

Marek Zabiciel



# PODRÓŻ DO SUKCESU

OSOBISTY PROGRAM SUKCESU



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*...coś więcej niż psychologia*

**PODRÓŻ  
DO  
SUKCESU**



Marek Zabiciel

PODRÓŻ  
DO  
SUKCESU

OSOBISTY PROGRAM SUKCESU



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*...coś więcej niż psychologia*

Redakcja: Mariusz Warda  
Projekt okładki i DTP: Maciej Grycz  
Korekta: Anna Pietruczuk

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2009.  
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.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2009  
ISBN 978-83-7377-339-4



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*...coś więcej niż psychologia*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(085) 662-92-67 – redakcja  
(085) 654-78-06 – sekretariat  
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	7
<b>I. Podstawy sukcesu .....</b>	<b>9</b>
Rozdział 1. Twój własny obraz .....	11
Rozdział 2. Pragnienia .....	18
Rozdział 3. Marzenia .....	23
Rozdział 4. Cele .....	29
Rozdział 5. Metody rozwiązywania problemów .....	39
Rozdział 6. Powołanie .....	57
Rozdział 7. Misja .....	63
<b>II. Stawianie pierwszych kroków .....</b>	<b>69</b>
Rozdział 1. Sukces i porażka .....	71
Rozdział 2. Proces samodoskonalenia .....	84
Rozdział 3. Pokochaj siebie .....	103
Rozdział 4. Rozwiń skrzydła, czyli jak zacząć .....	114
Rozdział 5. Organizacja czasu .....	124
<b>III. Zasady działania człowieka i świata .....</b>	<b>133</b>
Rozdział 1. Umysł – nasz wewnętrzny komputer .....	135
Rozdział 2. Materializm, czyli zabawa w błyskotki .....	160
Rozdział 3. Zasady uniwersalne .....	169

Rozdział 4. Jak uaktywnić wewnętrzną moc .....	178
Rozdział 5. Kiedy życie jest ciężkie... ..	185
<b>IV. Rozwój osobisty i duchowy .....</b>	<b>195</b>
Rozdział 1. Sprawy osobiste .....	197
Rozdział 2. Sprawy duchowe .....	216
<b>V. Zdrowie .....</b>	<b>249</b>
Rozdział 1. Odżywianie .....	251
Rozdział 2. Sprawność fizyczna i psychiczna .....	269
Rozdział 3. Zdrowie i choroba .....	279
Podsumowanie. Równowaga i harmonia w naszym życiu .....	289

# Wstęp

---

**W**itaj! Ten Program Sukcesu jest dla Ciebie. Został stworzony po to, by pomóc Ci osiągnąć wszystko to, o czym marzysz, czego pragniesz. Zawiera te elementy, które są niezbędne do tego, abyśmy mogli wznosić się i rosnać. Potrzeba rozwoju samego siebie, czyli samodoskonalenia, jest w nas i czeka, by ją obudzić. Podstawą jest uwierzyć w siebie. Uwierzyć w to, że możesz dokonać rzeczy wielkich, niezależnie od tego, skąd pochodzisz, kim jesteś. Ważne jest tylko, dokąd zmierzasz i kim chcesz się stać w trakcie tego procesu. Zaangażowanie się w ten program rozbudzi w Tobie moc niezbędną do tego, by stać się wartościową jednostką zamieszkującą nasz świat. A więc ruszaj... pomogę Ci.

Zanim zaczniemy: program jest skierowany do kobiety i mężczyzny, czyli do człowieka. Forma męska, którą często się posługuje, wynika stąd, że jestem mężczyzną i łatwiej mi formułować myśli, przedstawiając określone koncepcje. Proszę w tym względzie o wyrozumiałość **KOBIETY**.

Celem programu jest nauka pisania i myślenia tak, by osiągać to, czego pragniemy. Przedstawione koncepcje są proste i skuteczne. Zmiana natomiast nie jest taka prosta. Jak to zmiana. Przyzwyczajamy się do tego, co jest dla nas wygodne. Program ma pobudzić do



działania i analizowania tego, co się dzieje w Twoim życiu, dlatego forma czasem jest niekonwencjonalna. Przyjmij to, co uważasz za właściwe. Odrzuć to, co Ci się nie spodoba. I przede wszystkim myśl samodzielnie.

Pod koniec każdego rozdziału sugeruję zapisanie celów dotyczących omawianych kategorii. Ma to ogromne znaczenie. Samo czytanie, bez zaangażowania się w konstruowanie lepszego życia (a właśnie po to tworzysz i zapisujesz swoje cele), będzie tylko kolejną lekturą, z której nic dalej nie wynika. Nie wystarczy mieć plan w głowie. Trzeba go zapisać, bo tylko tak będziesz mógł sam ocenić, czy robisz postępy i idziesz do przodu, czy tylko sam siebie oszukujesz. A więc jeszcze raz nakłaniam do zaangażowania się w ten program. Życzę przyjemnej lektury i konstruktywnych wniosków!

Osobisty Program Sukcesu składa się z dwóch części. Trzymasz w ręku część pierwszą, która dotyczy tego, jak rozpocząć osobistą podróż do sukcesu, uwzględniając w głównej mierze pracę nad samym sobą. Dlatego oprócz modułów dotyczących podstaw osiągnięcia sukcesu będziemy przerabiali również takie zagadnienia jak rozwój osobisty, duchowy oraz temat własnego zdrowia. Na samym końcu tej części znajduje się moduł dotyczący harmonii. Dowiesz się z niego, jak pracować z celami, które wytyczyłeś sobie w trakcie przerabiania tego programu. Życzę Ci powodzenia!

I

# PODSTAWY SUKCESU

*Za napisanie tej książki chciałem podziękować Życiu i Bogu.*

*Książkę tę dedykuję Małgosi – mojej najwspanialszej i najcudowniejszej na świecie siostrze oraz Stanisławowi – przyjacielowi, który wie, co mówi.*

*Dziękuję Wam*

# Twój własny obraz

## || Co myślisz na swój temat?

Podstawą osiągnięcia czegokolwiek w Twoim życiu jest Twój własny obraz. Jakie masz przekonania dotyczące siebie? Co o sobie myślisz? Czy myślisz o sobie jak o jednostce słabej, niezdarnej, skazanej na to, co los Ci ześle, czy jesteś potężny, niezachwiany w dążeniu do swoich celów? To podstawa. To klucz do tego, kim się staniesz. Nie możesz osiągnąć więcej niż to, na co sobie pozwoliś. Nie chodzi tu o to, by postrzegać siebie jako kogoś, kto ma władzę nad wszystkim i wszystkimi, ale o to, by wiedzieć, że masz władzę nad sobą i nad swoim życiem. Nie zaniżaj swojej samooceny. Jesteś potężny. Człowieku, zrozum to. Możesz osiągnąć wszystko, czego tylko zapragniesz, ale najpierw musisz w to uwierzyć.

## || Sabotażysta wewnątrz Ciebie

Uwaga! Ten fragment jest trochę „ostry”. Jedynym celem takiego podejścia jest to, aby każdy popatrzył na siebie krytycznie. Nie ma na celu oskarżania kogokolwiek.

Jeśli Twoje wyobrażenie o sobie samym jest na określonym poziomie, nie będziesz w stanie osiągnąć rzeczy, które są większe od tego poziomu. Co to znaczy? Jeśli masz przekonanie, że wszystko, na co Cię

stać, to praca za 1000 zł i ciężkie życie – „bo życie jest ciężkie” – to nie dziw się, że nie masz swojej firmy wartej miliony dolarów, nie dziw się, że ciągle masz pod górkę, że nie spędzasz wakacji na ciepłym i słonecznym wybrzeżu wysp Galapagos, tylko remontując swój ciągle sypiący się dom czy mieszkanie. To jest Twój wybór. Powtarzam, Twój wybór. Sam się na to zdecydowałeś i sam do tego doprowadziłeś. Dlaczego? Bo nie było Cię stać na to, by uwierzyć we własne siły. Może nikt Ci wcześniej o tym nie powiedział, że można inaczej, może nie chciałeś słuchać „takiego gadania”. I tak przez lata realizowałeś to, co miałeś w głowie. Tak to działa. Pomyśl. Sportowiec na dwa dni przed najważniejszymi zawodami skręca nogę i nie może w nich wystartować. Biznesmen na godzinę przed podpisaniem ważnego kontraktu dostaje informację, że partner biznesowy się wycofał i nie dojdzie nawet do spotkania, by powiedział, dlaczego. Randka z fascynującą i atrakcyjną ze wszech miar osobą, która pojawiła się na Twojej drodze, okazała się kompletną klapą i więcej się nie spotkacie. Dlaczego? Brak wiary w to, że na coś zasługujemy, sabotuje nasze działania. I nie jest to żadna „zemsta”, „kara” czy przypadek. To prawo. Prawo działania umysłu. Podświadomość nie dopuściła do „fajnego” zakończenia, bo została nauczona tego, że „się nie należy”. I rusza maszyna oskarżeń. „Nic mi się nie udaje”, „nie mam szczęścia”, „ciągle mam pecha”, „cały świat jest winny, ale nie ja”. Wymówki i usprawiedliwienia. Wszyscy są winni, tylko nie ja. Bzdury!!! To konsekwencja Twojego myślenia i działania. Mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Można to zmienić. Można zmienić obraz samego siebie i zmienić ten ciąg wydarzeń, które Cię spotykają. Jak? Trzeba przekonać swoją podświadomość, że zasługujesz na to, co najlepsze. Trzeba stać się człowiekiem sukcesu „w głowie”. Trzeba myśleć o sobie jak o kimś ważnym, jak o kimś, kogo stać na wiele.

## || Jak tworzymy swój własny obraz?

A teraz kilka słów o tym, jak ten własny obraz się kształtuje. Jak powstaje? Skąd się biorą nasze przekonania o nas samych? Można

powiedzieć, że kształtuje je życie. Twoje życie kształtuje Twoje przekonania. Ściślej – Twoje osobiste doświadczenia i opinie innych ludzi na temat tego, kim jesteś, co robisz, jak robisz i kim powinieś być.

Najpierw o własnych doświadczeniach. Przeżywając życie doświadczamy różnych stanów, jesteśmy w określonych miejscach, rozwiązujemy różne sprawy i problemy. Odnosimy określoną ilość porażek, bolesnych doświadczeń, sukcesów, radości, wzlotów, upadków.

Na podstawie tych doświadczeń wyrabiamy sobie określone zdanie, co do przekonań, które później na nas wpływają i nas kształtują. Problemem jest to, że bardzo dobrze zapamiętujemy ból, który wynika z wykonywanych przez nas działań. I kiedy stajemy przed kolejną sytuacją, która może ten ból przywołać lub spowodować, chowamy się jak króliki do klatek po usłyszeniu podejrzanego szmeru. Jeśli zrobiłaś coś, co zostało zakodowane jako źródło poczucia bólu, to starasz się nie powtarzać tego niemiłego doświadczenia. Jako młoda dziewczyna, grając na boisku sportowym, miałaś zaserwować piłką siatkową przerzucając ją na drugą stronę siatki i nie udało się. Serw był fatalny. Śmiech i drwiny rówieśników tak utkwili Ci w pamięci, że od tej pory boisko do siatkówki jest ostatnim miejscem, gdzie chciałybyś się znaleźć. Nikt nie powiedział Ci, że to tylko serw, że wielu doskonałych zawodników też popełnia błędy. Ty zakodowałaś to jako osobistą porażkę. Nie nadajesz się do tego sportu. A tak go wcześniej lubiałaś...

Teraz na temat opinii innych ludzi. Wiele razy w trakcie życia słyszymy, że to, co zrobiliśmy, jest dobre lub złe, mądre lub głupie, wartościowe lub nie. Najczęściej słyszymy to, co innym się nie podoba w naszym zachowaniu, działaniu. Nasze wybory są odpowiednio oceniane według kryteriów innych ludzi. I często się zdarza, że te opinie przyjmujemy jako prawdę na nasz temat. Kierujemy się wskazówkami i odczuciami innych ludzi, nie zdając sobie sprawy, że w ten sposób tworzymy osobę, która za wszelką cenę stara się im przypodobać. Za jaką cenę? Za cenę naszej wolności, za cenę nasze-

go prawa do szczęśliwego życia, za cenę naszych marzeń. Nie warto. Nie chodzi tutaj o to, by być całkowicie znieczulonym na zdanie innych, ale by przyjmować to, co słyszymy na nasz temat, w konstruktywny sposób. Ludźmi kierują różne pobudki. Mają różne cele i nie zawsze, a właściwie rzadko, robią to dla naszego dobra, choć często się zdarza, że w dobrej wierze. Po to, by było nam „lepiej”. Pomyśl, proszę. Kto może wiedzieć najlepiej, co jest dla Ciebie dobre? Czy nie Ty?

## **|| Uwierz w to, że możesz osiągnąć wszystko, czego zapragniesz**

Co dalej z tym zrobić? Wspomniałem już, że nieważne jest to, kim jesteś. Nieważne, jakie masz zdanie na swój temat. Ważne, kim chcesz się stać. Jest wiele przykładów ludzi, którzy pomimo trudności tak zmienili swój własny obraz, by móc zrealizować wszystko to, czego pragnęli. Życie jest wtedy usłane różami, kiedy sami te róże hodujemy. Nikt za nas tego nie robi. Ludzie, którzy osiągnęli wiele, wiedzieli, że wiele osiągną. Pielęgnowali swój obraz tak, jakby był najcenniejszym skarbem na świecie. Bo naprawdę jest. Oczywiście, nie tylko obraz był powodem ich sukcesów. Ale od niego zaczęli. Wierzyli, wiedzieli i byli. Zanim się stali, już byli... we własnej głowie. Uprawianie partyzantki myślowej nie jest wskazane. Trudno jest wtedy, kiedy masz obraz wielkości własnej osobowości namalowany w połowie. Raz obraz jest wielki, kiedy indziej ledwo go widać. Widzę siebie, jak osiągam potężny sukces tak trochę. Dziwnie to brzmi. Prawda? Do rzeczy. Wierzę w Ciebie! Dlaczego? Skąd mam taką pewność, że właśnie Ty możesz osiągnąć nieprzeciętne rzeczy? Bo jesteś człowiekiem. A każdy człowiek ma w sobie mechanizm, który właściwie używany zaprowadzi go na szczyt. Na szczyt osiągnięć, sławy, bogactwa. Czegokolwiek. Wiele razy już zostało udowodnione, że siła i wielkość jest w nas samych. Trzeba tylko wiedzieć, że tak jest.

## || Zmiana własnego obrazu

Cały program tego kursu jest nastawiony na to, by zmienić Twoje życie. Zmienić na lepsze. Ty ustalisz, czego chcesz, dokąd chcesz dojść i dlaczego. Nikt nie będzie narzucał tego, jakie cele masz sobie postawić. Ten kurs to drogowskaz. A właściwie zbiór metod i sposobów, które działają. Skąd wiem, że działają. Bo je przetestowałem. Bo wciąż je testuję. Nie wymyślam koła i nie jest żadną tajemnicą, że wszystko już zostało wymyślone. Ta wiedza i te sposoby są znane od wielu lat czy nawet stuleci (a może tysiące czy milionów lat). Nie tylko wierzę, że są skuteczne, ale wiem, że takie są. Wszystko jednak musi się rozpocząć w Tobie. Zmiana obrazu jest kwestią indywidualną i nikt za Ciebie tego nie robi. Rzadko kto sięga po takie programy i kursy, jeśli jego życie jest dokładnie takie, jak by chciał. Posiadasz go, więc z jakiegoś powodu trafił do Ciebie. Wykorzystaj to.

## || Zmiana ma miejsce za każdym razem, kiedy doświadczamy

Proces zmiany własnego obrazu to proces ciągły. Odbywa się przez całe życie. Jak to się dzieje? Osiągasz jakiś cel. Zmieniasz się. Osiągasz następny cel. Zmieniasz się. Jeśli cele są coraz większe, zaczynasz nabierać więcej pewności. Dlaczego? Bo zmienia się obraz. Twój obraz w Twoich oczach i w Twojej głowie. Obraz Ciebie samego.

Dlaczego ludzie traktują szkołę podstawową jako coś łatwego? Wiele lat temu skończyłeś szkołę podstawową i jeśli dzisiaj cofnąłbyś się w czasie, to uczęszczanie do niej, zdawanie przedmiotów, fantastyczne oceny nie stanowiłyby problemu. Nie pamiętamy, że problemy, które pojawiały się, gdy mieliśmy naście lat, były dla nas naprawdę poważne. Upływał czas, kolejne szkoły, zajęcia, praca, rodzina – kolejne cele – stawiane świadomie lub nie. Nieważne.



Ważne jest to, że poprzeczka była ciągle podnoszona. Zmiana następowała automatycznie. I tak doświadczenie zmieniało nasze życie. I dzisiaj istnieje obraz. Jaki jest?

Czasami, gdy ktoś wypowiada się o sobie, jaki to nie jest wspaniały, myślimy „ten to ma wysoką samoocenę”. Uwierz mi. Dopóki ten ktoś nie szkodzi innym, realizuje się i swoim życiem potwierdza to, co mówi, wszystko jest w porządku. Gorzej, gdy poniża innych i patrzy na ludzi z góry. To jest pycha, duma – czasem nadmuchana i destrukcyjna. Na kimś takim nie powinno się wzorować.

Co do obrazu, to istnieje pogląd, że powinien być adekwatny i realny, aby móc żyć z nim w zgodzie. To ważne, by zbyt nie idealizować i nie odrywać od rzeczywistości, lecz pomyślmy, jak wiele osób zaniża swoją wartość w swoich oczach. Mamy raczej problemy z zaniżaniem go w stosunku do rzeczywistości, niż nadmiernym idealizowaniem własnych postaw i zachowań. Dlatego nie bójmy się puścić wodze fantazji i marzeń. Należy sobie uświadomić, że każdego z nas stać na wiele.

Jestem największy. Mówiłem to, zanim wiedziałem,  
że rzeczywiście jestem.

MUHAMMAD ALI

Dla rozgrzewki odpowiedz teraz, proszę, na kilka pytań. Nie traktuj tego jak psychotestu. Nie będzie kar, niekorzystnych opinii na Twój temat, nie będzie fajerwerków na Twoją cześć. Odpowiedz tak lub nie, a później wystaw sobie ocenę, by wiedzieć, nad czym trzeba jeszcze popracować.

1. Czy Twoja samoocena jest wysoka?
2. Czy w sytuacjach spornych udowadniasz swoją rację za wszelką cenę?

3. Czy ważne jest dla Ciebie zdanie innych ludzi na Twój temat?
4. Czy wierzysz w to, że jesteś w stanie osiągnąć w życiu sukces?
5. Czy wierzysz w siebie?
6. Czy łatwo znosisz krytykę?
7. Czy widzisz potrzebę zmiany własnego obrazu?

Aby naprawdę żyć, to znaczy mieć satysfakcję z życia, musisz mieć adekwatny i realny obraz samego siebie i pozostawać z nim w zgodzie. Musisz siebie zaakceptować. Musisz mieć zdrową samoocenę. Musisz sobie zaufać i uwierzyć w siebie. Musisz być kimś, kogo się nie wstydzisz, kogo możesz swobodnie i twórczo wyrażać, a nie ukrywać, czy maskować. Musisz znać siebie (swoje silne, jak i słabe strony) i uczciwie się oceniać. Twój obraz siebie musi być rozsądnym przybliżeniem „ciebie”; nie może być niczym mniej, ani więcej, niż jesteś ty sam.

---

MAXWELL MALTZ

**Polecam:** „Nowa psychocybernetyka” Maxwell Maltz, „Obudź w sobie olbrzyma” Anthony Robbins.

# Pragnienia

## || Pragnienia należy rozpoznać

Kolejnym tematem naszego programu samodoskonalenia są pragnienia. Mówimy często – pragnę tego. Pragnę, by było tak albo inaczej. Czym są pragnienia? To takie myśli, które przychodzą nam do głowy, czasem czujemy je w sercu. Ważne jest, by je rozpoznać. Kiedy przychodzi do nas jakieś uczucie, myśl, chęć działania, które potocznie nazywamy pragnieniem, należy zadać sobie pytanie, skąd płynie, jakie jest jego źródło? Czy jest moje, czy może jego źródło jest w kimś na zewnątrz? Co spowodowało pojawienie się takiego uczucia?

## || Fałszywe i prawdziwe źródła pragnień

Są dwa źródła pragnień – fałszywe i prawdziwe. Jest to podział dość ogólny, ale zastanówmy się przez chwilę, jak bardzo oczywisty. Fałszywe źródło pragnień ma początek w naszym ego. Cóż to takiego? To ta część w nas, która domaga się spełnienia natychmiastowych zachcianek, aby doświadczyć „przyjemności”. Często natychmiastowej przyjemności. I robimy od razu rzeczy, które zaspokajają nas w danej chwili. Krótkotrwała przyjemność, która

wiąże się ze spełnieniem zachcianek ego, znika jak bańka mydlana po jakimś czasie, a w nas pozostaje uczucie niedosytu, niezadowolenia, niespełnienia. I szukamy dalej kolejnej przyjemności, by zagłuszyć uczucie pustki, by podnieść swoją wartość, by przestać myśleć o tym, co nas boli itd. Taka gonitwa za uciechami i uciekanie od obowiązków, od robienia tego, co ważne w naszym życiu, powoduje w końcu załamania, nerwice, choroby – jednym słowem: destabilizację. Fałszywe źródło jest zaborcze, samolubne, wygodne, krzywdzące innych, rozpalające żądze, podporządkowujące sobie wszystko i wszystkich, prowadzące do destrukcji. Popycha nas ku działaniom wynikającym z lęku, takim jak uzależnienia i obsesje.

Prawdziwe źródło pragnień wychodzi z serca, z naszej duszy, z tej części w nas, która jest miłością. Nazywam je prawdziwym, bo pójdzie za jego głosem dostarczy nam korzyści o wiele większych i trwalszych niż źródło biorące swój początek w ego. Z tego źródła płyną wspaniałe idee, cudowne i radosne pomysły, które są dobre dla wszystkich. Prawdziwe źródło nigdy nie podpowie Ci niczego, co mogłoby skrzywdzić drugiego człowieka. Droga, którą trzeba przebyć, aby osiągnąć cel prawdziwego źródła, często bywa długa i niełatwa, bo wymaga zmiany, której tak się boimy. I dlatego tak często wybieramy fałszywe źródło pragnień i spełniamy jego zachcianki. Źródło prawdziwe jest kochające, współczujące, altruistyczne, dobre, zgodne z naszą życiową drogą, piękne, wzniosłe, przynoszące korzyść wszystkim, nikogo niekrzywdzące.

## || Konsekwencje nierozpoznania źródła pragnienia

Realizacja zachcianek ego powoduje uczucie pustki i destabilizację oraz oddalanie się od swojego prawdziwego źródła szczęścia. Jeśli nie rozpoznamy źródła naszego pragnienia, a będzie ono miało miejsce w naszym ego, będziemy realizowali cele, które mogą

nas zaprowadzić nie tam, gdzie powinniśmy dojść. I zacznie się kłopot. Narobimy „ambarasu” sobie i swoim bliskim, a może też i dalszym. Pomyśl. To tak, jakby realizować cele kogoś innego. No, pewnie, że można i tak, tylko po co?

Pewnie znasz, a może słyszałeś o ludziach, którzy mają bardzo dużo pieniędzy, ale ze szczęściem to są tak trochę „na bakier”. Czterdzieści lat poświęcone na zrobienie fortuny zaowocowało czterema rozwodami, szesnastoma sprawami sądowymi, masą okaleczonych psychicznie pracowników, czasem wolnym przeznaczonym na pracę zawodową i jeszcze Bóg wie czym. I po co? Z kim dzisiaj podzielić się tym bogactwem, jeśli wokół nie ma nikogo kochającego, oddanego, zaufanego. Nie twierdzą, że bogactwo i pieniądze są czymś złym, a nawet twierdzą, że są wspaniałe i potrzebne (co potwierdzam w module dotyczącym pieniędzy). Realizacja pragnienia dotyczącego fortuny i majątku może być i często też jest cudowna i wspaniała, ale trzeba wiedzieć, po co się to robi. Jeśli tylko dla kasy i po trupach, i za każdą cenę, no, to „sorry”. Będzie bałagan emocjonalny. A dlaczego? Bo źródło było fałszywe!

## || Pytania pomagające w rozpoznaniu źródła pragnień

No, to fajnie. Wiemy już dużo, tylko co dalej z tym zrobić? Jak rozpoznać, skąd płynie pragnienie? Nie twierdzą, że jest to banalnie proste, ale trudne też nie jest.

Zadaj sobie pytania:

- Czy będę z tym szczęśliwy?
- Czy nikogo tym nie skrzywdzę?

W tym pytaniu może zrodzić się wątpliwość. Trzeba wiedzieć, co to znaczy krzywdzić innych. Lub jak tego nie robić. Pamiętaj, że Twoja wolna wola jest po to, by podejmować decyzje, które są dla Ciebie właściwe przy zachowaniu tego, by nikogo nie krzywdzić. Nie powinniśmy się warunkować tym, że dla kogoś nasza decyzja

jest niewygodna, bo nie będzie mógł nas już kontrolować i ustawić. To nie jest miłość. To zaborczość. Więc to, że ktoś się nie najlepiej czuje, bo już nie ma nad Tobą władzy, nie powinno być argumentem, by czegoś nie zrobić, jeśli jest to efekt Twojej prawdziwej potrzeby wewnętrznej.

- Czy to jest moje pragnienie, czy kogoś innego?
- Czy to jest zgodne z moim systemem wartości?
- Czy wniesie to coś dobrego w życie innych ludzi?

To pytanie jest też godne przemyślenia. Nie zawsze to, co dla nas jest dobre lub takim się wydaje, będzie dobre dla drugiego człowieka. Ważne jest, by nikogo nie uszczęśliwiać na siłę w stylu: „To jest dla mnie dobre, więc dla Ciebie też musi być dobre”.

Pytania mogą niepokoić, przeszkadzać, dyscyplinować lub przynosić ulgę, ale zawsze pobudzają do myślenia.

RONALD GROSS

## || Rozpoznanie pragnienia jest kluczem do szczęścia

I tak jak pierwszym kluczem do sukcesu jest Twój własny obraz, tak drugim i nie mniej ważnym jest rozpoznanie źródła Twojego pragnienia. Poprzedza ono marzenia, cele i dążenie do nich. Właściwie rozpoznane i przyjęte w sposób świadomy ustawi Twój wewnętrzny kompas tak, by kierował Cię we właściwym kierunku. Jeśli wypłynie z ego i nie zostanie „opanowane”, wartość tego, co będziesz robić, będzie niewielka. Proszę mnie źle nie zrozumieć. Nie wszystkie przyjemności, nawet te chwilowe, są niekorzystne dla nas. Czasem trzeba wyluzować i pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa. Ale sprawa zaczyna się komplikować, kiedy całe życie jest oparte na takiej strategii. Strategii z przyjemności i wygody do

przyjemności i wygody. Wtedy nie wzrastamy, tylko przepuszczamy przez palce płynący czas, koncentrując się na sprawach, które wpędzają nas w coraz większe uczucie niespełnienia.

Wspomniałem o tym, że pragnienie zawsze poprzedza marzenia. Nie na odwrót. Czasami jest to ułamek sekundy, czasami dłużej. Najczęściej jednak jest chwila, aby przemyśleć sprawę, zanim zacznie się działać. Z całą pewnością jest to do wycwiczenia.

Pamiętaj o tym, że prawdziwy skarb jest w Tobie. Dlatego tak często mówi się i pisze o tym, żeby człowiek poznał siebie. Podążać za głosem serca to realizować pragnienia, które płyną z naszego prawdziwego źródła. Każdy ma taką możliwość. Wykorzystaj to!

**Polecam:** „Alchemik” Paolo Coelho.

# Marzenia

---

## || Za marzeniami należy podążać

Nie jestem w stanie uwierzyć, by istniało nazbyt wiele szczytów, których nie potrafiłby zdobyć człowiek znający sekret przetwarzania marzeń w rzeczywistość. Sekret ten zawiera się w formule CWOOW: ciekawość, wiara w siebie, odwaga i wytrwałość. Najważniejszym elementem tej formuły jest wiara w siebie.

---

WALT DISNEY

Do tej pory omówiliśmy temat własnego obrazu i pragnień. Dalejsza część naszego programu bazuje na tym, że Twoje pragnienia wypłynęły z prawdziwego źródła. Są wartościowe i poprowadzą Cię do upragnionego celu, który jest korzystny i dobry dla Ciebie. Nikomu nie szkodzi i można na nich budować cudowną przyszłość. Teraz czas na marzenia.

Czym są marzenia? Są myślami przetworzonymi przez nasz wewnętrzny komputer w obrazy. Za marzeniami należy podążać. Oznacza to tyle, że wskazują nam przeszłość i nadają sens naszemu



istnieniu. Bez marzeń nikt nigdy niczego by nie zrealizował. Ludzie, którzy pozwolili sobie na to, by marzyć, wykreowali cały nasz istniejący świat w takiej postaci, w jakiej go teraz oglądamy i doświadczamy. To może banalne, co powiem, ale gdyby nie marzyciele, do dziś na drewnianych patykach, w otoczeniu kamienia, który tworzyłby nasz dom w jaskini, pieklibyśmy dziczyznę upolowaną za pomocą procy. To ludzie, którzy mieli marzenia, doprowadzili do tego, że dziś korzystamy z internetu, zmywarek w kuchniach i pilotów na podczerwień. To oni doprowadzili do lotów w kosmos i doprowadzą do tego, że możliwość lotu na Księżyc będzie jak najbardziej realna (pospiesz się, bo zapisy już się kończą!). Oczywiście, możemy stwierdzić, że ludzie również stworzyli segregację rasową, doprowadzili do wielu wojen i niszczą naszą planetę niezwykle skutecznie i z premedytacją. I to jest właśnie argument, potwierdzający istnienie fałszywego i prawdziwego źródła pragnień. Ci, którzy dopuszczają się destrukcji, podążyli za swoim marzeniem wynikającym z fałszywego źródła i stworzyli na świecie tyle cierpienia.

Narzędzia, które dostajesz do rąk, choć może wydają się proste, są bardzo skuteczne. Zrób z nich, proszę, dobry użytek. Bo będą działać niezależnie od intencji. A więc do rzeczy – zaczynamy marzyć...

## || Nie ograniczaj marzeń swoimi aktualnymi możliwościami

Nawet te zamierzenia, które wydają się dziś nierealne, nie są nigdy całkowicie niemożliwe do zrealizowania – jeśli zdołasz rozwiązać różne problemy, które stoją na drodze do ich realizacji.

---

ROBERT H. SCHULLER

Marzymy przez cały czas. Ciągłe i nieustannie. I w taki właśnie sposób tworzymy swoją rzeczywistość. Proces marzenia nie polega

na szukaniu rozwiązania, jak doprowadzić do tego, by marzenie stało się rzeczywistością. Tu należy uruchomić własną fantazję, czyli jak się mówi popularnie, „puścić jej wodze”. Na etapie marzeń nie zastanawiaj się nad narzędziami, za pomocą których je zrealizujesz. Na to przyjdzie czas przy konstruowaniu i realizacji celów.

Nie ograniczaj marzeń swoimi aktualnymi możliwościami. To, co wydaje Ci się dzisiaj nierealne, może być realne za jakiś czas. Zmieniają się okoliczności, przyjdą nowe pomysły, działanie nabierze rozpędu i przeskoczysz każdy mur. Pamiętaj jednak, że to, o czym marzysz, ma dużą szansę na realizację. Najpierw więc dokładnie to przemyśl, czy aby na pewno Twoja przyszłość ma tak wyglądać jak w Twoich marzeniach.

## || Marzyciele osiągają wiele

Wyobraźnia jest ważniejsza od inteligencji. Inteligencja dotyczy teraźniejszości i przeszłości, wyobraźnia natomiast przyszłości.

A. EINSTEIN

---

Niech żyją szaleńcy. Nieprzystosowani. Buntownicy. Mąciwo-  
dy. Okrągłe głowy w kwadratowych otworach. Ci, którzy in-  
czej widzą sprawy. Nie przepadają za ogólnie przyjętymi  
zasadami i nie mają szacunku dla zastanego porządku. Može-  
cie ich cytować, nie zgadzać się z nimi, gloryfikować lub wyty-  
kać ich palcami. Nie możecie tylko jednego: oczerniać ich.  
Ponieważ to Oni są motorem zmian. Oni popychają naprzód  
ludzkość. I choć wielu uzna ich za wariatów, my dostrzeżemy  
w nich geniuszy. Ponieważ tylko ludzie wystarczająco szaleni,  
by przypuszczać, że mogą zmieniać świat, naprawdę go zmie-  
niają.

„Myśl inaczej” – reklama Apple Computers

---

Sukces w życiu wielu ludzi zaczynał się od tego, że pozwolili sobie na to, by marzyć. Albert Einstein był marzycielem. Tak samo jak Aleksander Wielki czy Leonardo Da Vinci. Co tych ludzi odróżniało od innych? Dlaczego właśnie oni osiągnęli w swoim życiu tak wiele? Ich marzenia były potężne. Każdy z nich wierzył, że osiągnie wszystko to, o czym tylko długo i namiętnie będzie marzył. Einstein o tym, że odkryje prawo rządzące wszechświatem, Aleksander Wielki, że podbije cały świat, Leonardo, że stworzy wielkie dzieła z różnych dziedzin życia. I udało się im. Dzisiaj to wiemy. Dlaczego podaję przykłady takich ludzi, skoro my tu teraz nie jesteśmy aż tak wielcy i sławni? Otóż jesteśmy, tylko musimy w to uwierzyć. Ta moc jest też w nas. Wykorzystajmy ją i pozwólmy sobie na marzenia. Potężne marzenia. Nie jest powiedziane, że wszystko to, o czym marzymy, kiedyś się zrealizuje, ale większość z całą pewnością tak. I dlatego poprzeczka określająca rozmiar marzenia powinna być ustawiona dosyć wysoko, chociażby po to, by uzmysłowić nam, że jesteśmy stworzeni do realizacji naszych marzeń. Bo jeśli nie uda nam się zrealizować czegoś naprawdę potężnego, to i tak osiągniemy bardzo dużo. Szansa na to, że osiągniesz coś większego niż to, o czym marzysz, jest bliska zeru, natomiast osiągnięcie czegoś mniejszego, ale i tak o wiele większego niż to, co osiągnąłeś dotychczas, stanie się faktem.

## || Marzenie to tworzenie obrazów

Dusza nigdy nie myśli bez obrazu.

ARYSTOTELES

Zawsze myślimy i marzymy za pomocą obrazów. Tak już jest skonstruowany i zaprogramowany nasz umysł. Dobrze jest wiedzieć o tym, że nasz umysł, czy jak kto woli podświadomość, która jest częścią umysłu, nie rozróżnia prawdy od fantazji. Dla niej nie liczą

się fakty, które mają miejsce, tylko to, o czym myślimy. Jeśli myślimy wystarczająco długo, konsekwentnie, jasno i z odpowiednim nastawieniem, odbiera ona te myśli jako istniejący obraz. Obraz naszego życia. I wtedy zaczyna się realizować proces urzeczywistniania naszych myśli. Jak to się dzieje, dowiesz się za chwilę, a teraz pomyśl o tym, że Ty też jesteś Artystą. Malujesz w swoim umyśle obrazy. Od Ciebie zależy, czy te obrazy są piękne, twórcze, konstruktywne, pełne mocy i wiary, czy też nie. Wyobraź sobie paletę kolorów, substancji, za pomocą których malujesz swoje obrazy. Paleta zawiera tyle odcieni i barw, że nie sposób jest policzyć, ile ich dokładnie jest. Każdy kolor to uczucie, które może być dobrem, siłą, mocą, pięknem, radością lub też smutkiem, obawą, trwogą itd., których kolorów używasz? Po jakie odcienie sięgasz najczęściej? Czy Twoje myśli, które tworzą obrazy i marzenia, są smutne czy wesołe? To ważne, bo w zależności od tego, jakich kolorów używasz, takie będzie Twoje życie.

## || Marzenia to myśli, a myśli to rzeczy

Skoro decydujesz się na to, by marzyć, przygotuj się na to, że marzenie zdecyduje o Twoim losie. Skala Twych marzeń określi ramy osobowości, jaką się staniiesz.

ROBERT H. SCHULLER

Ci, którzy idą za marzeniami, są bardziej odpowiedzialni, choćby w zarządzaniu wolnością.

TOM BUTLER-BOWDON

Jak to się dzieje, że myśli i marzenia wpływają na nasze życie, a właściwie je kształtują? Każda myśl to rzecz. Fizyczna, choć niewidzialna. Wyjaśnienie, dlaczego tak się dzieje, jest dosyć proste.

Wiemy, że kiedy myślimy, w mózgu zachodzą procesy chemiczne oraz każda myśl to impuls elektryczny. Oczywiście, potencjał tych impulsów jest dosyć niewielki, ale kiedy jest ich bardzo wiele, w myśl praw fizyki, potencjały się sumują i energia, którą emanujemy, przyciąga do nas to, o czym myślimy. Nieustannie wysyłane impulsy nieustannie przyciągają obiekt naszego zainteresowania. Czyli można powiedzieć, że myśli to rzeczy i żyją swoim życiem. Dlatego właśnie tak bardzo ważna jest jakość naszego myślenia. Temat ten zostanie przedstawiony szerzej w panelu dotyczącym praw uniwersalnych.

- **Ćwiczenie**

Zapisz teraz swoje marzenia uwzględniając to, czego pragniesz:

Kim chcesz być:

.....  
.....  
.....

Co chcesz mieć:

.....  
.....  
.....

Co chcesz osiągnąć:

.....  
.....  
.....

**Polecam:** „Podążaj za swoimi marzeniami” D. Conway Stone.