się chorobą ciała.

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Dbaj o to, by twoje myśli były zdrowe, pełne pogody i radości. Wyobrażaj sobie siebie jako zdrowego. Powiedz sobie, że dobre zdrowie jest twoim naturalnym prawem i zasługujesz na to, aby być zdrowym. A nade wszystko, bądź dla siebie delikatny. Zaakceptuj siebie tu i teraz i uświadom sobie, że do chwili obecnej żyłeś najlepiej, jak umiałeś.

BÓL.

Mówiąc o zdrowiu, przyjrzyjmy się bólowi. Wyobraźmy sobie taką sytuację: John Brown spędził półtorej godziny na fotelu dentystycznym. Potem podchodzisz do niego i mówisz: „Czyż ból nie jest wspaniały?”. John może pomyśleć, że coś z tobą jest nie w porządku. Podobnie, w chwilę po tym, jak oparzyłeś się o piecyk kuchenny, może ci sprawić trudność docenienie bólu.

Lecz przypuśćmy, że nie odczułeś bólu. Możesz wtedy, myśląc o niebieskich migdałach, przez następnych dwadzieścia minut opierać się o rozżarzony krążek palnika, aby w końcu zauważyć, że tam gdzie kiedyś było ramię, czerni się osmolony kikut. Gdybyś nie czuł fizycznego bólu, mógłbyś pewnego dnia wrócić z pracy do domu i przy próbie zakładania kapci zauważyć: „Ojej! Brakuje połowy mojej lewej stopy. Musiałem ją gdzieś po drodze zgubić. Czy utknęła w drzwiach windy, czy też ma to może coś wspólnego z dobermanem moich sąsiadów? Właściwie to czułem, że jakoś dziwnie mi się chodzi!”.

Ból fizyczny ma bardzo ważne, pozytywne aspekty. Jest to stały nośnik informacji, co wolno robić, a czego nie. Jakież to byłoby żenujące, gdybyśmy w środku romantycznej kolacji przy świecach oznajmili: „Kochanie, nie mogę zjeść deseru. Właśnie odgryzłem sobie język”. (Oznajmilibyśmy to, oczywiście, w języku migowym).

Jeśli się przejadamy lub niedosypiamy, jeśli część naszego ciała nie funkcjonuje należycie lub jeśli coś sobie złamiemy czy potrzebujemy wypoczynku, nasz cudowny system alarmowy daje nam znać.

Odczuwanie bólu wewnętrznego opiera się na takim samym wzorcu. Jeśli nas „boli dusza”, jest to sygnał, że powinniśmy zmienić nasze podejście lub ujrzeć

sprawy w innym świetle. Jeśli się czujemy zranienie, zawiedzeni lub porzucenie przez kogoś, może to znaczyć, że powinniśmy kochać ludzi, nie oczekując niczego w zamian. Zaakceptujmy ich takimi, jacy są, i weźmy od nich, bez roztrząsania, to, co nam oferują. Z drugiej zaś strony, może to znaczyć, że zachowanie innych nie powinno niszczyć naszego poczucia własnej wartości.

Jeśli spłonie twój dom czy ktoś ci ukradnie samochód – może cię to zmartwić. To normalne i ludzkie. Jeśli uznasz, że to doświadczenie czegoś cię nauczyło, możesz równie dobrze dojść do wniosku, że da się szczęśliwie żyć bez tych rzeczy, do których byłeś tak przywiązany. Zmartwienie może cię zmusić do zmiany twojej hierarchii wartości. Nie chcę przez to powiedzieć, że powinniśmy żyć bez domów i samochodów. Dowodzę tylko, że ludzie sukcesu wyciągają naukę z podobnych doświadczeń i tak modyfikują swoje wartości, że kopniaki od życia stają się dla nich mniej bolesne.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Ból skłania nas do zastanowienia, do zmiany kierunku. Zmusza nas do spojrzenia na świat pod innym kątem. Z bólem fizycznym jest podobnie jak z psychicznym: dopóki robimy jakieś głupstwo – odczuwamy ból. Możemy powiedzieć: „To nie powinno boleć, nie chcę, aby bolało”, lecz wciąż boli. Niektórzy ludzie czują ból przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, przez trzysta sześćdziesiąt dni w roku. Nigdy nie przyjdzie im do głowy, że powinni zdjąć rękę z piecyka.

STAJEMY SIĘ CZĘŚCIĄ OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA.

Nadzwyczaj łatwo ulegamy wpływom otaczających na ludzi. Czy znacie może kogoś, kto na rok wyjechał do innego kraju i po powrocie mówił z obcym akcentem? A może znacie jakiegoś uroczego siedmiolatka, który – niewinny i naiwny – poszedł do szkoły i już pierwszego dnia wrócił do domu, przeklinając jak szewc?

Stajemy się częścią naszego otoczenia. Nikt z nas nie jest odporny na wpływy zewnętrzne – przyjaciół, rodziny, kolegów z pracy, telewizji, radia, książek i prasy.

Nie oszukujmy się, że jesteśmy odporni na wpływ rzeczy i ludzi. Nasze myśli i uczucia, cele i poczynania są nieustannie kształtowane przez wszystkich i wszystko z naszego otoczenia/

Fred podjął nową pracę w fabryce. Pierwszego dnia robi sobie dziesięciominutową przerwę, inni pracownicy – półgodzinną. Fred mówi: „Hej, chłopcy, co się z wami dzieje?”.

W dwa tygodnie później Fred idzie na dwudziestominutową przerwę. W miesiąc później jego przerwa trwa już pół godziny, twierdzi on bowiem: „Kiedy wpadłeś między wrony, musisz krakać jak i one. Czemu mam się wysilać bardziej niż inni?”

W dziesięć lat później Fred idzie na najdłuższą przerwę w fabryce – całkowicie przejął styl bycia pracowników.

Zastanawiające w człowieku jest to, że w zasadzie nie mamy świadomości przemian zachodzących w naszej psychice. Przypomina to powrót do zadymionego miasta po paru tygodniach spędzonych na łonie przyrody. Dopiero wtedy zdajemy sobie sprawę, jak bardzo się przyzwyczailiśmy do przykrych zapachów.

Obracaj się wśród malkontentów, a nauczysz się krytykować. Obracaj się wśród szczęśliwych ludzi, a poznasz sekret szczęścia. Obracaj się wśród flejtuchów, a w twoim życiu zapanuje niechlujstwo. Obracaj się wśród entuzjastów, a staniesz się taki sam. Ludzie przygody wypełniają nas jej duchem, a ludzie sukcesu zarażają nas „bakcylem” sukcesu.

Wynika z tego, że musimy najpierw zdecydować, czego chcemy od życia, by potem dobrać sobie odpowiednie towarzystwo. Możesz powiedzieć: „Ale to będzie wymagało wysiłku. To może być niewygodne. Mogę przez to obrazić część moich obecnych znajomych”. To prawda! Ale to twoje życie!

Fred może powiedzieć: „Zawsze jestem bez grosza, często mam depresję, mam nudną pracę, często choruję, zdążam donikąd i nigdy nie robię nic niezwykłego”. Następnie odkrywamy, że najlepsi przyjaciele Freda są zawsze bez grosza, często popadają w depresję, mają nudną pracę, często chorują i zdążają donikąd, marząc, by przydarzyło im się w życiu coś niezwykłego. To nieprzypadkowa zbieżność. Nie do nas też należy krytykowanie Freda. Jednakże, gdyby Fred zechciał zmienić jakość swego życia, w pierwszym rzędzie powinien zdać sobie sprawę z ego, co się z nim działo przez te wszystkie lata.

Nic dziwnego, że lekarze często chorują, spędzają bowiem życie otoczeni chorymi ludźmi. Z podobnych powodów wśród psychiatrów notuje się częste przypadki samobójstw. Na tej samej zasadzie, spośród dziesięciorga dzieci palaczy dziewięcioro będzie paliło. Otyłość jest, po części, problemem wynikającym z otoczenia. Ubodzy ludzie mają ubogich przyjaciół. Bogaci ludzie mają bogatych przyjaciół. Ludzie sukcesu za przyjaciół mają ludzi sukcesu. I tak dalej, i tak dalej.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Jeśli poważnie podchodzisz do zmiany swojego życia, musisz poważnie podejść do zmiany swego otoczenia.

DOSTATEK.

Najlepsze, co możesz zrobić dla biednych, to nie być jednym z nich.

Wiem z doświadczenia, iż wielu ludzi uważa, że żadna ciężka praca ani pozytywne myślenie nie pomogą przy płaceniu rachunków w końcu miesiąca.

Faktem jest, że świadome i podświadome myśli zawsze wywierają skutki w twoim życiu, **włącznie** z wpływem na stan konta bankowego. Powodzenie lub niepowodzenie finansowe jest wynikiem twojego myślenia. Dawne modele i systemy przekonań trzymają cię w miejscu, w jakim się znajdujesz, a twój umysł będzie się kierował ku dostatкови lub niedostatкови zależnie od tego, jak go

wyćwiczysz. To, jak myślisz, określa to, co dostaniesz. Myśl kategoriami ubogiego, a będziesz ubogi. Myśl kategoriami bogacza, a staniesz się bogaty.

Weźmy znowu przykład naszego przyjaciela Freda. Uważa on, że zawsze będzie się musiał borykać z płaceniem rachunków. Ponieważ przyjął taki model myślenia, będzie się zapewne starał o niskopłatne posady. Podobnie, może się obracać wśród ludzi z takim samym statusem finansowym, gdyż w tych kręgach czuje się pewnie. Ludzie ci upewniają go w przekonaniu, że życie jest trudne. W takim towarzystwie nie będzie on dążył do rozwijania swoich możliwości.

Ponieważ w życiu na ogół otrzymujemy to, czego się spodziewamy, a Fred spodziewa się braku pieniędzy, to właśnie dostanie. Jego komórki mózgowe są zaprogramowane na: „zawsze będziesz bez pieniędzy”, toteż za każdym razem, gdy będzie miał jakąś nadwyżkę gotówki, wyda ją bez zastanowienia. Będzie myślał: „To nieco dziwne uczucie: mieć nadwyżkę gotówki, ot tak sobie! Lepiej coś sobie kupię i wrócę do mojego poprzedniego stanu – będę bez grosza!”.

Fred wmówi sobie, że problemy pieniężne są nieodłączną częścią życia. Być może powie: „Zawsze brakuje mi pieniędzy, bo nie mam wielkiego wykształcenia”. Gdyby wykształcenie odgrywało istotną rolę w powodzeniu finansowym, wszyscy nauczyciele akademicki powinni być milionerami. Znam wielu doskonale wykształconych ludzi, którzy są zawsze bez grosza, i wielu z miernym wykształceniem, niewyobrażalnie bogatych.

Fred może twierdzić: „Mam zbyt kiepską pracę, aby się wzbogacić”. Wielu ludzi wynajduje sobie jakąś chałturę, aby stanąć na nogi, a niektórzy zmieniają pracę.

Innym kluczem do tego problemu jest czas. Fred może uważać, że nie ma wystarczająco dużo czasu, aby się wzbogacić. Mój drogi Fredzie, wszyscy mamy tyle samo czasu. Dwadzieścia cztery godziny na dobę – ani mniej, ani więcej.

Fred może powiedzieć, że jest za młody lub za stary, że musi się troszczyć o żonę albo że nie ma żony, która by się o niego troszczyła, lub że ma zbyt wiele dzieci... Ale jeśli się tylko uważnie przyjrzy, zauważy ludzi rozbudowujących swój potencjał finansowy, mimo że mają do czynienia z dowolną kombinacją wymienionych przez niego problemów.

Co więcej, nasz przyjaciel może powiedzieć, że chciałby być bogaty, ale nie chce dostać garbu od przepracowania. Jednakże możemy znaleźć tysiące ludzi, którzy pracują od świtu do nocy, a mimo to są biedni. Z drugiej zaś strony, jest wielu, którzy bogacą się, nie przekraczając normalnego wymiaru godzin. Ciężka praca jest elementem dostatku, ale sama w sobie wcale go nie gwarantuje! Jeśli w przetwórci przez dziesięć godzin dziennie w pocie czoła skubiesz kurczaki, skubanie większej ich liczby nie sprawi, że staniesz się bogaty. W pewnej chwili okaże się, że po prostu musisz zmienić strategię!

Nie chciałbym tutaj przesądzać sprawy. Pieniądz nie jest ani dobrem, ani złem. Pieniądz to po prostu pieniądz. Fred lub ktoś inny może być w zupełności szczęśliwy, mając to, co ma. Podsumowując: Fred sam sobie tworzy życiowe warunki. Jeśli postanowi się zmienić, to osiągnie swoje cele.

Rozpatrzmy tu pokrótce pewne działania, które Fred (lub ty) może podjąć w celu wzbogacenia się.

BLOKADY PSYCHOLOGICZNE ZWIĄZANE Z PIENIĘDZMI.

Przypatrzmy się, jak niektórzy ludzie rzucają sobie kłody pod nogi na drodze do bogactwa.

Wielu ludzi w zetknięciu z pieniędzmi czuje się niezręcznie, toteż zachowują oni stan ubóstwa. Może to brzmieć niedorzecznie, ale to prawda. Wyobraź sobie siebie w następujących sytuacjach, aby sprawdzić, jak sobie radzisz z posiadaniem pieniędzy.

Sytuacja A.

Chcesz kupić używany samochód, podjąłeś więc z banku 5000 dolarów w gotówce. W drodze powrotnej do domu spotykasz przyjaciela i wpadacie gdzieś na kawę. Gdy płacisz kelnerowi, przyjaciel zauważa, że twój portfel wypchany jest banknotami.

Czy będziesz zmieszany i pośpiesznie wyjaśnisz, skąd masz tyle pieniędzy, czy też będziesz czuł się zupełnie zrelaksowany i nie zaczniesz tłumaczyć, po co ci tyle pieniędzy?

Chcąc przyciągać lub oszczędzać pieniądze, musisz się z nimi dobrze czuć. Jeśli się czujesz z nimi nieswojo – nieświadomie albo świadomie zaaranżujesz sobie sytuację ich braku.

Sytuacja B.

Spotykasz na przyjęciu kogoś, kto, bez przechwalania się, stwierdza po prostu, że pieniądze przychodzą mu z wielką łatwością i że ma ich mnóstwo. Co w tym momencie pomyślisz o tej osobie i jej wypowiedzi?

Aby stać się bogatym, musimy odnosić się życzliwie do ludzi, którym się wiedzie. Jeśli masz zakorzenione przekonanie, że bogaci ludzie są źli, to będziesz pozostawał w ubóstwie, ponieważ nie chcesz czuć do siebie wstrętu, prawda?

Sytuacja C.

Jesteś z przyjacielem na zakupach i zauważasz, że zapomniałeś pieniędzy. Twój przyjaciel ma przy sobie sumę wystarczającą na własne zakupy i na udzielenie ci pożyczki. Jak byś się czuł, gdybyś miał poprosić o pięćdziesięciodolarową pożyczkę? Czy raczej wróciłbyś do domu po swój portfel?

Dla twojego powodzenia bardzo ważne jest poczucie, że jesteś wart tego, by ci pomóc. **Ważne jest, byś czuł, że zasługujesz na pomoc (i pieniądze), gdyż twoja zdolność przyjmowania pomocy (i pieniędzy) decyduje o twoim dobrobycie.**

Sytuacja D.

Wkładasz rękę do kieszeni i spostrzegasz, że zgubiłeś sto dwadzieścia dolarów przeznaczonych na czynsz. Czy mówisz do siebie: „Ach, prawdopodobnie ktoś inny będzie ich potrzebował bardziej niż ja”, czy też przez następny miesiąc zamęczasz się z powodu zgubienia pieniędzy?

Jeśli jesteśmy zbyt przywiązani do pieniędzy, utrudnia nam to ich przyciąganie i utrzymanie ich przy sobie.

Sytuacja E.

Wyobraź sobie, że zarabiasz więcej pieniędzy w ciągu miesiąca niż twój ojciec w ciągu roku. Jak się będziesz z tym czuł? Czy będziesz się „obwinać”, że tak ci się powodzi? Co byś poczuł, mając świadomość, że on wie, jak dobrze ci się wiedzie?

Jeśli się niezręcznie czujesz z sukcesem, to będziesz go od siebie odpychał.

Sytuacja F.

Wielu ludzi kojarzy ubóstwo z uduchowieniem. Wierzą, że szlachetnie jest być ubogim.

Jak ci się wydaje, co by pomyślał Bóg, gdyby się dowiedział, że zarabiasz pół miliona dolarów rocznie? Czy sądzisz, że by powiedział: „Co za zachłanna świnia!”, czy raczej by skomentował: „Powodzenia! Na pewno czynisz coś dobrego”.

Dobrobyt i wolność od pożądania udowadniają, że mamy zrównoważoną osobowość. Duchowa motywacja zachęca nas, byśmy dawali ubogim, a nie żebyśmy zostali ich braćmi w ubóstwie.

CO MOGĘ ZROBIĆ?

A oto krótka lista działań, które możesz podjąć, aby polepszyć swoją sytuację finansową.

1. **Zdecyduj, że będzie ci się wiodło, i podejmij niezbędny wysiłek.** Chcę podkreślić wagę wysiłku, ale musi on występować w stosownej proporcji z właściwą postawą i Istmem przekonań.
2. **Najpierw zaoszczędź, a wydawaj to, co zostanie.** Biedacy czynią na odwrót. Najpierw wydają, licząc, że zaoszczędzą później. Bogactwo to w dużej mierze wyznaczenie sobie i trzymanie się planu.

3. **Obserwuj ludzi bogatych.** Przebywaj jakiś czas przy kimś, komu się wiesz. Znajdź różnicę między sobą a nim. Skup się na pozytywnych, atrakcyjnych cechach. Bądź obiektywny. Przeanalizuj powody i cechy jego charakteru, które pomogły mu osiągnąć finansowe powodzenie. Uważnie mu się przyglądaj, Analizuj jego zachowania i pozwól, by udzieliły się one tobie.
4. **Proś o pomoc.** Zdziwisz się, kiedy spostrzeżesz, ilu ludzi zechce ci pomóc, gdy stwierdzą, że ci na tym naprawdę zależy. Sztuka proszenia jest siostrą naszej zdolności przyjmowania.
5. **Ciągle utwierdzaj się w przekonaniu, że zasługujesz na sukces.**
6. **Rozpieszczaj się czasem.** Częścią procesu finansowego uniezależniania się jest uznanie faktu, że możesz się rozpieszczać. Radość z posiadanych pieniędzy staje się bodźcem do jeszcze większego ich gromadzenia.
7. **Rób plany i wyznaczaj sobie cele.**
8. **Nieustannie rozwijaj w sobie wyczucie prawdziwych granic twoich możliwości.** Na rynku są setki książek i kaset audio poświęconych osiągnięciu sukcesu. Jeśli z książki wyłowisz choć jeden cenny pomysł, to pieniądze i czas poświęcone na tę książkę nie poszły na marne.
9. **Zawsze noś przy sobie jakąś sumę pieniędzy** – z trzech powodów. Po pierwsze, będziesz miał większe poczucie niezależności materialnej. Po drugie, przyzwyczaisz się do posiadania pieniędzy. Po trzecie, nauczysz się sobie ufać. Przy okazji możesz się również pozbyć strachu przed utratą pieniędzy, co nie jest bez znaczenia dla twojego sukcesu finansowego. Niektórzy ludzie mawiają: „Nie wolno mi nosić ze sobą żadnych pieniędzy, bo je zaraz wydam!”. A więc jak się zamierzają dorobić, jeśli sami sobie nie ufają?
10. **Nie wiń swoich rodziców, pogody, sytuacji gospodarczej, rządu, swojej pracy, edukacji, swojej teściowej za to, jak ci się wiesz.**
11. **Podejmuj każde wyzwanie z entuzjazmem i poświęceniem.** Brzmi to jak ironia, ale większość bogatych ludzi twierdzi, że zaczęli gromadzić pieniądze dopiero wtedy, gdy przestało to być ich głównym celem.
12. **Uznaj, że ubóstwo to choroba umysłowa.** Jak wiele chorób, jest ona uleczalna u tych, którzy wierzą, że może być uleczona. Wymaga to podjęcia wysiłku, wykazania inicjatywy i odwagi, aby ją przezwyciężyć, a jeśli zrezygnujesz – to znajdziesz się w opałach!

Pokrzepiająca jest świadomość, że prawie wszyscy szczęściarze i ludzie sukcesu pokonali tę chorobę na jakimś etapie swojego życia. Ty także możesz!

Rozdział 2.

Życ w terażniejszości.

„Teraźniejszość jest wszystkim, co mamy.”

ŻYJ TERAZ!

Jedyne, co masz, to **teraz**. Miarą twojego spokoju ducha i efektywności twoich działań jest umiejętność życia w chwili obecnej. Bez względu na to, co się stało wczoraj, i na to, co się może przytrafić jutro, **teraz** jest punktem, gdzie się znajdujesz. Wniosek z tego, że kluczem do szczęścia i zadowolenia jest skupienie się na chwili obecnej.

Jedną z najwspanialszych cech w dzieciach jest ich zupełne oddanie się chwili obecnej. Umieją całkowicie się zaangażować w każdą wykonywaną czynność, czy to jest oglądanie żuka, rysowanie, budowanie zamku z piasku, czy cokolwiek innego, ku czemu kierują swoją energię.

Gdy stajemy się dorośli, wielu z nas opanowuje sztukę martwienia się wieloma rzeczami naraz. Pozwalamy, by problemy z przeszłości i problemy z przyszłości zniewoliły naszą terażniejszość do tego stopnia, że wpadamy w przygnębienie i stajemy się nieefektywni.

Przyzwyczajamy się również do tego, by nasze przyjemności, nasze szczęście odkładać na później, Karmimy się nadzieją, że w przyszłości wszystko będzie lepiej niż teraz.

Licealista myśli: „Niech tylko skończę tę szkołę! Nie będę musiał wykonywać tych wszystkich obowiązków, a wtedy życie stanie się cudowne!”. Kończy szkołę i nagle zdaje sobie sprawę z tego, że będzie szczęśliwy dopiero wtedy, gdy opuści dom rodzinny. Opuszcza dom i rozpoczyna studia, a niedługo potem dochodzi do wniosku: „Będę naprawdę szczęśliwy, gdy już zdobędę dyplom”. W końcu otrzymuje upragniony dyplom, lecz nagle zdaje sobie sprawę, że uszczęśliwi go dopiero znalezienie pracy.

Dostaje pracę i znów rozpoczyna wspinaczkę pod górę. Tak, zgadłeś. Jeszcze nie może być szczęśliwy. Biegną lata, a on swoje szczęście i spokój ducha wciąż odkłada na później – dopóki nie znajdzie pracy, nie ożeni się, nie kupi domu na raty, nie znajdzie lepszej pracy, nie doczeka się dzieci. Potem zapisze dzieci do szkoły, spłaci dom, dzieci skończą studia, on przejdzie na emeryturę... i padnie trupem, nie doczekawszy się błogosławionego szczęścia. Wszystkie jego obecne poczynania były poświęcone świetlanej przyszłości – która nigdy nie nadeszła.

Czy masz cokolwiek wspólnego z tym przykładem? Czy znasz kogoś, kto odkłada szczęście „na jutro”? Sekret szczęścia polega na całkowitym zaangażowaniu się w chwilę obecną. Podejmujemy decyzję bycia szczęśliwym w trakcie podróży, a nie dopiero po dotarciu do stacji docelowej.

W podobny sposób możemy odkładać na potem spędzanie czasu z ludźmi, którzy są dla nas najważniejsi. Parę lat temu w Stanach Zjednoczonych

przeprowadzano badania mające na celu ustalenie, ile czasu średniozamożni ojcowie spędzają ze swoimi małymi dziećmi. Uczestnikom przypięto mikrofony do kołnierzy koszul, aby zmierzyć, ile dziennie mają oni kontaktu z dziećmi.

Badania wykazały, że ojciec z klasy średniej spędzał efektywnie z dzieckiem średnio 39 sekund dziennie. Niewątpliwie wielu z tych ojców miało wielkie plany co do spędzania czasu ze swoimi pociechami – „jak tylko budowa domu zostanie ukończona”, „kiedy minie nawał pracy”, „kiedy się w banku uzbiera więcej pieniędzy” ... Rzecz w tym, że żadne z nas nie ma gwarancji, że dożyje jutra.

„Teraz” to jedyne, co mamy.

Żyć w teraźniejszości to znaczy cieszyć się ze wszystkiego, co roimy, a nie czekać na wyniki. Jeśli w tej chwili malujesz swoją werandę, realizuj to, napawając się każdym pociągnięciem pędzla, robiąc wszystko, co możliwe, by być najlepszym w tej dziedzinie: rób to, będąc świadomym wietrzyku muskającego cię po twarzy, ptasiego ćwierkania dochodzącego z drzew, odczuwając całym swoim „ja” otaczający cię świat.

Żyć teraz to znaczy starać się uczynić chwilę obecną bardziej atrakcyjną, a nie zamykać ją pod szklanym kloszem. Każdy z nas w każdej chwili staje przed wyborem: czy chce naprawdę żyć i chłonać świat, czy też chce, by go popychano i kierowano nim.

Jeśli żyjemy chwilą obecną, przeganiamy z nas strach. Strach wynika z obawy przed tym, co może się zdarzyć kiedyś w przyszłości. Ten lęk może paraliżować wszelkie konstruktywne działania.

Wielki strach nawiedza cię właśnie w chwilach braku aktywności. W momencie gdy zaczynasz coś robić, a szczególnie **gdy to robisz**, strach znika. Żyć teraz – to znaczy podejmować działania, nie bojąc się konsekwencji; to znaczy podejmować wysiłek dla samego działania, nie troszczyć się o to, czy przypadnie nam w końcu należna nagroda.

Warto sobie zapamiętać, że nie możemy czegoś zastąpić niczym. Jeśli cię trapią troski, bo wybuchł ci samochód, wylali cię z pracy czy też opuściła cię żona, niełatwo jest po prostu wyrzucić to ze świadomości i odnaleźć spokój. Najłatwiejszym sposobem polepszenia twego stanu ducha jest podjęcie działania, rzucenie się w wir zajęć, uczestniczenie w życiu. **Zrób coś! Cokolwiek.**

Zadzwoń do starego przyjaciela, poznaj kogoś nowego, idź na gimnastykę, zabierz dzieci do parku lub pomóż sąsiadowi w ogrodzie.

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Tak naprawdę czas nie istnieje, jest tylko abstrakcyjnym pojęciem, istniejącym w twojej głowie. Jedynym czasem, jakim rozporządzasz, jest chwila obecna. Wykorzystaj ją!

Mark Twain zauważył przy pewnej okazji, że w życiu przeszedł przez chwile grozy, z których tylko nieliczne rzeczywiście się wydarzyły! Jakież to prawdziwe! Zmuszamy się do drogi przez mękę, łamiąc sobie głowę nad tym, co

by się mogło wydarzyć. Jednakże jeśli spojrzymy na chwilę obecną, która jest wszystkim, co mamy, znikają nasze wielkie problemy!

Żyj chwilą obecną.

OCZEKIWANIE.

Czy zauważyłeś, że kiedy czekasz na taksówkę, wydaje się, jakby nigdy nie miała nadjechać? Ta sama zasada stosuje się do innych rzeczy, na które czekamy. Stąd się bierze stare porzekadło: „Woda w czajniku, do którego się co chwila zagląda, nigdy nie wrze”.

W podobnej sytuacji możesz się znaleźć, czekając na ważny telefon. Czekasz jakiś czas – wydaje ci się, że całe godziny – aż wreszcie tracisz cierpliwość i postanawiasz czymś się zająć. Strzała w dziesiątkę! Telefon dzwoni.

Jeśli z założonymi rękami siedzimy, czekając na list, porządną pracę, idealnego partnera, wspaniałą przygodę, wejście do restauracji, Boże Narodzenie lub cokolwiek innego, dłuży nam się to czekanie jak cała wieczność. A czasem to, na co czekamy, nigdy nie nadchodzi.

Najlepiej dział wówczas zasada: „Zajmij się czymś i żyj chwilą obecną: nie wstrzymuj oddechu, czekając na to, co się ma zdarzyć”. Jeśli powiemy do siebie: „**to** jest mi niezbędne do szczęścia i spełnienia marzeń”, sprawy mogą potoczyć się zupełnie inaczej, niż oczekiwaliśmy.

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Chwytaj z życia każdą okazję. Żyj chwilą obecną. Gdy czekasz na jedno, rób drugie. Gdy czekasz, aż Hollywood odkryje twój genialny talent, zapisz się na kurs wyplatania koszyków z wikliny! Jeśli twój chłopak się spóźnia, aby cię zabrać na bal, zajmij się czytaniem lub porządkowaniem albumu ze zdjęciami, a może nawet upiecz ciasto.

Robiąc to. Wykazujesz pewną niezależność od końcowego wyniku.

Dystans wobec sytuacji przyspiesza efekty.

WYBACZANIE.

Wybaczenie sobie lub komuś oznacza, że decydujemy się żyć chwilą obecną. „Nigdy nie wybaczę tego matce!”.

„Nie mogę tego sobie wybaczyć!”.

Czy słowa te brzmią znajomo? Jeśli nie chcemy komuś wybaczyć, to tak jakbyśmy mówili: „Zamiast coś zrobić, aby polepszyć sprawę, wolę żyć przeszłością i winić za to kogoś (lub siebie)”. Kiedy nie chcemy sobie wybaczyć, wybieramy „drogę przez winy”, biorąc na siebie dodatkowe cierpienie.

WYBACZANIE INNYM.

Wydaje mi się, że niektórzy chyba nie rozumieją istoty wybaczenia. Sądzą, że jeśli nie wybaczą swojej matce przykrości, jakich od niej doznali, to problemem obarczą matkę. Ale o nie jest problem ich matki, lecz właśnie ich! Kiedy się powstrzymujemy od wybaczenia, wówczas to **my** cierpimy. „Winowajca” żyje w błogiej niewiedzy, co się dzieje w naszej głowie! „Winowajca” śpi spokojnie, podczas gdy my się wewnątrz zżeramy.

Jeśli nie chcę wybaczyć szwagrowi, że nie zaprosił mnie na Boże Narodzenie, to cierpię ja. On nie dostanie od tego wrzodu żołądka, jego usta nie wypełniają się goryczą, on się tym nie przejmuję. Ja – tak. To nie przypadek, że powinniśmy „odpuszczać naszym winowajcom” ! To jedyny sposób, byśmy mogli pozostać szczęśliwymi i zdrowymi. Brak wybaczenia jest jednym z największych czynników chorobotwórczych. Zepsute myśli psują ciało.

Co więcej: tak długo, jak długo winimy i obarczamy innych odpowiedzialnością za nasze nieszczęście, odrzucamy przyznanie się do własnej odpowiedzialności. Obwinianie innych nigdy nikogo donikąd nie doprowadziło. W momencie gdy przestajemy obwiniać innych, możemy przedsięwziąć kroki w kierunku poprawy stanu rzeczy. Obwinianie jest wymówką dla bierności.

Fred może powiedzieć: „Wybaczę ci, ale nie zapomnę”. Znaczy to naprawdę: „Wybaczę ci troszeczkę, ale zachowam tę sprawę na wypadek, gdyby mi było na rękę przypomnieć ci o tym”. Prawdziwie wybaczyć to znaczy zapomnieć.

Uważam, że musimy zdać sobie sprawę z tego, iż żyjemy najlepiej, jak umiemy. Po drodze popełniamy wiele błędów, niekiedy kierujemy się błędną informacją, niekiedy popełniamy głupstwa, niemniej robimy to wszystko najlepiej, jak potrafimy. Nikt przy narodzinach nie otwiera oczu, myśląc: „Wspaniale! Oto moja wielka szansa, by zrujnować sobie życie!”.

Nasi rodzice wychowali nas najlepiej, jak umieli. Opierając się na posiadanych informacjach i na przykładach, jakie znali, wkroczyli na *terra incognita* zwaną rodzicielstwem. Nieustanne obwinianie ich za nieudolność w tej dziedzinie jest bezowocne i niszczące.

Niektórzy nigdy nie wybaczą swoim rodzicom i rujnują sobie życie tylko po to, aby im pokazać, jakie popełnili błędy! Ich przesłanie brzmi: „To wasza wina, że jestem bez grosza, samotny i nieszczęśliwy. Teraz przyglądajcie się, jak cierpię!”.

Obwinianie innych prowadzi nas donikąd. Co było, to było. Kurczowe trzymanie się tego nic nie zmieni. Obwinianie pogody nigdy nikomu nie pomogło. To samo dotyczy obwiniania ludzi.

Kiedy naprawdę podejmiemy decyzję o wybaczeniu, zaczyna działać cudowna zasada. Gdy my się zmieniamy, inni też się zmieniają. Kiedy zmieniamy swój stosunek do innych, oni zaczynają zmieniać swoje zachowanie. Gdy się decydujemy, by spojrzeć na sprawy inaczej, inni reagują na nasze zmienione oczekiwania.

WYBACZANIE SOBIE.

Jeżeli wybaczenie innym jest trudne, to wybaczenie sobie jest jeszcze trudniejsze. Wielu ludzi spędza życie, karząc się fizycznie i psychicznie za to, co uważają za swoje wady. Niektórzy się obżerają, niektórzy odmawiają pokarmu,

niektórzy się upijają do utraty świadomości, niektórzy systematycznie niszczą swoje związki, niektórzy spędzają życie w ubóstwie lub chorobie. Powodem ego wszystkiego może być zakorzeniony system przekonań, który podpowiada: „Zrobiłem wiele złych rzeczy”, „Jestem winien” lub „Nie zasługuję na to, abym był zdrowy i szczęśliwy”. Zdziwiające, ilu jest chorych ludzi, którzy nie wierzą w to, że zasługują na zdrowie i szczęście!

Jeśli się czujesz winny, proponowałbym, abyś już z tym skończył. Cemu to przeciągać? Gdybyś nawet miał się czuć winny jeszcze przez parę lat, i tak nic tym nie wskórasz.

Całkowicie odrzuć swoje poczucie winy. Nie twierdzę, że jest to zawsze łatwe. Utrzymywanie zdrowego ducha wymaga wiele wysiłku, tak jak utrzymywanie ciała w zdrowiu. Ale jest to warte trudu.

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Obwinianie i poczucie winy są jednakowo niszczące. Obwiniając Boga, innych czy siebie, unikamy sedna rzeczy – podjęcia konkretnych wysiłków w celu rozwiązania problemu. To, czy się zaprzyjaźnimy z naszym życiem i będziemy żyć chwilą obecną, czy też przykujemy do trosk i zgryzot przeszłości, zależy tylko od **naszego wyboru.**

SZCZĘŚCIE.

„Większość ludzi ma tyle szczęścia, na ile sobie pozwoli”- powiedział kiedyś Abraham Lincoln. O naszym szczęściu nie decyduje to, co nam się w życiu przydarza, ale jak na to reagujemy. Na przykład, Fred mógłby po utracie pracy uznać, że teraz może zdobyć nowe doświadczenia, wykorzystać nowe szanse i poszukać nowych możliwości. A jego brat Bill w tej samej sytuacji mógłby z rozpaczyny wyskoczyć z dwudziestego piętra. Jeden człowiek widzi tragedię, a drugi dostrzega otwierające się możliwości.

Bycie szczęśliwym nie zawsze jest łatwe. Może to być jedno z największych wyzwań, jakie stawia przed nami życie, i wymagać od nas ogromnej determinacji, wytrwałości i samodyscypliny.

Panujemy nad naszym szczęściem wówczas, gdy wybieramy określony sposób myślenia. Bycie szczęśliwym wymaga skupienia się na pozytywnych, dobrych myślach. Jak często jednak postępujemy wręcz odwrotnie! Jak często zapominamy o komplementach, które słyszymy, natomiast przez całe tygodnie rozpamiętujemy czyjeś przykre słowa! Jeśli pozwolisz, by złe doświadczenia opanowały twój umysł, poniesiesz odpowiednie konsekwencje. Pamiętaj, możesz panować nad swoim umysłem.

Pamiętam, kiedy miałem dwadzieścia pięć lat, pewnego dnia szedłem ulicą i zdecydowałem, że mam już dość poczucia marności życia. Powiedziałem do siebie: „Jeśli pewnego dnia masz być szczęśliwy, czemu nie zaczniesz od dzisiaj?”. Tego dnia postanowiłem, że będę naprawdę szczęśliwy w życiu. Byłem zaszokowany. To działało!

A potem zacząłem pytać ludzi, jak im się udało osiągnąć szczęście. Ich odpowiedzi, co do jednej, pokrywały się z moim doświadczeniem. Mówili: „Miałem już dość poczucia marności życia, zawodów miłosnych, samotności i zdecydowałem to zmienić”.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Bycie szczęśliwym wymaga czasem ciężkiej pracy. To jak utrzymywanie pięknego domu – musisz gromadzić skarby i wyrzucać śmieci. Bycie szczęśliwym wymaga poszukiwania dobrych rzeczy. Jedna osoba widzi piękny pejzaż za oknem, druga – brudną szybę. Od twojego wyboru zależy, co widzisz i co myślisz.

Kazantzakis powiedział kiedyś: „W rękę trzymasz pędzel i farby. Najpierw malujesz raj, a potem do niego wchodzisz”.

SZCZĘŚCIE I DOSKONAŁOŚĆ.

Jeśli jesteśmy nieszczęśliwi, to dlatego, że życie nie jest takie, jakim chcielibyśmy je widzieć. Życie nie spełnia naszych oczekiwań i dlatego jesteśmy nieszczęśliwi.

Dlatego mówimy: „Będę szczęśliwy, gdy...”. No cóż, życie **nie jest** doskonałe. Składa się ono z radości, zawodów, wzlotów i upadków. Toteż dopóki twierdzimy: „Będę szczęśliwy, gdy...”, oszukujemy sami siebie.

Szczęście jest decyzją. Wielu ludzi prowadzi takie życie, jakby szczęście było punktem na mapie, do którego się dojeżdża. Liczą na to, że pewnego dnia wszystko się samo uporządkuje, a oni głęboko westchną i powiedzą: „Wreszcie dojechałem na miejsce... Jestem szczęśliwy!”. W związku z tym ich całe życie jest jednym wielkim: „Będę szczęśliwy, gdy...”.

Każdy z nas stoi przed decyzją Czy jesteśmy przygotowani do tego, aby codziennie sobie przypominać, że nasz czas jest ograniczony i musimy jak najlepiej wykorzystać to, co mamy, czy też żyjąc poza teraźniejszością, będziemy czekać na lepszą przyszłość?

Oto słowa wypowiedziane przez osiemdziesięcioletniego umierającego starca. Są szczególnie wymowne.

Gdybym jeszcze raz miał przeżyć moje życie, tym razem usiłowałbym popełnić więcej błędów. Nie starałbym się być tak doskonały. Więcej bym odpoczywał. Rozluźniałbym się, byłbym bardziej beztroski i wiele spraw traktował poważniej. Byłbym bardziej szalony.

Wykorzystałbym więcej szans, więcej bym podróżował, przewędrował więcej gór, przepłynął więcej rzek, odwiedził więcej nie znanych mi miejsc. Jadłbym więcej lodów, a mniej fasoli.

Miałbym więcej prawdziwych, a mniej wydumanych zmartwień!

Prawda jest taka, że byłem jednym z ludzi, którzy godzina za godziną, dzień za dniem, pędzili asekuracyjny tryb życia, roztropny i przemyślany. Och, gdybym znowu mógł przeżyć moje życie, delektowałbym się każdą jego chwilą.

Byłem jednym z tych, którzy nigdzie nie ruszają się bez termometru, termoforu, wody do płukania gardła, płaszcza przeciwdeszczowego i spadochronu.

Gdybym miał jeszcze raz przeżyć życie, tym razem podróżowałbym z małym bagażem.

Gdybym miał jeszcze raz przeżyć życie, wiosną wyskakiwałbym boso z łóżka, a jesienią wstawał później, więcej bym jeździł na karuzeli, obejrzał więcej wschodów słońca i więcej bym się bawił z dziećmi. Gdybym miał przeżyć życie od nowe...

Ale nie przeżyję.

Czy to nie piękne przesłanie? Na tej planecie mamy tylko tyle czasu, ile jest nam dane. Wykorzystajmy go do maksimum. Starzec zrozumiał, że aby być szczęśliwszym i więcej dostać od życia, nie trzeba zmieniać świata. Świat już jest piękny. Należy jedynie zmienić siebie.

Świat nie jest doskonały. Miara naszego nieszczęścia jest różnica między tym, jak jest w rzeczywistości, a tym, jak „powinno być”. Jeśli przestaniemy żądać, by wszystko było doskonałe, szczęście stanie się bardziej osiągalne. Powinniśmy przeanalizować nasze pragnienia i zdecydować, że nawet jeśli nasze oczekiwania się nie spełnią – i tak będziemy szczęśliwi.

Pewien indyjski guru powiedział kiedyś swemu uczniowi fanatycznie poszukującemu szczęścia: „Zdradzę ci tę tajemnicę. Jeśli chcesz być szczęśliwy, **bądź szczęśliwy!**”.

JAK SOBIE RADZIĆ Z DEPRESJĄ.

Każdy z nas przechodzi przez chwile, kiedy życie wydaje się szczególnie trudne – jesteśmy opuszczeni, nie możemy zapłacić rachunków, utraciliśmy pracę albo ukochaną osobę. W takich chwilach zastanawiamy się, czy w ogóle przeżyjemy do następnego tygodnia. Ale najczęściej jakoś nam się udaje.

Możemy jednak zatracić ostrość spojrzenia i ujrzeć obraz w ciemniejszych kolorach. Przyszłość wygląda jak pole minowe złożone z problemów i zastanawiamy się, jak ktokolwiek mógłby sobie dać radę z czymś takim, co stoi przed nami.

Osoba planująca jednodniowy marsz postąpiłaby niemądrze, gdyby zabrała ze sobą prowiant na całe życie. Natomiast niektórzy ludzie dźwigają ze sobą wszystkie troski na najbliższe dwadzieścia pięć lat i zastanawiają się, czemu życie jest takie trudne. Jesteśmy zaprogramowani, by żyć dwadzieścia cztery godziny na dobę. Nie więcej. Martwienie się jutrzejszymi problemami jest bezcelowe.

Następnym razem, gdy będziesz zrozpaczony, odpowiedz sobie na następujące pytania: „Czy mam wystarczająco dużo powietrza, aby oddychać?”, „Czy mam dzisiaj co jeść?”. Jeśli obie odpowiedzi brzmią twierdząco to masz już bilans dodatni!

Często nie dostrzegamy faktu, że nasze najbardziej podstawowe potrzeby są zaspokajane. Ogromnie podoba mi się historyjka o człowieku, który zatelefonował do doktora Roberta Schullera. Rozmowa miała następujący przebieg:

- To straszne – powiedział mężczyzna. - Jestem skończony. Straciłem moje pieniądze. Utraciłem wszystko.

- Czy jeszcze pan widzi? – zapytał doktor Schuller.
- Tak, jeszcze widzę – odparł ów mężczyzna.
- Czy jeszcze pan może chodzić? – znów zapytał Schuller.
- Tak, jeszcze mogę chodzić.
- Skoro pan do mnie zatelefonował, na pewno pan słyszy – stwierdził Schuller.
- Tak, słyszę.
- No cóż – odparł doktor – ma pan więc wszystko, czego panu potrzeba. Jedyne, co pan utracił, to pieniądze!

A oto inne pytanie, jakie możemy sobie zadać: „Jaka jest najgorsza rzecz, która może mi się przytrafić? A jeśli się przytrafi, czy nadal będę żył?”. Tak często wyolbrzymiamy problemy. Najgorsze, co by się mogło przydarzyć, z pewnością jest bardzo kłopotliwe, ale to jeszcze nie koniec świata.

Następne pytanie, które powinniśmy sobie zadać: „Czy nie traktuję siebie zbyt poważnie?”. Czy zauważyłeś, że przez tydzień możesz nie spać z powodu jakiegoś problemu, nad którym twój przyjaciel nie zastanawiałby się ani sekundy?

Bywa tak często dlatego, że zbyt poważnie podchodzimy do siebie. Myślimy, że przygląda nam się cały świat. Nie, nie przygląda się. A jeśli nawet, to co z tego? Bez wątpienia żyjesz najlepiej, jak potrafisz.

Następne pytanie: „Czego mnie uczy ta sytuacja?”. Patrząc wstecz, zazwyczaj możemy się czegoś nauczyć z naszych „czarnych dni”. Niezlomny człowiek to człowiek umiejący zachować równowagę i zdolny wyciągnąć wnioski ze swego cierpienia nawet w momencie, gdy cierpi. Najszczęśliwsi ludzie umieją traktować swoje problemy jako pouczające doświadczenie. Idą z podniesioną głową, z uśmiechem na twarzy, wiedzą, że sprawy przyjmą lepszy obrót, a z tego doświadczenia wyjdą jako nowi, lepsi ludzie. Ale łatwiej to powiedzieć niż wcielić w życie!

Następne pytanie, jakie powinniśmy sobie zadać, gdy sprawy przybierają zły obrót: „Czy przetrwam następnych pięć minut?”. Jeśli już przebrniesz przez te pięć minut, przeżyj kolejne pięć. Jedz małymi kęsami, a unikniesz niestrawności. Znajdź sobie także jakieś zajęcie. Zajmij się czymś przez pięć minut, inwestując całą swoją energię. Czujemy się o wiele lepiej, gdy jesteśmy czymś zajęci.

Co jeszcze mogę zrobić?

Prawdopodobnie najlepszym sposobem na polepszenie własnego samopoczucia jest zrobienie czegoś dla kogoś innego. Nadmierne martwienie się i uzalanie nad samym sobą jest efektem zbyt dużego skupiania się na własnej osobie. W chwili gdy zaczniesz uszczęśliwiać ludzi, przesyłając im kwiaty, kopiąc w ich ogródku lub w jakikolwiek sposób ofiarowując im swój czas, poczujesz się lepiej! To działa jak automat. To proste. I cudowne.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Tragedie nie są takie tragiczne, jeśli je rozdrobnimy na mniejsze kawałki. Jednocześnie im wcześniej sobie uświadomimy, że takie doświadczenie jest dla nas pożyteczne, tym łatwiej się z tym wszystkim uporamy.

ŚMIECH.

Norman Cousins w swojej książce *Anatomia choroby* opowiada, jak wydzwignął się z choroby zagrażającej kalectwem i wrócił do normalnego, zdrowego życia. Jego głównym lekarstwem były olbrzymie dawki śmiechu. Cousins doszedł do wniosku, że jego poważne podejście do życia znacznie się przyczyniło do powstania choroby, toteż założył, że śmiechem odwróci ten stan rzeczy. Dopóty oglądał filmy braci Marx i odcinki *Ukrytej kamery*, dopóki ból i inne objawy nie ustąpiły. Udowodnił to, co ludzie mówią od lat: „Śmiech jest najlepszym lekarstwem”.

Kiedy się śmiejesz, w twoim ciele i umyśle dochodzi do cudownych, korzystnych zmian. W twoim mózgu wydzielane są endorfiny, które powodują, że jesteś na naturalnym „haju”, a twój układ oddechowy poddawany jest ćwiczeniu fizycznemu odpowiadającemu joggingowi.

Śmiech uwalnia od bólu. Możesz się śmiać tylko wtedy, gdy jesteś zrelaksowany, a im bardziej jesteś zrelaksowany, tym mniejszy ból czujesz. Śmieszne książki i filmy są idealnymi środkami przeciwbólowymi. Nie możesz się nabawić wrzodów żołądka, równocześnie się śmiejąc. Musisz wybrać – jedno albo drugie. To samo dotyczy innych chorób. Często zapadamy na choroby, zbyt poważnie podchodząc do siebie i życia. Tym, czego nam potrzeba, jest śmiech utrzymujący nas w zdrowiu.

Przypuśćmy, że jesteś bez grosza i że właśnie rozbiliś samochód, jesteś w trakcie rozwodu i w twoim domu przecieka dach. Jeśli to wszystko cię spotka, po co dodatkowo utrudniać sobie życie poczuciem nieszczęścia?

Sztuka bycia szczęśliwym polega między innymi na umiejętności śmiania się ze swoich problemów, i to jak najszybciej po ich pojawieniu się. Jedna osoba w takiej sytuacji nie śmiałaby się przez dwa lata. Inna po dwóch tygodniach doszłaby do wniosku, że warto już przestać płakać i pora zacząć się śmiać. Rachunek jest prosty: pierwsza osoba jest przygnębiona pięćdziesiąt razy dłużej niż ta druga. **Dokonała takiego wyboru.**

Wszystkim przytrafiają się nieszczęścia, ale szczęśliwi ludzie starają się jak najszybciej ujrzeć zabawną stronę swojej troski.

Przypomnijmy sobie czasem, że jesteśmy ludźmi i że popełniamy głupstwa. Jeśli chcesz być chodzącą doskonałością, to twoje miejsce nie jest na tej planecie. Pamiętajmy, że nasze problemy nam wydają się o wiele poważniejsze niż innym ludziom. Jeśli nikomu innemu nie spędzają one snu z powiek, być może nie powinny i nam.

Jeśli chodzi o śmiech, wiele możemy się nauczyć od dzieci. Szczęśliwe dzieciaki śmieją się naturalnie, bez wstydu, niemalże ze wszystkiego. Intuicyjnie czują, że porządny masaż przepony zapewnia im zdrowie i równowagę wewnętrzną. Odczuwają nienasycony głód zabawy i śmiechu. Żenujące jest, że wiek dojrzałości nosi etykietkę: „Życie jest poważne”. Dorosłym życie upływa na strofowaniu dzieci: „Nie śmieście się w klasie, nie chichocście przy obiedzie” – aż wreszcie sami tracą resztki spontaniczności.

Dobrze się bawić to jeden z naszych podstawowych obowiązków wobec innych! Kiedy się dobrze bawimy, lepiej się czujemy i ludzie chcą przebywać w naszym towarzystwie.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Życie nie jest aż **tak** poważne. Potraktujmy poważniej śmiech.

Rozdział 3

Twój umysł

„Myśli są niewidzialnymi chmurami, które oddziałują na nasze życie. One decydują o tym, co zbierzemy”.

PRZYCIĄGAJĄ NAS NASZE DOMINUJĄCE MYŚLI.

Poświęćmy trochę czasu na przeanalizowanie, jak twój umysł wpływa na twoje życie. Jedna z najważniejszych chyba zasad mówi, że przyciąga cię to, o czym myślisz najbardziej intensywnie.

Ostatnio spotkałem kobietę, która zwierzyła mi się: „Kiedy byłem młoda, obiecałam sobie, że nigdy nie poślubię mężczyzny o nazwisku Smith[□], nigdy nie poślubię kogoś młodszego ode mnie i nigdy nie będę zarabiała na życie jako pomywaczka. Zrobiłam wszystkie trzy rzeczy!”.

Jak często słyszeliście podobną historię? Jak często znaleźliście się dokładnie w takiej sytuacji, jakiej chcieliście uniknąć? Powtarzaliście sobie: „Jeśli istnieje coś, czego nie chcę, by kiedykolwiek mnie spotkało, jest to... Jeśli istnieje jakieś pytanie, którego nie chcę, by mi zadano, jest to... Jeśli istnieje jakiś głupi błąd, którego nie chcę powtórzyć, jest to...”.

I zgadnijcie, co was spotkało?

Zasada brzmi: „Myśl o czymś, a to właśnie się zdarzy”. Nawet jeśli jest to coś, czego nie chcesz. Dzieje się tak dlatego, że twój umysł kieruje się ku rzeczom, a nigdy się od nich nie oddala. Jeśli powiesz sobie: „Nie myśl o różowym słoniu w purpurowe ćetki, z dużymi uszami, w przeciwsłonecznych okularach”, to co wypełni twój umysł? Obraz słonia!

Czy zdarza się, że mówisz sobie: „I tym nie wolno mi zapomnieć” – i po chwili o tym zapominasz? Twój umysł nie może odejść od zapominania. Może zmierzać w kierunku zapamiętania, ale tylko pod warunkiem, że twoja myśl brzmi: „Chcę to zapamiętać”.

Jeśli wiemy, jak działa nasz mózg, powinniśmy ostrożnie formułować to, co mówimy do siebie i do innych. Kiedy mówisz do swojego małego bratanka: „Nie spadnij z tego drzewa” – to właściwie sugerujesz mu, aby z niego spadł! Jeśli powiesz do siebie: „Nie chcę zapomnieć tej książki”, to jesteś już w połowie drogi do tego, by zapomnieć ją wziąć.

To dlatego, że twój umysł funkcjonuje w obrazach. Kiedy mówisz do siebie: „Nie chcę zapomnieć tej książki”, w twoim umyśle tworzysz obraz zapominania. Mimo, że mówisz sobie: „Nie chcę tego”, twój umysł kreuje ten obraz. I skutek jest taki, że zapominasz książki. Kiedy mówisz do siebie: „Chcę zapamiętać, aby zabrać tę książkę”, w twoim umyśle utrwali się obraz ciebie pamiętającego, aby zabrać książkę.

Twój umysł po prostu nie może funkcjonować przez odwrócenie myśli. W związku z tym, kiedy trener piłkarski krzyczy do zawodnika: „Nie przepuść

[□] Nazwisko to symbolizuje typowość i przeciętność, tak jak w Polsce, na przykład, Kowalski (przyp. tłum).

tego!”, sam prosi o kłopoty! Kiedy mówisz do swoich dzieci: „Nie rozbijcie zabytkowego wazonu waszej babci, wartego 10 000 dolarów” – wywołujesz wilka z lasu!

Wielu sfrustrowanych rodziców mogłoby pozbyć się kłopotów, wprowadzając do umysłów swoich dzieci obraz pożądanego wyniku. Zamiast mówić: „Nie krzycz!”, powiedzą: „Bądź cicho, proszę”. Zamiast: „Nie zachlap swojej najlepszej koszuli sosem do spaghetti”, powiedzą: „Uważaj przy jedzeniu”. Te różnice mogą się wydać nieznaczące, ale są bardzo, bardzo istotne.

Zasada ta wyjaśnia, dlaczego przez piętnaście lat prowadziłeś swojego grata bez najmniejszego zadrażnienia, a następnego dnia po kupieniu nowego samochodu zmieniłeś jego błyszczącą karoserię w harmonijkę! Prowadzenie samochodu z myślą: „Za żadne skarby nie wolno mi zadrapać tego samochodu!” jest niebezpieczne. Myśl winna brzmieć: „Będę jechał ostrożnie”.

Tenista, wygrywający wielki turniej, jest sportowcem, który zawsze myśli: „Chcę zdobyć ten punkt. Ta piłka jest moja!”. Ten zaś, który chybia, myśli: „Nie wolno mi zepsuć tego zagrania!”.

Podobnie osoba, mówiąca: „Nie chcę się rozchorować”, bitwę z chorobą ma przegrana. Ci, którzy faszerują swój umysł myślami typu: „Nie chcę być sam”, „Nie chcę zostać bez grosz”, „Mam nadzieję, że tego nie spartaczę”, będą stale dokładnie w takiej sytuacji, jakiej sobie nie życzą.

ZIARNKO MĄDROSCI.

Ludzie pozytywnie myślący skupiają się na tym, czego chcą, i zmierzają ku swoim celom. Zawsze myśl o tym, czego chcesz.

TWOJA PODŚWIADOMOŚĆ.

Prawdopodobnie masz przynajmniej jakieś ogólne wyobrażenie o tym, jak działa twoja podświadomość, mimo to możesz mieć trudności ze zdefiniowaniem jej. Na temat potęgi podświadomości napisano setki książek.

Pokrótkie: dostajesz to, w co wierzy twoja podświadomość. Jej wpływ jest tak potężny, że ojciec amerykańskiej psychologii, William James, uznał jej odkrycie za najważniejsze wydarzenie ostatnich stu lat.

Twój umysł jest jak lodowiec; jesteś świadom jej zewnętrznej części, czyli świadomości, podczas gdy ta istotniejsza część jest ukryta. Wszystkie świadome myśli przyczyniają się do budowania twojej podświadomości. Żeby nauczyć się jeść nożem i widelcem, musiałeś poświęcić na to sporo świadomego wysiłku. Po jakimś czasie umiejętność władania sztućcami stała się częścią twojego podświadomego zaprogramowania, tak że teraz już rzadko wkładasz sobie widelec do oka! Funkcje twojego ciała, twoje opinie i wszystkie opanowane przez ciebie czynności zostały wchłonięte przez podświadomość.

Jeśli zapytasz maszynistkę, wystukującą osiemdziesiąt słów na minutę, jakie jest rozmieszczenie liter na klawiaturze, zabijesz jej porządnego ćwieka! Używając podświadomości, potrafi ona z zawiązanymi oczami uderzać w pięć klawiszy na sekundę, ale nie potrafi świadomie opisać położenia liter, chyba że położy ręce na stole i będzie udawać maszynopisanie! To fascynujące, prawda?

W swojej książce *Magia wiary* Claude Bristol stwierdził: „Tak jak świadomość jest źródłem myśli, tak podświadomość jest źródłem mocy”. W twojej podświadomości są zakodowane „programy” chodzenia, mówienia, rozwiązywania problemów we śnie, regeneracji twojego ciała, ratowania twojego życia w chwilach śmiertelnego zagrożenia i jeszcze wiele, wiele innych.

Zawiera ona sumę wszystkich twoich świadomych myśli, od początku życia aż do chwili obecnej. Każda twoja myśl przenikła do podświadomości i teraz wywołuje odpowiednie skutki. Twoje podświadome programy są odpowiedzialne za twoje sukcesy i porażki. Co więcej, nieważne, czy to, w co wierzy twoja podświadomość, jest rzeczywiście prawdą. Będziesz zbierał żniwo zgodne z tym, co ci przepowiadają twoje wewnętrzne programy.

Jeśli na przykład twój chód, mowa lub myśli są wypełnione sukcesem, to z pewnością rozwiniesz podświadomą prognozę sukcesu. Będziesz ją przyciągał i wcielał w życie.

Jeśli często mówisz lub myślisz o chorobie, twoja podświadomość przyjmie takie wzorce i będziesz podatny na choroby. Możesz zachorować, mimo że ostatnio nawet o tym nie myślałeś. Możesz twierdzić, że wcale nie chciałeś się rozchorować, nigdy nie myślałeś o chorobie ani jej nie przewidywałeś. Ale to twoja podświadomość czyni cię słabym i taki pozostaniesz, dopóki jej nie przeprogramujesz.

Podświadomość dokonuje cudów w rozwiązywaniu problemów. Może ci się zdarzyło, że szedłeś spać, myśląc o jakichś kłopotach. W końcu zasnąłeś, postanowiwszy przedtem, że przestaniesz sobie tym zawracać głowę. Następnego ranka zauważyłeś, że twoja podświadomość znalazła rozwiązanie tego problemu i przekazała je do świadomości.

Pełne zrozumienie funkcjonowania umysłu jest niełatwe, szczególnie kiedy zdamy sobie sprawę, że mózg jest najbardziej skomplikowanym urządzeniem znanym ludzkości!

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Uznaj fakt, że za pośrednictwem swych myśli codziennie programujesz własną podświadomość. A więc uważaj, o czym myślisz! Używaj swojego umysłu tak, jak to robili wszyscy ludzie sukcesu: wielcy kompozytorzy, uczeni, artyści, wynalazcy i sportowcy. Zaszczep swoje cele do podświadomości, jakbyś już je osiągnął. Na przykład, jeśli chcesz być pewny siebie, to użyj twórczej wyobraźni do wykreowania obrazu swojej osoby promieniującej pewnością siebie. Ujrzyj swój cel jako już osiągnięty, a w efekcie podświadomość przystąpi do tworzenia pożądanых rezultatów.

Jeśli chcesz być bogaty, zastosuj tę samą zasadę – nie zaprzestawaj wizualizowania idealnego wyniku. Powiedz sobie, że już się cieszysz sukcesem i opływasz w dostatek, a twoja podświadomość zacznie pracować dla ciebie. Ta zasada działa zawsze i nieomylnie. Niektórzy ludzie tracą czas na szukanie logicznych wyjaśnień, jak to wszystko funkcjonuje, a inni po prostu stosują prawo podświadomości i są zdrowi, bogaci i szczęśliwi. Jeśli to działa, czemu tego nie zastosować? Analizuj potem.

WYOBRAŹNIA.

Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza – Einstein.

Wyobraźnia rządzi światem – Disraeli.

Zakłada się, że w czasie pierwszych sześciu lat naszego życia przyswajamy siedemdziesiąt procent naszej wiedzy. To również okres największej płodności naszej wyobraźni.

Ostatnie twierdzenie jest wyjaśnieniem poprzedniego. Potrzebujemy bogatej wyobraźni, aby uczyć się szybko i łatwo. Z tego powodu musimy pielęgnować twórczą wyobraźnię i rozwijać ją również w okresie naszej dojrzałości.

Czasami można usłyszeć, jak rodzice mówią: „Niepokoję się o małego Johnnny’ego; on ma taką wybujałą wyobraźnię!”. Inni rodzice uważają, że dziecięca wyobraźnia przydaje się tylko do zabawiania dorosłych.

A tak naprawdę wyobraźnia jest kluczem do przyswajania wiedzy i rozwiązywania problemów. Toteż wszyscy wielcy tego świata mieli fantastyczną wyobraźnię. Na przykład, Albert Einstein doszedł do swoich teorii naukowych dotyczących czasu i przestrzeni, wyobrażając sobie swoją podróż ku planetom, gdzie – jak na koniu – jeździł na promieniach księżyca. Jego zdolność upodobnienia się do dziecka pomogła mu stać się gigantem wśród intelektualistów.

Sprawną wyobraźnia jest również ważna dla dobrego zapamiętywania. Właśnie dlatego starzy ludzie tak często się uskarżają na złą pamięć – pozwolili, by ich wyobraźnia obumarła, toteż ich umysł nie jest już zdolny wytwarzać obrazów, które „zakotwiczyłyby się” w głowie.

Kiedy wprowadzamy informację do banku własnej pamięci, w celu stworzenia obrazu używamy wyobraźni i mocy wizualizacji. Nasza efektywność w tworzeniu obrazów decyduje o łatwości przypominania sobie informacji.

Co więcej, bogata wyobraźnia jest niezbędną, abyś mógł zrelaksować swoje ciało i umysł. Na przykład, jeśli potrafisz wyobrazić sobie plastycznie jakiś obraz przyrody, powiedzmy plażę, to możesz odprężyć się na zawołanie. Jakiż to cenny dar! Z drugiej strony, jeśli ktoś nie ma tak rozwiniętej wyobraźni, zrelaksowanie się sprawi mu trudność.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Ćwicz swoją wyobraźnię, tak jak ćwiczysz ciało. Im bardziej ją rozwiniesz, tym łatwiej będziesz rozwiązywał problemy i zapamiętywał fakty.

WYOBRAŹNIA I MARZYCIELE.

Od zarania świata największym wzlotem był sen. Dąb śni w żółędziu, ptak czuwa w jajku, a w najwyższej wizji duszy tkwi budzący się anioł. Sny są nasieniem rzeczywistości.

JAMES ALLEN.

Musimy wielbić naszą wyobraźnię, naszą zdolność do marzeń. Najwięksi ludzie wszechczasów byli marzycielami; wnieśli do świata swoją cegielkę zlepioną z potu i natchnienia.

Leonardo da Vinci, jako nikomu nie znany dwunastolatek, krzychał: „Pewnego dnia zostanę jednym z największych artystów świata, będę żył wśród królów i przechadzał się z księżniczkami”.

Będąc małym chłopcem, Napoleon spędził wiele długich godzin podbijając w myślach Europę, marząc o tym, jak będzie przewodził i rozkazywał swoim wojskom. Reszta jest historią.

Bracia Wright przeistoczyli swe marzenia w samoloty, a Henry Ford wcielił w życie swój sen o samochodzie dostępnym dla każdego.

Już jako dziecko Neil Armstrong marzył o tym, że pozostawi swój ślad w historii lotnictwa. W lipcu 1969 roku jako pierwszy człowiek dotknął stopą Księżycy.

Początkiem wszystkiego jest marzenie. Nie porzucaj swojego marzenia i pamiętaj: jeśli nie będziesz śnił, to twoje sny nigdy się nie spełnią.

TRENING PSYCHICZNY.

A teraz zastanówmy się, jak możesz wykorzystać wyobraźnię, aby polepszyć swoją efektywność w każdej dziedzinie życia.

Kilka lat temu „Teader’s Digest” opublikował wyniki eksperymentów przeprowadzonych na uniwersytecie. Studenci zostali podzieleni na trzy grupy o wyrównanym poziomie sprawności. Celem było sprawdzenie ich umiejętności celnego rzucania piłki do kosza. Pierwsza grupa kontrolna przez miesiąc, godzinę dziennie, ćwiczyła wolne rzuty. Druga grupa w ogóle nie ćwiczyła. Trzecia grupa przez godzinę dzielnie rzucała piłkę, ale tylko w myślach.

Zdolności grupy ćwiczącej czynnie wzrosły średnio o 2 procent. Zdolności grupy, która nie uprawiała żadnych ćwiczeń, spadły o 2 procent. Zdolności trzeciej grupy, tej, która ćwiczyła tylko w myślach, wzrosły o 3,5 procent!

Jest to potwierdzeniem znanego już wielu ludziom faktu: ćwiczenia uprawiane w naszej wyobraźni przynoszą wyjątkowe wyniki. Czy kiedykolwiek w myślach wykonywałeś uderzenie golfowe, robiłeś suchą zaprawę, czy zaparkowałeś najpierw w głowie, zanim to uczyniłeś naprawdę? To jest trening psychiczny i wielu z nas stosuje go codziennie nawet nie zwracając na to uwagi. Wartości tego procesu, przypominającego sposób myślenia dziecka, są olbrzymie.

Kiedy wykonujesz jakąś czynność, na przykład uderzasz w piłkę golfową, twoje ciało reaguje na „programy” w komórkach mózgowych, które, jak programy komputerowe, mówią: „zrób to”. Jeśli masz dobry program, to będziesz dobrze wykonywał uderzenia. Jeśli jesteś zaprogramowany na: „ja tego nie potrafię”, to będziesz strzelał Panu Bogu w okno! Oczywiście, dzięki ćwiczeniom doskonalisz swoje automatyczne zaprogramowanie, w związku z czym będziesz coraz lepiej uderzał kijem w piłeczkę.

W tym momencie wielu ludzi dojdzie do wniosku, że jedynym sposobem doskonalenia zdolności, w tym przypadku gry w golfa, jest ćwiczenie fizyczne. Nic podobnego! Oczywiście, że uczestnicząc fizycznie w grze, powtórzeniami możesz przetrzeć szlaki nerwowe w twoich szarych komórkach, ale nie jest to najlepszy

sposób. Najszybszym sposobem podwyższenia zdolności jest połączenie regularnego fizycznego i umysłowego ćwiczenia.

Ostatnie odkrycia naukowe dowiodzą, że kiedy wyobrazisz sobie siebie wykonującego jakieś zadanie, zmienisz swoje zaprogramowanie psychiczne tak, jak gdybyś wykonywał to w rzeczywistości. W komórkach twojego mózgu zachodzą elektrochemiczne zmiany, powodujące nowe zachowanie. Rozwijając tę tezę, można założyć, że pragniemy, aby wzorce zachowania w naszym mózgu były jak najbliższe doskonałości, a jedynym miejscem, gdzie można osiągać idealne wyniki, jest właśnie mózg. A więc widzimy, że do osiągnięcia najlepszych wyników potrzebujemy psychicznego i fizycznego ćwiczenia. Możesz polepszyć swój poziom gry w golfa czy zdolność przemawiania przed audytorium, powiększyć swoją pewność siebie czy umiejętność prowadzenia samochodu, siedząc po prostu w fotelu i uprawiając „trening psychiczny”.

Przeprowadzone doświadczenia udowodniły tę tezę. W książce *Psychocybernetyka*, klasycznej już pozycji z tej dziedziny, doktor Maxwell Maltz podaje przykłady rzutu lotkami i rzutu piłką koszykową; stosując powyższe techniki, gracze znacznie poprawili swoje wyniki. Olimpijczycy i zawodowi sportowcy dokonują intuicyjnej wizualizacji, toteż nierzadko można ich zobaczyć, jak siedząc z zamkniętymi oczami, „uprawiają” swój sport – są zaprzątnięci wszczepianiem do swojej podświadomości wzorców olśniewających wyników. Nie neguję tu wartości pracy fizycznej i ćwiczeń, chcę tylko podkreślić fakt, że wizualizacja doskonałych wyczynów pomaga wykorzystać nasz pełny potencjał o wiele szybciej i z mniejszym wysiłkiem.

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Wielką wartością „treningu psychicznego” jest to, że w twoich szarych komórkach możesz wytworzyć wzorce idealnej efektywności. W wyobraźni możesz uniknąć błędów. Z tego też możemy wyciągnąć wniosek, że jeśli ciągle wyobrażamy sobie wyniki, jakich nie chcemy, to przyciągniemy je! Wielu ludzi przez całe życie funkcjonuje w ten sposób – myśląc o tym, czego się najbardziej boją, i głowiąc się, czemu się to przydarza właśnie im! Ale o tym później.

Staraj się wytworzyć nawyk doskonalenia swoich zdolności za pomocą wyobraźni. Obojętnie, czy będziesz uczyć, spotykać się z obcymi ludźmi, prowadzić trudną rozmowę telefoniczną czy po raz pierwszy uprawiać windsurfing – najpierw poświęć trochę czasu na udoskonalanie tej czynności w głowie. Najwięksi ludzie sukcesu robią to już od dawna – przyłącz się do ich grona.

DOSTAJEMY TO, CZEGO SIĘ SPODZIEWAMY.

Zwykle przyciągamy do siebie to, czego oczekujemy. Tenista mówi: „Muszę mieć przy sobie moją króliczą łapkę, inaczej nie wygram”. I ma rację, jeśli to sobie wmawia. Ale siła nie kryje się w małej króliczej łapce, lecz w umyśle tenisisty. To samo dotyczy czarnych kotów, trzynastego w piątek i przechodzenia pod drabiną.

Jeśli Mary powiada: „Ludzie przychodzą do mnie zawsze, kiedy w domu mam jeden wielki bałagan”, to ten wzorzec będzie się powtarzał w jej życiu. Jeśli jej mąż Fred twierdzi, że się co roku przeziębiam, na pewno tak będzie. Jeżeli Fred mówi: „Ilekcroć uzbieram trochę grosza, zawsze mi się musi przytrafić jakiś nieoczekiwany wydatek” – będą go ścigać nieoczekiwane wydatki.

Lekarze doszli do wniosku, że rekonwalescencja pacjentów zależy od ich nastawienia i częściej jest zgodna z oczekiwaniami chorych niż z oficjalnymi prognozami. W swojej pracy o pacjentach cierpiących na raka doktor Carl Simonton zawarł istotne spostrzeżenie na temat tego, jak rekonwalescencja pacjentów była zgodna z ich oczekiwaniami wyzdrowienia.

Jeden człowiek ma zwyczaj mówić: „Ludzie zawsze mnie ignorują, traktują mnie źle, wykorzystują” – a jego życiowe doświadczenia tylko go w tym upewnia. Ktoś inny natomiast mówi: „Ludzie zawsze mnie dobrze traktują” – i to rzeczywiście się sprawdza.

ZIARNKO MĄDROSCI.

I jaki z tego wniosek? Taki, że wszystko zależy od ciebie. Ty decydujesz o tym, w jaki sposób myślisz. Ty decydujesz o tym, co wprowadzasz do swojego umysłu i co otrzymujesz z powrotem.

Poszukaj naprawdę szczęśliwych ludzi. Trudno ich znaleźć! Poszukaj ludzi, którzy prowadzą marne życie i wymagają, aby było cudowne. Takich też trudno znaleźć. Najczęściej otrzymujemy od życia to, czego się spodziewamy.

PRAWO PRZYCIĄGANIA.

Czy przydarzyło ci się kiedyś, że pomyślałeś o kimś, kogo nie widziałeś miesiącami, a on tego samego dnia niespodziewanie zjawił się na twoim progu? Czy było tak, że napisałeś do przyjaciela, z którym nie widziałeś się latami, aby już nazajutrz otrzymać od niego list? Czy nuciłeś kiedyś pod nosem jakąś piosenkę, a gdy włączyłeś radio, właśnie ją usłyszałeś?

Czy zdarzyło się, że myślałeś o przeczytaniu jakiejś książki lub posłuchaniu płyty, a ona w parę godzin później sama ci wpadła w ręce? Czy znalazłeś pracę lub dom, o których marzyłeś latami? A kiedy spełniły się twoje marzenia, nie zastanawiałeś się, czy zawdzięczasz to czemuś więcej niż tylko świadomemu wysiłkowi?

Takim wydarzeniom większość ludzi przypina etykietkę przypadku, niemniej jest w to wmieszana wyższa siła. Twój umysł jest magnesem i przyciągasz to, o czym myślisz. Te same prawa, które rządzą światem materialnym, kierują też zjawiskami, dla których nie ma racjonalnego wytłumaczenia.

Kiedy pierwszy raz o tym usłyszałem, przyszło mi na myśl: „Co za bzdura! Jak mój mózg może przyciągnąć coś, wytworzyć lub zmaterializować?”. Uznałem jednak, że jeżeli są dziwacy, którzy święcie w to wierzą – sprawa jest godna większej uwagi.

Nie chciałem pozostać godnym pożałowania osobnikiem, którego własny sceptycyzm skazał na mierność, gdyby to, że nasz umysł przyciąga różne zjawiska czy zdarzenia, okazało się prawdą!

Kupiłem kilka książek dotyczących umysłu; były wśród nich pozycje naukowe, metafizyczne, dotyczące rozwoju duchowego, a także metod bogacenia się. Ku mojemu zdziwieniu, każda z zakupionych publikacji zawierała podobne wnioski o magnetycznych zdolnościach ludzkiego umysłu. Przypisałem to przypadkowi. Kupiłem jeszcze kilka książek, i jeszcze... Przeczytałem około dwustu. Napisali je w różnym czasie i w różnych miejscach na świecie różni autorzy, wyznający różne religie i różne światopoglądy. I wszystkie głosiły to samo: „Przyciągasz to, czym wypełniasz twój umysł. Twój umysł jest magnesem”. Zacząłem wierzyć, że jednak coś w tym jest.

Zacząłem używać mojego umysłu tak, jak to było zalecane w książkach, i dopiero wtedy się przekonałem! Teraz prowadzą seminaria na temat efektywnego wykorzystania umysłu, a moi słuchacze uczą się, jak myśleć w sposób właściwy.

UCZ SIĘ OD LUDZI SUKCESU.

Bardzo szybko dowiedziałem się, że ludzie sukcesu wiedzieli już wcześniej o prawie przyciągania! Kiedy się z nimi dzieliłem jednym z moich ostatnich odkryć, słyszałam odpowiedź: „Ja już z tego korzystam od lat”.

Wykryłem również, że większość ludzi, którym się kiepsko w życiu wiedzie, podaje w wątpliwość te pożyteczne dla nas prawa. Uznałem, że wolę słuchać tych, którzy są zadowoleni ze swojego życia, niż tych, którzy tylko narzekają!

Można by całe tomy wypełnić tym, co różni autorzy napisali o twórczej mocy umysłu, ale dla przykładu zacytuję tylko paru z nich.

W swoim klasycznym bestsellerze *Myśl i bogać się* Napoleon Hill napisał: „... Nasze mózgi magnetyzują się naszymi dominującymi myślami, i w sposób nieznan, te „magnesy” przyciągają do nas siły, ludzi, okoliczności życiowe, zgodne z naszymi dominującymi myślami”.

W książce *Jaki człęk pomyślał* James Allen napisał: „... wcześniej czy później człowiek odkrywa, że jest ogrodnikiem swojej duszy, przewodnikiem swego życia. Odkrywa w sobie prawa rządzące myślami i coraz lepiej rozumie, jak potęga myśli i czynniki umysłowe wpływają na kształtowanie się jego charakteru, okoliczności i losu”. Allen dodaje; „O tym, że okoliczności wyrastają z myśli, wie każdy człowiek, który choćby przez krótki czas ćwiczył samokontrolę”.

W *Magii wiary* Claude Bristol także pisze o tej zdolności umysłu ludzkiego. „Masze myśli o strachu tak magnetycznie przyciągają kłopoty, jak konstruktywne, pozytywne myśli przyciągają wyniki pozytywne. Toteż bez względu na swoją treść myśl rzeźbi rzeczywistość według własnego wizerunku. Kiedy wsiąknie to już do świadomości człowieka, wtedy przychyła się on do tej niezwykłej siły, której ma użyć”. Dalej powiada: „To, co się może wydać zbiegiem okoliczności, bynajmniej nim nie jest. Jest to materializacja wzorców z twoich fal mózgowych”.

Prezentując niektóre wyjaśnienia magnetycznych zdolności ludzkiego mózgu, Bristol zauważa, iż fale radiowe z łatwością przechodzą przez drewno, cegłę, stal i inne tak zwane „twarde” obiekty, i proponuje, abyśmy fale mózgowie

traktowali w podobny sposób. Zadaje więc pytanie: „Gdyby fale myślowe, czymkolwiek one są, wprowadzić w jeszcze wyższą częstotliwość drgań, to rzemyk nie mogłyby one wpłynąć na cząsteczki ciał twardych?”.

A oto, co mówi na ten temat Shakti Gawain, autorka *Kreatywnej wizualizacji*: „Myśli i uczucia mają własną energię magnetyczną, która przyciąga energię o podobnej naturze. (...) Zasada ta głosi, że cokolwiek wyślesz do wszechświata, powróci do ciebie. Praktycznie rzecz biorąc, w naszym życiu przyciągamy to, o czym najbardziej myślimy, w co najbardziej wierzymy, czego najsilniej pragniemy, i to, co wyobrażamy sobie w najżywszych barwach”.

Richard Bach napisał: „Magnetycznie przyciągamy do naszego życia to, co nam się roi w głowie”.

Myśl nie jest „niczym”, lecz „czymś”. Abyś mógł ją myśleć, musi zaistnieć. Ona musi być rzeczą! A zatem, jak każda rzecz, ma własną energię, musi więc podlegać takim samym prawom i zasadom jak wszystko na tej planecie.

Jeśli spojrzeć w ten sposób, prawo przyciągania dotyczące myśli jest tak samo rzeczywiste i potężne jak na przykład prawo grawitacji.

Można by cytować jeszcze wielu autorów. Celem tej książki jest wyjaśnienie, jak umysł wpływa na żniwo, które zbieramy. Nie chcę, abyś ślepo i bezkrytycznie zaakceptował niniejsze wywody. Pragnę tutaj podkreślić, tak jak to robię w wielu miejscach tej książki, że **wykorzystywanie potęgi myśli nie jest substytutem działania. Właściwe wykorzystanie umysłu umożliwi ci osiągnięcie celów o wiele szybciej, niż gdybyś wykorzystywał go w sposób niewłaściwy.**

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Twój umysł jest magnesem. Zastanów się dobrze, czego chcesz, a osiągniesz to.

Przedstaw sobie twoje myśli jako niewidoczne obłoki, które wznoszą się i zbierają dla ciebie żniwo. Kształtując myśli, decydujesz o swoich plonach.

PRZYCIĄGAMY TO, CZEGO SIĘ BOIMY.

Myśli o tym, co najbardziej kochamy i czego się najbardziej boimy, przez większość czasu zaprzatają nasz umysł, toteż będziemy przyciągać to, o czym myślimy. Czy przydarzyło ci się kiedyś, że pierwszy raz założyłeś swój najlepszy garnitur i zniszczyłeś go zupełnie?

Właśnie wtedy, gdy przebiegało ci przez myśl: „Nie chcę zabrudzić tej wspaniałej nowej koszuli”, długopis zrobił ci niebieskiego kleksa na kieszonce.

Jakże często ktoś mówi: „Prowadziłem tego grata przez siedem lat i nigdy go nawet nie zadrasnałem. A kiedy tylko kupiłem sobie nowy samochód, ciągle mam stłuczki”.

Rozmawiałem kiedyś z kobietą, która miała pięć wypadków w ciągu siedmiu lat. Wreszcie zrozumiał. Że tak bardzo myślała o swoim strachu, iż przyciągała to, czego sobie nie życzyła.

Nawet jeśli sobie powiemy: „Nie chcę, aby mi się *coś* przytrafiło”, będzie cię ciągnęło w kierunku tego „czegoś”. Nasz umysł nie jest zdolny poruszać się **od** czegoś, lecz **ku** czemuś.

To wyjaśnia następujące wydarzenie: jako dziecko wślizgnąłeś się do pustej kuchni, zaopatrzyłeś się w wystarczający na miesiąc zapas ciasteczek i już na palcach się wykradałeś, gdy... wpadka! Niespodziewanie, jakby spod ziemi, pojawił się ojciec. Twoja główna myśl była taka: „Oby tylko nikt mnie nie przyłapał, bo wpadnę na amen”. No i wpadłeś!

Możesz też pójść na randkę z myślą: „Czy nie byłoby to żenujące, gdyby teraz pojawiła się moja była dziewczyna?”. Chyba nie trzeba mówić, że twoja największa obawa się spełni.

Czy kiedy zbliżał się termin jakiejś atrakcyjnej imprezy, nie prześladowała cię myśl: „Oby się tylko nie rozchorować i nie stracić takiej okazji”? Rozchorowałeś się wtedy i straciłeś okazję, prawda? Działanie naszego mózgu jest fascynujące.

Pewne czasopismo opublikowało artykuł o nowojorczyku, Pecie Torresie, który od 1968 roku do czasu napisania artykułu został obrabowany na ulicy piętnaście razy. Możemy to przyjąć jako niesławny rekord. Mimo, że Pete twierdził, iż nie zrobił nic takiego, co by sprowokowało te ataki, właściwie sam zawinił. Jego sekretną pasją było oglądanie najrozmaitszych potworności. Cały czas „karmił się” nożownictwem, napadami i rabunkami. Lubiąc uczucie strachu, wypełniał umysł okropnościami, a potem dziwił się, że życie w Nowym Jorku jest jednym wielkim koszmarem.

Możemy zauważyć, że ten sam schemat działa w przypadku ubóstwa i słabego zdrowia. Jeśli będziemy mówili, czytali i myśleli o „czarnych charakterach”, to podświadomie – jeśli nie świadomie – będzie nas ciągnęło w ich stronę. Ludzie sukcesu poruszają się w kierunku sukcesu. Nieudacznicy starają się uciekać od porażek. Jeśli istnieje jakaś psychiczna zasada, która może zmienić nieudaczników w ludzi sukcesu, to brzmi ona: „skupiać się na tym, czego się chce”.

Rozwijając ten temat, odkrywamy zasadę „strachu przed utratą”. Kiedy obawiamy się utraty czegoś, ustawiamy się na przegranej pozycji. Dotyczy to mężów, dziewczyn, portfeli, rakiet tenisowych i wież stereo.

Od czasu do czasu w gazetach znajdujemy wzmianki o ludziach, którym ciągle włamują się do domu. Mimo zamków, systemów alarmowych, łańcuchów, zasuw, wyszczerzonych kłów owczarków niemieckich, dla włamywacza jest to dom otwarty.

Te prawa odnoszą się też do związków międzyludzkich. Kiedy się obawiamy, że utracimy czyjąś miłość lub przyjaźń, groźba tej utraty natychmiast staje się realna. Nasze przesłanie musi brzmieć: „Skup się na tym, co masz, i ciesz się tym. Nie zwracaj sobie głowy możliwością straty tego, co posiadasz”.

Skup się na tym, czego chcesz. Myślenie o obawach sprawi, że się one spełnią. Zasada, że przyciągamy to, czego się boimy, jest wspaniała. Oznacza ona, że stoimy przed wyzwaniem, aby pokonać strach i udoskonalić siebie. Gdyby wszystkie rzeczy, których się boisz, uciekały od ciebie – nie miałbyś szans rozwoju. Jad byś się rozwijał, gdybyś nigdy nie musiał stawić czoła temu, czego się boisz?

Groząc nam strachem przed utratą czy przegraną, prawa wszechświata zmuszają nas, byśmy stali na własnych nogach. Jeśli w naszej głowie zadomowi się pomysł, że utrata czegoś zniszczy nam życie, i kurczowo uczepimy się tej myśli, to wszechświat może nam zechcieć udowodnić, iż potrafimy się bez tego obyć!

Jeśli uważasz, że życie bez samochodu Porsche 911 jest dla ciebie nie do zniesienia, to wszechświat może zadbać, abyś przeżył życie bez tego skarbu. Kiedy jednak myślisz: „Cieszę się z mojego samochodu, ale równie dobrze mogę być szczęśliwy i bez niego”, będziesz mógł się nim cieszyć tak długo, jak tylko zechcesz. Okoliczności uczą nas i hartują.

Powinniśmy się cieszyć z tego, co mamy, i powinniśmy żyć teraz. Strach przed utratą nie jest życiem w teraźniejszości, ale w przyszłości.

STRACH ZNIKA, KIEDY STAWIAMY MU CZOŁO.

Jeszcze jedną fascynującą rzeczą jest to, że kiedy w końcu zdobywamy się na odwagę, aby strachowi zająrzeć w oczy, problem znika.

Gdy tylko się zdobędziemy na odwagę, aby przeprowadzić trudną rozmowę telefoniczną, porozmawiać z naszym szefem lub z jakichś powodów się poświecić, bardzo często staje się to niepotrzebne. Tygodniami główimy się, jak zakomunikować naszej sekretarce, że powinna sobie poszukać innej pracy, a kiedy jej to w końcu mówimy, okazuje się, że ona właśnie zamierzała odejść! Rzecz jasna, nie zawsze dochodzi do takiego następstwa wydarzeń i czadami musimy zgryźć twarde orzech!

Kiedy raz już postanowimy stawić czoło strachowi, strach się rozplywa. Na pewno zdarzyło się kiedyś, że musiałeś wykonać zadanie, które uważałeś za ogromnie trudne lub kłopotliwe. Kiedy jednak już to zrobiłeś, nie okazało się nawet w połowie tak trudne, jak się spodziewałeś. Szczególnie dotyczy to mówienia prawdy i przyznania się do własnych błędów lub pomyłek. Jak często dochodziłeś do wniosku, że myślenie o tym było o wiele bolesniejsze niż samo zrobienie tego?

POTĘGA SŁOWA.

Dostaniesz to, o czym mówisz. Podobnie jak myśli, słowa także mają wpływ na nasze życie. Słowa budują naszą postawę i decydują o tym, co przyciągniemy i czego doświadczymy.

Kiedy naprawdę chcemy być szczęśliwi, musimy stać się strażnikami naszych ust. Musimy mówić o sobie pozytywnie i unikać wieszania na sobie psów. Nie chodzi tu o udawanie, że jesteśmy doskonali, ale o zrozumienie, że nie możemy się dobrze czuć w swoim towarzystwie, gdy myślimy źle o sobie, o naszej pracy, przyjaciółach, rodzinie i otaczających nas ludziach.

Niedawno przyszedł do mnie pewien człowiek i powiedział:
- Jestem zmęczony uczuciem depresji. Męczy mnie to, że jestem ciężarem dla mojej rodziny. Chcę być szczęśliwy! Jak to zrobić?

- Po pierwsze otwieraj usta tylko wtedy, kiedy masz do powiedzenia coś pozytywnego i budującego. I ty, i twoja rodzina zauważycie zmianę na lepsze!

Spotkałem go tydzień później, a on wciąż biadolił:

- Chcę być szczęśliwy, ale nie jestem. Co mam robić?

- W ubiegłym tygodniu dałem ci moją najlepszą radę! – odparłem.

- Ale wciąż nie jestem szczęśliwy.

- Wiem. To dlatego, że jeszcze się poważnie do tego nie zabrałeś! – stwierdziłem – Będiesz szczęśliwy, kiedy się temu poświęcisz bez reszty.

Do dziś nie wiem, czy moje słowa dotarły do niego, czy nie. Musi zrozumieć, że jest jedynym panem swoich ust. W pewnej fazie będzie musiał wziąć odpowiedzialność za własne myśli. Będzie musiał poważnie podejść do tego, jakie myśli rodzą się w jego głowie.

To bardzo proste. Kiedy ktoś tak naprawdę, ale to naprawdę ma już dosyć nędznego życia, wtedy zmienia swoją postawę. Zmienia sposób mówienia. To wymaga samokontroli i wysiłku, ale mimo wszystko jest bardzo proste. Panowanie nad swoją myślą i słowem odróżnia nas od tłumu. Taka jest doskonałość.

Niektórzy ludzie mają podejście typu: „Zrobię wszystko, aby być szczęśliwszym, ale pod warunkiem, że nie muszę nic w sobie zmieniać”. Niestety, nie jest to zbyt wielkie zaangażowanie w sprawę własnego rozwoju!

Zbyt często wszystkim obarcza się zdrowie psychiczne. Pacjenci idą do psychiatry lub innego lekarza i otrzymują etykietkę z definicją swego stanu. Teraz mają coś, co mogą obwiniać – ich „stan”. Oto potwór, niemal żyjący własnym życiem – ich „choroba”.

Pacjent mógł dotychczas przeżyć wiele urazów psychicznych, zawodów i bólu. Ta osoba niewątpliwie zasługuje na naszą miłość, wsparcie i empatię. Jednakże najlepiej możemy się przysłużyć takim ludziom. Pomagając im zrozumieć, że sami ponoszą odpowiedzialność za swoje życie. Powstaje pytanie, co taka osoba zamierza od jutra robić, aby zostać szczęśliwym człowiekiem?

Słowa wpływają na naszą duchową siłę.

Słowa, których używamy, zawsze przenikają do naszej podświadomości i stają się częścią charakteru i osobowości. Mówią innym o tym jak poważnie i z jakim zaangażowaniem podchodzimy do realizacji naszych celów.

Istnieją pewne słowa, które blokują nasz rozwój. Za każdym razem, kiedy używamy słowa „spróbuję”, sygnalizujemy, że nie jesteśmy panami sytuacji. Jeśli zamierzasz „spróbować” wykonać dobrą pracę, to sugerujesz, że może to zrobisz, a może nie. Zamień „spróbuję” na „zrobię to”. To bardziej zobowiązujące stwierdzenie i przyniesie nam ono o wiele lepsze wyniki. Może się to wydawać drobiazgiem, jednakże jest to ważne przy kształtowaniu naszego wizerunku we własnych i w cudzych oczach.

Stwierdzenie: „nie potrafię” również może się okazać sabotażystą naszych sił duchowych. Powiedzenie: „nie chcę”, zamiast: „nie potrafię” będzie o wiele bliższe prawdy. Na przykład: „Nie chcę się jutro z tobą spotkać” – udowadnia, że panujesz nad sytuacją i że podjąłeś decyzję. „Nie chcę się nauczyć pływać” – znaczy, że nie jesteś gotów zainwestować w to swojego wysiłku. Chcieć to móc!

Słowa wpływają na naszą pamięć.

Są ludzie, którzy wiele wysiłku wkładają w mówienie o tym, jaką to oni mają kiepską pamięć. I jakiej pamięci można się po nich spodziewać? Kiepskiej! Dostajemy to, czego się spodziewamy, a nasze słowa wpływają na naszą efektywność.

Współczesne badania dowidzą, że tak naprawdę nigdy niczego nie zapominamy w zupełności. Wszystkie informacje znajdują się w twojej głowie. Problemem jest ich przywołanie. To wyjaśnia fakt, dlaczego jednego dnia nie możesz sobie przypomnieć czyjegoś nazwiska, a już następnego samo wpada ci ono do głowy. To nazwisko nie wyleciało z twojej głowy, aby zawitać do niej dwadzieścia cztery godziny później. Cały czas było ono na swoim miejscu, ale początkowo nie mogłeś go wydobyć.

Nasze słowa wpływają na naszą podświadomość, a pamięć jest ściśle związana z podświadomością. Jeśli nieustannie będziesz karmił swoją podświadomość programem: „wszystko pamiętam”, to zauważysz, że twoja zdolność zapamiętywania radykalnie się polepszy. Podświadomie będziesz się spodziewał, że zapamiętasz nazwiska i numery telefonów, i będzie ci to szło coraz lepiej.

AFIRMACJE.

Afirmacje to pozytywna myśl, którą sobie powtarzasz. Używając afirmacji, masz możliwość wybrania wartościowych myśli i wszczęcia ich do swojej podświadomości, tak abyś mógł się czuć lepiej i osiągać lepsze wyniki. Przypuśćmy, że jedziesz autostradą i straszliwie boli cię głowa. Oto szansa, aby połączyć potęgę słowa z potęgą myśli. Zaczynasz wtedy sobie powtarzać: „Moja głowa czuje się wspaniale!” lub: „Moja głowa jest spokojna i odprężona”.

Gdy zaczniesz to mówić, jakiś wewnętrzny głos powie ci niewątpliwie: „Ty parszywy kłamco. Czujesz się okropnie!”.

Jednak jeżeli nie przerwiesz pozytywnych afirmacji, myśl o dobrym samopoczuciu zakorzeni się w twojej podświadomości. Rzeczywiście poczujesz się lepiej i pół godziny potem pomyślisz: „Przed chwilą bolała mnie głowa, a teraz już nie. Czy to zasługa afirmacji, czy tylko przypadek?”.

Możesz stosować afirmacje do osiągnięcia pozytywnych wyników w wielu dziedzinach.

Na przykład na korcie tenisowym: „Będę grał dobrze”.

W stosunkach z ludźmi: „Ludzie zawsze traktują mnie z miłością i szacunkiem. Traktuję wszystkich ludzi z miłością i szacunkiem”.

W przypadku samopoczucia psychicznego: „Każdego dnia pod każdym względem czuję się coraz lepiej”.

W przypadku życiowego powodzenia: „Czuję się zdrowy, czuję się dobrze, czuję się szczęśliwy”.

Możliwości są olbrzymie. Afirmacje nie zwolnią cię z podejmowania konkretnych wysiłków, ale poprowadzą cię na skróty ku twoim zamierzeniom. Jeśli uczynisz je integralną częścią swego życia, stwierdzisz, że są prostym w użyciu i potężnym narzędziem. Bo rzeczywiście są niezwykle proste.

Afirmacje nie są skomplikowane lub przeintelektualizowane, toteż jeśli masz wygórowane aspiracje intelektualne, możesz powiedzieć: „Ja w te bzdury

nie wierzę!. W efekcie, w rok później, będziesz intelektualistą z bólami głowy, wciąż nie wykorzystującym w pełni swojego potencjału umysłowego. Powtarzam: każdy z nas dokonuje wyboru.

Używając afirmacji, trzeba przestrzegać pewnych zasad. Po pierwsze, jak to już wcześniej mówiliśmy, twój umysł zawsze będzie dążył w takim kierunku, jaki wyznaczają twoje myśli. Toteż jeżeli stworzysz sobie afirmację typu: „Nie będę się kłóciła z mężem” lub: „Nie jestem chory”, nie osiągniesz zachwycających wyników! Twój umysł będzie cię kierował ku rzeczom, których nie chcesz. Jeśli głębiej się nad tym zastanowić, na pewno znasz ludzi, którzy przez całe życie mówią o tym, czego nie chcą, i dziwią się, czemu zawsze przypada im to w udziale.

Pamiętam, jak nauczyciele w szkole zmuszali mnie i moich kolegów do pisania formułek typu: „Nie będę rozmawiał w klasie”, „Nie będę się spóźniał”, „Nie będę rzucał kredą w nauczyciela”. Zupełnie nieświadomie, kładąc nacisk na negację, prowokowali nasze złe zachowanie. Kiedy przypominam sobie, co się działo w mojej klasie, dochodzę do wniosku, że doskonale im się to udawało!

A oto druga zasada dotycząca stosowania afirmacji: afirmacje działają o wiele lepiej, jeżeli są wypowiedziane głośno lub zapisywane. Jeżeli powtarzasz afirmacje tylko w myślach, to twój umysł często zaprzętają inne sprawy, na przykład: „Co będzie dzisiaj na obiad?” albo: „Gdzie są teraz dzieci?”. Wypowiadając lub zapisując afirmacje, kontrolujemy nasz umysł. Mówiąc i pisząc, angażujesz większą ilość zmysłów i tym samym potęgujesz efekt.

Trzecią zasadą dotyczącą afirmacji jest powtarzanie. Jeśli chcesz przebudować twój sposób myślenia, z którym żyłeś przez dwadzieścia lat, będzie to wymagało trochę wytrwałości. Nie spodziewaj się, że radykalnie zmienisz swoje życie sześcioma „jestem szczęśliwy”!

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Nasze słowa wpływają na nasze myślenie i samopoczucie. To, co myślimy, wpływa na to, co mówimy i jak się czujemy. I odwrotnie, nasze samopoczucie wpływa na nasze słowa i myśli. Tak więc powstaje błędne koło, a ściślej biorąc – trójkąt. Jeżeli czujemy się przygnębieni, łatwiej jest zmienić to, co mówimy, niż to, co myślimy i czujemy. Reasumując: to, co mówimy, pozytywnie wpłynie na nasze myśli i uczucia. Wtedy możemy się uwolnić z „błędnego trójkąta” i polepszyć nasz stosunek do świata.

FILOZOFIA WSZĘCZNOSCI.

Pamiętam, że gdy byłem dzieckiem, często przypomniano mi o tym, iż powinienem być wdzięczny z a wszystkie dobrodziejstwa, których doświadczyłem w życiu. Moja matka uczyła nas, aby być wdzięcznym Stwórcy, odmawiać modlitwę i dziękować za kochających rodziców, dostatek jedła, za ciepłe łóżko, za braci i siostry, nasze dobre zdrowie i za wszystkie rzeczy, które dostaliśmy za darmo.

Pamiętam nawet czady, kiedy kazano mi iść do sypialni i sporządzić całą listę rzeczy, za które jestem wdzięczny! (To oczywiście powodowało burzę moich

żałów, że świat jest obrzydliwy i że nigdy nie dostaję tego, czego pragnę). Nie napisałem takiej listy Aniu razu, bo nie wiedziałem ku temu żadnych powodów. Nawet jeśli Bóg istniał, to uważałem, że nie zasługuje na większą uwagę niż gra w tenisa, a może wręcz na mniejszą.

Minęły lata i „filozofia wdzięczności” zajęła całkiem nowe miejsce na drabinie moich kryteriów. Dowiedziałem się więcej na temat funkcjonowania ludzkiego umysłu, zacząłem zauważać, że otrzymujemy to, o czym myślimy i czym jest wypełniona nasza podświadomość; wszystko wskazywało na to, że abym był szczęśliwy, powinienem się czuć szczęśliwy.

Być wdzięcznym za to, co mamy, jest nakazem nie tylko z religijnego, ale i z naukowego punktu widzenia. Wielcy nauczyciele duchowi, tacy jak Jezus, Budda, Mahomet i inni, głosili, że powinniśmy być wdzięczni za dary, które otrzymujemy. Kryje się za tym prawda, że nasz umysł jest magnesem, który przyciąga to, o czym myślimy.

Jeśli Fred nie przestaje narzekać, że nigdy mu się nic nie udaje, że ciągle brakuje mu pieniędzy, nikt go nie kocha, zawsze dostaje tylko najgorszą pracę i że życie jest brutalne, to tym samym będzie całe to zło przyciągał. Na poziomie świadomości przeoczy szansę, odmówi przyjęcia pomocy i będzie się pchał w finansowe i emocjonalne bankructwo. Na poziomie podświadomości odrzuci szansę i będzie przyciągał jedno nieszczęście za drugim, a jego wizja świata stanie się prawdą. Wyobrażenie Freda, zgodnie z jego systemem przekonań, że jest nieudacznikiem i że nigdy nie otrzymuje tego, co chce, zacznie żyć własnym życiem.

Z moich obserwacji wynika, że wszechświat jest wspaniałomyślny, ale jeśli się ktoś nieustannie skupia na tym, czego nie ma, to otrzyma coraz mniej tego, czego pragnie. Doszedłem również do wniosku, że ludzie obdarzeni najwspanialszymi przyjaciółmi bardzo wysoko cenią przyjaźń. Ci, którzy prowadzą aktywne i satysfakcjonujące życie, to ludzie nieustannie cieszący się z darów życia.

Wygląda na to, że w wielu przypadkach środowisko społeczne skłania nas do patrzenia na negatywną stronę życia. Jeśli dziesięć spraw idzie dobrze, a jedna źle, to mamy skłonność skupiać się na tej jednej. Jeśli nasze dziecko dostanie z testu z matematyki jedenaście punktów na dwadzieścia możliwych, to nie skupiamy się na tych jedenastu dobrych odpowiedziach, ale na tych dziewięciu złych. Kiedy boli nas głowa, Nie mówimy: „Moje płuca, żołądek, nogi i ręce mają się wspaniale!”. Zamiast tego mówimy: „Boli mnie głowa!”. Martwimy się śladem kredki do ust na kołnierzyku koszuli, a nie cieszymy się z faktu, że dziewięćdziesiąt dziewięć procent naszej koszuli jest czyste! Zbyt wielu ludzi uważa, że być realistą i racjonalistą znaczy skupiać się na negatywnych rzeczach!

Ktoś kiedyś powiedział: „Jeśli jesteś nieszczęśliwy z powodu wszystkich rzeczy, które byś chciał, a nie masz, to pomyśl tylko o wszystkich tych rzeczach, których nie chcesz mieć i nie masz!”. Wszystko ma swoje dobre strony!

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Filozofia wdzięczności zapewnia nam skupienie się na tym, czego chcemy. Jeśli widzimy siebie żyjących w dostatku i bogactwie i jesteście wdzięczni za to,

co już mamy, to otworzyliśmy kanał dla strumienia dobrodziejstw napływających w naszym kierunku. Coraz częściej będziemy we właściwym miejscu, we właściwym czasie. To naprawdę doskonały system. Co by to było, gdyby działało się odwrotnie: im bardziej narzekamy, sarkamy i mniej robimy, tym więcej mamy?

Rozdział 4.

Cele

„A na konarze owoc drzemie...”

CELE.

Od każdego człowieka życie wymaga wkładu i sam człowiek powinien odkryć, co to ma być.

VIKTOR FRANKL

Ten rozdział dotyczy wyznaczania i osiągania celów. Odpowiada on na pytania, po co wytyczać sobie cele, i podaje pewne zasady, których trzeba przestrzegać przy ich osiąganiu.

Viktor Frankl, w swojej znanej książce *Poszukiwanie sensu*, napisał o obozie koncentracyjnym w czasie drugiej wojny światowej. Wyliczył, że tylko jedna osoba na dwadzieścia osiem przetrwała koszmary obozów. Autor przeprowadził indywidualne badania, mające na celu wykrycie powodu, dlaczego jedni ludzie przetrwali, a drudzy nie.

Zauważył, że człowiek, który przetrwał, wcale nie musiał być najsilniejszy, najzdrowszy, najlepiej odżywiony czy najbardziej inteligentny. Wniosek, do jakiego doszedł, był taki, że ci, którzy przeżyli, mieli powód do życia. Mieli **cel**. W przypadku Frankla, jego gorącym życzeniem było znowu zobaczyć twarz żony. Ludzie, którzy przeżyli, mieli różne cele, ale je mieli.

Cele to nasza siła napędowa, Jakże często można usłyszeć o kimś, kto po czterdziestu latach pracy przechodzi na emeryturę i umiera. Jeśli utracimy nasz rozmach, nasz kierunek, to znajdziemy się w opałach! Czy zauważyłeś, że zwykle byłeś najszcześliwszy w połowie realizacji pracy, a nie przy jej zakończeniu? Czy zauważyłeś, że najczęściej jak tylko ukończysz jedną pracę, już się rozglądasz za czymś nowym?

Podkreślamy dwie istotne sprawy.

Cele są częścią naszej natury. Nie możemy bez nich żyć, przynajmniej nie za długo. Dlatego, jeśli dotychczas nie sporządziłeś listy swoich celów, zrób to teraz.

Nie jest najważniejsze, jaki masz cel, ważne jest, żebyś go w ogóle miał! Niektórzy ludzie nieustannie odkładają realizację swoich planów życiowych, Nie są pewni, czy cel, który sobie obrali, jest najlepszy, toteż po prostu nic nie robią!

Weźmy na przykład Billa Smitha, który myśli o tym, aby wrócić na studia i uzyskać dyplom. Nie jest pewien, czy to dla niego odpowiedzi cel. Problem w tym, że waha się przez ostatnich trzydzieści lat. A teraz ma już pięćdziesiąt siedem! Nie pozostaje mu zbyt wiele czasu.

Jeśli Bill wróci na studia i stwierdzi, że to nie dla niego – to wspaniale. Teraz już przynajmniej wie. Chodzi o to, że ludzie często mówią: „Jaka to będzie tragedia, jeśli wybiorę w życiu niewłaściwy kierunek!”, „Co będzie, jeśli wybiorę cel i okaże się, że to mi nie odpowiada, i będę nieszczęśliwy?”. A tymczasem to właśnie doskonale. Wyeliminowali jedną dodatkową możliwość i już lepiej wiedzą, co ich uszczęśliwi, a co nie.

Przy tej okazji warto podkreślić, że ludzie sukcesu traktują zmierzanie w niewłaściwym kierunku jako wartościowe doświadczenie, podczas gdy nieudacznicy postrzegają to jako porażkę.

PRAWO POPRZEDZANIA.

Buckminster Fuller, uznany za jeden z najbardziej twórczych umysłów tego stulecia, napisał o „prawie precesji”, czyli poprzedzania, jako o części procesu osiągania celów.

Chodzi o to, że zmierzając do obranego celu, odnosimy wiele dodatkowych korzyści. Właściwie najważniejszą rzeczą jest nie osiągnięcie celu, ale to, czego się po drodze uczymy i jak się rozwijamy.

Fred może powiedzieć: „Dla tego świstka papieru spędziłem na studiach sześć lat!”. A nie zauważa faktu, że poznał przy okazji wielu ludzi, dowiedział się wiele o sobie i zdobył wielkie doświadczenie, którego by w inny sposób nie zyskał. Tu nie chodzi o świstek papieru, ale o podróż, w którą się wybrał.

Jeśli podejmiesz decyzję, aby piechotą przebyć Europę lub sprawić sobie nowe Ferrari, lub założyć własny interes, ważna jest nie wędrówka, Ferrari lub interes, ale tok jaką masz się stać osobą, aby osiągnąć cel.

W drodze ku osiąganiu celów możesz rozwinać większą odwagę i zdecydowanie, udoskonalić swoją siłę przekonywania, nauczyć się samodyscypliny, rozwinać wytrzymałość, nauczyć się prowadzić samolot, osiągnąć większą pewność siebie, spotkać partnera życiowego lub nauczyć się, jak wypełniać czek!

Co **zdobędziesz**, uganiając się za swoimi celami, jest mniej ważne. Ważne jest, kim się **staniesz**!

Zanim zaczniesz zmierzać do celu, warto sobie przypomnieć, jaki jest porządek rzeczy na tej planecie. Nic się nie porusza po liniach prostych. Nie ma celu, który można osiągnąć bez przeszkód.

Przyływ stopniowo nadchodzi i stopniowo odchodzi, ale powolutku rzeźbi wybrzeże. Kiedy drzewo rośnie, od czadu do czasu traci liście, ale każdy liść kompensuje sobie „ździebelkiem” wzrostu. W ogólnym rozrachunku – drzewo wzrasta, ale nie bez strat i wysiłku. Mechanizm działania tego świata jest taki, że trudności są jego integralną częścią.

Niestety, niektórzy ludzie uważają, że ich rozwój ma następować niezależnie od wszystkich praw wszechświata. Toteż gdy Mary rozpoczyna kurację odchudzającą i zauważa, że jej waga rośnie i spada, wtedy dochodzi do wniosku, że kuracja odchudzająca jest dla niej za trudna lub wręcz niemożliwa, i do końca życia pozostaje gruba. Fred zaczyna oszczędzać i po jednym czy dwóch nieprzewidzianych wydatkach dochodzi do wniosku, że oszczędzanie jest niemożliwe, i raz na zawsze porzuca nadzieję osiągnięcia finansowej niezależności.

Ludzie sukcesu wcale nie są tacy doskonali, utalentowani lub nadzwyczajni. Oni po prostu rozumieją istotę rzeczy i są świadomi tego, że ich rozwój musi być zgodny z zasadami rządzącymi wszechświatem.

Są świadomi faktu, że do celu dochodzi się, nieustannie korygując kurs. Zbaczamy z kursu, dokonujemy korekty, wracamy na kurs. Tak się dzieje ze statkami. Tak się dzieje z rakietami. Koryguj. Koryguj. Koryguj.

JESZCZE JEDEN POWÓD, ABY MIEĆ CELE.

Dowiedzieliśmy się już, że przyciągamy to, o czym najbardziej myślimy. Jeśli masz określone cele, twoja podświadomość przyciągnie do ciebie to, co zamierzasz zdobyć. Jeśli nie masz żadnych wyznaczonych celów, to twoja podświadomość przyciągnie do ciebie to, o czym najbardziej myślisz. Twój umysł użyje dominujących myśli i popchnie cię w określonym przez nie kierunku – najlepiej więc, jeśli są one zarazem twoimi celami.

WYPISZ SVOJE CELE.

Zauważyłem, że wszyscy nauczyciele psychologii sukcesu mają jedną wspólną cechę. Wszyscy oni proszą, proponują, zalecają, nalegają, by zapisywać nasze cele.

Kiedy idziesz do sklepu, sporządzasz listę zakupów. Robisz, ją po to, aby wrócić ze sklepu z tym, co chciałeś kupić. Dzięki liście panujesz nad sytuacją. Jeśli wychodzisz na drugie śniadanie, to chyba nie chcesz wrócić do domu, mówiąc do siebie: „Co ja tu robię z tym śrubokrętem? Przecież poszedłem na hamburgera!”.

Organizując przyjęcia, ludzie sporządzają długie listy potrzebnych rzeczy, takich jak serwetki, napoje, ciasta i ciastka, po to, aby mieć pewność, że kupią wszystko i niczego nie zapomną.

To dziwne, że chociaż ludzie uważają, iż taka lista jest bardzo pożyteczna, zaledwie około 3 procent używa jej do przeprowadzenia generalnych porządków w swoim życiu. W tej najważniejszej „imprezie” – życiu – większość ludzi potyka się, idąc po omacku, bez żadnej listy rzeczy, których pragną, i zastanawiają się cały czas, dlaczego tego nie otrzymują!

Sporządzenie listy to nie jedyna rzecz, jaką powinniśmy zrobić, ale wskazuje nam, jakimi metodami i według jakiego planu możemy osiągnąć to, czego chcemy od życia. Wciąż jednak więcej ludzi planuje imprezy urodzinowe niż własne życie. A potem zachodzą w głowę, dlaczego nie są tak szczęśliwi, jak by chcieli.

Lista pomaga! Zarówno przy zakupach, jak i w życiu.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Cele są środkami, dzięki którym możemy stać się doskonalsi, niż jesteśmy. Potrzebujemy celów nie dla tego, co nam dają, ale dla tego co możemy osiągnąć dzięki temu, że w ogóle je sobie wyznaczyliśmy.

OGRANICZENIA.

Obojętnie, czy uważasz, że odniesiesz sukces czy że nie, masz rację.

HENRY FORD

Jedyne, co ogranicza nasze osiągnięcia, to myśl, że czegoś nie możemy osiągnąć. To stara prawda, że ludziom, którzy mówią, że im się uda – udaje się, a ludziom, którzy mówią, że In się nie uda – nie udaje się.

Jeden mówi: „Uważam, że zawsze będę dostawał od życia w kość”. Przestaje się więc uczyć, ignoruje szanse, nie przykłada się do pracy, nie oszczędza pieniędzy, nie podejmuje żadnych prób, bo „to i tak nie ma sensu”. I rzeczywiście, jego przepowiednia się spełnia. Nigdy mu się nie wiedzie.

Inny powiada: „Powiedzie mi się. Zrobię wszystko, co w mojej mocy. Jeśli trzeba, będę pracował do późna w nocy. Nauczę się, ile tylko zdołam. Zmienię się, jeśli potrzeba. Dokonam tego!” I tego dokonuje!

Warto przy tym pamiętać, że w obu przypadkach istnieje „zapłata”. Pierwszy człowiek unika odpowiedzialności. Zawsze może powiedzieć: „To jest za trudne, zrób to dla mnie”.

Ucieka przed ćwiczeniem samodyscypliny, co mogłoby zadecydować o jego sukcesie. Może nawet wywoływać pewne współczucie.

Udawanie głupiego i niedorajdy może być bardzo sprytnym i wygodnym posunięciem.

Osiągnięcia tego drugiego człowieka bardziej się rzucają w oczy. On dochodzi do celu. Musimy przyznać, że obie postawy mają swoje dobre strony.

ZIARNKO MĄDROSCI.

Odpowiadamy za wszelkie ograniczenia, jakie sobie narzucamy. Wyrzucenie wszystkich etykietek, które na sobie wieszamy, jest pierwszym krokiem do szczęśliwego życia.

UŁOMNIŚCI.

Kiedy zwątpimy w nasze zdolności osiągnięcia sukcesu, warto się zastanowić nad trudnościami, które musieli przezwyciężyć inni. Dla przykładu:

Demostenes, wybitny grecki mówca, cierpiał na tak poważną wadę wymowy, że ledwo mówił. Brał do ust kamienie i ćwiczył wymowę, wierząc, że w ten sposób przezwycięży swoją ułomność. Został jednym z najlepszych mówców wszechczasów.

Napoleon pokonał swój największy kompleks – bardzo niski wzrost – i poprowadził swoje armie przez całą Europę.

Helen Keller, głucha i niewidoma dziewczyna, pokonała kalectwo, aby poświęcić życie niesieniu pomocy bardziej upośledzonym niż ona.

Abraham Lincoln zbankrutował w wieku 22 lat, przegrał wybory okręgowe w wieku 23 lat, w dwa lata później znowu zbankrutował, w następnym roku pochował narzeczoną, dostał rozstroju nerwowego w wieku 27 lat, przegrał wybory do kongresu w 34, 37 i 39 roku życia, w wieku 46 lat przegrał wybory

senatorskie, gdy miał 47 lat, nie powiodło mu się w wyborach na wiceprezydenta USA i przegrał następne wybory do senatu w wieku 49 lat. Mając 52 lata został prezydentem USA; jest on uznawany za jednego z największych przywódców w historii świata.

Anwar Sadat był synem ubogiego wieśniaka.

Menachim Begin był ulicznym łobuzem w polskim getcie.

Winston Churchill był biednym studentem z wadą wymowy, Nie tylko zdobył literacką Nagrodę Nobla, ale został jednym z najbardziej inspirujących mówców współczesności.

Tomas Edison został wyrzucony ze szkoły.

Atlas, symbol doskonałej postury, początkowo ważył mniej niż pięćdziesiąt kilogramów.

Julio Iglesiasa wyrzucono z chóru studenckiego. Mimo to stał się piosenkarzem z największą liczbą sprzedanych płyt w historii dyskografii.

Alan Bond w wieku czternastu lat przybył do Australii jako bezrobotny emigrant. W kilka lat później, już jako rekin międzynarodowej finansjery, wystartował ze swoją załogą w zawodach żeglarskich „America's Cup” i przejął puchar od Stanów Zjednoczonych, które utrzymywały go przez 125 lat.

Przykłady takie można by mnożyć. Morał jest oczywiście następujący: **Nie liczy się to, gdzie startujesz, ale jakie miejsce wybierzesz, by skończyć.** Upośledzenia są błogosławieństwem, jeśli dokonamy wyboru, by takim je widzieć i używać ich jako motywacji do samodoskonalenia.

PROBLEMY.

Ciągle stajemy przed wspianiałymi szansami, po mistrzowsku przebranymi za problemy nie do rozwiązania.

Od czasu do czasu może nam przyjść na myśl: „Czy nie byłoby wspaniałe, gdybyśmy nie mieli żadnych problemów?”. Moglibyśmy wtedy wylegiwać się całymi dniami na plaży. Moglibyśmy być tacy jak ostryga. Ostrygi, o ile wiadomo, niczym się nie martwią.

Sądzę jednak, że po około ośmiu latach leżenia na wybrzeżu i kontemplowania swego pępka, moglibyśmy trochę zatęsknić za takim życiem, jakie mieliśmy przedtem.

Jesteśmy zaprogramowani na rozwiązywanie problemów i wynajdywanie nowych sposobów działania. Problemy są integralną częścią wszechświata i nas zmuszają do ciągłej nauki i doświadczania nowych rzeczy, kłują nas w pośladki. Psy nie są mistrzami w rozwiązywaniu problemów. Jeśli jesteś psem, to możesz traktować wszystko na luzie. Świnia podchodzi do życia z jeszcze większym stoicyzmem, ale kto chce być świnią?

Wyjątkowe w byciu człowiekiem jest to, że może on doświadczać o wiele więcej. Może stworzyć coś z niczego. Świnie nie komponują muzyki. Psy nie zakładają firm. Ostrygi nie chodzą do kima. Bycie człowiekiem zakłada również problemy, a to znaczy, że kochamy, śmiejemy się, płaczemy, próbujemy wstać po upadku, upadamy i znowu się podnosimy.

Optymista twierdzi, że problem jest okazją do nauki. Może to brzmieć jak wytarty frazes, ale w tej filozofii ukryta jest głębsza prawda, według której żyją niemowlęta i dzieci. Dziesięciomiesięczne niemowlęta traktują wszystko jak wyzwanie, jak szansę stworzenia nowych dźwięków i pohałasowania, szkołę podnoszenia przedmiotów, naukę jedzenia czy rzucania przedmiotami – dla nich życie jest odkrywaniem i fascynującą przygodą. Dzieci rzucają się w życie z pięknym, beztroskim entuzjazmem; mkną na rowerach i wbiegają po drabinkach, skaczą do wody i wspinają się na drzewa!

Może nad tym już się nie zastanawiasz, ale pamiętaj, że byłeś jednym z nich i przeszedłeś przez tę samą szkołę. Co więcej, potrafiłeś dokonać wszystkich tych rzeczy!

Jakimś cudem odważne, zadziorne dzieciaki mogą wyrosnąć na szalenie bojaźliwych dorosłych, którzy w najmniejszych niebezpieczeństwach dostrzegają problemy wielkie jak góra. Na szczęście wielu dorosłych nie wyznaje od dziecka filozofii: „Nigdy nie będę umiał tego zrobić”, bowiem inaczej w wieku czterdziestu sześciu lat nadal tkwiliby w dziecięcych wózkach!

Czy to nie szaleństwo, by od dzieci oczekiwać więcej niż od dorosłych? Mówimy do nich w szkole: „Albo się nauczysz literować *żaba* i *lala* i poznasz wszystkie literki, albo nie przejdiesz do następnej klasy”. Innymi słowy, dajemy im do zrozumienia, że albo polepszą swoje wyniki, albo dostaną w kość. Wiele dorosłym przydałaby się taka groźba, ale niestety...

Wiele dorosłych uważa, że życie powinno ich nagradzać za siedzenie z założonymi rękami. Czy my, dorośli, nie powinniśmy się od siebie domagać analogicznych postępów i zadawać sobie pytania: „Czego się nauczyłem w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy? Czy w tym roku potrafię robić coś czego nie umiałem w ubiegłym?”.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Problemy wymagają od nas rozwoju. Jak powiedział Horacy: „**Przeciwności losu odkrywają geniusz, powodzenie go tłumi**”.

BŁĘDY.

Pewnego razu żył człowiek, który lamentował, że Bóg nigdy z nim nie rozmawia.

- Och, czemu Pan Bóg niczego mi nie objawia, tak jak innym ludziom? - zapytał swego przyjaciela.

- Ależ Pan do ciebie przemawia – zapewni go przyjaciel. – On ci się objawia w twoich błędach.

Błędy są echem naszych czynów. Ludzie sukcesu popełniają o wiele więcej błędów niż nieudacznicy. I to jest powód, dla którego są ludźmi sukcesu. Im częściej próbują nowych możliwości, tym częściej słyszą owo echo. Nieudacznicy zaś tak wyolbrzymiają błąd, że zupełnie nie dostrzegają jego pozytywnej strony.

O wiele więcej możemy się nauczyć z przegranych niż wygranych bitew. Kiedy przegrywamy – rozmyślamy, analizujemy, dokonujemy przegrupowań,

planujemy nową strategię. Kiedy wygrywamy, po prostu świętujemy i uczymy się bardzo mało! Oto jeszcze jeden powód, aby błędy traktować jak przyjaciół!

Anegdota o Thomasie Edisonie jest już legendarna. Pewien dżentelmen zapytał wynalazcę, jak się czuł po tylu nieudanych próbach wynalezienia żarówki. Edison odpowiedział, że próby bynajmniej nie były nieudane, bo wynalazł tysiąc sposobów, jak nie należy wytwarzać żarówki! To dobrodusze i zdrowe podejście do błędów umożliwiło Edisonowi wniesienie do rozwoju świata wkładu, który może się mierzyć z każdym niemal historycznym wyczynem.

Werner von Braun również był świadom tego, że błędy są nieodłącznym składnikiem procesu nauki. W czasie drugiej wojny światowej pracował on nad rakieta, którą Niemcy zamierali ostrzelać Londyn. Po dłuższym czasie przełożeni wezwali go na dywanik. Braun popełnił już wtedy 65 121 błędów. Zapytali go:

- Ile jeszcze potrzeba błędów, aby osiągnął pan pozytywny wynik?

Odparł, że 5 tysięcy powinno wystarczyć! Powiedział:

- Zanim się zdobędzie doświadczenie potrzebne do budowy rakiety, potrzeba 65 tysięcy błędów. Dotychczas Rosja ma za sobą około 30 tysięcy. Ameryka ani jednego.

Przez następną połowę wojny Niemcy ostrzeliwali swoich przeciwników pociskami balistycznymi Brauna. Żaden inny kraj nie miał takiej broni. Po kilku latach Braun został mózgiem amerykańskiego programu kosmicznego, w którego efekcie w 1969 roku wysłano człowieka na Księżyc.

Kolumb szukał krótszej drogi do Indii i odkrył Amerykę!

Laminat, w którym warstwa plastyku jest skompresowana pomiędzy dwiema warstwami szkła, został wynaleziony przez przypadek. Jego nietłukące właściwości uratowały później tysiące istnień ludzkich. Błędy i wypadki mają swój cel.

Założyciel IBM, Thomas J. Watson, powiedział: „Sposobem na sukces jest podwojenie liczby błędów”.

ZIARENKO MĄDROSCI.

Błędy w istocie wcale nie są błędami. Przygotujmy się na to, że popełnimy ich trochę przy podejmowaniu decyzji, i przyjmijmy je jako część procesu nauki. O wiele łatwiej jest pogodzić się z błędami, jeśli nie podchodzimy do siebie zbyt poważnie. Nie wstyd popełniać błędy, wstydem jest nie próbować.

PRAWO SIEWU I PLONU.

Sukces jest dziełem przypadku. Zapytaj o to każdego nieudacznika!

EARL WILSON

Newton odkrył prawo przyczyny i skutku: innymi słowy – każda akcja równa się reakcji. Zbieramy plon tylko pod warunkiem, że zasiejemy. Jeśli zasiejemy pomidor, to nie zbierzemy ostu. Musimy pamiętać, że ta zasada dotyczy naszych wszystkich poczynań i doświadczeń.

Nie możemy pokonać prawa natury. Nasze fizyczne i psychiczne zdrowie, nasz sukces w interesach i stosunki osobiste są rządzone przez to samo równanie, które wymaga od nas, abyśmy „płacili z góry”. Fascynujące w tym prawie jest to, że nigdy dokładnie nie wiemy, kiedy spotka nas nagroda; kiedy w zamian za nasz czas i wysiłek otrzymamy dywidendy. Ale nagroda zawsze nadchodzi, a niepewność, kiedy to nastąpi, powoduje, że życie jest jeszcze bardziej podniecające.

To, co mamy w życiu w tej chwili, jest wynikiem wszystkiego co do tej pory zasialiśmy. Jeżeli teraz rozkoszujemy się dobrodziejstwami wspaniałej przyjaźni, to dlatego, że przygotowaliśmy do tego grunt i zasiali nasienie. Jeśli nasze interesy teraz kwitną, to dlatego, że w ich rozwój włożyliśmy wysiłek.

Jeśli mówimy o innych, to inni będą mówić o nas. Jeśli dobrze wyrażamy się o innych, to inni będą się dobrze wyrażać o nas. Jeśli wykorzystujemy ludzi, to będziemy przez nich wykorzystywani. Jeśli się cieszymy sukcesami innych, to mamy większą szansę cieszyć się własnym sukcesem, Jeśli będziemy kłamać, to będziemy wysłuchiwać kłamstw. Jeśli krytykujemy, to będziemy krytykowani. Jeśli kochamy, to będziemy kochani.

Z historycznego punktu widzenia złota reguła wielokrotnie znajdowała potwierdzenie. Zasada jest niezmienna: tak będziesz traktowany przez innych, jak ty ich traktujesz. Dostaniesz z powrotem to, co zainwestowałeś.

Na egipskim nagrobku z 1600 r. p. n. e. jest wypisane: „Dla innych szukał dóbr, których łaknął dla siebie”.

Konfucjusz powiedział : „Nie czyń innym, czego nie chcesz, aby tobie czyniono”.

Arystoteles powiedział: „Powinniśmy tak zachowywać się wobec świata, jakbyśmy chcieli, by świat zachowywał się wobec nas”.

W Biblii jest napisane: „Czyń innym to, co chcesz, aby tobie czyniono”.

Ta zasada stosuje się do naszych związków z ludźmi i wszystkich innych sfer naszego życia. W książce *Jako człek pomyślał* James Allen zawarł to w pięknych słowach:

Dzięki prawu życia każdy człowiek jest tam, gdzie jest; przywiodły go tam myśli, które wbudował w swój charakter; w planach życia nie istnieje element przypadku, wszystko jest wynikiem nieomylnego prawa.

Jak długo człowiek wierzy, że jest istotą nie z tego świata, tak długo walczy z okolicznościami, ale kiedy zrozumie, że jest siłą twórczą i że może rozkazywać niewidocznej glebie i nasionom swojego ducha, z których wyrastają okoliczności, wtedy staje się panem samego siebie.

Te okoliczności wyrastają z myśli nieobcej żadnemu człowiekowi, który choć trochę rozwijał samodyscyplinę i pracował nad doskonaleniem samego siebie. Zauważy on bowiem, że zmiana okoliczności dokładnie pokrywa się z jego zmianą świadomości.

Ignorant często będzie się przyglądał wybitnym osobistościom, aby zauważyć: „Chciałbym mieć taki talent!” albo: „Chciałbym mieć jej szczęście”. Nigdy nie dostrzeże miesięcy czy lat wysiłków, które przyczyniły się do sukcesu tej osoby. Jak często czytamy o „błyskawicznym sukcesie” w świecie estrady, aby

się później dowiedzieć, że ta supergwiazda przez piętnaście lat pracowała na to w pocie czoła!

Wspaniale w przyrodzie jest to, że oddaje ona o wiele więcej, niż my w nią wkładamy. Kiedy zasadzisz nasionko dyni, nie otrzymujesz w zamian jednego nasionka! Gdyby tak się działo, gra nie byłaby warta świeczki. Przyroda jest bardzo hojna. Posiej kilka nasionek, a możesz się doczekać całej furi dyń. Powtarzam, ta zasada dotyczy wszystkiego, co robimy, ale najpierw musimy pójść w pole i kopać!

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Wszechświat jest uczciwy i sprawiedliwy. Otrzymujemy od życia tyle, ile w nie wkładamy.

RYZYKO.

Bycie człowiekiem wymaga tak dużo wysiłku, że jest niewielu, którzy mają dość miłości i odwagi, aby zapłacić tę cenę. Trzeba wtedy porzucić pragnienie bezpieczeństwa i obydwoma rękami sięgnąć po ryzyko. Taki człowiek musi objąć życie jak kochanek.

MORRIS WEST.

Z osiaganiem celu zawsze związane jest ryzyko. Fred może powiedzieć: „Ja nie podejmuję żadnego ryzyka. Nie będę podskakiwał!”. Ale Fred nie uświadamia sobie faktu, że podskakuje się po to, aby czegoś osiągnąć, zerwać owoc z gałęzi. Prawo tej planety gwarantuje, że nagroda przychodzi po ryzyku, a nie odwrotnie.

Większość z nas rozpoczyna swoje Życie ze zdrowym podejściem do ryzyka. Jako dzieci nigdy nie mamy dość nowych przygód. Dlatego matki dwuletnich bobasów znajdują je najczęściej na szczycie drabiny, na autostradzie, na dachu, ciągnących konia za ogon i tym podobne. Zdrowe, szczęśliwe dziecko, tak jak i zdrowy, szczęśliwy dorosły, lubi próbować i poszerzać swoje doświadczenia. Kiedy robimy tych kilka chwiejnych kroków, próbując posiąść sztukę chodzenia – podejmujemy ryzyko. I to nam się bardzo podoba!

Między drugim a dwudziestym drugim rokiem życia wielu ludzi radykalnie zmienia swoją filozofię życiową. Są oni zbyt zajęci myślami o bezpieczeństwie i spokoju. Spędzają wieczory przyssani do szklanego ekranu, faszerując się przygodami bohaterów z taśmy filmowej. Skupiają się na operach mydlanych i komediach sytuacyjnych, podczas gdy ich własne życie biegnie, przeistaczając się w ciąg nudnych lat.

Smak życia polega na wykonywaniu nowych czynności, wykuwaniu czegoś z naszej własnej materii. Poszukiwanie bezpieczeństwa i spokoju paraliżuje nasze siły vitalne. Szczytem bezpieczeństwa i spokoju, wolności od wszystkich trosk, jest leżenie w drewnianym pudle dwa metry pod ziemią.

Kiedy naprawdę kogoś kochamy – ryzykujemy. Wyznanie miłości niesie ze sobą ryzyko, ale nagroda może się okazać wspaniała. Jeśli różnisz się od innych ludzi, ponosisz ryzyko, ale możesz wtedy pozostać sobą. Niebezpieczne i trudne

zawody są dobrze opłacane. Właściwie wszechświat ciągle nas zachęca, abyśmy się rozwijali, wspinali, byli nadzwyczajni.

Nie ma zysku bez ryzyka. Aby się nauczyć chodzić, musimy zaryzykować upadek i stłuczone kolano. Aby zarobić dolara – musimy też zaryzykować jego utratę: ludzie, którzy najwięcej osiągają, najwięcej ryzykują. Chcąc wygrać partię tenisa, stajemy przed ryzykiem przegranej.

Zwycięzcy więcej ryzykują niż przegrani. To dlatego tyle wygrywają. W sposób nieunikniony zwycięzcy przegrywają częściej niż przegrani, ale grają tak często, że ich zwycięstwa się akumulują. Edisona pamiętamy z powodu tej żarówki, która się zaświeciła, a nie z powodu furi innych, które nie działały.

ZIARNKO MĄDROSCI.

Wszyscy mamy wybór. Jest to wybór pomiędzy prawdziwym życiem a mierną egzystencją. Nowa praca to ryzyko. Przejście przez ulicę to ryzyko. Zakładanie interesu lub rodziny – ryzyko. Jedzenie w restauracjach – ryzyko. (W niektórych jest ono większe!) Życie to ryzyko. A więc – podskoczmy do gałęzi po owoc.

ZAANGAŻOWANIE.

*Dopóki nie ma zaangażowania,
Istnieje wahanie, tracenie szans,
Ciągła nieefektywność.
Jeśli chodzi o wszystkie akty inicjatywy (i tworzenia),
Istnieje jedna podstawowa prawda,
Której nieznajomość zabija niezliczone pomysły
I wspaniałe plany:
W chwili gdy ktoś się angażuje,
Wkracza Opatrzność.
Zdarza się wszystko, co może mu pomóc,
A co bez tego zaangażowania nigdy by się nie wydarzyło.
Cała rzeka wydarzeń wypływa z decyzji,
Budzą się wszystkie niewidzialne siły,
Spotkania, pomoce materialne,
A jakich żaden człowiek nie mógł nawet śnić,
Że zostaną jego sprzymierzeńcami.*

W. N. MURRAY

*Bez względu na to, czy możesz coś zrobić, czy tylko marzysz o tym – zacznij. W
śmiałości jest geniusz, potęga i magia.*

GOETHE.

Do nas należy pierwszy ruch. Dopóki stoimy na skraju wydarzeń, nieprzygotowani do skosu, wydaje się, jakby wszechświat zajmował pozycję: „No cóż, nie podchodzisz do tego za poważnie. Kiedy już rzucisz wszystko na jedną szalę, wtedy otrzymasz pomoc”.

W momencie kiedy się deklarujemy: „Zrobię to, żeby nie wiem co!” podłączamy się do akumulatora zwanego: „geniusz, potęga i magia.

Każdy, kto osiąga coś w życiu, podejmuje decyzję, żeby tego dokonać. Alpinista zdobywający Mount Everest mówi: „Zrobię to!”. Ci, którzy składają deklarację typu: „Zrobię, co w mojej mocy”, „Spróbuję” czy „Zobaczę”, najprawdopodobniej szybko wrócą do domu z kwitkiem. To samo dotyczy biznesmena, sportowca, męża czy żony. Jeśli chcemy wyników, musi nam naprawdę na nich zależeć.

Życie Gandhiego jest świadectwem tego, jak jedna osoba, absolutnie poświęcona celowi, może zmienić kierunek historii jakiegoś kraju. Disraeli dobrze powiedział: „Nic nie może się oprzeć ludzkiemu zdecydowaniu, które dla dobra celu potrafi rzucić na szalę swoje życie”.

Warto uświadomić sobie, że jeśli nam na czymś zależy, to ludzie będą nas chcieli wypróbować. Dzieci zawsze to robią z rodzicami; sprawdzają ich i sprawdzają z cichą nadzieją, że rodzice nie zmienią zdania.

Ludzie zawsze szukają kogoś, kogo mogliby podziwiać. I chociaż twój szwagier może się zapytać: „Czy jeszcze ci się goją w głowie twoje szalone plany?”, a sąsiad będzie cię kusił czekoladowym tortem w pięć minut po tym, jak powiedziałeś mu o swojej kuracji odchudzającej, wszyscy spodziewają się w duchu, że będziesz miał wystarczająco dużo siły, aby wytrwać przy swoim.

Kiedy naprawdę się w coś zaangażujemy, częstokroć wystarcza już samo zaangażowanie. Innymi słowy, jeśli jesteś zdecydowany na wszystko, aby dopiąć swego, najczęściej nie będzie to wymagało od ciebie tak wielkich poświęceń. Ale jeśli podchodzisz do życia niezbyt poważnie, to może cię ono sprawdzić do granic twojej wytrzymałości!

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Ktoś kiedyś powiedział: „Oto sposób, by zdobyć wszystko – dać z siebie wszystko”.

WYSIŁEK.

Nie ma czegoś takiego jak bezpłatny obiad!

Zwierzęta są zawsze czymś zajęta; przygotowują się do zimy albo do wiosny, myją się, sprzątają gniazda czy karmią swoje młode. Kipią zaangażowaniem i życiem. Co więcej, wyglądają na bardzo zadowolone.

Możemy się uczyć od zwierząt. Szczęście i pracowitość idą w parze. Kiedy pozwalamy, aby nam życie przeciekało przez palce, płacimy za to wysoką cenę. Sprawy nie ulegają poprawie, kiedy je zaniedbujemy; wiedzą to rybacy o swoich łodziach, wiedzą to sportowcy o swych ciałach, studenci o swoich umysłach,

wiemy to, jeśli chodzi o nasz garaż. Każdy ogrodnik szybko spostrzega, że chwasty same rosną. Nie musisz siać chwastów, aby szybko zadomowiły się one w całym twoim ogródku. Tylko wysiłek może polepszyć sytuację.

Nasz stosunek do wysiłku jest bardzo ważny.

Powinniśmy wkładać w coś wysiłek, ponieważ tego **chcemy**, ponieważ praca i uczenie się nowych rzeczy jest naszym przywilejem i przyjemnością; podobnie jest z eksperymentowaniem i doświadczaniem. Podstawowym błędem wielu ludzi jest to, że pracują tylko dla efektów, a nie dla przyjemności. A jeśli nie osiągają spodziewanych wyników, czują się zawiedzeni.

Handlowiec może cały dzień telefonować i nic nie sprzedać, a potem cały dzień uważać za stracony. Źle! Powinien telefonować, bo chce telefonować. Powinien się cieszyć swoją zdolnością przeżywania nowych doświadczeń, doskonalenia swoich umiejętności i delectować się swoją wytrwałością. Jeśli podejdziesz do pracy tak: „Kocham to, co robię, dla samego robienia. W czasie pracy cieszę się życiem i w zupełności skupiam się na niej”, to każdy wynik będzie wygraną.

Emmerson powiedział: „Nagrodą za dobrze zrobione rzeczy jest robić je”. Myślenie wyłącznie o wynikach naszej pracy nie pozwala nam żyć teraźniejszością. Istnieje możliwość, że patrząc ciągle w przyszłość, będziemy zatracać kontakt z tym, co robimy teraz. To podejście oddala nas od radości z chwili obecnej. Ale jeśli się choć trochę zdystansujemy od wyników, możemy się cieszyć z wykonywania jakiejś czynności dla samego jej wykonywania.

Powiedzmy, że gościsz u swojej teściowej i chcesz jej zrobić niespodziankę, myjąc jej samochód. Jedno podejście jest takie: „Ja się tu parzę, więc lepiej będzie, jeśli mi porządnie podziękuję, albo się wkurzę”. To jest podejście nieudacznika. Można powiedzieć inaczej: „Będę się cieszył myciem tego samochodu, ponieważ kontroluję mój umysł i jeśli chcę się cieszyć, to będę. Sprawdzę, jak szybko i dobrze potrafię wykonać tę pracę”.

Jeśli pracujemy, bo kochamy samo zaangażowanie w pracę, to nie ma problemu. Wyniki przyjdą same. Po prostu muszą – taka jest zasada. Ale jeśli wyniki się opóźnią lub nie pojawią wtedy, kiedy się ich spodziewasz, to nie pozwól, aby ci to popsuło cały tydzień (lub rok). Wyniki zawsze nadchodzą.

Czy pracujesz z umiłowania dla samej pracy? Podejmij decyzję. Jak powiedział James M. Barie: „Sekretem szczęścia nie jest robienie tego, co się lubi, ale lubienie tego, co się robi”.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Anegdota o wspaniałym skrzypku Fritzu Kreislerze pięknie ilustruje stosunek między wysiłkiem a sukcesem. Po występie wirtuoza podeszła do niego pewna pani, która powiedziała:

- Panie Kreisler, oddałabym całe życie, by grać tak jak pan!

On się na to uśmiechnął i dodał:

- Ja to już uczyniłem!

Gdy my się zmieniamy, zmieniają się i rzeczy.

Wielu ludzi spędza całe życie, mając nadzieję, że sprawy same się polepszą. Pragną, aby wszystko było łatwiejsze, a wygląda to tak, jakby czekali, że czarodziejska różdżka rozwiąże ich problemy. Nic z tego!

Sprawy przybierają lepszy obrót wtedy, gdy my stajemy się lepsi. Sprawy się zmieniają, gdy my się zmieniamy, nie na odwrót. James Rohn, amerykański biznesmen i multimilioner, głosi na swoich seminariach: „Dopóki jesteś, jaki jesteś, będziesz miał to, co masz!”. Powiada on: „Jeśli dostaniesz milion dolarów, to lepiej zostań milionerem, bo w przeciwnym razie utracisz ten milion!”. Oznacza to, że musimy podjąć wysiłek, aby zdobyć odpowiednią do takiego bogactwa wiedzę i stworzyć właściwy wizerunek własny, możemy również wpaść na genialny pomysł, jak pomnożyć nasze aktywa.

To, co mamy w życiu, wyrasta z tego, kim jesteśmy. Statystyka wykazuje, że większość ludzi, którzy zdobywają olbrzymie wygrane na loterii, w rekordowym czasie ponownie wpada w finansowe tarapaty. Dwa lata po dużej wygranej czworo z pięciorga znajduje się w gorszej sytuacji finansowej niż przed wygraną. Rzecz w tym, że nie zmienili się od wewnątrz, toteż ich zewnętrzna sytuacja będzie odzwierciedlać ich wnętrze.

Tu nie ma innej drogi. Musimy się zmienić na lepsze, jeśli chcemy, aby sprawy zmieniły się na lepsze. Jeśli nie włożymy w to wysiłku, „dzisiaj” zbyt szybko będzie przypominało „wczoraj”.

WŁÓŻ WSZYSTKIE SIŁY WE WSZYSTKO, CO ROBISZ.

Jeśli włożysz wszystkie siły w to, co robisz, nie wyeliminujesz błędów. Jeśli wszystko, co masz, zainwestujesz w to, co robisz, nie unikniesz zawodów. To dlaczego na ci zależeć?

Odpowiedź: z szacunku do samego siebie.

Jeśli wyznajesz zasadę: „Bez względu na to, co się zdarzy, dam z siebie wszystko”, to myśląc osobie, będziesz mógł chodzić z podniesioną głową.

ZIARNKO MADROŚCI.

Strata boli, lecz jeszcze bardziej, kiedy sobie uświadomisz, że nie zrobiłeś wszystkiego, co w twojej mocy.

ZA PIĘĆ DWUNASTA.

Przy okazji poszukiwania celów, warto wyjaśnić pojęcie „za pięć dwunasta”.

Czy zauważyłeś, że sprawy mogą przybrać ciemne barwy tuż przed radykalną zmianą na lepsze? Pewien biznesmen opowiada, że omal nie zrezygnował na chwilę przed tym, jak trafił na złotą żyłę. Był po uszy w

tarapatach, gdy nagle wszystko zaczęło się dobrze układać. Wytrwał wystarczająco długo, aby doczekać się owoców swego wysiłku.

Czytamy o mistrzu sportowym, który dawał z siebie wszystko, ale nie mógł wygrać meczu. Już na krawędzi poddania się zacisnął zęby, by wytrwać i osiągnąć sławę.

Być może, kiedy już się zastanawiałeś, czy w ogóle warto żyć, spotkałeś kogoś, kto wydzwignął cię z upadku.

Życie jest takie, ponieważ działa tutaj prawo zwane jako „za pięć dwunasta”. Przed świtem zawsze jest najciemniej i najzimniej. Ale jeśli tylko dostatecznie długo wytrwamy, to otrzymamy naszą nagrodę.

Narodziny są jeszcze jednym dowodem na słuszność tego prawa. Tuż przed najcudowniejszym darem życia przyszła matka musi przejść przez trudny sprawdzian wytrzymałości na ból i cierpienie. (Moja mama mi powtarza, że byłem tego wart!)

Jeśli raz pojmiemy sens prawa „za pięć dwunasta”, życie nie będzie już takie dramatyczne. Wszechświat tylko sprawdza, czy poważnie podchodzimy do naszego celu. I jeśli tylko jeszcze trochę wytrzymamy... Bingo!

Jeśli raz uświadomimy sobie działanie tego prawa, możemy zyskać przewagę. Kiedy więc już wszystko wygląda czarno, możemy powiedzieć do siebie: „A więc wszystko idzie źle! To może znaczyć, że wszystko, o co walczyłem, jest zaraz za rogiem”. Powinno nam to poprawić samopoczucie.

Na ogół musimy przejść przez jakąś próbę, zanim otrzymamy coś i potraktujemy przeszkody jako coś nieodłącznego na drodze ku zwycięstwu, wtedy po pierwsze, nie zrezygnujemy, a po drugie – osiągniemy wszystko, czego pragniemy od życia.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Nie daj się zwieść. Pamiętaj o działaniu prawa „za pięć dwunasta”. Kiedy wszystko wygląda czarno, być może to czas do radości. Może już jesteś u progu.

WYTRWAŁOŚĆ.

Nic w świecie nie może zastąpić wytrwałości. Talent jej nie zastąpi; nie ma nic bardziej powszechnego niż nieudacznicy z talentem. Geniusz jej nie zastąpi; niedoceniony geniusz stał się już niemal przysłowiowy. Edukacja jej nie zastąpi; świat jest przepętniony uczonymi ludzkimi wrakami. Wytrwałość i zdecydowanie są wszechmocne. Hasło: „nie ustawaj w wysiłkach” rozwiązywało i zawsze będzie rozwiązywać problemy rodzaju ludzkiego.

CALVIN COOLIDGE

Sekret kryje się w wytrwałości. Ludzie sukcesu znają ten sekret – wiedzą, że jest to najważniejszy składnik każdego zwycięstwa. Nieudacznicy widzą w wytrwałości tylko marginalną możliwość.

Większość ludzi rezygnuje. Jeśli się rozejrzeć wokół, najczęściej można zobaczyć ludzi, którzy rezygnują. Przeciętna osoba rozpoczynająca naukę gry na

jakimś instrumencie – rezygnuje. Ilu znasz ludzi, którzy „troszkę” grają na fortepianie lub znają parę akordów na gitarze? Przez jakiś czas próbowali, wyniki przychodziły za wolno, zrezygnowali więc i poszukali czegoś łatwiejszego.

Przeciętna osoba po zapisaniu się na kurs malarstwa – rezygnuje. Przeciętny człowiek, który zaczyna sprzedawać ubezpieczenia na życie – rezygnuje. (W rzeczywistości 98 procent ludzi rezygnuje już w pierwszym roku!) Większość ludzi, którzy próbują zająć się jakąkolwiek formą sprzedaży – rezygnuje.

Wielu ludzi, którzy zaczynają studia – rezygnuje. Na początku roku ledwo się mieszczą na korytarzu. Ale pod koniec – w sali można zaparkować ciężarówkę! Większość ludzi, którzy zaczęli uprawiać jakiś sport lub chcieli napisać jakąś książkę – rezygnuje.

Większość rezygnuje. To wspaniała wiadomość dla nas, którzy chcemy zostać ludźmi sukcesu. To znaczy, że jeśli nie odstępimy od tego, co robimy, w niedługim czasie prześcigniemy wielu innych. Jak mówi bowiem porzekadło: „Wielki strzał to mały strzał, który szedł ciągle do przodu”.

Edison przedstawił światu setki wynalazków, łącznie z żarówką czy gramofonem. Wywarł on niezwykle wpływ na naszą planetę. Łatwo można przypisać to twórczemu geniuszowi, ignorując przy tym jego nieprawdopodobne oddanie pracy.

Powiedział on: „Geniusz to 1 procent polotu i 99 procent potu... Nigdy nie ważnego nie zrobiłem przez przypadek ani też przez przypadek nie zrodził się żaden z moich wynalazków. Wszystkie są owocem pracy”.

Michał Anioł, jeden z największych malarzy i rzeźbiarzy świata, powiedział kiedyś: „Gdyby ludzie wiedzieli, jak ciężko musiałem się napracować, aby osiągnąć mistrzostwo, nie wydawałoby im się ono takim cudem”.

Historia jest usiana przykładami wytrwałości.

Człowiek kojarzony z daniami z kurczaków, pułkownik Anders, próbował sprzedać swój nieznany jeszcze przepis na kurczaka. Musiał zapukać do drzwi tysiąca dziewięciu restauracji, zanim znalazł uznanie dla swego pomysłu. Jego końcowy sukces udowodnił wartość „Kentucky Fried Wytrwałości”[□]

Mając dwadzieścia lat Julio Iglesias uległ wypadkowi samochodowemu, który spowodował paraliż od pasa w dół. Zanosił się na to, że spędzi on resztę życia w wózku inwalidzkim, lecz Julio odrzucił tę możliwość. Przez dwa miesiące pracował po dwanaście godzin dziennie tylko, aby móc ruszyć małym palcem u nogi. Po prawie dwóch latach, milimetr po milimetrze, odzyskał władzę w nogach. Zanim to jednak osiągnął, miał zwyczaj pełzać, podciągając się na rękach, wzdłuż holu w domu swoich rodziców. Miał nadzieję, że jego nogi jakoś „zrozumieją”, iż powinny znowu zadziałać.

Na ścianach zawieszane były lustra, które miały go dopingować, gdy włókł się przez korytarz. W końcu ta sama determinacja i poświęcenie, które pomogły mu w odbudowaniu ciała, zbudowały też jego karierę, która okazała się fenomenem w dziejach nagrań płytowych.

Przypomnijmy sobie chwilę, kiedy ktoś rezygnował – na korcie tenisowym, przy grze w karty, w interesach, w miłości. W większości przypadków rezygnacja to żadna przyjemność, ani dla rezygnującego, ani dla widza.

[□] Aluzja do słynnej firmy „Kentucky Fried Chicken” (przyp. tłum.).

Oczywiście, są chwile, kiedy rezygnacja jest najmądrzejszym posunięciem – kiedy statek tonie, pora opuścić pokład. Nie powinniśmy mylić ślepego uporu z wytrwałością! Jeśli nienawidzisz pracy, którą wykonujesz, miejsca, gdzie mieszkasz lub widzisz leprze możliwości gdzie indziej, czadami najlepszym wyjściem jest „opuścić pokład”.

Rzecz w tym, że dla wielu rezygnacja staje się nawykiem – są bardzo wytrwali w rezygnowaniu.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Cierpliwość jest typowym składnikiem każdego **wyjątkowego** osiągnięcia. Nazwa tej gry to – „wytrwałość”.

PROSZENIE.

Proście, a będzie wam dane.

Oto lekcja numer jeden, jak osiągnąć to, czego chcesz...Poproś o to!

Czy powiedziałeś kiedyś: „Nie wzbraniam się pomagać innym, ale nie cierpię sam prosić ich o coś?

Czy to nie ironia: w świecie, gdzie tak wiele ludzi się skarży, że mało dostaje od życia, większość o nic nie prosi?

Proszenie o to, czego chcemy, ważne jest z czterech powodów:

1. **Proszenie oznacza uznanie własnej wartości i szacunek dla samego siebie.** Proszenie upewnia nas i innych, że mamy prawa i przywileje. To znaczy, że czujesz, iż na to zasługujesz, a to rozbudza w tobie nadzieję, że spełnią się twoje oczekiwania.
2. **Proszenie jest ważne dla zdrowia.** Kiedy nie prosisz, możesz zostać zignorowany czy pominięty. A to prowadzi do frustracji, wrzodów na żołądku i tak dalej. Kiedy nie wyrażasz swych uczuć, cierpi na tym twój żołądek.
3. **Proszenie to pierwszy logiczny krok w przedstawieniu twoich potrzeb Bogu, szefowi, rodzinie i przyjaciołom.** A większość wyżej wymienionych nie jest jasnowidzami!
4. **Prosząc, sprawiasz komuś przyjemność, że może ci pomóc.** A właściwie, gdy nie prosisz, dajesz wyraz swojemu egoizmowi. Jeśli lubisz pomagać innym, to daj również im tę samą szansę. Nie pozbawiaj ich przyjemności, że mogą ci pomóc!

To dotyczy wszystkich rodzajów proszenia. W większości przypadków ludzie chętnie ci pomogą, jeśli zauważą, że tego potrzebujesz. Wielu ludzi **tylko marzy o tym**, żeby ci pomóc, lecz nie chce się narzucać.

Wiele kobiet opowiadało mi o tym, jak będąc w ciąży, spotykały się ze strony zupełnie obcych osób z troskliwą opieką, przewyższającą „obywatelski

obowiązek”. Ludzie naprawdę chcą pomagać. Mają pewność, że przynajmniej kobieta w ciąży nie odrzuci ich pomocy przy wsiadaniu do autobusu lub taksówki. Ale poza tym wcale nie są pewni, czy ich pomoc nie zostanie odrzucona.

Może znasz takich ludzi, którzy w zawodowym lub prywatnym życiu zawsze spadają na cztery łapy. Czy to kupują samochód, czy szukają pracy, czy dobijają targu czy też się żenia, dostają dokładnie to, czego pragną. Uda im się to dzięki temu, że proszą.

Ostatnio odwiedziło mnie paru przyjaciół. Wszyscy chcieli pójść na obiad do określonej restauracji rybnej. Zadzwoniliśmy, aby zarezerwować miejsca, ale w restauracji, rzecz jasna, nie było wolnych miejsc... aż do czasu, kiedy mój przyjaciel Peter zaczął prosić. Wyglądało to tak:

- Więc jest pełnusięńko? (...)
- Czy jest naprawdę aż tak pełniutko? (...)
- Rozumiem, ale właśnie przyjechaliśmy z innego stanu i chcielibyśmy zjeść dziś wieczór w waszej restauracji. Tylko sześć osób. (...)
- Aż tak przepełniona? (...)
- A gdyby znalazło się dla nas miejsce, to gdzie byście nas posadzili? (...)
- No tak, ale gdyby były wolne miejsca?
- Aż tak pełno! (...)
- No to czy mógłby pan sprawdzić? (...)
- Dziękuję. (...)
- A więc brakuje wam krzeseł? Właśnie mamy pod ręką sześć wolnych krzeseł. Czy moglibyśmy przynieść nasze? (...)
- Musi pan zapytać kierownika? Jasne, że poczekam. (...)
- O ósmej trzydzieści? Doskonale! Dziękuję serdecznie. No to do rychłego zobaczenia.

Peter tego wieczoru zjadł w restauracji, w której chciał zjeść, dlatego że był przygotowany na zadawanie pytań. Zachowywał się przyjaźnie i uprzejmie i po prostu prosił o to, czego chciał. (My też jedliśmy w wybranej przez nas restauracji, bo poprosiliśmy Petera, aby tam zadzwonił!)

Nie chodzi tu jednak o to, jak dostać się do ulubionej restauracji. Chodzi o to, by prosić o wszystko, czego chcesz. Poproś o podwiezienie do pracy, gdy twój samochód jest w naprawie. Poproś współpasażera w samolocie, aby nie palił, gdy jesz śniadanie. (Bądź delikatny, prosząc go, aby palił gdzie indziej!) Poproś o pracę człowieka, dla którego chciałbyś pracować.

Nie propaguję tu filozofii gąbki lub darmożjada. Mówię tylko, że kto pyta, nie błądzi, a prosząc o coś, dajemy innym szansę udzielania pomocy, kiedy jest im to na rękę. Aż dziw bierze, jak często tak właśnie jest! Wywiady z ludźmi sukcesu wskazują, że im bardziej chcą oni coś uzyskać, tym więcej proszą.

Niekiedy ludzie mówią „nie”.

A gdyby 50 procent twoich próśb spotkało się z negatywnymi odpowiedziami? Czy oznaczałoby to, że jesteś złym człowiekiem? Że nie zasługujesz na pomoc? Nie! To by znaczyło, że 50 procent twoich pomysłów nie pokrywało się z czyimiś planami. A to znaczy, że pozostałe 50 procent próśb przyniesie ci pomoc, której byś w innym razie nie otrzymał.

Prosząc kogoś, pomagasz mu w jego rozwoju! W jaki sposób? Jeśli zdecyduje się udzielić ci pomocy, to wyciągnie korzyści ze swojego doświadczenia. Jeśli zaś postanowi nie udzielić ci pomocy, również na tym skorzysta, gdyż ważną częścią zdrowej osobowości jest zdolność powiedzenia „nie” bez poczucia winy. Możesz dostarczyć ludziom tego potrzebnego im przeżycia. Zacznij od teraz!

Na dodatek, jeśli umiesz prosić, tym samym bierzesz większą odpowiedzialność za swoje życie. Istnieje mniejsza szansa, że staniesz się jednym z tych cichych męczenników, którzy potulnie cierpią i którzy, jak na męczenników przystało, robią wszystko sami.

Ostrzegam was: niektórzy ludzie wolą być męczennikami. Podnieśli swoje męczeństwo do rangi sztuki i biada temu, kto chciałby im ulżyć w cierpieniu. Powinniśmy szanować ich prawo do takiego życia, jakie sobie wybiorą.

ZIARENKO MĄDROŚCI.

Najważniejszym warunkiem otrzymania tego, co się chce, jest przekonanie, że jest się tego wartym. Kiedy masz zarówno podświadome, jak i świadome przekonanie o własnej wartości, ludzie będą bardziej zważać na twoje prośby i potrzeby. Jednym z najlepszych sposobów na rozwinięcie poczucia własnej wartości jest właśnie **proszenie**.

PRZYCZYNY CZY SKUTKI?

W końcu, liczy się jedno – czy jesteś szczęśliwy, robiąc to, co robisz?

Weźmy przykład człowieka wykonującego pracę, której nie znosi, zarabia mniej, niż chce, koło nosa przechodzą mu wakacje i podróże, o jakich marzy, jest osamotniony, przygnębiony, nigdy nie zdobył umiejętności, które tak bardzo chciał osiąść, i nigdy mu się nie udało zrobić ze swym krótkim życiem na tej planecie tego, co chciał.

Ale ma w zanadrzu wszystkie doniosłe powody wyjaśniające, dlaczego jego życie wygląda właśnie tak, jak wygląda! Ma w głowie całą listę powodów. Wini rząd, swoją żonę, dzieci, znak zodiaku, swojego szefa, gospodarkę, lumbago, swoje braki w edukacji i szwagra. A na tym nie koniec!

Kto wie, kiedy przyszło mu do głowy, że jeśli tylko ma wystarczająco dużo wymówek, to w zupełności usprawiedliwiają one przegraną. **Nie! Nie!** I jeszcze raz **nie!** To niczego nie usprawiedliwia. W życiu albo mamy powody, albo wyniki. Niektórym się wydaje, że są one tyle samo warte. Nie są.

Możesz mieć listę długą na kilometr. To się zupełnie nie liczy. Jeśli nie żyjesz tak, jak chciałbyś, nie robisz rzeczy, które chciałbyś robić, to nie usprawiedliwia tego żadna wymówka.

Wszędzie możemy spotkać ludzi pokonujących trudności. Widzimy ludzi sukcesu i ludzi szczęśliwych pomimo braku edukacji, ludzi robiących pieniądze bez względu na sytuację ekonomiczną, ludzi prowadzących szczęśliwe życie i posiadających ośmioro dzieci, ludzi, którzy wskrzesili swoje małżeństwo z popiołów i znowu są zakochani na zabój. Ci ludzie dowodzą, że wyniki to jedyne,

co się liczy. Tego samego odkrycia dokonał ten, kto powiedział: „Winilem pogodę, aż zauważyłem, że deszcz pada i na bogaczy!”.

Nasza radość z życia jest odwrotnie proporcjonalna do obwiniania okoliczności.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Masz tylko jedno życie. Nawet gdybyś miał pójść do grobu z listą „powodów, dlaczego nie zrobiłeś czegoś”, i choćby ta lista była długa na kilometr, liczyć się będzie to, że tego **nie zrobiłeś**.

Rozdział 5

UCZYMY SIĘ OD NATURY.

„Muzyka to przestrzeń między nutami...”

PRAWA NATURY.

We wszechświecie istnieją prawa i zasady, które w każdej sekundzie wpływają na nasze życie. W zasadzie jesteśmy świadomi prawa przyciągania ziemskiego. Jeśli worek z ziemniakami wyślizgnie ci się z ręki i spadnie na nogę, to szybko sobie przypomnisz o tym prawie. Możemy zaobserwować, co przyciąganie robi ze starymi domami i ludźmi: pochylają się, a czasem przewracają. Uznajemy również prawo krążenia planet, cykl przyływów i odpływów i zmiany pór roku.

Jeśli wsadzimy dwa palce do gniazdka elektrycznego, to szybko sobie uświadomimy istnienie elektryczności. Możemy tego nawet nie widzieć, ale są mocne dowody. Z magnetyzmem jest podobnie; uznajemy jego istnienie, choć go nie widzimy. Niewidzialne prawa pomagają kształtować nasze życie.

Niesamowite, ale wielu ludzi uznaje te prawa i ich wpływ na wszystko, prócz własnych sukcesów i porażek. Wtedy mówią o „ślepych losie”, „przypadku” i „przeszkodach”. Jesteś częścią wszechświata i takie same prawa rządzą twoim życiem jak księżycem, gwiazdami i chwastami w twoim ogródku. Ty, dzięki twoim myślom, jesteś przyczyną tego, co się dzieje w twoim życiu.

Czym jest myśl?

Fizycy mówią, że świat nie jest naprawdę taki, jaki się wydaje. Kiedy świat materialny podzielimy na najdrobniejsze „cegiełki”, otrzymujemy atomy z ich składnikami. Owe drobiny materii, wibrujące z niesamowitą prędkością, są właściwie zgrupowaniem energii. Świat materialny tworzy energia. Nic nie jest naprawdę zwarte, tylko szybkość wibracji tych zgrupowań energii decyduje o tym, czy jakaś rzecz jest kamieniem, czy pastą do zębów. W uproszczeniu: „twardy” świat, jakim on ci się wydaje, jest w istocie olbrzymią energią wibrującą z różnymi szybkościami.

Zgadnij, co twoje komórki nerwowe produkują, kiedy o czymś myślisz? Energię! Drgania. Współczesna nauka mówi, że każda akcja jest równa jej przeciwieństwu – reakcji. A więc za każdym razem, kiedy wytworzysz myśl z jej specyficznymi drganiami, tym samym musisz jednocześnie wytwarzać reakcję, czyli konsekwencję. Ponieważ dziennie w twoim umyśle powstaje, powiedzmy, 50 tysięcy myśli, to wysyłasz dużo wibracji i wytwarzasz ich konsekwencje. Chce tutaj dowieść tego, że myśli są rzeczywistą siłą. Mamy do czynienia z energią.

Platon tak mówił o tych siłach: „Rzeczywistość jest tworzona przez umysł. Możemy zmienić naszą rzeczywistość, zmieniając nasz umysł”. Rzymianin Marek Antoniusz napisał: „Życie ludzkie jest tym, co z niego robią myśli człowieka”.

Biblia powiada: „Człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień”. Ludzie świadomi potęgi umysłu głosili to przez wieki.

W tej książce cytujemy słowa wielu światłych ludzi. Ucząc się z doświadczenia innych, wiele zyskujemy. W życiu mamy wybór: albo podążać za radami zwycięzców, albo słuchać przegranych. Proponuję to pierwsze, ponieważ uważam, że filozofia i postawa życiowa jest podstawowym warunkiem sukcesu.

Kiedy zastanawiam się nad tymi uniwersalnymi prawami, dochodzę do wniosku, że niekiedy pojawiają się wyjątki od reguły. Jednakże uważam, że na tej naszej skomplikowanej planecie istnieje określony porządek i że posiadanie pewnej wiedzy na temat działania wspomnianych praw powinno nam ułatwić życie i uczynić nas szczęśliwymi.

Zawsze znajdują się ludzie, którzy powiedzą: „Wszystko jest nie tak, wszystko jest nieważne, wszystko jest bezsensowne, życie jest parszywe!”. Zanim zaakceptujemy ich „filozofię”, najpierw oceńmy wartość ich życia! W czasie moich wykładów na temat rozwoju wewnętrznego niekiedy spotykam się z postawami typu: „Wiem, że te wszystkie rzeczy są do niczego, bo nigdy ich nie próbowałem”. Najpierw wypróbuj proponowane tutaj pomysły, a potem wypowiedz swą opinię.

Niektóre koncepcje zawarte w tej książce nie będą dla ciebie nowe. Mam jednak nadzieję, że te, które okażą się nowe, przyjmiesz z otwartym umysłem i zgodzisz się z tym, że we wszechświecie mogą istnieć zjawiska, których jeszcze nie rozszyfrowałeś. Jako dziecko zapewne myślałeś, że Ziemia jest płaska. Gdy jednak uzyskałeś więcej informacji na ten temat, byłeś gotowy zmienić swoje przekonania. Mam nadzieję, że podobnie zaakceptujesz koncepcje zawarte w tej książce. Nie dawaj temu wiary tylko dlatego, że jest tak napisane. Oceń sam.

UCZMY SIĘ OD NATURY.

Jesteś częścią wszechświata, nie mniej niż gwiazdy drzewa, i masz prawo być tutaj. I czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, nie ma wątpliwości, że wszechświat skrywa swoje tajemnice...

DEZYDERAT

Jesteśmy częścią kosmosu i naszym życiem rządzą prawa rządzące wszechświatem. Powinniśmy utrzymywać równowagę, tak jak to czyni reszta natury. Potrzeba nam czasu na wzrost i na wyzdrowienie. Nasze życie będzie się zawsze toczyło cyklicznie, bo takie jest uniwersalne prawo. Tak jak wszystkie inne żywe stworzenia potrzebujemy czasu na wypoczynek i regenerację.

NIE ŚPIESZ SIĘ.

Natura nigdy się nie śpieszy. Olbrzymie dęby nie wyrastają przez noc. Tracą wiele liści, gałęzi, spadają z nich płaty kory, a wszystko po to, aby drzewo mogło się stać wielkie i wspaniałe. Diament również nie powstaje w tydzień. Wszystko, co drogocenne, piękne, wspaniałe, potrzebowało czasu, aby takim się stać.

Tak też jest z naszym wzrostem i rozwojem. Przypatrzmy się więc zjawiskom na naszej planecie; pomoże nam to być bardziej wyrozumiałymi przy ocenie własnego rozwoju. Potrzeba czasu, aby zbudować pewność siebie, rozwinąć zdrowe ciało lub optymistyczną postawę życiową. Potrzeba czasu, aby stworzyć wartościowy interes albo wywalczyć niezależność finansową. W prawdziwym świecie jest bardzo niewiele błyskawicznych, oszałamiających sukcesów.

CYKLE.

Nasze życie toczy się cyklicznie, tak jak Ziemia porusza się wokół Słońca lub zima następuje po wiosnie. Toteż zawsze będą łatwe i trudne okresy, niezmiennie następujące po sobie jak pory roku. Jednym z wielkich wyzwań życia jest stawianie czoła zimie w czasach, gdy czekasz na korzystniejszy obrót spraw.

Los ulegnie poprawie. Zawsze tak jest. Problem w tym, że zbyt wielu ludzi poddaje się i rezygnuje zbyt wcześnie. Przyływ zawsze powraca.

ODPOCZYNEK.

Natura od czasu do czasu odpoczywa. Gleba potrzebuje odpoczynku, niedźwiedzie i węże zapadają w zimowy sen, nawet ryby śpią, choć mają otwarte oczy. Powinniśmy się uczyć od natury. Potrzeba nam przerwy, odpoczynku, czasu na przemyślenia i kontemplację, czasu na bycie.

Jeśli uznasz, że jesteś niezastąpiony, że zawsze musisz ślęczeć nad swoją robotą. To jest duża szansa, że spędzisz tak resztę swego życia. Twoje przekonanie, że nigdy nie masz czasu na wypoczynek, będzie prawdą do czasu, aż zadecydujesz inaczej.

Kiedy odpoczynek zaakceptujemy jako część naszego życia, będziemy bardziej efektywni. Pisząc te słowa, jestem przekonany, że jako istoty ludzkie jesteśmy zaprogramowani do ruchu i aktywności. Rohn powiada: „Uczyń z odpoczynku potrzebę, a nie cel”.

MIŁOŚĆ.

A teraz kilka słów o miłości... (I jak tu w paru słowach zawrzeć prawdę o niej?)

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, czemu tak kochamy niemowlęta? Kochamy je, bo są kruche i bezbronne. Rozkładają rączki i patrzą nam w oczy, jakby mówiły: „Kochaj mnie. Potrzebuję cię, bo samo nie przetrwam”.

Kiedy dorastamy, wielu z nas dochodzi do wniosku, że należy udawać samowystarczalność. Gramy. Mówimy: „Wszystko w porządku, dobrze się czuję. Jestem silny, dam sobie z tym radę” – podczas gdy możemy odczuwać strach, osamotnienie i wielką potrzebę, by ktoś nas wysłuchał.

Pokutuje mit, który głosi: „Lepiej się nie przyznawaj, że jesteś bezbronny i osamotniony, bo wydasz się słaby”. A także: „Nie mów szczerze, co naprawdę czujesz, bo wtedy ktoś wlezie buciorami w twoje życie”. Ten mit wszystko

wywraca do góry nogami. Inni czują, kiedy jesteśmy szczerzy i otwarci, i kochają nas za to. Tylko kiedy gramy i udajemy, popadamy w tarapaty.

To ironia, że ci najbardziej łaknący uczucia, najbardziej udają, że go nie potrzebują. Kiedy czujemy się słabi i osamotnieni, musimy szczególnie się wysilać, aby przekonać świat, że wszystko jest z nami w porządku.

Miłość to nie koszalki opałki. Miłość to siła i poświęcenie. Kochać kogoś może oznaczać powiedzenie mu czegoś, czego nie chce usłyszeć.

Miłość to odwaga, by powiedzieć: „boję się” lub: „kocham cię”, co wymaga czasem o wiele więcej siły niż uderzyć kogoś w nos.

Miłość to uszanowanie siebie i drugiej osoby. Najważniejsze, aby kochać ludzi bez względu na to, jacy są, i pozwolić im takimi pozostać. Kiedy mówisz: „Zrób to, a pokocham cię”, nie jest to miłość, lecz manipulacja.

W miłości chodzi o dostrzeganie w ludziach dobra i jeśli potrafimy to zrobić i będziemy to robić nieustannie, to nasze szczęście jest gwarantowane. Im więcej odczuwamy miłości i dostrzegamy piękna, tym bardziej wzrastamy i tym bardziej istniejemy. Ta prawda dotyczy każdego z nas: **miłość jest wszystkim.**

UCZMY SIĘ OD DZIECI.

Tak możemy się nauczyć od dzieci. Większość z nas ma to szczęście, by po dwudziestu lub trzydziestu latach przypomnieć sobie magiczny cud minionego dzieciństwa. A jeśli nasze dzieci potem mają dzieci, to czeka nas jeszcze jedna taka powtórka.

Wydaje się, że wielu rodziców widzi proces nauczania jako jednokierunkową ulicę. Uważam, że bardziej by im wyszło na zdrowie, gdyby więcej czasu spędzali na uczeniu się od swoich dzieci niż na ich pouczeniu.

Dzieci o wiele lepiej wiedzą, jak się bawić, niż większość dorosłych. Dzieci potrafią się śmiać i niewiele im do tego potrzeba.

Czasami nie muszą mieć nawet żadnego powodu. Śmieją się, bo im z tym dobrze. Czy dostałeś już dziś swoją dawkę śmiechu?

Dzieci są rozkosznie spontaniczne. Nie analizują i nie obmyślają wszystkiego. Są zajęte „byciem”. A jeśli tylko spotkamy tak spontaniczną osobę, naprawdę ją doceniamy. Mniej myślimy, a bardziej reagujemy.

Dzieci są nieustannie wszystkim zafascynowane i ciekawe wszystkiego. Kamień, chrząszcz, kałuża czy mysz są dla dziecka źródłem fascynacji. Wszystko jest nowym i ekscytującym doświadczeniem, które trzeba wchłonąć. Dorośli są już poza tym. Nie wiedzą już nic więcej o kamieniach, chrząszczach, kałużach, myszach, choć pozostaje w nich jeszcze wiele do odkrycia. Sęk w tym, że kiedy osiągamy wiek dojrzałości, większość z nas zapomina o tym, jak cudowna jest nasza planeta.

Dzieci mają też bardzo rozwiniętą zdolność akceptacji. One nie mają uprzedzeń. Bogaty czy biedny, czarny lub biały, zawsze jesteś w porządku. Dzieci nie kierują się religią ani polityką. Dzieci nawet nie dbają o to, czy się kapiesz, czy nie. One cię akceptują. Akceptują okoliczności, dopóki ich się nie nauczy inaczej. Jad często dzieci skarżą się na pogodę? W ogóle tego nie robią. Intuicyjnie wiedzą, że aby utrzymać zdrowie psychiczne, trzeba iść z prądem życia.

Czy każdy z nas nie był zaszokowany i olśniony dziecięcą szczerością? „Czemu wyglądasz tak staro? Czy wkrótce umrzesz? Dlaczego walisz pięścią w stół?”. Tata Johnny’ego uśmiecha się i mówi: „A ty?”.

Dzieci mają olbrzymią odporność i zdecydowanie. Jeśli chcą czegoś, nie spoczną, dopóki tego nie dostaną. Toteż nieraz słyszymy: „Czy mogę dostać łoda? Ja chcę łoda!”. No i Johnny dostaje swojego łoda. Ich upór jest naprawdę godny pozazdroszczenia, choć czasem trudny do wytrzymania. Gdyby akwizytorzy ubezpieczeń przeszli szkolenie w przedszkolach, być może 98 procent nie zrezygnowałoby w pierwszych dwunastu miesiącach! Dzieci po prostu nie potrafią rezygnować. Kiedy się uczyłeś chodzić, próbowałeś tak długo, aż ci się udało. Przewróciłeś się i wstałeś. Upadłeś na twarz i wstałeś. Aż w końcu opanowałeś sztukę chodzenia! Czy wciąż jeszcze wykazujesz taką determinację?

Jak już wcześniej powiedziałem, dzieci mają niesamowitą wyobraźnię. To im umożliwia tak szybką naukę, zapamiętywanie i rozwój.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Spędzaj czas wśród dzieci. Naucz się więcej o śmiechu, spontaniczności, fascynacji, akceptacji, wytrzymałości, zaufaniu, zdecydowaniu i wyobraźni. Dzieci są po to, aby nas uczyć!

BĄDŹ W RUCHU.

Prawa „używaj albo stracisz” i „bądź w ruchu” są ze sobą związane. Przyroda pokazuje nam, co znaczy bezruch. Rzeka, która przestaje płynąć, staje się zamulona i cuchnąca. To samo dzieje się z ludźmi, którzy przestają się poruszać, zarówno umysłowo, jak i fizycznie.

Ci, którzy uprawiają sporty walki, wiedzą, że najwięcej obrażeń odnosi ten, kto pozostaje w bezruchu. Ludzie interesu wiedzą to samo; pozostań w bezruchu zbyt długo, a zostaniesz wyeliminowany. Oczywiście, co jakiś czas będziesz musiał zaczerpnąć tchu, ale główne przesłanie brzmi: „Bądź w ruchu, rozwijaj się, ucz się”.

Statki mają o wiele dłuższą żywotność, kiedy żeglują po morzu, niż kiedy pozostają w porcie. To samo dotyczy samolotów. Nie oszczędzasz samolotu, trzymając go na ziemi. Oszczędzasz go, utrzymując go w ruchu. My również żyjemy dłużej i zdrowiej, jeśli „nasz silnik pracuje”.

Statystyka wykazuje, że ludzie nie żyją zbyt długo po przejściu na emeryturę. Wypływa z tego morał: nie idź na emeryturę! Jeśli ktoś mówi: „Mam dziewięćdziesiąt cztery lata i pracowałem całe życie” – wyjaśnia to nam, jak osiągnął taki wiek. Dzięki aktywności!

George Bernard Shaw zdobył Nagrodę Nobla, mając prawie siedemdziesiąt lat. Jedne z najlepszych tekstów wyszły spod ręki Benjamina Franklina, kiedy miał on osiemdziesiąt cztery lata. Ręka Pabla Picassa wciąż jeszcze przykładała pędzel do płótna, kiedy miał grubo ponad osiemdziesiątkę. Czyż nasze pojęcie „starości” nie jest względne?

Znam pewną panią z Adelajdy, w południowej Australii, która nigdy w życiu nie uprawiała sportu. Pewnego dnia zapisała się do badmintonowego klubu

dla osób powyżej sześćdziesiątki; miała wtedy siedemdziesiąt lat! Teraz ma osiemdziesiąt dwa lata i wciąż jeszcze grywa w badmintona dwa razy na tydzień.

W parze z zasadą „bądź w ruchu” idzie nagroda: dopóki jesteśmy w ruchu, nie mamy czasu na troski. A w efekcie unikamy straszliwej choroby znanej jako „paraliż analityczny”.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Dzięki aktywności doznajemy uczucia szczęścia i spełnienia. Zasada „bądź w ruchu” skłania nas do tego, aby się ruszyć i rzucić w wir życia.

UŻYWAJ ALBO STRACISZ.

Jeśli czegoś nie używamy – tracimy to. Praktyczne działanie tej zasady łatwo sprawdzić na przykładzie własnego ciała. Jeśli spędzimy trzy lata na wózku inwalidzkim, ot, bo nam się tak podoba, to po upływie tego czasu nie będziemy mogli chodzić. Przestań używać nóg, a odmówią ci one posłuszeństwa.

To samo dotyczy każdej umiejętności. Jeśli przez dwanaście miesięcy nie zagrasz na fortepianie, to stracisz wyczucie instrumentu. Przestań używać twórczej wyobraźni, a zdegeneruje się ona. Jesteśmy zaprojektowani tak, że powinniśmy – co więcej, musimy – prowadzić aktywny tryb życia. Aktywnie uprawiaj sztukę życia.

Doskonaląc siebie, nabieramy odwagi. Nikt nie staje się odważniejszy od zbierania odwagi w zamkniętej na klucz sypialni! Nieustannie sprawdzając się w działaniu, rozwijamy naszą siłę.

Musimy iść do przodu. Naszą świadomość można wyłączyć jak wszystko inne. Jeśli będziemy powtarzać: „Nic nie ma znaczenia”, to zaczniemy się staczać w przepaść. Cele więzienne i szpitale dla umysłowo chorych przepełnione są ludźmi, dla których świat przestał być ważny, którzy wyłączyli swoje uczucia, aż nie pozostało już nic. Świat jest ważny.

Musimy ciągle używać naszego umysłu, jeśli chcemy utrzymać go w formie. Nie ma powodu, dla którego z czasem mielibyśmy się stać mniej mądrzy. Jeśli będziemy w pełni wykorzystywali nasze możliwości, to nasz mózg będzie nam wiernie służył.

To samo dotyczy pieniędzy. Pieniądze są po to, aby je wydawać, one muszą krążyć. Ludzie, którzy robią duże interesy, podejmują ryzyko, inwestując swój kapitał ciągle w coś nowego. Nie zostaniesz milionerem, ciulając pieniądze w papierowej torbie pod łóżkiem!

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Wszechświat ciągle nas zachęca, abyśmy byli zaangażowani. Prawo używania jest fantastyczne! Motywuje nas ono, abyśmy ćwiczyli, a ćwicząc – doskonalili się. Używaj albo stracisz. Jeśli nie będziemy stale wykorzystywać naszych bogactw, to większość z nich utracimy.

ROZLUŹNIJ SIĘ I DAJ SIĘ UNIEŚĆ FALI.

Czy zauważyłeś, co się dzieje, kiedy próbujesz z całych sił przypomnieć sobie coś, poprawnie uderzyć w piłkę tenisową lub rozwiązać problem? Bez przerwy masz niepożądane wyniki.

Poszukując pomysłów i sposobów rozwiązania problemów, większość ludzi zauważa, że najlepsze wyniki osiągają w sytuacjach, w których są naturalnie zrelaksowani. Najlepsze pomysły przychodzą im do głowy pod prysznicem, w wannie, w łóżku, w toalecie; w miejscach, gdzie się z łatwością relaksujemy.

Spójrzmy na to okiem naukowca: kiedy się rozluźniamy, rytm naszych fal mózgowych staje się wolniejszy – jest to stan alfa – stan, który zapewnia nam podwyższony poziom zdolności twórczych. Wyniki przychodzą z łatwością. Kiedy wchodzisz pod ciepły prysznic, to naturalnie się odprężasz. W łóżku dzieje się to samo: najlepsze pomysły mogą ci wpaść do głowy właśnie w sypialni. Możesz doznać olśnienia geniuszu, siedząc na muszli klozetowej, bo dla dobra twojej fizjologii jesteś w tym miejscu zrelaksowany!

Oczywiście, fizyczny relaks ma równie istotne znaczenie dla szczytowych osiągnięć: nasz metabolizm uzyskuje równowagę, spada ciśnienie krwi, oddychanie staje się łatwe i niewymuszone, a nasze narządy wewnętrzne funkcjonują harmonijnie.

To samo dostrzec można i w szerszej perspektywie. Najlepsze wyniki w naszym życiu osiągamy wtedy, kiedy pozwalamy unieść się fali. To oznacza odnalezienie delikatnej i nieuchwytniej granicy między wysiłkiem a odpoczynkiem, pomiędzy przywiązaniem do czegoś i niezależnością od tego. To wielka sztuka!

I znów odwołajmy się do świata przyrody. Zwierzęta pracują, ale nie dwadzieścia cztery godziny na dobę. One znają swoje granice. Spróbuj namówić wróbelka do nocnej zmiany! Wróble wiedzą, kiedy jest pora na przerwę. Wiedzą o tym niedźwiedzie, żaby, renifery i oposy. Jeśli chodzi o niektóre sprawy, nie wiemy nawet w połowie tyle, ile zwierzęta.

I gleba czasami potrzebuje wypoczynku. A to nam może dostarczyć kłopotów. Przez dwadzieścia cztery lata pod rząd sadzimy fasolę na tym samym terenie, faszujemy ziemię chemikaliami, a potem dziwimy się. Czemu fasola smakuje gorzej niż nawóz. Wszystko potrzebuje wypoczynku, czasu do regeneracji, wszystko potrzebuje przypływu i odpływu.

Benjamin Hoff napisał uroczą książkę pt. *Tao Kubusia Puchatka*, gdzie prezentuje wschodnią filozofię taoistyczną intuicyjnie stosowaną przez Puchatka, tego słynnego „misia o bardzo małym rozumku”. Hoff proponuje nam, abyśmy od Puchatka uczyli się filozofii spokoju, akceptacji i prostoty: „Podczas gdy Osiołek sarka, Prosiaczek się waha, a Sowa mędrkuje... Puchatek po prostu – jest”.

Hoff pisze:

Gdy nauczymy się współdziałać z naszą Wewnętrzną Naturą i z otaczającymi nas prawami życia, osiągniemy stan Wu Wei. Wtedy pracujemy zgodnie z naturalną kolejną rzeczy i działamy, kierując się zasadą minimalnego wysiłku. Świat natury stosuje tę zasadę i dlatego nie popełnia błędów. Błędy

popętnia człowiek, istota o przeładowanym mózgu, oddalająca się od środowiska naturalnego przez ingerencję w jego sprawy i nadmierny wysiłek.

Kochamy Puchatka, bo on się nie przemęcza. Żyje chwilą obecną. Po prostu – jest.

ZACHOWAJ DYSTANS.

Nasze szczęście i swoboda wyrazu są tym trwalsze, im bardziej zdystansujemy się od końcowych wyników. Pracuj dla wyników, lecz nie stań się ich więźniem.

Lubimy ludzi, którzy nie starają się wywrzeć wrażenia na otoczeniu. Są wolni od desperackiej potrzeby uczucia i dlatego uczuciem są obdarowywani.

Ludzie zdobywają duże pieniądze dopiero wtedy, kiedy przestają dla nich pracować! Po prostu odnajdują coś, co mogą z umiłowaniem robić, a bogactwo przychodzi już samo. Mają pieniądze, bo są od nich wolni. Nieudacznik może powiedzieć o kimś, komu się dobrze powodzi: „Co za chciwa świnia. Ma dziesięć milionów dolarów i wciąż jeszcze pracuje!”.

A ten milioner pracuje dlatego, że bardziej cieszy go wyzwanie niż pieniądze. I dlatego jest bogaty!

Jeśli chcemy coś posiadać, powinniśmy się umieć bez tego obyć. Jeśli raz się już od tego uwolnimy, to zyskamy na sile. Najlepsi biznesmeni wiedzą, że aby wyciągnąć korzyść z interesu, najlepiej jest „odpuścić” sobie ten interes – nabrać do niego emocjonalnego dystansu.

Gdy wykonamy już swoją pracę, pozwólmy, aby wyniki zjawily się w odpowiednim czasie. Jeśli zasiejesz pomidora, a potem co dwadzieścia minut będziesz odgrzebywał nasionko, aby zobaczyć, jak się sprawa posuwa naprzód, to niewiele z tego wyjdzie! Odpręż się. Niech teraz przyroda robi swoje.

ZIARNKO MĄDROSCI.

Dać się unieść fali, relaks jest tak samo ważny jak aktywność. Jak zauważył Claude Debussy: „Muzyka to przestrzeń między dźwiękami”.

ZMIANA.

Wszystko przemija prócz zmiany.

HERAKLIT

Ów Grek przypomina nam, że prawem wszechświata jest zmiana. Pory roku przychodzą i odchodzą. Nic nie pozostaje takie samo.

Wygląda na to, że często zapominamy o tej podstawowej prawdzie, dlatego nieraz odczuwamy rozczarowanie i ból. Pytamy naszego ukochanego: „Czemu nie

możesz być taki jak rok temu?”. Jedziemy na wakacje w miejsce, gdzie już kiedyś byliśmy, i lamentujemy: „Teraz jest tu inaczej!”. Jasne, że jest inaczej! Kupujemy chleb i narzekamy: „Podrożał o osiem centów”. Jasne, że podrożał. Wszystko się zmienia. Życie jest dynamiczne, dlatego jest takie piękne i zaskakujące. Zmiany popychają nas do działania.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Buddyści mawiają: „Całe cierpienie ludzkości wywodzi się z przywiązania do minionych warunków bytu”. Kiedy wyeliminujemy oczekiwanie, że przyszłość winna być kontynuacją przeszłości, zapewnimy sobie więcej spokoju ducha.

UWOLNIJ SIĘ.

Wszystko ulega ciągłej zmianie; musimy w rozsądny sposób odrzucać to, co stare, i akceptować nowe. Jedno zawsze zastępuje drugie. Pozbywając się starego, zbędnego balastu, wytwarzamy próżnię i przyciągamy nowe fascynujące zjawiska.

Kiedy się kurczowo czepiamy przeżytków, stwarzamy blokady, stoimy w miejscu. Jeśli kiedyś kochałeś kogoś i nigdy nie pozwoliłeś tej osobie opuścić twoich myśli, to nowa miłość nie przyjdzie na miejsce dawnej. W momencie kiedy się naprawdę od niej uwolnisz i pozwolisz jej odejść, i kiedy rozejrzysz się za nowymi możliwościami, będziesz mógł stworzyć nowy związek.

Od naszego ciała możemy się wiele nauczyć o tym, jak bardzo istotne jest eliminowanie zbędnych rzeczy. Posiada ono, łącznie ze skórą, aż sześć kanałów pozbywania się zbędnego materiału. Gdyby nasze ciało nie dokonywało eliminacji, bylibyśmy obrazem nędzy i rozpaczy! Z tego samego powodu musimy dokonywać eliminacji psychicznej.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Aby tworzyć przepływ, uwolnij się od wszystkiego, co uważasz za zbędne, czego nie używasz i nie potrzebujesz. Oprócz tego, że się poczujesz odświeżony, zauważysz, że zaczniesz przyciągać nowe rzeczy.

ILE Z TEGO NAPRAWDĘ ROZUMIEMY?

Jeżeli ci się wydaje, że rozumiesz wszystko, co się tu dzieje, to jesteś kompletnie zagubiony.

WALTER MONDALE

A zatem, w jaki sposób przyciągamy do siebie to, o czym myślimy? Jak przyciągamy to, czego się boimy? Gdzie się właściwie znajduje ta podświadomość i jak można wyjaśnić jej działanie? Jaka jest różnica między myśleniem a

wyobrażaniem sobie własnego zdrowego ciała? Jak można wyjaśnić prawo siewu i plonu? W jaki sposób moje myśli wpływają na moje szczęście?

Wspomnieliśmy już o tych i o wielu innych zasadach. Uznać ich istnienie i zrozumieć ich mechanizm – to dwie zupełnie różne rzeczy. Tak naprawdę nie znamy ich mechanizmu! Nauka go nie wyjaśnia. Nauka w ogóle niewiele wyjaśnia!

Nauka opisuje stan rzeczy, przykleja etykiety. W szkole uczymy się, jak nazywać różne rzeczy, i jeżeli będziemy nierozważni, możemy utwierdzić się w błędnym przekonaniu, że właściwie wiemy, co się dzieje na tej planecie. Mamy różne nazwy opisujące zjawiska, takie jak „instynkt”, „magnetyzm”, „grawitacja”, „fotosynteza”, ale w końcowym rozrachunku nie rozumiemy ich. Genialni naukowcy i najświetniejsze umysły przyznawały się do tego, Einstein powiedział: „Im więcej wiem, tym bardziej uświadamiam sobie, że nic nie wiem”.

Przez całe życie miałeś do czynienia z zasadami i zjawiskami, których nie rozumiałeś! Tak naprawdę nie masz zielonego pojęcia, jak działa twój układ pokarmowy. A czy wiesz, jak strawić pieczonego ziemniaka? Nie! Po prostu go zjadasz. Twój wewnętrzny umysł zajmuje się resztą. Co chroni cię przed uduszeniem się poduszką w czasie snu? Jak udaje ci się obudzić?

Jeśli się skaleczysz, to jak ci się udaje złączyć z powrotem te wszystkie komórki? W którym stadium nakazujesz strupkowi, aby się uformował, a potem odpadł? To wszystko się po prostu dzieje, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki! Czy siniak szybciej znika, jeżeli „wiesz” wszystko o hemoglobinie? Nie!

Faktem jest, że wszystkie te zjawiska służą nam, i to od czasu, kiedy przyszliśmy na świat jako małe, śliczne tobołki. Czy tonie wspaniale?

Bardzo często racjonalność i logika nie pomagają w lepszym zrozumieniu różnych zjawisk. Powierzchnowa wiedza może zdać egzamin, ale do wyjaśnienia wątpliwości na wyższym poziomie człowiekowi nie starcza już intelektu.

Nauka mówi nam, że kosmos szerzy się z szybkością światła. Jeśli bak jest, to w co się rozszerza? W kosmos, którego tam przedtem nie było, czy w kosmos, który już istniał? Jaka logika jest w tym zawarta? Albo przypuśćmy, że się nie rozszerza (albo i nawet niech się rozszerza), to co jest granicą naszego wszechświata? Płot? Skąd będziesz wiedział, że doszedłeś do końca?

Nie możemy się nawet łudzić, że zrozumiemy to, co się dzieje w nas i wokół nas! Nie możemy tego wyjaśnić logicznie. W tej kwestii większość ludzi entuzjastycznie się ze mną zgadza.

Kiedy uświadamiam niektórym ludziom, że nasz umysł działa jak magnes i że to oni przyciągają okoliczności – dobre lub złe, zależnie od ich pozytywnego lub negatywnego nastawienia – odpowiadają: „To brzmi logicznie. Wyjaśnij to”.

Nie można tego wyjaśnić!

Niektórzy ludzie nie mogą uwierzyć, że tworzenie obrazów zdrowia w ich głowie wpłynie na zachodzący w ich ciele proces gojenia czy innej regeneracji. Mówią najczęściej: „Ale jak mogę to zrobić? Ja nawet nie wiem, jak działa moje ciało. Nie jestem lekarzem!”. Przecież nie musisz być lekarzem, aby pójść do toalety! Czy to nie wspaniale, jak działa nasz organizm?

Na zasadzie analogii: niektórym trudno jest uwierzyć, że trening psychiczny radykalnie podwyższa efektywność. Podczas gdy oni się nad tym głowią, inni z tego korzystają i zbierają plony.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Jeśli zadecydujesz, że zanim skorzystasz z tych rad, chcesz je zrozumieć, może upłynąć sporo czasu, nawet jeśli to dotyczy twojego najbliższego posiłku! Nasz umysł jest cudem. Jego zdolność podłączania się do otaczającego nas środowiska i wywierania wpływu na nasze życie jest doprawdy niewiarygodna.

Rozgorzała debata na temat tego, w którym miejscu nasz umysł zaczyna dzieło, a w którym kończy je Bóg, lub też gdzie Bóg zaczyna dzieło, a umysł je kończy, czy też nasz umysł w ogóle ... i tak dalej. Niniejsze spory nie należą do tematy tej książki.

Z mojego doświadczenia wynika, że jeżeli zaakceptujemy to, co posiadamy, i będziemy tego używać, wyświadczymy sobie olbrzymią przysługę. Niech inni to analizują i próbują rozwikłać. My skupmy się na wynikach.

ŻYCIE JEST BEZWARTOŚCIOWE, JEŚLI NIE NADASZ MU WARTOŚCI.

Nic nie ma znaczenia dla człowieka, który mówi, że nic nie ma znaczenia.

LIN YUTANG

Życie jako takie nie ma znaczenia. To, że tu jesteśmy, nie znaczy, że nasze życie ma jakąkolwiek wartość. Od nas i tylko od nas zależy, czy nasz pobyt na tej planecie jest przywilejem i radością, czy też jesteśmy skazani na padół łez i zgrzytanie zębami.

Jeśli Fred jest na krawędzi samobójstwa i mówi do nas: „Jaki to wszystko ma sens? To nie jest warte wysiłku! – to taka jest rzeczywistość Freda, którą sam sobie stworzył. Tym samym i jego życie jest mało warte.

Niewiele możemy zrobić dla Freda. Jak wzbudzić w nim pasję życia, jeśli nie chce on skakać z radości? Może cię poruszyć długi spacer po plaży. Może cię oczarować ten cudowny puszysty kłębuszek zwany kotkiem. Możesz się delektować smakiem awokado rozpływającego się w ustach. Wszystkie te radości są dostępne i dla Freda, ale od niego zależy, czy je zaakceptuje, czy odrzuci.

Sami musimy zdecydować, czy chcemy skupić naszą świadomość na każdej przechadzce w lesie, na każdym gorącym prysznicu, każdym jedzonym jabłku, każdej rozmowie, na każdej długiej podróży; to wszystko jest nowym doświadczeniem, a nie powtórką minionych wydarzeń.

Życie nie jest nudne. Są tylko nudni ludzie, którzy wiszą swój świat przez zabłocone, ciemne okulary. Wielu ludzi umiera w wieku dwudziestu lat i do siedemdziesiątki czeka na pochówek. Pozostaje dla mnie tajemnicą, dlaczego jedni ludzie, gdziekolwiek spojrzą, dostrzegają czar i piękno, podczas gdy inni pozostają niewzruszenie obojętni jak głąz.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Obojętne, ile dotychczas zaznałeś piękna i czaru, możesz zdecydować, że od dziś będzie ich w twoim życiu jeszcze więcej. Każdy nowy dzień to dzień wyboru.

Rozdział 6

Dzisiaj jest ważne.

„Tutaj – oto, gdzie zaczynasz.”

DZISIAJ JEST WAŻNE.

Drzewo tak grube, że nie zdołasz go objąć, wyrasta z małego ziarna; drogę liczącą tysiące mil rozpoczyna się jednym małym krokiem.

LAO - TSE

Jesteś tu, gdzie cię przywiodły twoje myśli i czyny ostatnich kilku lat. Wszystko, czego doświadczysz w ciągu następnych dziesięciu czy dwudziestu lat, będzie wynikało z tego, co robisz dzisiaj. Twoi przyjaciele, twoja rodzina, praca, konto bankowe, miejsce, gdzie będzie twój dom – na to wszystko wpłynie twój wybór.

Życie jest procesem budowy. To, co robisz dzisiaj, wpływa na to, co będziesz miał jutro. Życie nie rozgrywa się w obrębie dwudziestu czterech godzin, pod szklanym kloszem. Dzisiejsze wysiłki tworzą jutrzejsze wyniki. Czy zerwiesz ze złym nałogiem, czy spędzisz godzinę z twoją rodziną, czy wyznaczysz sobie plany, czy oszczędzasz albo wydajesz, czy uprawiasz ćwiczenia fizyczne, czy rozwijasz swój umysł – wszystko zależy od twojej decyzji.

Głupcy tego nigdy nie dostrzegają. Mądrzy tak. To, co robimy dziś, **jest** ważne.

Jeśli będziesz niedbały i nierozważny, może ci się nawet przez jakiś czas udawać, ale wcześniej czy później zemści się to na tobie. Nie płacisz rachunków, nie kończysz rozpoczętej pracy, a swoimi problemami obarczasz innych. Uda ci się o tym zapomnieć przez miesiąc, może dwa. Ale pewnego dnia iluzja pryska i stawiasz sobie pytanie, czemu w swojej pracy nie znajdujesz przyjemności, na twoim koncie nie ma pieniędzy i już nikt się nie zachowuje wobec ciebie przyjaźnie. To życie ci przypomina, że kolejne dni – jeden za drugim – się akumulują.

ZIARNKO MĄDROŚCI.

Gdziekolwiek się teraz znajdujesz, to dobre miejsce, aby zacząć. Wysiłek, który zainwestujesz dzisiaj, będzie się liczył jutro.

KONIEC.
ewus12
Styczeń 2009.