

Michael Leister

OLEJ TO!

5

powodów, by nigdy
nie przejmować się
tym, co mówią
i myślą inni



OLEJ
TO!

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-368-9

Tytuł oryginału: *Drauf geschissen! Wie dir endlich egal wird, was die anderen denken*

Copyright © 2019, Michael Leister
Herausgegeben von:
Ata Medien Verlag, Aachen
www.ata-medien.de

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

.....

Przedmowa	9
Dlaczego tak ważne jest dla nas to, co myślą o nas inni lub: Dlaczego tak trudno jest nam olewać zdanie innych	17
3 podstawowe zasady, które powinieneś znać, aby zacząć	25
#1: Zasada trzech „S”	27
#2: To twoja sprawa	33
#3: Zaslługujesz na to, aby być szczęśliwym	37
10 obszarów życia, w których powinieneś olewać zdanie innych	41
#1: Symbole statusu	43
#2: Wychowanie i rodzina	53

#3: Przyjaciele i znajomi	61
#4: Praca, znajomi z pracy i szef	69
#5: System kształcenia	77
#6: Dobry wygląd	85
#7: Związki, partnerstwo i życie miłosne	93
#8: Sukces i porażka	101
#9: Media społecznościowe	109
#10: Konwencje społeczne	117
5 przydatnych sugestii, które pomogą ci naprawić coś zmienić	125
5 niesamowitych zalet olewania odpowiednich spraw	137
Do czego nie powinna prowadzić ta książka: dobre rady	149
Idealna strategia: jak wyciągnąć z książki to, co najlepsze	155
Co dalej?	161
Słowo końcowe	165

*Dedykuję tę książkę wszystkim,
którzy mają odwagę wreszcie coś zmienić.
Droga, która jest przed tobą, nie będzie łatwiejsza.
Ale jest warta każdego kroku, który zrobisz.
Obiecuję.*

PRZEDMOWA

.....

To, że zdanie innych ludzi jest dla nas ważne, nie jest żadną tajemnicą. Jednak tylko niewiele osób jest świadomych, jak wielki wpływ ma ono na nasze życie. Kilka lat temu w gazecie przeczytałem o pewnym badaniu, w którym udowodniono, że większość ludzi obawia się opinii otaczających ludzi bardziej niż śmierci! Podczas poszukiwania informacji do napisania tej książki nie mogłem już go znaleźć, ale tak naprawdę wcale go nie potrzebujemy, żeby wiedzieć, że to prawda. Podczas ostatnich pięciu lat pracy jako autor książek, bloger i coach spotkałem się z tysiącami osób, które otworzyły mi oczy i zrozumiałem jedno: za każdym razem, gdy coś robimy, natychmiast myślimy o tym, co na ten temat mogą pomyśleć inni. Oczywiście u każdego jest to w odmiennym stopniu uwydatnione, ale u większości z nas pojawiają się takie myśli. Tak między nami: czy wzięłbyś do ręki tę książkę, gdyby tak nie było? Nawet ja jako „ekspert” łapię się czasem na tym, że patrząc rano w lustro, oceniam swoją fryzurę i myślę: „O matko, przecież nie możesz iść tak do ludzi!”

Brzmi znajomo, prawda? Świadomość, co inni mogą o nas pomyśleć lub powiedzieć, zawsze nam towarzyszy i jest ona bardzo męcząca. Poniżej prosty przykład: czy kiedyś myślałeś o tym, żeby zafundować sobie całkowicie nową fryzurę, a potem tego nie zrobiłeś? Jeśli tak, to zastanów się, dlaczego tak się stało. Czy nagle stwierdziłeś, że nie podoba ci się to, na co od dawna bardzo czekałeś? A może było to pytanie, co się stanie, kiedy przyjdiesz tak do domu lub gdy pojawisz się w pracy? Może był to strach przed ośmieszającymi spojrzeniami lub złośliwymi komentarzami? Jeśli tak, to musi być to dla ciebie bardzo nieprzyjemne. Po pierwsze dlatego, że choćby czytasz tę książkę, a po drugie praktycznie wszyscy znają to uczucie pojawiające się we wszystkich możliwych sytuacjach.

Kiedy w miejscu publicznym potkniemy się i upadniemy, naszą pierwszą reakcją nie jest obejrzenie i opatrzenie ran. Nie, najpierw rozglądamy się wokół w nadziei, że nikt tego nie widział. Kiedy kupujemy nowe spodnie, pytamy siebie, czy nie wyglądamy w nich „za grubo”. A co tak naprawdę oznacza to „za grubo”? No właśnie. To, co myślą o nas inni. Ciągłe mówimy „tak”, choć mamy ochotę powiedzieć „nie”. Robimy nadgodziny za naszych kolegów z pracy – mimo że tak naprawdę wolelibyśmy siedzieć w domu pod kocem – tylko po to, żeby nie zrobić złego wrażenia. Zdziwiająco dużo osób uzależnia swoją całą zawodową przyszłość od zachcianek innych. Mówimy wtedy, że „nie chce zawieść swoich rodziców”. To szalone, prawda? Do tego dochodzą codzienne klasyki, na przykład symbole statusu. Czy nie byłoby pięknie jeździć wreszcie małym, tanim autem i pod koniec miesiąca nie wrywać sobie włosów z głowy, bo twój luksusowy samochód pożarł niezliczone ilości paliwa? Ale niestety tak się nie da. Bo przecież co pomyśleliby sąsiedzi, gdybyś nagle przesiadł się

do małego, taniego pojazdu? Jakie wrażenie by to zrobiło? A więc nie, nie możemy poddać się słabości. Trzeba pokazać sąsiadom, przyjacielom i znajomym, że stać nas na nowy samochód.

Do całej tej sytuacji idealnie pasuje poniższe przysłowie: *Kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, za pieniądze, których nie mamy, żeby zaimponować ludziom, których nie lubimy*. A potem pytamy sami siebie, dlaczego jesteśmy niezadowoleni z naszego codziennego życia. Po prostu genialnie.

Czy to nie jest męczące? Jak łatwe i nieskomplikowane byłoby życie, gdybyśmy mieli wolną głowę i martwili się o to, co naprawdę ważne: o samych siebie! Jak pięknie byłoby po prostu olewać zdanie innych i w końcu robić to, co ma sens? Byłoby świetnie. I dokładnie tak jest. Wyobraź sobie, że możesz żyć zgodnie ze swoimi marzeniami i wyobrażeniami. Po prostu pilnować własnego nosa. Jak wyzwalające byłoby dla odmiany dzielenie się swoim zdaniem? Jak wiele przestrzeni otworzyłoby to w twoim codziennym życiu, gdybyś nie próbował stale zadowalać innych? O ile więcej czasu i pieniędzy miałbyś dla siebie i jak poprawiłaby się jakość twojego życia? Naprawę wiele by się odmieniło, a ja mogę cię zapewnić, że byłaby to zmiana na lepsze.

Będę z tobą szczery: za pośrednictwem tej książki chcę ci pomóc olewać to wszystko, co powstrzymuje cię przed cieszeniem się życiem w pełni. Olewaj negatywnych ludzi, którzy ciągną cię w dół. Olewaj oczekiwania innych. Olewaj rozczarowania i porażki przeszłości. Olewaj wszystkie te rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebujesz. Olewaj swoje niezadowolenie i zacznij dopasowywać własne życie do swoich marzeń i wyobrażeń. Oczywiście o wiele łatwiej jest to powiedzieć niż zrobić i być może nie masz właściwie pojęcia, jak powinieneś zacząć. Ale dokładnie w tym pomoże ci ta książka. To początek. Twój początek. A jeśli masz

wszystkiego po dziurki w nosie i naprawdę chcesz coś przemienić, poniższe słowa będą dla Ciebie nieocenioną pomocą.

Być może zadajesz sobie teraz pytanie, jakie właściwie mam kwalifikacje, żeby składać Ci taką obietnicę. Jak już pewnie zauważyłeś, przy wyborze tytułu książki olałem obowiązującą etykietę. Dlatego też mogę Ci zapewnić, że piszę z własnego doświadczenia. Olewanie odpowiednich rzeczy było zapłonem inicjującym mój sukces. Nazywam się Michael Leister i należę do grupy autorów, blogerów i coachów odnoszących największe sukcesy na terenie Niemiec, Austrii i Szwajcarii. Oczywiście nie zawsze tak było. Nie będę tutaj w szczegółach opowiadał, jak do tego doszło, bo książka znacznie zwiększyłaby swoją objętość. Ważne jest jednak to, aby wspomnieć, że nie osiągnąłbym tego, gdybym nie olał opinii i oczekiwań innych ludzi.

Kilka lat temu śmierć mojego syna kompletnie mnie załamała. Miałem depresję, zbankrutowałem i nie widziałem żadnych perspektyw na przyszłość. Trwało to kilka miesięcy, aż stwierdziłem, że dotarłem na dno i teraz jedyną opcją jest pójście w górę i tworzenie czegoś nowego. Wreszcie znalazłem w sobie odwagę, z czego oczywiście cieszyli się otaczający mnie ludzie. Wszyscy wierzyli, że się opamiętam, wznowię studia, a moje życie codzienne wróci na „właściwe tory”. Ale ja miałem inne plany. Wiesz, kiedy człowiek upadnie tak bardzo, że życie nie sprawia mu już żadnej przyjemności, zaczyna wszystko analizować. W ten sposób najbardziej bolesne przeżycie w moim życiu okazało się być najcenniejszą lekcją. Nie chciałem już biegać niczym chomik w kołowrotku. Chciałem sprawić, aby moje życie było niezależne od konsumpcjonizmu i symboli statusu i nie chciałem się już zastanawiać nad tym, co myślą o mnie inni ludzie, ani jakie mają wobec mnie oczekiwania. Powoli, ale konsekwentnie

My, ludzie, jesteśmy istotami społecznymi. Już od wczesnych lat dzieciństwa zaczynamy zwracać uwagę na odpowiednie relacje z innymi. Nasi rodzice dają nam pierwsze punkty odniesienia pod względem tego, co jest prawidłowe, a co nie. Jeśli zachowujemy się „dobrze” (według kryteriów naszych rodziców), jesteśmy chwaleni, a atmosfera w domu jest pozytywna. Jeśli zaś nie spełniamy oczekiwań, jesteśmy karceni, a dobra aura nagle mija. Instynktownie zaczynamy dążyć do tego, aby nasze zachowanie podobało się naszym rodzicom. W końcu pochwały i radość są przecież lepsze niż krytyka i kary. Tutaj pojawia się pierwszy powód, w związku z którym w życiu nigdy nie jesteśmy w stanie zadowolić wszystkich: rodzice są, tak jak my wszyscy, tylko ludźmi z subiektywnymi opiniami. Jedni uważają, że dobrze jest, gdy dziecko jest odważne i nigdy nie robi głupot. Inni zaś wspierają aktywność i żądę przygód swoich dzieci, ponieważ dzięki temu mogą one szybciej zebrać własne doświadczenia. Pomiedzy tymi dwoma perspektywami istnieje też wiele innych

poglądów na temat tego, co jest właściwe, a co nie. Niesie to za sobą wykształcenie wielu różnych wzorców zachowań. Oznacza to, że mądrości, które rodzice wpajali nam w dzieciństwie, nie będą stanowiły idealnego rozwiązania każdego problemu, jaki spotka nas w życiu. Prędzej czy później musimy zweryfikować, czego się nauczyliśmy i sprawdzić, czy pomaga nam to iść przez życie. Wciąż spotykamy w naszym życiu ludzi, których rodzice mieli inne poglądy i nieuchronnie prowadzi to do tego, że w wielu kwestiach mamy odmienne zdanie, a każdy z nas wierzy, że jego sąd jest tym właściwym. Brzmi logicznie, prawda?

W zasadzie chcemy podobać się wszystkim, ale każdy ma różne mniemanie na temat tego, co jest dobre a co złe. Jak więc byłoby możliwe przypodobanie się wszystkim? To po prostu nie działa – więcej na ten temat później.

O wiele bardziej interesujące jest pytanie, dlaczego w ogóle chcemy podobać się innym. Jak już wspomniano, automatycznie dostosowujemy się do oczekiwań naszych rodziców, aby otrzymywać pochwały. Ale dlaczego zależy nam na pochwałach? Odpowiedź na to pytanie może udzielić nam psychologia. Sławni uczeni, tacy jak Zygmunt Freud czy John Dewey ustalili, że osobiste poczucie ważności i marzenie o byciu ważnym należą do najsilniejszych napędów ludzkiej natury. W naszych genach leży więc pragnienie bycia wyjątkowym. Chcemy być ważni i przede wszystkim pragniemy czuć, że to, co robimy, jest dobre i prawidłowe. Tylko w ten sposób człowiek przez tysiące lat mógł motywować się do ogromnego wysiłku i dalszego rozwoju. Musiał stawać się coraz lepszym, aby czuć się coraz szczęśliwszym, a ten odwieczny pęd do triumfu trwa do dziś. To esencja naszego postępu. Niestety ta pierwotna potrzeba ma swoje złe strony: chcemy pozytywnego potwierdzenia za wszelką cenę. Jeśli jednak

nie nauczymy się dawać go samemu sobie, skąd mamy je brać? Oczywiście – szukamy go u innych i w pewnym momencie stajemy się od tego zależni.

Wróćmy na chwilę do wczesnego dzieciństwa! Przychodziemy na świat wyposażeni w potrzebę bycia ważnym i uznanym. Pragniemy pochwał i zauważenia, które – jak wspomniano wcześniej – otrzymujemy od naszych rodziców. Nie dzieje się to jednak bezwarunkowo. Aby uzyskać to, do czego instynktownie dążymy, musimy grać według reguł naszych rodziców. Przyzwyczajamy się więc do uzyskiwania potwierdzenia od innych. W pewnym momencie świadomie lub nieświadomie sprawiamy, że ktoś się na nas złości. Nasi rodzice chcą dobrze i przekazują nam to, czego sami się nauczyli. W końcu mają oni już wieloletnie doświadczenie, podczas gdy my dopiero wyruszamy w podróż zwaną „życiem”.

W końcu idziemy do przedszkola, a później do szkoły, gdzie poznajemy wiele osób. Z zaskoczeniem stwierdzamy, że nie ma już naszych rodziców, od których możemy uzyskać potwierdzenie. Nagle odkrywamy wiele nowych źródeł słodkiego uznania, którego pragniemy. Ponadto zauważamy, że istnieje wiele różnych dróg i środków, aby je uzyskać. Pozyskujemy je na przykład dzięki rozśmieszaniu kogoś lub dzięki byciu brawurowym i odważnym. Możliwe jest nawet otrzymanie pochwały za dobry wygląd! Prawdopodobnie jest to czas, w którym zaczynamy rozwijać nasze preferencje. Coraz ważniejsze staje się to, co myślą o nas inni i jak na nas reagują. Dlaczego mielibyśmy zyskiwać uznanie i zadowolenie przez własne działanie, kiedy dobrze się nauczyliśmy, jak czerpać je od innych?

Istnieje pewna prosta i całkowicie naturalna możliwość uzyskania uznania przez nasze własne działanie: próbowanie.

#7:

Związki, partnerstwo i życie miłosne

Wiesz, jaka jest różnica między związkiem a partnerstwem? W słowie „związek” mowa jest o „związaniu się” i właśnie o to chodzi w tego rodzaju relacji. Jedna osoba potrzebuje czegoś od drugiej, aby lepiej się czuć. W wielu przypadkach opiera się to nawet na przeciwnościach. W partnerstwie z kolei spotykają się ze sobą dwie szczęśliwe osoby, które dzielą się swoim szczęściem, wzajemnie się wspierają i w ten sposób tworzą wspólne życie. Związek może z czasem przekształcić się w partnerstwo, jeśli obie osoby będą dalej się rozwijać i przestaną szukać uznania i poczucia własnej wartości u drugiej osoby. Związki jednak bardzo często kończą się, zanim do tego dojdzie i prawdopodobnie sam to przeżyłeś. Jeśli tak, to wiesz też, jak bolesne może być zdanie sobie sprawy pewnego dnia, że zostaliśmy wykorzystani. Czujemy się ograbieni z zaufania i czasu. Chciałbym zająć się także tym tematem, ponieważ jest on związany z emocjonalnym obciążeniem, od którego cudownie można się uwolnić, jeśli zrozumie się jego powody.

Tylko niewielu ludzi ma to szczęście, że przy pierwszej próbie znajduje partnera na całe życie. Wszyscy inni muszą pocałować kilka żab, zanim poznają swojego wymarzonego księcia lub księżniczkę. Z biegiem czasu zbieramy wiele doświadczeń i uczymy się czegoś o nas samych. Aby zobrazować ci ten proces, chcę ci opowiedzieć historię Thomasa.

Thomas, młody, samoświadomy, przystojny mężczyzna w głębi serca był romantykiem i szukał kobiety, z którą spędzi resztę życia. Miał dosyć samotnej wędrówki przez życie i przysiąął sobie, że znajdzie odpowiednią kobietę tak szybko jak to możliwe. Romantycznie marzył, że kiedyś będzie mógł jej powiedzieć, że poruszył niebo i ziemię, aby ją znaleźć. A więc wyruszył na intensywne poszukiwania. Zarejestrował się na przeróżnych platformach randkowych on-line, co tydzień wychodził ze znajomymi, a nawet brał udział w spotkaniach „szybkich randek”. Był tak zaangażowany, że również w życiu codziennym wykorzystywał każdą możliwość. Kiedy w sklepie zauważał atrakcyjną kobietę, pomagał szczęściu i zaczynał z nią rozmowę. Jak wiemy, bycie pilnym się opłaca, i oto Thomas po krótkim czasie wszedł w kontakt z wieloma interesującymi kobietami. Wątpił, że podczas jednej rozmowy będzie w stanie ocenić, że spotkał idealną osobę dla siebie, więc umawiał się na randkę z każdą kobietą, która go zainteresowała. Podczas tych spotkań z zaskoczeniem odkrywał, jak wszystkie były sympatyczne. Jak miał teraz coś ustalić i podjąć decyzję na całe życie? Nie było to takie proste i dlatego zdecydował on, że pójdzie o krok dalej ze wszystkimi kobietami, z którymi nadawał na tych samych falach. Nie mówił o tym nikomu oprócz najbliższym przyjaciołom. Oczywiście także nie wspominał o tym kobietom, z którymi się umawiał. Podświadomie wiedział, że jego zachowanie jest niemoralne, ale

usprawiedliwiał je swoją niepewnością co do partnerki na całe życie. Aby móc podjąć taką trudną decyzję, potrzebował więcej informacji. Zaczął się dla niego zwariowany czas. Był w związku jednocześnie nawet z pięcioma kobietami. Wiele z nich kończyło się bardzo szybko, ale z powodu randek on-line, na które nadal chodził oraz z powodu regularnych wizyt w klubach ciągle dochodziły nowe. Cała ta sytuacja stawała się coraz bardziej męcząca, a Thomas zaczął mieć wyrzuty sumienia. Ciągłe okłamywał miłe, przyzwoite osoby. Ponadto coraz trudniej było mu ukrywać swoje kłamstwa i historie. Jego pierwotne marzenie o znalezieniu tej jedynej mocno się skomplikowało. Uzależnił się od ciągłego zawierania nowych znajomości oraz od związanych z nimi przygód. Nie miało to zbyt wiele wspólnego z zamiarem bliższego poznania kogoś i wejścia w partnerstwo. Dodatkowo prześladowała go myśl, że jego związek na całe życie nie miałby zdrowych podstaw, ponieważ bazowałby na kłamstwach i braku zaufania. Thomas odkrył, że posunął się za daleko i chciał postąpić dobrze. Powiedział wszystkim swoim przyjaciółkom prawdę. Wszystkie były głęboko zranione i zostawiły go. Thomas ponownie był sam i czuł się jeszcze gorzej niż przed rozpoczętym planem. Jego idea znalezienia tej jedynej runęła.

To, co wyżej opisałem, to klasyczna wycieczka ego, przez którą regularnie cierpi wiele kobiet. Oczywiście należy też powiedzieć, że także niektóre kobiety mogą zachowywać w podobny sposób. Czy możesz odnaleźć się w tej historii? Być może zostałeś zraniony w podobnych okolicznościach? Jeśli tak, powinieneś czytać uważnie, ponieważ pokażę ci, jak się z tym pogodzić i po prostu olać przeszłość.

Bycie zdradzonym i okłamywanym nigdy nie jest przyjemne. To jedno z najbardziej bolesnych doświadczeń międzyludzkich

i mija chwila, aż nauczymy się z tym obchodzić. Niektórzy nigdy nie znajdują na to sposobu i do końca życia cierpią z powodu blizn pozostawionych w przeszłości. Każdy medal ma jednak dwie strony. Wszechświat żyje w równowadze i nawet z najgorszych doświadczeń życiowych można wyciągnąć coś pozytywnego. Ból emocjonalny sprawia, że rośniemy i dojrzewamy, a także uczy nas docenienia dobrych rzeczy. Wszystkie kobiety, które zostały zranione przez Thomasa, dostały szansę na to, aby wykazać się odpowiedzialnością i powiedzieć: „Mogłam to przewidzieć. Już nigdy więcej mi się to nie zdarzy. Teraz chcę poznawać tylko odpowiednich mężczyzn”. Brzmi to nieco zbyt łatwo? Przyznaję, że na pierwszy rzut oka może się tak wydawać. Pomyślmy jednak, co tak naprawdę to oznacza. Te emocjonalnie zranione kobiety zyskały więcej szacunku dla szczerości i zaufania, co umożliwi im tworzenie głębszych i bardziej szczerych związków. Ponadto po bolesnych rozstaniach pojawia się w nas potrzeba wzmocnienia poczucia własnej wartości. Ten, kto w tym momencie nie rzuci się w wir powierzchownych związków dla odwrócenia swojej uwagi, przejmuje odpowiedzialność. Z tej odpowiedzialności rozwija się większa samoświadomość. Większa samoświadomość oznacza, że nie potrzebujemy związków, ale jesteśmy gotowi na partnerstwo. Wiesz co? W związku swoje poczucie wartości opieramy na innych. Podczas pierwszego czytania ta myśl nie jest łatwa do zrozumienia, więc jeszcze raz powoli cofnij się o krok. W pierwszym momencie może to nawet nie zadziałać, ale w końcu zacznie. Czasami potrzeba chwili, aby to rozpoznać. W przypadku odpowiedzialności za własne życie nie chodzi o poczucie sprawiedliwości. Chodzi o to, aby nawet z najgorszych doświadczeń wyciągnąć coś pozytywnego. Wszyscy mamy wybór: możemy się poddać i przy-

pisać innym winę za nasze nieszczęście lub samemu sprawować kontrolę nad własnym życiem i tworzyć szanse na podstawie przeżytych doświadczeń.

Jeśli zdecydujesz się na to drugie, możesz się nauczyć olewać negatywne wspomnienia i wczorajsze cierpienia. Ten, kto cię zranił, był bardzo niepewny siebie i ukrywał swój ból, raniąc ciebie. Tak długo jak masz potrzebę zadania ciosu tej osobie, nigdy się od tego nie uwolnisz. Dopóki odczuwasz zawiść, zatrujesz swoje myśli negatywnością. Być może brzmi to nieco ezoterycznie, ale w zasadzie jest to logiczne. To nie twoje zadanie, aby karać innych za ich błędy. Ten, kto źle cię potraktował, poniósł już wystarczającą klęskę. Po pierwsze dlatego, że cię stracił (hasło: poczucie własnej wartości). Po drugie dlatego, że musi żyć z wyrzutami sumienia i po trzecie dlatego, że zebrał złą karmę. Tak, ona naprawdę istnieje. Ty z kolei otrzymałeś szansę, aby się uczyć, rozwijać i wzmacniać samoświadomość. Możesz z tego stworzyć coś lepszego i bardziej docenić partnerstwo, kiedy już poznasz odpowiedniego człowieka.

Thomas kilka miesięcy później poznał kobietę, w której zakochał się po uszy. Na nieszczęście (i też ironicznie) była ona wtedy na dzikiej wycieczce ego, podczas której prowadziła kilka związków równocześnie. Thomas był załamany, ale dzięki temu przeżyciu naprawdę zrozumiał, jak zranił innych. Również on zyskał szansę, aby nauczyć się, rozwijać i wzmacniać samoświadomość.

Być może twoje doświadczenia nie są identyczne jak te opisane w powyższym przykładzie. Zasada jest jednak taka sama: ludzie robią błędy, aby dalej się rozwijać. Czasami jest się ofiarą tych nieprawidłowości, a czasami samemu sprawia się, że to inni przez nie cierpią. Ważne jest to, aby uczyć się na nich i ich nie powtarzać. Jeszcze ważniejsze jest to, aby nie robić z siebie ofiary

#9:

Media społecznościowe

Nie może w tej książce zabraknąć tematu mediów społecznościowych. Te miejsca w sieci są absolutnym hitem pod względem poszukiwania uwagi, uznania i podziwu. Założyciele tych portali stali się milionerami, bazując na tym, że przykładamy dużą wagę do opinii innych ludzi. Zbierają przy tym wszystkie nasze osobiste dane, na czym zarabiają kolejne miliony. Większość z nas to ignoruje, bo w zamian dostaje możliwość brania udziału w obecnym życiu społecznym. Nawet ja muszę przyznać, że jestem częścią tego systemu. Nawet jeśli nie korzystam z portali społecznościowych w celach prywatnych, to korzystam z Facebooka i Instagrama, aby szerzyć pozytywne myślenie i reklamować swoje książki. Kieruje mną wyobrażenie, że robię coś dobrego. Jednocześnie od czasu do czasu zaskakuje mnie, jak ograniczony i odcięty od informacji jest człowiek, jeśli nie korzysta z mediów społecznościowych. Jeszcze bardziej szokujące jest to, że niektórzy ludzie są silnie uzależnieni od tych platform. Ludzie dzielą się tam swoim prywatnym życiem ze wszystkimi, aby

uzyskać uznanie dla swoich czynów w formie interakcji. Osoby z silną potrzebą dzielenia się znajdują w tym spełnienie swojego pragnienia i są zachęceni do dalszego rozwijania tej potrzeby. To naprawdę niewiarygodne, i należy to wyraźnie podkreślić, że jeden z największych modeli społecznych naszych czasów bazuje na naszej potrzebie uznania. Przede wszystkim młodsze pokolenia będą w przyszłości musiały walczyć ze zmniejszoną samoświadomością, ponieważ nie mają porównania z czasami, w których nie istniały media społecznościowe. W związku z tym potrzebę przypodobania się innym uznają za całkowicie normalną. To sens i cel sieci społecznościowych. Człowiek robi coś, nieważne co. Chodzi tylko o to, aby podoabało się to innym i żeby wyrazili to poprzez naciśnięcie przycisku. Jak już powiedziałem: to niewiarygodne.

Facebook, Instagram i spółka to miejsca, w których przewija się całe mnóstwo informacji. Są tam treści pouczające, zabawne, szokujące oraz oczywiście nudne. Każdy daje swój wkład do obrazu całości, a różnorodność jest tak ogromna, że na skrolowaniu możemy spędzić nieskończenie wiele czasu. Uzależnienie od mediów społecznościowych jest chorobą, a przeciętny czas korzystania z nich stale wzrasta. Oznacza to, że społeczeństwo inwestuje coraz więcej czasu w opinię innych ludzi i staje się od niej coraz bardziej uzależniony. W tym rozdziale opowiemy o kilku skutkach, które z tego wynikają. Dzięki temu będzie nam łatwiej rozpoznać, z jakimi czynnikami należy obchodzić się ostrożnie, a co możesz po prostu olać.

Moją dotychczasową najmłodszą klientką była 18-letnia Clara. Zmagала się ona z niskim poczuciem własnej wartości i regularnie próbowała je sobie podnosić przez umieszczanie zdjęć na Instagramie. Prawie codziennie wstawiała tzw. „selfie”

i cieszyła się z każdego polubienia jej zdjęcia. Radość trwała jednak krótko. To dobre uczucie bycia uznaną i podziwianą zniknęło tak szybko, jak się pojawiało. Clara chciała więcej, ale ilość polubień była wciąż taka sama. Na jej zdjęcia reagowały wciąż te same osoby i szybko jej się to znudziło. Musiała zrobić coś, aby być bardziej interesującą i ażeby przyciągnąć więcej nowych osób. Zrobiła więc mały eksperyment. Opublikowała zdjęcie z głębokim dekoltem i zauważyła, że ilość reakcji wzrosła. Clara była zachwycona, więc zrobiła to po raz kolejny. W następnych tygodniach publikowała zdjęcia w kusych ubraniach, ustawiała się tyłem do aparatu i upewniała się w tym, że wygląda dobrze. Kiedy w nowym rzucie dla odmiany wstawiła zdjęcie, na którym widoczna była tylko jej twarz, prawie nikt się nim nie zainteresował, co bardzo zraniło Clarę. Poprosiła przyjaciółki o radę, a te powiedziały jej, że powinna po prostu wstawiać więcej zdjęć, które podobają się innym. Jednak jej to nie odpowiadało. Miała wrażenie, że jest traktowana powierzchownie. Jednocześnie bała się, że nikt nie będzie jej lubił, jeśli nie będzie wstawiała oczekiwanych zdjęć. Sytuacja stawiała się napięta i sprawiała, że Clara czuła się nieszczęśliwa.

Ten przypadek jednoznacznie pokazuje, jak mocno możemy uzależnić się od opinii innych ludzi. To nałogowe zachowanie może zagrozić całemu naszemu poczuciu własnej wartości i zmusić nas do robienia rzeczy, których tak naprawdę nie chcemy – jak Clara czuła się bardzo źle, kiedy publikowała półnagie zdjęcia. Uznawała jednak, że jest to jedyna możliwość, aby nie zostać odrzuconą przez swoje otoczenie. To naprawdę smutne, jeśli weźmie się pod uwagę, że Clara jest autentycznie wspaniałą i interesującą osobą. Opowiedziała mi o swojej pasji malowania, o tym, że bardzo lubi uprawiać sport i że jest wolontariuszką

w lokalnym schronisku dla zwierząt. Jednak tymi cechami nie mogła zaimponować pozostałym w mediach społecznościowych, ponieważ w tym świecie ogromne znaczenie odgrywa powierzchowność. Podczas naszej współpracy Clara wzmocniła swoją samoświadomość i poczucie własnej wartości. Inwestowała coraz więcej czasu w swoje zainteresowania i zrobiła sobie przerwę od mediów społecznościowych, co zdecydowanie jej pomogło. Kiedy po trzech miesiącach rozmawialiśmy na temat jej wcześniejszej sytuacji, sama była zszokowana tym, że tak bardzo dała się omdać społecznej presji.

W świecie cyfrowym, w którym możliwe jest szybkie zaspokojenie naszej potrzeby uznania, wielu z nas pokazuje swoje przesłodzone oblicze bez zastanawiania się nad tym. To obecnie całkowicie normalne. Niedawno opublikowałem na Instagramie Story (relację, która zostaje usunięta po 24 godzinach), która wywołała śmiech u niektórych. Stwierdziłem w niej, że na Instagramie można obejrzeć wyjątkowo dużo tyłków i taka jest prawda. Wciąż i wciąż widzę czyjeś tyłki ustawione jako zdjęcia profilowe i mam wrażenie, że nasze społeczeństwo nigdy nie było bardziej wyzywające niż obecnie. Przecież w zdjęciu profilowym chodzi o pokazanie twarzy, prawda? Co daje nam ten trend? Mógłbym teraz rozpocząć pseudonaukową przemowę na temat tego, że ten trend szkodzi naszej samoświadomości, ponieważ człowiek podświadomie przedstawia się jako własny tyłek. Jednak mam złe przeczucie, że dzięki takiej hipotezie nie zyskałbym uznania. Ale teraz już poważnie. Oczywiście są też mężczyźni, którzy robią sobie zdjęcia w obcisłych ubraniach lub bez nich i pokazują swoje mięśnie. I to z dobrego powodu! Podczas prywatnej rozmowy pewny neurolog powiedział mi, że polubienia zdjęć mogą mieć podobny wpływ na psychikę jak orgazm. Nieźle, prawda? Pro-

1)

Małą łódką możesz przemierzyć największy ocean

Słyszałeś już o tym, że małą łódką można przemierzyć największy ocean tak samo dobrze jak olbrzymim okrętem? Jasne, pewnie będzie to mniej wygodne, ale zasada jest ta sama: łódka pływa. Po tym, jak już podzieliłem się z tobą rewolucyjnym stwierdzeniem, muszę powiedzieć ci, o co tak naprawdę mi chodzi. Jaki jest warunek tego, aby łódka pływała? Nie może wlewać się do niej woda. Niezależnie od tego, czy płyniesz małą, zdezelowaną łódką czy wielkim statkiem: kiedy znajdzie się w nim woda, zaczynają się problemy; a jeśli szybko nie zadziałamy, razem z łódką znikniemy pod powierzchnią wody. Ta zasada jest niesamowicie ważna i można ją przenieść na ludzi oraz codzienne życie.

W innych książkach użyłem już tej metafory, aby pokazać, jaki wpływ może mieć na nas stres i zmartwienia. Jeśli damy się pokonać tym czynnikom, wpadniemy w panikę i utracimy

zdolność myślenia nakierowanego na rozwiązanie problemu. Nie jesteśmy już w stanie być panem (albo panią) naszego losu i zaczynamy się potykać. Dlatego tak niewiarygodnie ważne jest to, aby być twardym, zachować trzeźwy umysł i nie brać wszystkiego do siebie. Pomaga to nie tylko zniwelować stres, ale także działa przeciwko strachowi przed opinią innych ludzi. To, co inni o tobie myślą, znajduje się w ich głowach i tam powinno zostać. Kieruj się zawsze tym, że nie możesz mieć wpływu na myśli innych osób. Twoim zadaniem nie jest również zmienianie obrazu ciebie, który znajduje się w głowach innych osób. Lepiej popracuj nad swoją własną wizją, ponieważ dzięki temu staniesz się najlepszą wersją samego siebie. W ten sposób stworzysz niezależne, szczęśliwe życie i przyciągniesz do siebie osoby, z którymi będziesz chciał spędzić resztę swoich dni. W tym momencie nic innego nie powinno mieć dla ciebie znaczenia.

W momencie kiedy to, co znajduje się w umysłach innych, wnika do twojej głowy, stajesz się piłką treningową cudzych opinii. Czy to nie wystarczający powód, aby olać negatywne zdanie innych osób? Ty jesteś w swojej skórze, w swojej łodzi i potrzebujesz czystej głowy, aby przeciwstawić się sztormom losu i przemierzyć ocean swojego życia. Utrzymuj czystość na pokładzie i upewnij się, że zawsze jesteś na odpowiednim kursie.

2)

Nic i nikt nie robi wszystkiego dobrze

Muszę przyznać, że całkiem późno zainteresowałem się Harrym Potterem. Kiedy po raz pierwszy przeczytałem książki, minęła dłuższa chwila i byłem już dorosły. I wiesz co? Bardzo się cieszyłem, że wcześniej ich nie czytałem. Uwielbiałem zanurzać się w cudownym magicznym świecie i stawać się częścią przygód Harry'ego. Po przeczytaniu ostatniej książki byłem pełny podziwu. Jako autor chciałem przesłać swojej koleżance pisarce wyrazy ogromnego szacunku i usiadłem przy komputerze, aby zostawić recenzję na Amazonie. Nie uwierzysz, co tam znalazłem: negatywne oceny! Byli ludzie, którzy pisali, że historia jest bezsensowna i niewiarygodna. Aż wyskoczyłem z butów! Po pierwsze dlatego, że zadałem sobie pytanie, w jaki sposób można było wiarygodnie przedstawić czarodziejski świat; a po drugie, ponieważ nawet w snach nie pomyślałem, że ta historia mogłaby się komuś nie spodobać. Jak zaraz zobaczymy, można nauczyć się z tego czegoś ważnego.



Michael Leister – autor poczytnych książek z dziedziny rozwoju osobistego, popularny bloger i coach prowadzący z sukcesem treningi motywacyjne i biznesowe. Jego blog i media społecznościowe regularnie śledzi ponad 50 tysięcy osób. Pomaga również budować większą pewność siebie i doradza, jak likwidować bariery na drodze do szczęścia osobistego i zawodowego.

**Zastanawiasz się, jak być sobą i nie przejmować się tym,
co myślą i mówią inni?**

Często rezygnujesz z wyrażania własnego zdania?

**Czujesz, że Twoje relacje z innymi ludźmi
nie są oparte na zdrowych zasadach?**

Dzięki tej książce oczyścisz swój umysł z negatywnych emocji i poczujesz przypływ pozytywnej energii. Nauczysz się skutecznie radzić z krytycznymi opiniami na swój temat i zlikwidujesz bariery ograniczające Twój rozwój osobisty. Wszystko to za sprawą świadomego rozpoznania życiowych celów i umocnienia wiary we własne możliwości.

Jeśli chcesz się cieszyć pełnią życia i bez ograniczeń realizować swoje marzenia, naucz się... olewać:

- negatywne i frustrujące opinie innych na swój temat,
- ograniczające Cię oczekiwania i presję społeczną,
- rozczarowania i porażki, które należą do Twojej przeszłości,
- rzeczy, które tak naprawdę nie są Ci do szczęścia potrzebne,
- tych, którzy wiedzą lepiej od Ciebie, jak powinno wyglądać Twoje życie.

Źródłem szczęścia jesteś Ty, a nie inni!

Patroni:



Cena 39,90 zł

ISBN: 978-83-8171-368-9



9 788381 471368 9