JAN BECKER

Możesz robić co chcesz

Sztuka autohipnozy

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Możesz robić co chcesz

JAN BECKER

Możesz robić co chcesz

Sztuka autohipnozy

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Iga Maliszewska
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-780-4

Tytuł oryginału: *Du kannst schaffen, was du willst: Die Kunst der Selbsthypnose*
Copyright © 2015 by Piper Verlag GmbH, München Berlin.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa
Wilk, którego karmisz 15

Część I

Rozdział 1
Czym właściwie jest autohipnoza? Bajka o wielozadaniowości i codziennym transie oraz dlaczego sami jesteśmy stwórcami naszej rzeczywistości 19

Codzienny trans, czyli dlaczego wielozadaniowość jest wrogiem hipnozy 21
Twoja energia podąża za twoją uwagą i otwiera serce 22
Przypadkowe odkrycie Benjamina Franklina 24
Otwarcie drzwi do naszego wnętrza – punkt centralny hipnozy oraz autohipnozy 25
Wiara to rzeczywistość przyszłości 26
Od posiadacza mózgu do użytkownika mózgu: jak stworzyć własną rzeczywistość 28

Rozdział 2
Codzienny cud: dlaczego ciepłe myśli naprawdę rozgrzewają, jak w ciągu kilku sekund samemu wprowadzić się w stan hipnozy i co dzisiaj wygrałeś 31

Ciało podąża za naszymi wyobrażeniami 33
Pogłębienie hipnozy poprzez faktyczne doświadczenia ... 35

Działaj tak, jakby – tajemna cudowna broń 40
Najlepsza metoda autohipnozy świata 42
Czujemy się tak, jak wyglądamy:
cudowne działanie mimiki 44
Gratulacje, właśnie wygrałeś! 47

Rozdział 3
Zapomniałeś czegoś? Zapomnij o zapominaniu! Dlaczego przypominamy sobie o wiele więcej, niż uważamy, ale nigdy nie jest to dokładnie to, co się wydarzyło – i dlaczego tak właśnie powinno być 51

Anioł stróż podświadomości 52
Skarbnica kotwic szczęścia 54
Wspomnienia: uwaga na szczelinę! (mind the gap!) 57
Kształtujemy nasze wspomnienia
i nawet tego nie zauważamy 60
Przesuń swój punkt widzenia i określ w ten sposób,
co stanie się twoim wspomnieniem 63

Rozdział 4
W jaki sposób nasza podświadomość określa, czy przeżywamy coś jak nieustraszony bohater czy bojaźliwa myszka – i dlaczego warto przejąć nad tym kontrolę 67

Ograniczenie w podświadomości:
jak długa jest twoja linka? 68
Człowiek to zwierzę lubiące przyzwyczajenia 70
Żelazna dyscyplina – albo (auto)hipnoza 74
Także myśli mogą być złym lub dobrym nawykiem! 76
Jednak to jeszcze nie wszystko 77
Jesteś tym, o czym myślisz. Osiągasz to, czego chcesz 78

Rozdział 5
Dlaczego w zbiorowej świadomości wciąż utrzymują się mity i w jaki sposób transportujemy sugestie z progu *świadomości* do podświadomości 83

Legenda o szpinaku bogatym w żelazo i co ma szpinak to hipnozy 84
Sugestie otrzymane w dzieciństwie towarzyszą nam przez całe życie 86
Spokój w głowie: pierwszy ważny krok na drodze do udanej autohipnozy 90
Wysoki próg *świadomości* oraz jak go ominąć 95
Siła powtórzeń 97

Rozdział 6
Nikogo nie ma w domu: jak przy pomocy oczu, głosu oraz pewnego zabawnego ćwiczenia zatrzymać karuzelę myśli i zaprosić do nich szczęście 101

Zatrzymywanie myśli wzrokiem 102
Nie martw się, nuć! 103
Nie musisz myśleć o tym, o czym nie chcesz myśleć ... 105
Coś skomplikowanego skuteczniej rozluźnia 106
Ekran w głowie 110
Dziecko uczy się biegać! Albo *przyłącz się!* *112*

Rozdział 7
Fascynujący świat sugestii: od ślepego pasażera w twojej podświadomości do dobrej wróżki spełniającej życzenia 115

Inwazja nieznanego 116
Podatność na sugestie, czyli dlaczego reklamy z naszego dzieciństwa mają blask nostalgii 120

Osiągasz to, co chcesz – ale czego pragniesz tak naprawdę? 124
Idealna sugestia to wizja naładowana pozytywnymi emocjami 125

Rozdział 8
Jak to jest z tą motywacją: jak emocje uskrzydlają naszą podświadomość i dlaczego droga nie jest celem 129

Dlaczego postanowienia noworoczne dotrzymujemy najdalej do końca stycznia 130
Decydująca jest twoja decyzja 134
Nic nie szkodzi spróbować 136
Always look on the bright side – znajdź własne żródło pozytywnej motywacji 137
Na pomoc! Od brania do dawania 139

Rozdział 9
Potęga słów: jak włączyć do swojego życia uskrzydlające sugestie, zostać reżyserem własnego filmu i pozostać wiernym obranym celom, nawet gdy pojawią się problemy 143

Sześć złotych reguł formułowania sugestii 144
Jak włączyć sugestie w nasze życie codzienne 147
Jak stać się „powalającym" i zwiększyć intuicyjność własnego mózgu 148
Czytanie pomaga – pisanie pomaga dwa razy bardziej 150
Jak zmienić codzienne czynności w rytuały hipnotyczne 151
Nie trać z oczu odległego celu 153
Szczęście to nieustanne pozostawanie w ruchu 158

Udaj się w podróż, bo sama droga nie jest celem, lecz życiem 159
Wytrwaj nawet wtedy, gdy pojawią się problemy 161
Sugestie nie są wyryte w kamieniu – czasem potrzebują modyfikacji 164
Na drodze do celu możesz odpocząć, jednak nie wolno ci z niej zbaczać 165

Rozdział 10
Autohipnoza dla zaawansowanych: jak pogłębić odprężenie w stan hipnozy, jak sprawić, by sugestie były trwałe oraz w jaki sposób zachować na zawsze przyjemne uczucia 167

Szybki klasyk: indukcja zdolnej bestii 169
Hipnotyczna podróż 171
Stań się własnym scenografem i łowcą talentów 177
Zmiana perspektywy trenuje mózg 179
Jak zmienić zakłócenia płynące z otoczenia w swoich pomocników 181
Zarzuć kotwicę, ale tylko tam, gdzie ci się podoba 182
Kotwica jako stały dostęp do przyjemnych uczuć 184
Kotwica jako środek do stosowania w nagłych wypadkach, w każdej sytuacji życiowej 187
Magiczna kotwica radości 188

Część II

Rozdział 11
Jak nauczyć się zaufać samemu sobie i móc osiągnąć to, co chcesz 199

Przysięga przy ognisku, czyli sztuczka wikingów 200
Drobna różnica, która decyduje o sukcesie 201
Pułapka nastawiona na zaufanie samemu sobie:
nieodpowiednie porównania 205
Cel jest tylko punktem na osi czasu 207
Zwyciężyć czy dotrzeć do mety?
To, czym jest sukces, określasz ty sam! 210
Cierpliwość przynosi wiarę w siebie
– miłość oraz humor przynoszą cierpliwość 212

Rozdział 12
Zacznij żyć pięknie: tutaj dowiesz się, jak wysłać na emeryturę drobne przywary i zastąpić je dynamicznymi, zdrowymi nawykami 219

Codzienny balast to nie tylko obciążenie, lecz również coś pożytecznego 220
Możemy, kiedy *musimy* 223
Jak dzięki hipnozie wykonać ten najtrudniejszy pierwszy krok 224
Strzeż się zakazów, czyli dlaczego diety powodują, że stajemy się coraz grubsi 229
Jak sprytnie zmienić centrum uwagi 233

Rozdział 13
Nie stresuj się: jak wyprowadzić w pole adrenalinę, a napięcie zmienić automatycznie w stan odprężenia 240

Unieszkodliwiamy substytut strachu 241
Jak zmienić przycisk *stres* na *odprężenie* 243
Nie jesteś stresem 249
Przekonaj swoją podświadomość: stres? Nie! 252

Rozdział 14
Nie bój się bać: jak skruszyć skały i powalić na kolana strach podczas tanga 255

Zmieniając centrum uwagi, zmieniasz turbulencje w przyjemne kołysanie 256
Gdy sznur strachu ściska ci gardło, musisz najpierw rozwiązać supeł 258
Ogromny strach jest jak skały, które blokują ci drogę 259
Przebierz swój strach i baw się z nim 262
Każdy się boi – wszystko zależy od tego, co zrobimy dalej 267
Kiedy teściowa to pająk – fobie jako substytut 269
Kiedy lepiej zasięgnąć porady fachowca 271
Co by było, gdyby? Twoja podświadomość zna odpowiedź! 272

Rozdział 15
Wierzę, że wyzdrowieję: jak obudzić w sobie siłę samouzdrawiania i dlaczego podświadomość to często najlepszy lekarz 276

Czy środki przeciwbólowe działają tylko dlatego, że nazywają się przeciwbólowe? 278
Dlaczego wiara w coś ma działanie podobne do hipnozy 279
Autohipnoza jako lek uniwersalny 281

Rozdział 16
To naprawdę niezła zabawa, czyli o tym, w jaki sposób uczyć się efektywniej, jak używać markera bezpośrednio w głowie oraz jak zmienić egzamin w prawdziwy występ 289

Ograniczamy dźwięki w tle 290
Wyłączamy optyczny *hałas* 293
Oczyszczamy umysł 295
Potęga sprytnego powtarzania materiału 296
Właściwa segregacja materiału
to połowa sukcesu – ABC ustalania priorytetów 299
Pozytywna motywacja do nauki: pokaż światu,
co potrafisz! 300

Rozdział 17
Koniec z przekładaniem: jak wywołać w sobie upajające poczucie sukcesu, przechytrzyć wszystko, co odciąga cię od celu, i świetnie się przy tym bawić 305

Frustracja zamiast radości, czyli błędne koło braku
sukcesów 306
Dlaczego odwlekamy? Wiele przyczyn
tego samego problemu 308
Dzielenie na etapy jako lekarstwo
przeciwko przekładaniu 309
Proste sztuczki przeciwko wszystkiemu,
co odciąga nas od celu 316

Rozdział 18
Autohipnoza w sporcie: wyżej, szybciej, dalej – jak osiągnąć to, co zawsze uważałeś za niemożliwe 319

Ciało bezzwłocznie reaguje na nasze myśli 319
Podnoszenie ciężarów dwoma palcami
– siła wyobraźni 323
Możesz wszystko, o czym myślisz, że możesz:
trening mentalny 325

Rozdział 19
Jak przy pomocy hipnotycznych trików ożywić związek i wyobrażonym piórkiem rozniecić na nowo pożądanie ... 329

Wprawiamy w ruch pozytywną spiralę zdarzeń przy pomocy niewielkich hipnotycznych trików 331

Rozdział 20
Mit przespanej nocy, tajemnica wieczornego jogurtu, czyli o tym, jak lepiej spać 339

Kto się budzi, śpi normalnie 340
Pierwszy i drugi sen 341
Zasypanie dla zaawansowanych 342
Jak pozbyć się minionego dnia przy pomocy łyżeczki, odkładania na bok, pstrykania i rozgniatania 347

Posłowie
Podarunek na zakończenie 351

Bibliografia 353

Przedmowa

Wilk, którego karmisz

Stary indiański szaman uczył swoje wnuki sztuki uzdrawiania. Pewnego dnia opowiedział im, że w każdym człowieku żyją dwa wilki, które nieustannie walczą między sobą.

Pierwszy wilk to ten, który wywołuje choroby – rzekł. *Żywi się strachem, złością, zazdrością i zwątpieniem w samego siebie. Drugi utrzymuje nas w dobrym zdrowiu, karmiąc się miłością, empatią, pokorą, zaufaniem do samego siebie, szczęściem, przyjaźnią oraz dobrym samopoczuciem*.

Wnuczęta słuchały słów dziadka z uwagą i pilnie zapisywały wszystko, co powiedział. Po krótkiej chwili szaman chciał kontynuować lekcję, jednak wtedy odezwało się jedno z dzieci. *Chwileczkę, dziadku. Nie powiedziałeś nam jeszcze, który z wilków wygra walkę.* Wtedy starzec odpowiedział: *Czyż to nie oczywiste? Zawsze wygrywa ten, którego karmisz!*

Opowiastka ta jest moją ulubioną.

Przytoczona historia ilustruje jedną z najważniejszych mądrości życia, mianowicie to, że nasz los zawsze pozostaje w naszych rękach. Nawet jeżeli w każdym z nas mieszkają oba wspomniane wilki, to jest to już wyłącznie nasza decyzja, którego z nich będziemy karmić. Zdrowie nie tylko naszego ciała, lecz także naszej duszy zależy od sposobu, w jaki prowadzimy własne życie. Powyższa opowiastka zawiera jeszcze jedno przesłanie: wszystko jest jednością! Nie da się oddzielić ciała od duszy. Gdy nasza dusza czuje się dobrze, ponieważ karmimy tylko jednego wilka, rezultatem tego jest zdrowe ciało. W takiej sytuacji

drugi z wilków nie ma szans na wygraną. Szczęśliwy człowiek rzadko choruje.

Szczęście obejmuje sposób, w jaki prowadzimy nasze życie, wszystko to, co nam się zdarza oraz to, co odpowiada naszym wewnętrznym pragnieniom. Do tego potrzebna jest nam jednak wiara w siebie oraz odwaga, aby wstępować na nowe, nieznane dotychczas tereny. Szczęście to przekonanie, że osiągniemy to, co chcemy osiągnąć, nawet jeżeli w pierwszej chwili wydaje nam się to dość skomplikowane. Szczęśliwi ludzie nie boją się próbować od nowa i mają świadomość tkwiącego w nich nieskończonego potencjału.

W naszym wnętrzu drzemie o wiele większa moc, niż najczęściej sądzimy. Pisząc tę książkę, chciałbym zachęcić cię, abyś przekroczył to, co cię ogranicza. Jak tego dokonać? To proste - karmiąc wilka zdrowia i szczęścia.

Zrób wreszcie to, co od dawna chciałeś zrobić. Nie spychaj więcej własnych marzeń na margines. Nie pozwól, by ograniczał cię dłużej twój strach czy brak wiary we własne siły. Weź zdrowie w swoje ręce. Stań się aktywny. Możesz wszystko, musisz tylko chcieć. Chodź ze mną, pokażę ci – jak.

Twój Jan Becker

Rozdział 3

Zapomniałeś czegoś? Zapomnij o zapominaniu! Dlaczego przypominamy sobie o wiele więcej, niż uważamy, ale nigdy nie jest to dokładnie to, co się wydarzyło – i dlaczego tak właśnie powinno być

Wspomnienie jest formą spotkania, zdolność łatwego zapominania jest formą wolności.

Khalil Gibran

Masz może wskaźnik laserowy? Jeżeli tak, włącz go na chwilę. Przyjrzyj się maleńkiemu czerwonemu punkcikowi, jaki emituje. To nasza świadomość. Tyle – a ujmując to trafniej: tak niewiele możemy w świadomy sposób pojąć oraz przepracować. Wszystko inne dociera do nas w sposób podświadomy, jednak nie przenika do naszej świadomości. Współcześnie naukowcy wychodzą z założenia, że świadomie zauważamy około 60 bitów na sekundę, co w porównaniu z niewiarygodnymi 15 milionami bitów, które absorbujemy w sposób nieświadomy, stanowi tylko znikomy ułamek. Zapachy, dźwięki, obrazy, wra-

żenia dotykowe, smak… Odebrane sygnały nie zostają utracone i dryfują w skarbcu naszych doświadczeń.

Anioł stróż podświadomości

Świadome wspomnienia stanowią zaledwie czubek góry lodowej. Nieuświadomione wspomnienia kryją się pod powierzchnią wody i stanowią nieskończenie większą część tej góry. Nie możemy ot tak, świadomie zdecydować, że chcielibyśmy w nich trochę poszperać, lecz nie oznacza to także, że skarb nieuświadomionych wspomnień jest dla nas niedostępny. Wprost przeciwnie, w razie potrzeby możemy je celowo aktywować, co świetnie ilustruje poniższa historia:

W 1950 roku kierowca Formuły 1, Juan Manuel Solano Fangio wziął udział w Gran Prix Monaco. W decydującej rundzie Fangio wyjeżdżał właśnie z tunelu na prostą, czyli na odcinek, na którym kierowcy wyścigowi zazwyczaj wciskają pedał gazu w podłogę, aby wywalczyć w ten sposób przewagę, jednak tym razem zamiast *dać gaz do dechy*, odruchowo zwolnił. Właściwie był to ogromny błąd, który każdego zawodnika Formuły 1 zazwyczaj kosztuje zwycięstwo. Jednak w tym przypadku stało się zupełnie odwrotnie. Otóż za następnym zakrętem Fangio natknął się na karambol. Jeżeli, wyjeżdżając z tunelu, osiągnąłby normalne tempo wyścigowe, bez wątpienia także i on wjechałby w inne samochody. Jednak dzięki temu, że wyhamował i dojechał do miejsca karambolu ze stosunkowo niewielką prędkością, jako jeden z niewielu kierowców był w stanie ominąć miejsce wypadku. Nie koniec na tym. Odruch ten zadecydował o jego zwycięstwie w wyścigu.

Co się stało?

Fangio intuicyjnie zwolnił, ponieważ, będąc u wylotu tunelu, dostrzegł, że coś jest inaczej niż zazwyczaj. Co dokładnie,

nie mógł w pierwszej chwili stwierdzić. Dopiero później, rekonstruując przebieg wypadków, zauważył, że zazwyczaj widzowie kierowali twarze w stronę tunelu, co w normalnych okolicznościach wydawało mu się jasnym tłem, jakie dostrzegał na krawędzi toru wyścigowego. W jego podświadomości ten jasny brzeg trasy stanowił element normalnego scenariusza wyścigu. Jednak tym razem, ponieważ za następnym zakrętem doszło do wypadku, widzowie odwrócili się do niego plecami i Fangio zobaczył ciemną plamę ich włosów. Jako doświadczony kierowca na tak drobną zmianę zareagował natychmiast.

Jednak wcale nie musimy znaleźć się w jakiejś niebezpiecznej sytuacji, żeby nasza podświadomość pospieszyła nam z pomocą pod postacią intuicji (nawiasem mówiąc, więcej o tym fascynującym związku przeczytasz w innej mojej książce *Geheimnis der Intuition)*. Nieświadome wspomnienia mogą zostać aktywowane także w sytuacjach, które w ogóle nie są niebezpieczne. Powiedzmy, że gdy miałeś szesnaście lat i właśnie bujałeś w obłokach pierwszej miłości, zawsze używałeś jednakowych perfum. A potem, dwadzieścia lat później, przypadkowo ten sam zapach przenika do twoich nozdrzy. Mogę się z tobą założyć, że w takiej właśnie chwili znowu poczujesz *motyle w brzuchu*. Inny przykład: jeżeli krzyk mew łączysz w myślach z urlopem nad morzem, odpoczynkiem i przyjemnością, to takie samo uczucie odprężenia w momencie, gdy w wieczornym serialu telewizyjnym przypadkowo usłyszysz ich skrzek

W hipnozie dużą rolę odgrywa pojęcie *kotwicy*. Kotwica to sygnał – może być nim chociażby świadome naciśnięcie palców jeden na drugi, z którym łączą się określone, pożądane przez nas uczucia, a który pozwala na ich świadome przywołanie. W naszym przypadku rolę takiej naturalnej kotwicy pełni krzyk mew oraz zapach perfum, przywołujące przyjemne wrażenia z przeszłości do chwili teraźniejszej.

Dlatego też nasze nieświadome wspomnienia powinniśmy doceniać tak samo jak czynimy to w przypadku wspomnień uświadomionych, ponieważ te pierwsze w każdej sekundzie wywierają ogromny wpływ na nasze życie.

Skarbnica kotwic szczęścia

Jak już zresztą zdążyłeś, drogi czytelniku, przeczytać, istnieją kotwice naturalne, dzięki którym w mgnieniu oka możemy przywołać piękne, pełne spokoju czy szczęścia chwile. Każdy z nas posiada w sobie takie kotwice, jednak w świadomy sposób używają ich tylko nieliczni. Pozostali zamiast tego czekają na przypadkowe spotkanie z nimi. Szkoda marnować tak ogromny potencjał! Przy pomocy kotwic możemy nie tylko bez kłopotu wprawić się w przyjemny stan, lecz również uczynić każdą autohipnozę bardziej efektywną, a tym samym zmienić ją w cenne narzędzie. Dlatego przygotuj teraz, proszę, kartkę papieru i weź w dłoń ołówek. Zastanów się, jakie są twoje własne kotwice szczęścia. Niech piękne chwile bądź całe okresy szczęścia w twoim życiu staną się twoim punktem orientacyjnym. Zadaj sobie pytanie: jakie wrażenia zmysłowe kojarzą ci się z tymi momentami? Czy istnieje możliwość ich zreprodukowania?

Na przykład jeżeli w dzieciństwie zawsze spędzałeś wyjątkowo szczęśliwe wakacje w Prowansji, z okresem tym może być związany zapach południowych francuskich pól lawendy. W takim przypadku zaopatrz się w eteryczny olejek lawendowy i nacieraj nim nadgarstki, bądź specjalną lampkę zapachową. Zastanów się, jakich perfum używałeś, gdy byłeś zakochany. Czy zapach ten jest jeszcze dostępny w sklepach? Nawet jeżeli były to mdląco słodkie perfumy dla nastolatek, które teraz w ogóle nie są już w twoim guście: kup sobie jeden flakon.

Jakie dźwięki przywołują przyjemne wspomnienia? Może świergot ptaków? Szum morza? Postaraj się zdobyć nagranie takich odgłosów. A może jest to jakaś określona piosenka, która przenosi cię w cudowny dla ciebie czas, gdy tylko słyszysz ją w radiu? Kup ją. Wreszcie może to zapach kremu Nivea, jakiego zawsze używała twoja babcia, do której byłeś tak bardzo przywiązany? Zdobądź dla siebie jedno pudełeczko tego kosmetyku.

Zrób listę własnych kotwic szczęścia. Następnie postaraj się zgromadzić tak wiele z nich, jak to tylko możliwe. Przechowuj je w jakimś ładnym kartonowym pudełku, które stanie się twoją skarbnicą pięknych wspomnień. Ale uwaga: używaj ich oszczędnie. Chodzi o to, że jeżeli codziennie będziesz spryskiwać się swoim zapachem szczęścia, twoje nozdrza przyzwyczają się do niego i kiedyś wywoływany przez niego efekt zniknie. Kotwice szczęścia rezerwuj wyłącznie na te okazje, gdy świadomie chcesz się odprężyć. Tylko wówczas nie stracą one swojej skuteczności.

OGROMNA PULA DOŚWIADCZEŃ

Jednak w naszej podświadomej puli doświadczeń mogą być przechowywane także różne traumy. Jeżeli coś złego zrobiła nam kiedyś osoba, która, zupełnie przypadkowo, przypomina na przykład jakiegoś znanego polityka lub aktora, to wysoce prawdopodobne jest, że za każdym razem, gdy napotykasz na tego celebrytę w mediach, ogarnia cię nieprzyjemne uczucie, a może wręcz panika. Dzieje się tak również wówczas, gdy nie możemy przypomnieć sobie o całym tym niemiłym zdarzeniu. Negatywne przeżycia są często wypierane z naszej świadomości i pozostają jedynie w sferze podświadomej. Wyparcie to stanowi

zdrowy mechanizm obronny wszystkich ofiar przemocy, osób, które przeżyły jakiś wypadek albo doświadczyły wojny, umożliwiając im dalsze życie. Ludzie ci nie mogliby bowiem normalnie funkcjonować, jeżeli dzień w dzień zmuszeni byliby myśleć o okropnych wydarzeniach z przeszłości.

Natomiast obciążających nas emocjonalnie zdarzeń nie możemy pozbyć się całkowicie. Wypływają one na powierzchnię, gdy tylko doświadczymy w naszym codziennym życiu czegoś, co związane jest z jakimś fragmentem tamtego nieświadomego wspomnienia. Jest to jednak bardzo sensowny mechanizm. Dlaczego? Jeżeli dawna ofiara przemocy znowu spotka swojego dręczyciela albo znajdzie się w podobnej, zagrażającej jej sytuacji, musi być w stanie odpowiednio zareagować. Podświadomość śledzi nas z ukrycia i wszczyna alarm, gdy tylko przytrafi się nam coś, co jest choćby odrobinę podobne do minionego traumatycznego przeżycia. Może być to oczywiście fałszywy alarm, jak wówczas, gdy o całym zdarzeniu przypomni nam wspomniany w przykładzie polityk czy aktor. Podświadomość zachowuje się tak, ponieważ chce chronić dawną ofiarę przed nowym niebezpieczeństwem. Osobom stojącym z boku reakcja tego rodzaju może wydawać się całkowicie przesadzona. Ktoś nagle zaczyna panikować, staje się agresywny, ucieka, a nawet atakuje – nie wiedząc często, dlaczego tak robi. Nieprzerobiona trauma może ekstremalnie utrudnić normalne życie, a nawet całkowicie uniemożliwić radzenie sobie z codziennością.

Mniej dramatyczny wydaje się być fakt, że w naszej skarbnicy doświadczeń przechowywane są także okoliczności związane ze złymi nawykami. Na przykład: palacz, zapalając każdego kolejnego papierosa, może ponownie doświadczać uczucia buntu oraz wolności, które przepływało przez niego, gdy miał szesnaście lat i zrobił to pierwszy raz w życiu – i to nawet, jeżeli świadomie nie może już sobie tego momentu przypomnieć. Alkoholik

natomiast, nalewając sobie pierwszy kieliszek, w nieświadomy sposób przypomina sobie o przyjemnym rozluźnieniu oraz zniknięciu nękających go trosk, jakiego doświadczył, będąc pierwszy raz na rauszu. Tego typu pozytywne skojarzenia związane z jakimś negatywnym zwyczajem uparcie tkwią w naszej podświadomości i są w stanie udaremnić każdą, nawet najbardziej usilną próbę wyzwolenia się z nałogów czy innych obciążeń.

Wspomnienia: uwaga na szczelinę! (mind the gap!)

Jednak warto, żebyś wiedział, iż wspomnienia dają się zmieniać! Przyjrzyjmy się najpierw wspomnieniom świadomym: za każdym razem, gdy o nich mówimy albo myślimy, odrobinę je modyfikujemy. Aktywujemy pierwotne połączenia neuronowe, jakie powstały w naszym mózgu podczas tego, co przeżyliśmy.

Natomiast warto pamiętać, iż każde świadome wspomnienie zawiera też luki. Z jednej strony ma to związek z tym, że, jak już widzieliśmy, możemy przetworzyć jedynie niewielką część tego, co się wokół nas dzieje. A zatem nasze wspomnienia od samego początku mają charakter fragmentaryczny. Ponadto pojedyncze komponenty wspomnienia są przechowywane w wielu różnych obszarach mózgu. Dźwięk, widok, zapach, emocje i tak dalej leżą rozsiane po całym naszym mózgu. Jeżeli w momencie, gdy sobie o czymś przypomnimy, przeprowadzilibyśmy badanie rezonansu magnetycznego w celu zaobserwowania aktywności mózgu, podświetleniu uległoby wiele różnych obszarów obu półkul mózgowych, które pozostają ze sobą silniej lub słabiej związane za pomocą połączeń neuronowych.

Przypomina to nieco obrazy francuskich pointylistów, których prace składały się z wielu położonych obok siebie kropek.

Jeżeli do takiego obrazu podeszlibyśmy bardzo blisko, oprócz kropek dostrzeglibyśmy między nimi również mnóstwo wolnej przestrzeni. Namalowany tą techniką portret czy krajobraz stanie się sensowną całością dopiero wtedy, gdy spojrzymy nań z większej odległości, ponieważ wszystkie naniesione na płótno punkciki zleją się ze sobą.

Do tego wszystkiego dochodzi również fakt, iż w miarę jak konkretne zajście oddala się od nas w czasie, związane z nim połączenia neuronowe, o ile nie będą podlegać aktywowaniu, tak samo stopniowo zanikają. Przy czym pewne elementy wspomnień ulegają zatarciu szybciej niż pozostałe. Możemy powiedzieć, że naszej świadomości to i owo ucieka.

Jednak mamy również tendencję do wypełniania takich luk. Dzieje się tak chociażby wówczas, gdy chcemy o naszym przeżyciu komuś opowiedzieć. Chodzi o to, że ludzka świadomość zawsze dąży do uczynienia naszej historii jak najbardziej interesującą, sensowną oraz spójną. Podczas wypełniania wspomnianych luk często posługujemy się skarbcem nieuświadomionych doświadczeń. Skarbnica ta, niczym biegły w swojej pracy rekwizytor, dokłada pasujące rekwizyty, które jednak niekoniecznie musiały pojawić się w naszej podświadomości podczas tego jednego, konkretnego przeżycia, o jakim chcemy właśnie opowiedzieć. Wskutek takiego zabiegu elementy te zostają powiązane z naszą opowieścią, podczas gdy sam skarbiec ulega niewielkiej modyfikacji.

Jak możemy to sobie konkretnie wyobrazić? Załóżmy na chwilę, że chcesz opowiedzieć o tym, jak niedawno podczas joggingu gonił, a następnie ugryzł cię pies. Nie jesteś w stanie przypomnieć sobie dokładnie, jakiej był rasy, ale skojarzył ci się – tutaj do gry włącza się skarbnica nieuświadomionych doświadczeń – z dobermanem twojej ciotki. I nagle pies, o którym opowiadasz, zaczyna wyglądać jak doberman. Idźmy dalej.

Aby uciec przed psem, przeskoczyłeś jakiś płot. Ze zdenerwowania nie dostrzegłeś nawet, jak dokładnie wyglądał, jednak płot, który widzisz swoim wewnętrznym okiem za każdym razem, gdy myślisz o tym słowie, wygląda jak płot myśliwski. Może dlatego, że tak właśnie była ogrodzona posesja twoich rodziców – tutaj znów pojawia się skarbiec nieuświadomionych doświadczeń. I w ten oto sposób nagle okazuje się, że gonił cię doberman, ale uciekłeś mu, przeskakując przez płot myśliwski. W rzeczywistości równie dobrze mogła to być druciana siatka, a ugryzł cię mieszaniec sznaucera olbrzyma z rottweilerem, jednak twoje własne wspomnienie zawiera już inne szczegóły, ty zaś już nawet tego nie zauważasz. W twoim mózgu powstaje w ten sposób nowy ślad wspomnień, który bez problemu zostaje włączony do siatki dotychczasowych połączeń neuronowych. Interesujące jest tutaj to, że: w przyszłości będziesz całkowicie przekonany, że tak właśnie było.

Zasada ta dotyczy nie tylko takich sytuacji, w których my sami opowiadamy jakąś historię. Pewna moja znajoma zarabia na życie spisywaniem losów innych ludzi w formie książek. Podczas swojej pracy nad kolejną biografią często zmuszona jest do upiększania jakichś wydarzeń, a od czasu do czasu także musi dodać jakieś elementy od siebie. Dzieje się tak dlatego, że jej zadaniem jako pisarza jest stworzenie wartkiej oraz interesującej dla czytelnika historii, natomiast opowieści, jakich dostarczają jej sami klienci, rzadko nadawałyby się do druku. Naturalnie sami zainteresowani muszą takie uzupełnienia przeczytać i zaakceptować. Fascynujące, że bohater, czytając swoją biografię, nagle sam nabiera przekonania, iż to, co dodała autorka, wydarzyło się naprawdę. Często w ogóle nie zauważa, że coś zostało dodane, integrując tym samym owoc cudzej fantazji z własnym życiem.

Pomyśl, co dzieje się, gdy dopiero co przeczytałeś jakąś powieść. W twojej głowie utworzył się już obraz głównego boha-

tera oraz opisanych wydarzeń, a tu do kin wchodzi ekranizacja książki. Gdy tylko obejrzysz film, twoje własne wyobrażenia zostaną zastąpione silnymi wrażeniami wzrokowymi, czemu możemy się przeciwstawić jedynie w bardzo ograniczony sposób. Dlatego właśnie wielu ludzi nie chce oglądać ekranizacji ulubionych powieści, chroniąc tym samym stworzoną przez siebie wizję.

Kształtujemy nasze wspomnienia i nawet tego nie zauważamy

Wszystko zmienia się odrobinę, gdy tylko powiemy to głośno.
Herman Hesse

Innym przykładem tego, że nasze wspomnienia nieustannie ulegają zmianie, jest tendencja większości z nas do lekkiego przesadzania, kiedy o naszych przeżyciach opowiadamy innym ludziom. Czynią tak nie tylko słynni wędkarze, u których jeden niewielki śledź zmienia się w rybę formatu morszczuka. Odrobina przesady nie ma jednak nic wspólnego z kłamstwem, to coś zupełnie normalnego. Robimy tak, aby wyraźnie zaznaczyć nasz punkt widzenia oraz po to, aby nasz słuchacz mógł przeżyć coś równie podobnego, czego doświadczyliśmy my sami.

Załóżmy, że pierwszy raz w życiu jedziesz nowoczesnym autokarem wycieczkowym do innego miasta, ponieważ chcesz odwiedzić mieszkającego tam przyjaciela. I okazuje się, że w zasadzie ta nowo odkryta możliwość podróżowania bardzo ci się spodobała. Dlatego po powrocie opowiesz o niej swojemu przyjacielowi prawdopodobnie tak: *Wiesz co, to był na-*

prawdę świetny bus. Miał klimatyzację, a nawet bezprzewodowy internet, no i te siedzenia – niesamowicie wygodne, mówię ci, coś wspaniałego. Czułem się jak w niebie, ty też koniecznie musisz tego spróbować.

W rzeczywistości to był zupełnie normalny autokar, który musi przejechać z punktu A do punktu B, a w którym faktycznie znajdowało się kilka udogodnień. Tak naprawdę wcale nie czułeś się w nim jak w siódmym niebie. Zapewne pominąłeś jakieś negatywne szczegóły, jak choćby zbyt głośno rozmawiającego przez telefon komórkowy współpasażera, ponieważ chciałeś po prostu podkreślić, że ta nowa dla ciebie możliwość podróżowania właściwie bardzo ci się spodobała. Taka sama zasada obowiązuje także wtedy, gdy chcesz w plastyczny sposób zilustrować jakieś przeżycie negatywne. Prawdopodobnie powiesz wtedy coś w rodzaju: *Na autokar czekałem całą wieczność, spokojnie było to pół godziny. Na dworze panował ziąb, a busa jak nie było, tak nie było. Odmroziłem sobie stopy, następnym razem pojadę samochodem.* Jak było naprawdę? Autobus miał może piętnaście minut spóźnienia, zaś twoje stopy nic na tym nie ucierpiały. Mimo tego ty koloryzujesz całą sytuację, aby to, co przeżyłeś, czekając na autokar, nabrało wiarygodności, prawdopodobnie chcesz również wyłuskać całą historię spośród innych, obojętnych wydarzeń codzienności. Ponadto pragniesz uzasadnić w ten sposób swoją decyzję, że w przyszłości będziesz korzystał samochodu, który jako środek transportu jest mniej przyjazny dla środowiska. I od razu, gdy tylko opowiesz całą historię, zapamiętasz ją właśnie w ten podkolorowany sposób.

Na tym nie koniec: kiedy następnym razem będziesz jechać autobusem, twoje odczucia związane z podróżą przybiorą kształt zgodny z szablonem ostatniego wspomnienia.

Wrażenia, jakich dostarczy ci jazda busem, zostały już spolaryzowane, przeważnie w sposób pozytywny, ale również negatywny, wszystko zależy od przeżytej ostatnio wycieczki autokarem. W ten sposób raz nadany myślom kierunek ulega ciągłemu wzmocnieniu. Zjawisko to nazywamy selektywnym postrzeganiem rzeczywistości. Możemy nauczyć się korzystać również i z tego mechanizmu, tak aby świadomie kształtować własny, realny świat.

Jak widzisz: wszystkie nasze wspomnienia zmieniają stopniowo formę i ulegają przepracowaniu. Podobnie jak jakiś dokument tekstowy, do którego nieustannie wracamy, aby go jeszcze troszkę poprawić. Takim ciągłym zmianom podlegają również nasze nieświadome wspomnienia. Z jednej strony dzieje się tak dlatego, że skarbiec doświadczeń nieustannie powiększa się i wspomnienia dołączają do niego jedno za drugim. W przypadku wspomnianego kierowcy wyścigowego były to przeżycia związane z kolejnymi wyścigami. Lecz również dlatego, że to, co czytamy, przelotnie słyszymy, widzimy w telewizji, to, o czym śnimy lub o czym ktoś nam opowiada, zostaje dodane do naszych prawdziwych wspomnień.

Piękne w tym wszystkim jest to, że: dokładnie z tego powodu mamy możliwość kształtowania wspomnień zgodnie z własnymi życzeniami – i to zarówno tych uświadomionych, jak też nieuświadomionych. Najpierw musimy jednak zrozumieć, iż to, co postrzegamy jako wspomnienie, nigdy nie jest identyczne z przeżytą kiedyś sytuacją i stanowi jedynie fragment zdarzeń, które miały miejsce pierwotnie. Jeżeli posłużymy się techniką autohipnozy, będziemy mogli wykorzystać właściwości procesu kształtowania wspomnień i pozostawić w mózgu neuronowy ślad – dokładnie taki, jaki chcemy. Musimy wiedzieć jedynie, jak się do tego najlepiej zabrać.

Przesuń swój punkt widzenia i określ w ten sposób, co stanie się twoim wspomnieniem

Kształtujemy nasze wspomnienia nie tylko post factum, lecz także już w trakcie przeżywanej właśnie sytuacji. Pewna uczestniczka jednego z moich seminariów opowiedziała mi kiedyś piękną historyjkę. Znajoma z ekscytacją opowiedziała jej, że od pewnego czasu zawsze udawało się jej zdobyć jedno określone miejsce parkingowe, ponieważ zanim jeszcze rozpoczynała poszukiwania wolnego miejsca, intensywnie wyobrażała sobie, że właśnie odkryła lukę między samochodami, w której mogła zaparkować auto. Zainspirowana tą historyjką, uczestniczka prowadzonego przeze mnie warsztatu zaczęła wizualizować sobie, że dotychczas zawsze bolesna menstruacja nagle przestała przysparzać jej jakichkolwiek dolegliwości. No i proszę, podziałało. Ból, który dręczył ją co miesiąc, natychmiast stał się łatwiejszy do zniesienia. Kobieta była przeszczęśliwa.

Obie panie nie zrobiły niczego innego, jak tylko zmieniły swoje wspomnienia, a tym samym oczekiwania oraz punkt widzenia.

Poprzednio pierwsza z kobiet miała wspólne dla wielu ludzi wspomnienie: *Nigdy nie udaje mi się znaleźć żadnego miejsca parkingowego*. Z całkiem dużą pewnością możemy założyć, że jednak również i w przeszłości, wcześniej czy później zawsze znajdowała jakieś miejsce, na którym mogła zaparkować swoje auto, w przeciwnym razie wiecznie jeździłaby przecież po parkingu. Jednak jej postrzeganie koncentrowało się na braku jakichkolwiek miejsc parkingowych, czyli na czymś, co kojarzy się z niepowodzeniem. A zatem, jeżeli na przykład na siedem powrotów do domu dwa razy miała trudności ze znalezieniem miejsca dla swojego samochodu, oba te przypadki zapamięty-

wała w sposób szczególny, pomijając pięć innych razy, gdy zaparkowanie auta udało się jej bez żadnego problemu.

Po tym jak w centrum uwagi umieściła oczekiwanie mające charakter pozytywny, zmienił się również jej sposób postrzegania rzeczywistości. W identycznej sytuacji jak poprzednio, na siedem razy, kiedy szukała miejsca parkingowego, pięć razy od razu udało się jej znaleźć potrzebną lukę, a dwukrotnie zajęło jej to trochę dłużej – zwróciła uwagę na to, że pięciokrotnie miejsce parkingowe znalazła natychmiast. Aby usprawiedliwić pozostałe dwa razy, kiedy zaparkowanie auta zajęło jej znacznie więcej czasu, może skorzystać z modeli objaśniających. Na przykład, że coś ją rozproszyło i nie była wystarczająco skoncentrowana na szukaniu miejsca parkingowego. Tak wyjątkowo. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że wraz z oczekiwaniem: *Zaraz znajdę jakieś miejsce parkingowe* zmienia się również sposób postrzegania całej sytuacji. Tak oto wyłaniająca się nagle luka, którą wcześniej oceniłaby jako za małą, natychmiast staje się spełnieniem przepowiedni i zamiast po prostu przejechać obok niej, zadaje sobie wprawdzie nieco wysiłku, lecz za to udaje się jej zaparkować. Niespodziewanie zaczyna dostrzegać sokolim wzrokiem w bocznych uliczkach miejsca, których wcześniej w ogóle nie widziała. Przy czym do spełnienia jej oczekiwań przyczynia się wiele różnych czynników.

Podobnie było w przypadku kobiety, która cierpiała z powodu silnego bólu związanego z miesiączką. Przypuszczalnie wcześniej miewała raz mniej, raz bardziej bolesne krwawienia, jednak szczególnie zapamiętała właśnie te wyjątkowo bolesne. W ten sposób negatywne doświadczenia stały się jedynym jej wspomnieniem - a tym samym oczekiwaniem co do przyszłości. Tak samo jak wtedy, gdy podczas urlopu albo weekendu wielu ludzi zaczyna odczuwać głód o określonej porze, ponieważ właśnie o tej konkretnej godzinie mają w pracy przerwę na lunch, ciało i umysł kobiety, kiedy zbliżała się menstruacja, oczekiwały bólu.

Jednak nasza bohaterka nagle przesunęła centrum swojej uwagi. Wykorzystała całą siłę swojej wyobraźni do stworzenia wizji: jak by to było, gdyby choć raz przeżyć jedną bezbolesną miesiączkę? Stworzyła tym samym miejsce na pojawienie się nowej możliwości. Jednocześnie wierzyła głęboko w to, że odniesie sukces: przykład dała jej znajoma od miejsc parkingowych. Już tylko tyle sprawiło, że: na pojawienie się miesiączki nie czekała więcej w napięciu, przestał paraliżować ją strach. Już takie nastawienie wystarcza, aby ból stał się łagodniejszy. Dochodzi do tego również fakt, iż subiektywnie zawsze mocniej odczuwamy to, na czym skupia się nasza uwaga. Innymi słowy: jeżeli koncentrujemy się na bólu, przybiera on na sile, natomiast gdy skupimy się na czymś innym - słabnie. Udowodniono ponadto, iż ból bardzo dobrze reaguje na efekt placebo. Ma to wiele wspólnego nie tylko z naszą uwagą, lecz także z zachodzącymi w naszym organizmie procesami chemicznymi, które dzięki niezłomnemu przekonaniu, że jakiś lek, terapia – a nawet technika wizualizacji – naprawdę zadziałają. Rezultat? Nagle ból doskwiera nam znacznie mniej.

Tym, co nasze bohaterki w obu przypadkach *zaledwie* zrobiły, było lekkie przesunięcie centrum uwagi. Przyniosło to zadziwiające efekty. Ale to nie wszystko. Z każdym nowym, pozytywnym doświadczeniem nasze centrum uwagi będzie się coraz bardziej przesuwać w kierunku pozytywnym: nowe pozytywne doświadczenia zmienią się w pozytywne wspomnienia, a przez to w pozytywne oczekiwania co do przyszłości. Innymi słowy jest to prawdziwa reakcja łańcuchowa*.

Też tak chcesz? Jeżeli tak, spróbuj kiedyś przesunąć centrum swojej uwagi. Wstępem do zmiany sposobu myślenia oraz dobrym przygotowaniem do wszelkich dalszych prób może być

* Mechanizm ten można wspomóc korzystając z porad Emmeta Foxa zawartych w książce „Potęga pozytywnego myślenia", którą można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

dla ciebie poniższy krótki rytuał, który nakarmi twoją podświadomość nowymi, pozytywnymi wspomnieniami – przygotowując tym samym grunt dla przyszłych, równie pozytywnych doświadczeń.

DZIENNICZEK DOBRYCH MOMENTÓW

Kup sobie ładny notatnik, w którym każdego wieczora przed pójściem spać zapiszesz siedem miłych chwil, jakie zapamiętałeś z tego dnia. Świadomie nazywam go dzienniczkiem dobrych momentów czy też pamiętnikiem szczęśliwych dni, ponieważ, jak sam zresztą zauważysz, nie muszą być to jakieś przełomowe wydarzenia. Wprost przeciwnie, tutaj liczy się każdy drobiazg. Zapisuj po prostu to, za co jesteś temu dniu wdzięczny. Na przykład, że nie dostałeś mandatu, mimo że przez nieuwagę zaparkowałeś w niedozwolonym miejscu. Że zjadłeś pyszną kolację. Że rozmawiałeś przez telefon z przyjacielem. Że masz rodzinę. Że jesteś zdrowy. Że udało ci się wykonać kolejną część powierzonego ci zadania. Że świeciło słońce albo że deszcz dzwonił o szyby tak przytulnie. Że wreszcie udało ci się posprzątać dom. Jeżeli już raz zaczniesz się nad tym zastanawiać, nagle zauważysz, iż nawet po zupełnie zwyczajnym dniu masz do zapisania niezliczone drobiazgi, które sprawiły, że minione godziny zmieniły się we wspaniałe przeżycie. Następnie takie pozytywne uczucie zabierz ze sobą do snu, a z wielkim prawdopodobieństwem w takim samym pozytywnym nastroju obudzisz się również następnego dnia – szczególnie, gdy zanim wstaniesz z łóżka, ponownie przeczytasz listę sporządzoną poprzedniego wieczora.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Jan Becker jest wykwalifikowanym hipnotyzerem. Od ponad dekady pracuje jako instruktor osobistości ze świata gospodarki, sportu i polityki. Jeszcze większą sławę przynoszą mu programy telewizyjne i występy na żywo, podczas których ujawnia publiczności niuanse ludzkiego umysłu. Jest autorem licznych bestsellerów, w tym hitu *Zrobisz, co zechcę*.

Czy wiesz, że w każdej chwili możesz skorzystać z dobrodziejstw autohipnozy?

Dowiedz się, jak to zrobić i poznaj moc potencjalnych korzyści!

Z tej publikacji dowiesz się czym właściwie jest autohipnoza oraz dlaczego może Ci ułatwić ona życie. Dzięki niej uzyskasz większą kontrolę nad tym, jak reagujesz na wymagające sytuacje, a w konsekwencji przejmiesz nad nimi kontrolę. Będziesz również świadomie wpływał na swoje zdrowie i samopoczucie. Pokonasz wszelkie trudności i uzyskasz pewność odniesienia sukcesu. Będziesz efektywniej przyswajał nowe informacje, a w Twoim związku na nowo rozniecony zostanie ogień pożądania. Za dnia będziesz niezwykle aktywny, a nocny sen przyniesie Ci nie tylko relaks, ale i pełne naładowanie wewnętrznych akumulatorów. Zapanujesz nad adrenaliną i nic nie będzie w stanie wyprowadzić Cię z równowagi.

Poznaj i wykorzystaj moc autohipnozy!

Patroni:

Miesięcznik Gwiazdy Wyżu
uroda zdrowie.pl
DOLCEVITA celebrujemy życie
SZTUKATER.PL
www.psychotronika.pl Pierwszy Polski Portal Psychotroniczny
Talizman.pl Czas na szczęście

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-780-4
9 788373 777804