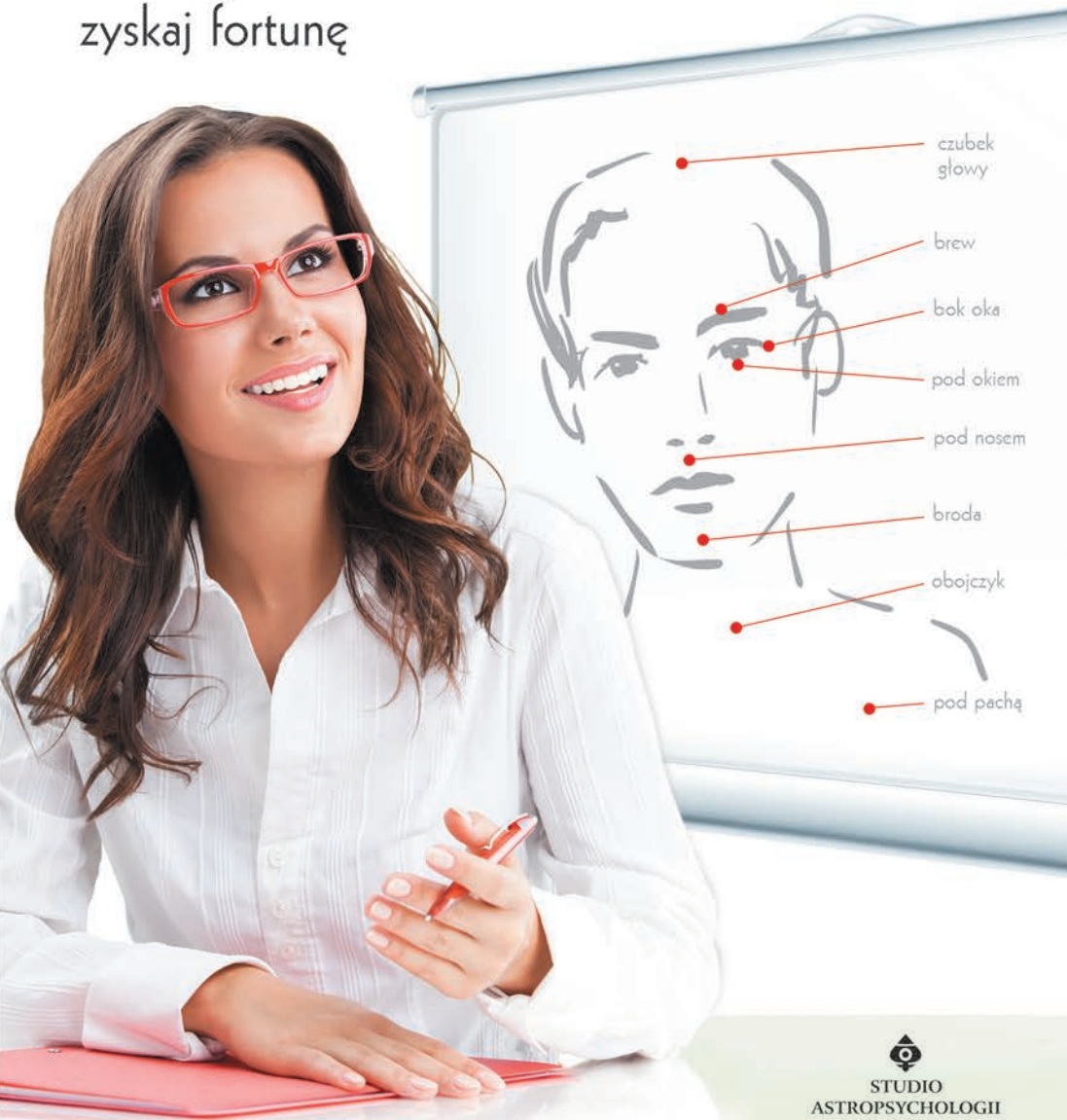
Iwona Kotłowska

SUKCES z EFT

Zmień przekonania, zyskaj fortunę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

SUKCES Z EFT

Iwona Kotłowska

SUKCES Z EFT

Zmień przekonania, zyskaj fortunę

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Iga Maliszewska
Projekt okładki: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-733-0

© Copyright for this 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

Zastrzeżenie

EFT – Emotional Freedom Techniques® jest nazwą własną zastrzeżoną przez twórcę metody Gary'ego H. Craiga.

EFT jest zaliczana do kategorii terapii energetycznych i obecnie jest metodą w fazie eksperymentalnej. O ile EFT zapowiada się jako skuteczna metoda dająca efekty w sferze zdrowia mentalnego, duchowego i fizycznego, to nie jest jeszcze w pełni zbadana przez naukę Zachodu. Prezentowane w książce informacje mają charakter informacyjny i nie mogą zastępować specjalistycznych badań lekarskich ani profesjonalnego doradztwa medycznego. Ćwiczenia EFT wykonujesz na własną odpowiedzialność.

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

Wstęp 9
Jak skutecznie skorzystać z tej książki? 12

Zmiana czy rozwój 15

Chcę, ale… nie mogę, nie umiem, itp. 21

Narzędzia twojego rozwoju 25
Stres, emocje i bycie TU i TERAZ 25
Technika Emocjonalnej Wolności
– podejście drugie i trzecie 28
Poznaj Technikę Emocjonalnej Wolności EFT 29
Procedura EFT i pierwsze ćwiczenie 36
Reakcje w trakcie rund EFT i po nich 50
Twoje ciało jako posłaniec 51
Technika EFT – podstawy i wprowadzenie
do samodzielnej pracy 52
Skrót do podstawowej procedury EFT 58
Jak pracować z ćwiczeniami EFT (rundami) z tej książki 59

Co blokuje twój biznes 63
Symptomy zawirusowanego systemu 66

Lęk i opór przed zmianą 69
Metoda filozofii Kaizen 71
Pokonaj opór dzięki EFT 72

Opór przed działaniem 81
Nie umiem podejmować szybkich decyzji – paraliż decyzyjny 82
Zbyt wiele opcji do wyboru 83
Opór przed zmianą i niejednoznaczność 83
Konflikt wewnętrzny 84
Nie wiesz, czego chcesz 84
Czy podejmujesz właściwą decyzję? 85
Uwaga! Mądre słowo – prokrastynacja 86
Siła koncentracji 88
Ćwiczenia EFT 91

Lęk przed porażką 105

Lęk przed sukcesem 113

Poszerzanie strefy komfortu w sprzedaży i marketingu 123
Strefa komfortu 127

Występy publiczne 135

Ty i klienci 147

Skuteczne ustalanie celów i orientacja na ich osiąganie 149
Twoje wartości a twoje cele 150
Część I – powrót do przeszłości 152
Część II – tu i teraz oraz ku przyszłości 155
Co dalej? 156

Blokady finansowe 159
Twój energetyczny rezonans z pieniędzmi 160
Limity, finansowy sufit i twoja strefa komfortu 163
Przekonania na temat pieniędzy 166
Skupienie się na porażkach i braku 168
Porównywanie się do innych 169

Kreowanie i manifestacja sukcesu 171
Twoja relacja z pieniędzmi 172
Wdzięczność 173

Podziękowanie 177

Szablon do pracy z ćwiczeniami EFT 179

Spis gotowych ćwiczeń EFT 183

Przypisy 185

Wstęp

Życie samo w sobie nie jest ani dobre, ani złe,
jest miejscem na dobro i zło wedle tego, czym je zapełnicie.

Michel de Montaigne

Sytuacja numer 1

Ja mam szkolić innych? Ja i występy publiczne? Stanąć przed grupą wpatrzonych we mnie ludzi, którzy tylko czyhają na to, aby mnie wyśmiać? – mówiłam do siebie, otwierając szeroko oczy. Miałam wrócić do pracy po urlopie macierzyńskim na nowe stanowisko. Z jednej strony ogarnęło mnie przerażenie, a z drugiej, gdzieś głęboko wewnątrz, dało się odczuć lekkie podekscytowanie. Zostało jednak zagłuszone lękiem. Dowiedziałam się o tej propozycji nie do odrzucenia, kiedy jeszcze pracowałam w tzw. korporacji. Jako pracownik działu personalnego miałam wprawdzie bezpośredni kontakt z innymi pracownikami, ale nie w takiej formie. Czułam się jak pod ścianą, nie dano mi wyboru.

Sytuacja numer 2

Choroba Raynauda, a cóż to takiego? Że niby to od stresu? Da się to wyleczyć? Mam unikać napięć i przemęczenia? – mówiłam zaskoczona do chirurga naczyniowego. Zaniepokoiły mnie często drętwiejące palce u rąk, co działo się nawet wtedy, kiedy nie było wyraźnych powodów (nie marzły mi dłonie, nie było ucisku). To bardzo nieprzyjemne uczucie. Przeszukując Internet, dowiadywałam się o możliwych przyczynach, które coraz bardziej mnie

przerażały. W ogóle nie wiązałam tego ze stresem. Byłam odrobinę przemęczona, ale któż by nie był, jeśli prowadziłby szkolenia codziennie przez pół roku. Rano jedna grupa, potem w samochód, a po południu do 20.00 druga grupa i inny temat. Poza tym trzeba jeszcze przygotować kolejne zajęcia. Musiałam skorzystać z szansy pracy przy ciekawych projektach, w dodatku dobrze wynagradzanych. Pracowałam już wtedy, prowadząc własną działalność. Zlecenia nie były regularne i trzeba było wykorzystywać każdą okazję. Kolejny raz czułam, że nie mam wyboru.

Sytuacja numer 3

Ale jak to? Już nie jestem na niego zła? Po kilku minutach jakiegoś durnego „stukania się" w głowę? Tak po prostu? To niemożliwe nie czuć złości, kiedy… ja naprawdę JESTEM WŚCIEKŁA! Dalej jestem zła? No to spróbuję wczuć się w złość i tę kłótnię. Nie, nie czuję złości. Ulotniła się. To niemożliwe… – mówiłam do siebie po kolejnej domowej awanturze. Zwykle po kłótni tego typu dochodziłam do siebie przez kilka dni. Wiązało się to z totalnym zamknięciem się w sobie, ciągłym rozpamiętywaniem sytuacji. *A dlaczego, a jak to, dlaczego ja, nie chcę tak cierpieć, muszę coś zmienić, dlaczego to mnie spotyka, chcę być szczęśliwa, a nie mogę, to moja wina, nie, to jego wina…, itd.* Medytacja pomagała, ale natrętne myśli ciągle wracały i mnie atakowały. To jak ciągłe grzebanie się w sercu, w duszy i cierpienie w ciele.

Jakiś czas wcześniej „przez przypadek" natrafiłam na metodę, która nazywa się Technika Emocjonalnej Wolności, w skrócie EFT. Szukałam sposobów na radzenie sobie z negatywnymi emocjami. Jest ich mnóstwo, ale żaden nie zadziałał na mnie tak, jak EFT. Pewnie dlatego, że wiele z nich opiera się na pracy na poziomie świadomości, racjonalności, podejmowania „słusznych" de-

cyzji. A takie zachowanie jest kompletnie zaburzone w momencie mentalnego i emocjonalnego stresu. Dodatkowo skutecznie uniemożliwiały mi to wyrobione schematy, czyli starzy, dobrzy znajomi. Nie byłam w stanie świadomie tego przejść i zastosować np. pytań sondujących. Potrzebowałam czegoś, co jest dla mnie, co zadziała skutecznie i szybko uwolni mnie od cierpienia. Tymi sposobami okazały się na początku Mindfulness, a na kolejnym etapie – EFT.

Po tamtej kłótni siedziałam na łóżku i rozmyślałam, dziwiłam się, jak to możliwe, aby tak szybko przeszła mi złość, aż poczułam, że… mam wybór. Mam konkretne narzędzie, które daje mi szansę na odnalezienie w tym moim zestresowanym świecie szczęścia. Później, jeszcze na pewien czas, zostawiłam EFT, ale już doświadczyłam, ziarno zostało zasiane – poczułam na sobie jego siłę i szybkość działania. To cenne doświadczenie, a jego wartość jest nie do przecenienia. Odzyskanie wewnętrznej harmonii zajęło mi trochę czasu i prowadziło przez różne ścieżki rozwoju samoświadomości. Ale zdecydowanie było warto.

W tej książce chcę ci pokazać, jakie blokady w prowadzeniu biznesu, rozwijaniu siebie i firmy możesz napotkać w sferze mentalnej czy emocjonalnej. Świadomość to pierwszy krok do zmiany. Drugim jest podjęcie decyzji, co i po co chcesz rozwijać. Trzecim – podjęcie samego działania, czyli tzw. ruszenie… tyłka. Proponuję ci poza wiedzą sprawdzone i skuteczne narzędzia do zmian. Jest to praca ze swoją świadomością i podświadomością. Możesz od razu to wprowadzać w swoje życie i szybko zauważać efekty. Zachęcam do potraktowania tej książki właśnie jako zeszytu z ćwiczeniami. Czy masz coś do stracenia poza możliwością uwolnienia swoich blokad, świadomych i podświadomych stresorów w swoim życiu?

Jak skutecznie skorzystać z tej książki?

Jestem osobą konkretną i tak też działam na co dzień. Dlatego ta książka jest konkretna, tak jak ja. Wszystko, co tu znajdziesz, opiera się na praktyce i moich doświadczeniach. Nie jest to poradnik teoretyczny, mnóstwo darmowej wiedzy znajdziesz w internecie. Ja oferuję ci praktyczne sposoby na rozwój, choć nie mogę ci zagwarantować, że u ciebie będzie dokładnie tak, jak u mnie. Ta książka i metody tu proponowane nie są dla każdego – są dla osób otwartych na zmianę oraz – co szczególnie ważne – gotowych wziąć odpowiedzialność za samego siebie.

Układ treści i poszczególne rozdziały stanowią pewną spójną całość. Warto przechodzić po kolei każdy rozdział. To jak kolejny krok na ścieżce rozwoju. Aby przejść dalej, trzeba najpierw zrobić ten pierwszy krok. Trzeba mieć podstawy, jakimi są akceptacja siebie, poczucie wartości i tego, co się robi. Jeżeli masz już te podstawy, to zawsze łatwiej ci będzie w trudnych momentach wrócić do tego, co jest twoją wewnętrzną siłą i co jest dla ciebie wartością.

P.S. Badanie UC Barkeley wykazało, że najszczęśliwsze małżeństwa to takie, w których to żona szybciej się uspokaja po kłótni. Coś w tym może być.

Przez całe lata byłem neurotykiem. Typem zgorzkniałym, przygnębionym i egoistą. Wszyscy ciągle mi mówili, żebym się zmienił. I nie przestawali przypominać mi, jak bardzo byłem neurotykiem. A ja się obrażałem, choć się zgadzałem z nimi. I chciałem się zmienić. Ale nie potrafiłem, mimo wielu wysiłków.

Najgorsze było to, że mój najlepszy przyjaciel nie przestawał wypominać mi neurotycznego stanu, w którym trwałem. I również często podkreślał konieczność zmiany. Także z nim się zgadzałem. I nie mogłem się na niego obrażać. Ale skutek był taki, że czułem się bezsilny i jakby skrępowany.

Aż pewnego dnia przyjaciel powiedział mi: Nie zmieniaj się. Bądź, jaki jesteś. Tak naprawdę to nieważne, czy się zmienisz, czy nie. Kocham cię, jakim jesteś i nie mogę przestać cię kochać.

Te słowa zabrzmiały w mych uszach jak muzyka: Nie zmieniaj się. Nie zmieniaj się. Nie zmieniaj się. Kocham cię.

Wtedy się uspokoiłem. I poczułem, że żyję. I co za cud, zmieniłem się!

Teraz wiem, że w rzeczywistości nie mogłem się zmienić aż do spotkania kogoś, kto by mnie kochał, bez względu na to, czy się zmienię, czy nie. Czy Ty tak mnie kochasz, Boże?

ANTHONY DE MELLO, *NIE ZMIENIAJ SIĘ*

Zmiana czy rozwój

Pracowałam przez dłuższy czas jako trener wewnętrzny i chciałam już czegoś więcej niż tylko szkolić z obsługi klienta, sprzedaży itp. Miałam też już dość tzw. szkoleń z półki, czyli gotowych i w dodatku zaadaptowanych z amerykańskiego rynku.

W tym czasie zafascynowałam się rozwojem osobistym. Wręcz pochłaniałam kolejne poradniki, które zaczęły się pojawiać na polskim rynku, autorów takich jak Dale Cargie, Wayne W. Dyer* itd. Oczy otwierały mi się coraz szerzej. I tylko mówiłam do siebie: dlaczego wcześniej o tym nie wiedziałam, dlaczego nikt mi nie mówił takich rzeczy w szkole? Byłabym wtedy innym człowiekiem, takim, jakim zawsze pragnęłam być, pewnym siebie, przekonującym, bystrym itd. Pojawiał się kolejny i kolejny raz tzw. moment aha, czyli olśnienia, myśli typu „teraz już wiem, już wszystko jasne, już wiem, jak to działa!".

Zapragnęłam wewnętrznej przemiany, aby lepiej się ze sobą poczuć i aby ostatecznie móc zaakceptować siebie. I byłam pewna, że już wiem, jak to zrobić. Wystarczy tylko zastosować się do rad zawartych w receptach ich autorów. Już widziałam siebie: oto teraz ja nieidealna i oto ja po zmianach – idealna. I wtedy, jak już będę bez wad, w końcu będę mogła zaakceptować siebie zupełnie, będę w pełni szczęśliwa. Chciałoby się rzec, że efekt finalny ma być taki: 100% jakości produktu i 100% gwarancji satysfakcji.

Znasz podobne uczucie, może miałeś tak samo? To świat perfekcjonistów. To przekonania na swój temat, takie jak „nigdy nie jestem dość dobra", „nie jestem z tego zadowolona, muszę poprawić to i tamo, aby to zaakceptować", itd.

* Najnowsza książka tego autora „Rozmowy Mistrzów o najważniejszych prawach życia" dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd.).

Po okresie pracy w korporacji pracowałam na swoim. Na przygotowania się do prowadzenia kolejnych szkoleń poświęcałam mnóstwo czasu. Czytałam kolejne opracowania, materiały, opracowywałam do nieskazitelności prezentacje, nieustannie coś dodawałam i zmieniałam. Czułam, że muszę zrobić to maksymalnie dobrze, powiedzieć o wszystkim, aby inni ocenili mnie jako profesjonalistę i znawcę dziedziny. Przecież tak zachowują się mistrzowie, prawda? Ćwiczą, aż efekt końcowy jest tym, czego oczekiwali. Wszystko jest perfekcyjnie przygotowane i zorganizowane. Znamy to powiedzenie: zapięte na ostatni guzik. Ja też tak chciałam i starałam się bardzo.

Na początku pracy, jako tzw. trener wolny strzelec, otrzymałam świetne zlecenie poprowadzenia dwudniowego szkolenia z zarządzania czasem dla dużej firmy z branży informatycznej. W perspektywie były kolejne szkolenia, już wstępnie dograliśmy terminy. Zależało mi bardzo, to mogła być moja szansa na regularną współpracę.

Pomyślałam, że muszę się wykazać, maksymalnie postarać. Zaczęłam od uzupełnienia swojej biblioteczki o kolejne książki z tego tematu. Prowadziłam już podobne szkolenia, ale chciałam pokazać coś ekstra. Nie mogłam sobie też pozwolić na żadną wpadkę i pokazać, że czegoś na ten temat nie wiem. W końcu byłam specjalistą od rozwoju osobistego. Oczytałam się, przeczytałam wszystko, co znalazłam w książkach i Internecie, i zabrałam się do opracowania samego szkolenia. Przygotowałam kilkustronicowe opracowanie: co i kiedy powiem, jakie ćwiczenia wykonamy, jak będziemy je omawiać i jak z nich wyciągać wnioski, czego się z nich nauczą uczestnicy, jak i kiedy opowiem ciekawą historyjkę.

Nawet przez chwilę brałam poważnie pod uwagę zabranie dodatkowego plecaka z kamieniami. Miały się przydać jako ilu-

stracja do historii o tym, co jest dla nas ważne i na co chcemy poświęcać swój czas.

Prezentacja komputerowa była doskonała. Było w niej wszystko, co jest potrzebne: świetne zdjęcia, mapy myśli, których wtedy mało kto używał, plan, cele szkolenia napisane językiem korzyści, podsumowania, cytaty, śmieszne ilustracje. Nawet takie ciekawostki, jak „drzemka kofeinowa". Dopracowana graficznie, wszystko czytelne, spójne kolorystycznie. Cud-miód. Liczyła „tylko" 63 strony. Wcześniej przeprowadziłam też ankiety wstępne, aby dowiedzieć się, jak dopasować szkolenie do wiedzy uczestników. I oczywiście na końcu ankieta zadowolenia i test wiedzy.

Słowem – prawdziwe szkolenie na medal. Angażujące, dostarczające kompleksowej wiedzy i umiejętności praktycznych, a nie jakiś tam wykład niedouczonego trenera.

Przyjechałam dzień wcześniej. Mieszkałam w fajnym hotelu, śniadanko było pyszne, dnia następnego piękna pogoda. Niby byłam przygotowana, ale i tak coś mi wewnątrz mówiło, że mogłam sprawdzić jeszcze tę książkę albo jednak zabrać ze sobą tę kupę kamieni. Nie czułam się do końca pewnie. Materiały dla uczestników były na miejscu, sala przygotowana, komfortowe warunki do pracy i do nauki. Szkolenie trwało 2 dni. Uczestnicy byli nastawieni luźno i przyjaźnie, otwarci i zaangażowani. Bezproblemowo, praktycznie prawie wszystko, co zaplanowałam, zrealizowałam z sukcesem. Tak myślałam. Wróciłam do domu.

Kilka dni później uprzejmie mi podziękowano za współpracę i poinformowano, że do następnego szkolenia… wezmą innego trenera. Podobno uczestnicy ocenili szkolenie jako za długie, przeładowane wiedzą i za mało ciekawe.

Byłam zdruzgotana. Czułam się niesprawiedliwie potraktowana, przecież program ustalaliśmy dużo wcześniej i został on z en-

tuzjazmem zaakceptowany. Całe moje poczucie własnej wartości runęło. Pojawiała się jak bumerang myśl, że *gdybym lepiej się przygotowała, była bardziej szołmeńska, strzelała emocjami i zarażała śmiechem*…, to by się udało. Później doszłam do wniosku, że nie było takiego szkolenia, do którego bym się nie przygotowywała na 100% i jeszcze czuła, że za mało czasu na to poświęciłam.

Porównywałam się do innych trenerów, do szkoleń prowadzonych przez nich, które czasami były tak żałośnie przygotowane, tak słabe merytorycznie, a mimo to ci trenerzy mieli zlecenia. Stąd prosta droga do wniosku, że coś widocznie ze mną musiało być nie tak. Chciałam być inna, niż byłam. Ty też tak masz? Zmień natychmiast to przekonanie!

Wiele czasu musiało upłynąć i setki książek musiałam przeczytać, aby dotarło do mnie, że nie ma sensu ciągle szukać powodów w nieidealnej sobie. Póki nie zaczniesz od punktu startowego – pełnej akceptacji siebie, od **akceptacji faktycznej rzeczywistości**, to nie ma sensu także zmienianie siebie. Bo w kogo i dla kogo chcesz się zmienić? Fundamentalnym krokiem jest znalezienie odpowiedzi dla samego siebie – **po co chcesz się zmienić?** Jesteś kim jesteś, zaakceptuj to, dopiero w następnej kolejności zastanów się, czego chcesz od życia.

U mnie codzienna uważność i praktyka EFT przyniosła wiele odpowiedzi, wyostrzyła zmysły na siebie. Poczułam wewnętrzny spokój i brak ciągłej presji, aby się zmieniać. Teraz dla mnie ma znaczenie „rozwijać się", a nie „zmieniać się".

Jak już zaakceptujesz to, co jest tu i teraz, poznasz swoje wartości życiowe, poznasz swoje wewnętrzne i prawdziwe motywacje, to reszta sama się dopowie. Pojawi się cel twojego rozwoju.

Ćwiczenie dla ciebie – cel twojego rozwoju

Czy umiesz odpowiedzieć na pytanie: Czego chcesz?

Ćwiczenie – wizja zmiany

Jak by wyglądało twoje życie, gdybyś:

- robił dokładnie to, co lubisz, miał pracę, która cię pasjonuje, i wykonywał ją z radością,
- utrzymywał tylko takie relacje z innymi, dzięki którym byłbyś szczęśliwy,
- codziennie praktykował zdrowe i dobre dla twojego zdrowia nawyki,
- kierował się swoją intuicją, bez potrzeby długich analiz mentalnych,
- miał pewność i jasność swojej wizji i celu, tego, czego chcesz w życiu,
- a pieniądze i czas nie byłyby żadną przeszkodą.

Zamknij oczy i zobacz siebie oczami wyobraźni tak, jakby to wszystko już się spełniło. Poczuj to każdym zmysłem. Zapisz wszelkie myśli i emocje, jakie ci się nasuną podczas tego ćwiczenia. Będziesz mógł je później wykorzystać do uwalniania swoich blokad metodą EFT. Wykonaj to ćwiczenie kilkakrotnie, oczyszczaj blokady, aż do czasu, kiedy poczujesz, że nie ma już przeszkód w realizacji tej wizji.

Co blokuje twój biznes

Twoje przekonania stają się twoimi myślami,
Twoje myśli stają się twoimi słowami,
Twoje słowa stają się twoimi czynami,
Twoje czyny stają się twoimi zwyczajami,
Twoje zwyczaje stają się twoimi wartościami,
A twoje wartości stają się twoim przeznaczeniem.

Mahatma Gandhi

Większość z nas zaczyna prowadzić swój biznes z pasją i radością. Po jakimś czasie, u jednych już na początku, u innych po kilku latach, radość może przerodzić się w stres codziennych zmagań. Możemy nawet stać się niewolnikiem swojego biznesu. Tak, stres może sabotować twój sukces! Kiedy umysł jest pod kontrolą stresu, podejmujesz np. złe decyzje. Kiedy zaś w podświadomości rządzą negatywne przekonania, możesz stanąć w miejscu i nie jesteś w stanie wyjść ze strefy komfortu. Sam sobie nakładasz wewnętrzne ograniczenia, a każdy dzień staje się walką ze wszystkim, innymi i z samym sobą.

Programy w naszej **podświadomości** nagrywają się bardzo wcześnie. Niektóre źródła mówią, że od drugiej połowy rozwoju płodowego do około 6. roku życia. Inne, że powstają jeszcze wcześniej, nawet przed naszym urodzeniem. To bardzo ważna informacja, mówi nam o tym, jak wiele z tego, co dzisiaj nami rządzi, zostało zapisane w tamtym okresie, całkowicie bez udziału świadomości. Dosłownie załadowaliśmy gotowe programy, i to od innych ludzi, a przede

wszystkim od rodziców. Coraz częściej mówi się także, że pewne schematy zachowań, emocje czy wspomnienia reakcji możemy dziedziczyć od naszych przodków poprzez geny i pamięć komórkową.

Czy można z takimi sabotującymi przekonaniami coś zrobić? Tak! Wiemy już, że to **nasze myśli i emocje tworzą naszą rzeczywistość**. Dr Bruce Lipton – biolog molekularny, znany cytolog, badacz genów i prekursor badań nad komórkami macierzystymi, uważa, że myślami i przekonaniami można zmienić geny i chemię w swoim organizmie[8]. Z jego badań, jak i innych pojawiających się w ostatnim czasie (epigenetyka), można się dowiedzieć, że geny zmieniają się pod wpływem środowiska, w jakim przebywają, w tym sygnałów z pozytywnych lub negatywnych myśli.

Trzeba zmienić sposób myślenia, kontrolować własne myśli, a przez to zachowania, bo to one głównie wpływają na nasze geny – twierdzi dr Lipton. – *Samoświadomy umysł może obserwować każde nasze zaprogramowane zachowanie, ocenić je i świadomie zdecydować o zmianie tego programu. Zmieniając program, zmieniamy środowisko, a to powoduje zmianę działania na geny i ich przemianę. Zdolność świadomego umysłu do przejęcia kontroli nad uprzednio zaprogramowanymi zachowaniami podświadomego umysłu stanowi podstawę wolnej woli*.

Często łatwiej powiedzieć niż zrobić, prawda? Możemy nawet cały czas świadomie **myśleć pozytywnie**, próbować wdrażać „prawo przyciągania", stosować rozmaite **wizualizacje czy afirmacje***. Czasami to działa i wystarczy do tego, aby coś zmienić, a czasami nie. Nie lubimy tego słuchać o blokadach i negatywnych sytuacjach, kiedy wszyscy naokoło nam mówią, że trzeba myśleć pozytywnie. Jednak zdecydowanie często to nie wystarcza. Klucz do sukcesu w tym wypadku to **zrozumienie**, w jaki sposób działa umysł świadomy i podświadomy. Są to dwie odrębne części, ale współpracują ze sobą nierozerwalnie.

* 108 prostych i szybkich technik, które eliminują najczęstsze problemy - stres, wypalenie, frustrację, zazdrość i żal - przedstawia Gabrielle Bernstein w książce „Szczęście to Twój wybór". Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd.).

Podświadomość zawiera w sobie zbiór reguł, schematów działania, nawyków i nałogów, wspomnienia, obraz samego siebie, a także zawiaduje automatycznymi funkcjami naszego ciała. Czasami porównuje się umysł świadomy (nasze myśli, umysł twórczy) do programisty, który wysyła podświadomości komendy do zrealizowania. A umysł podświadomy to twardy dysk trzymający wgrane i odtwarzane programy, pewne wzorce, które następnie odtwarza. Te programy, które świadomie określamy jako negatywne przekonania, można umownie potraktować jak **wirusy** w naszym systemie. Nasza podświadomość jednak nie analizuje i nie rozróżnia tego w sensie pozytywnym czy negatywnym. Ma ona po prostu nas chronić i realizować program, który w odpowiednim czasie uruchamia. I w tym zakresie zawsze wygra z umysłem świadomym. Choćbyś starał się zawsze myśleć pozytywnie, np. „jestem bogaty", aby przyciągnąć bogactwo, to jeżeli masz program-wirusa „pieniądze są złe", to nic z tego. I nawet kiedy w kółko powtarzasz sobie afirmację „jestem bogaty", możesz od razu dostać informację z poziomu świadomego „no nie, wolne żarty, coś ty, wcale nie jesteś bogaty". No i ups. Pozamiatane.

Dr Lipton uważa, że podświadomość jest **milion razy potężniejsza** niż umysł świadomy. Twierdzi także, że na co dzień to umysł podświadomy gra główną rolę, przez 95–99% czasu to on nami kieruje, a także zarządza naszym ciałem fizycznym. I teraz wszystko jasne! Dopóki nasza podświadomość będzie trzymała te wirusy, dopóty nie dopuści do zamanifestowania pozytywnych myśli, wytworzonych przecież przez umysł świadomy. Aby wpłynąć na podświadomość, w pierwszej kolejności należy usunąć blokady w postaci starych wzorców, starych programów, czyli naszych wirusów. Dopiero wtedy można **instalować nowe oprogramowanie** i tworzyć nowe schematy.

I co bardzo ważne – jeżeli w tym momencie, po oczyszczeniu wirusa, nie zmienisz swojego myślenia na to zdrowsze, to bardzo możliwe, że efekt będzie tymczasowy. A ty wkrótce ponownie wprowadzisz wirusy za pomocą starych wzorców, np. poprzez negatywne myślenie, zamartwianie się, lęki i tak dalej.

A jeżeli wybierzesz pozytywne myślenie czy afirmacje, to te, początkowo tworzone na poziomie świadomym, po pewnym czasie staną się już tożsame z tymi na poziomie podświadomym. Nie będzie różnic i podświadomość ich automatycznie nie odrzuci. Będzie mogła je bez przeszkód **uruchomić**.

Symptomy zawirusowanego systemu

Jak rozpoznać, czy i jakie masz wirusy? Możesz na przykład zaobserwować u siebie częste uczucie irytacji, które jest sygnałem programów typu perfekcjonista. Oznacza to, że chcesz mieć wszystko pod kontrolą, co jak wiadomo, nie jest możliwe do końca. Może to też oznaczać, że nie bierzesz odpowiedzialności za swoje życie w różnych sytuacjach. Innymi symptomami wirusów mogą być wypieranie i zaprzeczanie problemom albo częste chowanie urazy. Takie zachowanie, jak odkładanie na później lub brak działania z uwagi na lęk przed porażką czy lęk przed sukcesem, to również typowe sygnały. Kolejne to mówienie „tak", kiedy chce się powiedzieć „nie", trudności w pełnym wyrażaniu siebie, swojego zdania, czyli postawa nieasertywna.

Z kolei, aby namierzyć blokujące przekonania, przyjrzyj się swoim **automatycznym myślom**, które się same pojawiają. To ten wewnętrzny monolog, który toczysz sam ze sobą. Takie myśli przychodzą niezależnie od twojej woli, zupełnie nawykowo, a ty w nie wierzysz. Jest to naturalne, bowiem często te zdania słyszałeś od dziecka, a więc mocno się zakorzeniły w podświadomości. Jeśli część z tych zdań powtarza się w twojej głowie w różnych

sytuacjach, możesz być pewny, że trafiłeś na **przekonanie**. Jeżeli są pozytywne, dodają ci siły i wiary. Jeżeli negatywne – wręcz przeciwnie, skutecznie odbierają moc, blokują rozwój, sabotują działania.

Przekonania przede wszystkim dotyczą twojej tożsamości, tego, jak sam siebie traktujesz oraz jaki masz swój obraz, np. jestem głupi, nic nie umiem, jestem nieważny, jestem nikim, nie zasługuję na sukces. To, co także jest charakterystyczne, to, że pojawiają się zdania nakazów/zakazów typu „powinienem", „muszę...", „trzeba...", „należy...", „nie wolno mi…", „nie mogę…", np. powinienem zawsze słuchać innych, muszę być idealny, nie wolno mi być sobą, nie mogę nic zrobić. Zwróć także uwagę na słowa „zawsze" i „nigdy", które często chodzą z nimi w parze. Jeszcze inne zdania mogą przybrać formę samokarania, np. do niczego się nie nadaję, nic mi się nigdy nie udaje, zawsze ponoszę tylko porażki, to wszystko moja wina, itd. I moja ulubiona grupa blokad: wyszukiwanie wymówek „chcę, ale…".

Pierwszym programem-wirusem, który warto wziąć na warsztat na samym początku, jest **opór przed zmianą**. Jest to jedna z wielkich blokad, która zdecydowanie uniemożliwia jakiekolwiek próby zmiany i pójście do przodu. Poznajmy się z nią teraz i uruchommy antywirusa!

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Iwona Kotłowska – coach rozwoju w biznesie i trener rozwoju osobistego. Ekspert w zakresie metod redukcji stresu. Specjalizuje się w technice Tappingu Emocjonalnego, zwanej też Techniką Emocjonalnej Wolności (EFT). W Polsce nie jest jeszcze tak popularna jak na świecie, gdzie jest jedną z najszybciej rozwijających się metod rozwoju osobistego.

Autorka proponuje wiele technik EFT wraz ze zdjęciami i szczegółowym ich opisem. Możesz je dostosować do swojej indywidualnej sytuacji. Dzięki nim z łatwością pozbędziesz się negatywnych emocji i będziesz miał pozytywne podejście do nurtujących Cię spraw. Poznasz system usuwania blokad w biznesie i sam opracujesz ćwiczenia, które wyeliminują lęk i opór przed zmianą. Do tego możesz wykorzystać opisaną w książce metodę Kaizen czyli podzielić jeden ważny cel na kilka mniejszych. Zyskasz wówczas poczucie, że sytuacja będzie zmieniała się stopniowo, a nie drastycznie.

Przyswoisz techniki koncentracji, które stanowią podstawę szybkiego podejmowania decyzji oraz sprawnego i efektywnego działania. Poznasz tkwiące w Tobie przekonania i zmienisz te, które są niewłaściwe. Odzyskasz dawną energię i zapał do działania i dalszego kreowania wspaniałej przyszłości.

PROSTA DROGA DO SUKCESU.

Patroni:

Miesięcznik Czwarty Wymiar · 21. Wiek · Enigma · DOLCE VITA celebrujemy życie · Świat na dłoni · Sztukater.pl · www.psychotronika.pl Pierwszy Polski Portal Psychotroniczny · Talizman.pl Czas na szczęście

Cena: 29,20 zł
ISBN: 978-83-7377-733-0