

FLAVIO ANUSZ

# PRAKTYCZNE NLP

TECHNIKI OSIĄGANIA DOSKONAŁOŚCI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*



FLAVIO ANUSZ



**PRAKTYCZNE NLP**

---

TECHNIKI OSIĄGANIA DOSKONAŁOŚCI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*

REDAKCJA I KOREKTA: Mariola Będkowska  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
SKŁAD: Marcin Piotrowski (Empestudio)  
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2011  
ISBN 978-83-8171-028-2

Copyright © 2011 by Flavio Anusz

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.  
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.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*  
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 – sklep firmowy „Talizman” – detal

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

PRINTED IN POLAND

*Ta książka ukazuje się dzięki pracy i życzliwości  
wielu osób, nie sposób wszystkim podziękować.  
Dziękuję więc: Irenie Krysmalskiej, Magdzie Kosmal,  
Marioli Będkowskiej, Zofii Wieczorek, Thessie Anusz,  
Ani i Idze Anusz, Iwonie Trzepakka, Żywii Anusz,  
Lafayette Prado, Namurowi i oczywiście swoim rodzicom  
za miłość i wiarę we mnie, i wydawcom za cierpliwość.*



## SPIS TREŚCI

Od Autora .....	9
Czemu czasami tak trudno zmienić bieg rzeki? .....	13
Czterech mistrzów – czyli trochę o życiu i duchowości współczesnego człowieka.....	15
Bogactwo materialne, początek bogactwa duchowego – czyli ścieżka rozwoju zawodowego jako najlepsza ścieżka rozwoju osobistego i duchowego .....	19
Każda moneta ma dwie strony, czyli dobrze jest nauczyć się analizowania sytuacji zarówno od strony obiektywnej, jak i subiektywnej .....	23
Filary szczęścia, czyli założenia, które ułatwią nam zrozumienie życia .....	29
Kto ukradł mój kawałek ciastka? Czyli czym mamy się kierować, aby osiągnąć to, co chcemy .....	63
Sześć kluczy do skarbcza – czyli jak odnaleźć siebie we własnym świecie wewnętrznym .....	85
Życie między codziennością a marzeniami – czyli dwubiegunowa koncepcja człowieka.....	103

Schematy i cele – czyli jak zachęcić „zwierzę” i „artystę” do współpracy .....	113
Linia czasu, czyli wewnętrzna machina czasu.....	137
Trójkąt skuteczności, czyli jak odkryć swoją misję.....	147
Trzy rzeczywistości – czyli jak zrozumieć siebie (ciąg dalszy) .....	183
O potrzebach i poczuciu, że mamy potrzeby.....	205
Podsumowanie książki .....	227



## OD AUTORA

Ta książka jest skierowana do tych, którzy ciągle szukają nowych rozwiązań i sposobów na poprawę jakości swojego życia w każdym jego obszarze – jednym słowem, do **wojowników dnia codziennego**, którzy nie oczekują jednorazowych pigułek szczęścia.

Na pewno nie jest to książka dla konformistów, którzy oczekują, że krasnoludki wykonają za nich pewne zadania, ani dla tych, którzy wierzą, że za pomocą jednego zaklęcia są w stanie zmienić swoje życie.

W książce znajdziesz różne narzędzia i przekonania, które mogą ci pomóc w precyzyjnym określaniu, hierarchizowaniu i osiąganiu celów, poznawaniu siebie i odkrywaniu swojej misji życiowej. A w efekcie w polepszeniu jakości życia.

Na stronach tej książki znajdziesz wiedzę, która pomoże ci zrozumieć, że szczęście, sukces i bogactwo zależą przede wszystkim od ciebie; od twojego zachowania, myślenia i odczuwania świata. Może to brzmi dziwnie, ale wielu czytelników przekona się, że już są szczęśliwi, choć do tej pory byli przekonani o swojej życiowej klęsce.

Większość cierpień ma swoje źródło w tym, że ludzie idą przez życie jak „ślepcy”, kierując się nawykami i odruchami, a przez to

nie widzą innych możliwości działania lub – co gorsza – nie chcą ich widzieć.

Jestem przekonany, że im więcej ludzi znajdzie szczęście, realizując swoje zamierzenia i misję życiową, tym mniej na świecie będzie cierpienia i tym bardziej wszyscy będziemy się cieszyć bogactwem, które daje nam Ziemia. Zyskamy też więcej sił, aby stawić czoło trudnościom, i wewnętrzne wsparcie, aby zamienić trudności na lekcje do przerobienia.

Coraz bardziej przemawia do mnie to, że życie człowieka składa się z wielu obszarów i w każdym z nich gramy pewną rolę życiową. Miło jest, gdy w teatrze życia nie tracimy z oczu naszej głównej roli. Jednakże pęd życia powoduje, że zazwyczaj zajmujemy role drugoplanowe i tracimy z oczu najważniejszą, jaką mamy do zagrania, czyli bycie samym sobą. Im więcej ról niezwiązanych z nami gramy, tym więcej tworzymy sytuacji, które są źródłem nieprzyjemnych uczuć.

Granie roli bez świadomości zazwyczaj prowadzi do braku spójności wewnętrznej. Człowiek nie stanowi wtedy harmonijnej całości. Tak jak mało znaczący aktor, który aby przetrwać, gra to, co w danym momencie ktoś mu zaproponuje, nie dbając o jakość ani wartość danej roli.

Szczęście człowieka, według mnie, zależne jest od tego, na ile zdołamy połączyć w spójną całość życiowe role, tworząc stały i zintegrowany obraz siebie, który pozwala wypełniać swoją misję na ziemi. Wtedy jak megagwiazdy możemy wybierać rolę, którą chcemy zagrać. Tylko proszę, nie uznajcie, że spójna i zintegrowana całość oznacza niezmienną całość.

W tej książce będziemy się zajmować tym, co lubię nazywać psychologią dyrektywną. Jej głównym zadaniem jest prowadzenie człowieka do poczucia spójności wewnętrznej. Jest to dziedzina zajmująca się procesami i instrumentami wiodącymi człowieka do transcendencji, czyli do osiągnięcia wyższych poziomów ekspresji swojej duchowości na ziemi.

Jeśli po przeczytaniu tej książki zrozumiesz i uwierzysz, że błędy i cierpienia nie są „karą boską”, tylko wskazówkami, że stosujesz niewłaściwą strategię życia – warto było ją napisać; jeśli natomiast po tej lekturze odkryjesz „tajemnicę”, jak zmienić swoje życie – pogratuluję ci odwagi potrzebnej do zastosowania zawartej w niej wiedzy.



## **CZEMU CZASAMI TAK TRUDNO ZMIENIĆ BIEG RZEKI?**

Niekiedy mam wrażenie, że żyję w dawnych czasach, kiedy na targowiskach słyhać było głos przekupnia zachwalającego cudowne właściwości swojego eliksiru. Od czasu jak zacząłem interesować się samodoskonaleniem, to znaczy tym, jak być bardziej skutecznym i szczęśliwym w życiu – a od tego czasu minęło już co najmniej trzydzieści lat – wciąż słucham o nowych cudownych metodach. Przez jakiś czas są one modne, jak nowy fason spodni, w których wszyscy chcą chodzić, niezależnie od tego, jak na nich leżą, a potem moda mija i zostaje wylansowany nowy styl. Często trener, zachwalając swoje metody, podkreśla ich skuteczność i prostotę, a milczeniem pomija ograniczenia, które posiada każdy produkt. Jest to zrozumiałe w marketingu, bo jak tu zainteresować klienta i skłonić go do kupna towaru, jeżeli mówimy o jego negatywnych właściwościach.

Uczestniczyłem w wielu warsztatach, na których przedstawiano metody mające stanowić istne panaceum. Uczestnikom obiecywano, że zapoznają się z różnego rodzaju narzędziami (od biofeedback poprzez różne zakłęcia stosowane przez Kahunów aż po formułki psychologiczne), które miały im zagwarantować łatwe, szybkie i bezstresowe (po prostu cudowne!) rozwinięcie ukrytych zdolności i umiejętności rozwiązania każdego problemu.

Jak zawsze, w wypadku pewnej części uczestników metoda zadziałała, ponieważ dostali oni to, czego potrzebowali i co byli w stanie w danym momencie swojego życia zrozumieć. Część w ogóle nie wiedziała, o co chodzi, i dalej ich życie toczyło się jak poprzednio, a jeszcze inna grupa, która szukała tylko usprawiedliwienia dla swoich niepowodzeń, po kursie już wiedziała, kogo obarczyć za nie winą.

Codziennosc jest pełna cudów, mimo to myślę sobie, że człowiek pewnych rzeczy nie przeskoczy. Możemy skrócić czas potrzebny na przejście pewnego odcinka, lecz nie sposób owego fragmentu drogi w ogóle ominąć.

Są metody i narzędzia bardziej lub mniej skuteczne, ale z moich obserwacji i osobistych doświadczeń wynika, że nie istnieje droga na skróty. Jestem także przekonany, że żadna zmiana nie nastąpi, dopóki człowiek do niej nie dojrzeje. Prawda jest taka, że niezależnie od tego, jak mądry jest system, i tak żadna pożądana przez nas zmiana nie nastąpi, jeśli nie jesteśmy na nią gotowi. Bowiern jakkolwiek by spojrzeć, polepszenie jakości życia w 90% zależy od nas samych; to znaczy bez własnego zaangażowania nie ma cudów. Myślę także, że dopóki nie osiągniesz punktu zwrotnego, czyli momentu, w którym człowiek dojrzał już do podjęcia decyzji dokonania zmiany i przyjęcia odpowiedzialności za skutki podjętej decyzji, będziesz tkwił w starych wzorcach, chronił swoje źródło cierpienia i nie będziesz czuł potrzeby przyjęcia nowych wzorców, które są optymalne w konkretnej sytuacji.

Sądzę, że warto od czasu do czasu się zatrzymać i przy dobrej kawie lub herbacie zadać sobie pytania: czego chcę i czy już dojrzałem, aby to mieć?

# **CZTERECH MISTRZÓW**

## **— CZYLI TROCHĘ O ŻYCIU I DUCHOWOŚCI WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA**

Niektóre filmy i książki ukazują mędrców, którzy żyją w pustelniach, próbując zgłębić swoją duchową naturę, i tworzą mylny przekaz, że życie duchowe nie ma nic wspólnego ze zmaganiem dnia codziennego. Prawda jest taka, że zanim przystąpi się do zbierania mistycznych doświadczeń, warto się zająć najpierw swoim życiem i osobistym rozwojem. To one przygotowują nas do kolejnego etapu.

Kiedyś udało mi się namówić koleżankę na wykład kobiety, która jako szesnastolatka wyjechała do Tybetu i tam w grotcie, w odosobnieniu, spędziła blisko trzydzieści lat. Owszem, z jej twarzy, mimo że miała pięćdziesiąt lat, promieniował spokój, nie było też na niej zmarszczek, widomych oznak stresu doświadczanego przez osobę żyjącą w społeczności. Była osobą łagodną i spokojną. Moją koleżankę jednak zastanowiło, po co ktoś, kto tyle medytował i nie potrzebował dóbr materialnych, miał na ręku zegarek.

W samotności możemy stworzyć i przeżywać odczucia wszechogarniającej miłości, spokoju, współczucia, dobroci, cierpliwości itd. Wszystko to do czasu, aż życie nas przekona, że ulegliśmy

jedynie iluzji. Jak ktoś może mówić o jakichkolwiek uczuciach, jeżeli nie doświadcza całej gamy emocji, które życie ma mu do zaoferowania? Jak ktoś może uznać siebie za osobę miłującą drugiego człowieka, jeśli nie doznał żadnej krzywdy, która wymaga wybaczenia? Jak człowiek może wiedzieć, że nie jest materialistą, jeżeli nigdy nie miał tyle pieniędzy, aby z nich zrezygnować? Nie jestem przeciwnikiem tego rodzaju doświadczeń, „oddalenie się” jest czasami konieczne, aby nawiązać kontakt z samym sobą. Sądzę jednak, że są ludzie, którzy do tego nie dojrżeli, lecz tylko próbują uciec od odpowiedzialności, której wymaga życie w społeczności.

Najwięcej informacji o sobie zdobywamy w kontaktach z ludźmi. Wtedy mamy szansę poznać, kim jesteśmy. Niejednokrotnie wymaga to od nas weryfikacji swojego własnego obrazu. Dlatego życie w grupie nie jest łatwe, a jeszcze trudniejsze jest życie we dwoje. Warto jednak próbować zdać ten egzamin, bo jest to największa szkoła, która przygotowuje nas do wejścia na ścieżkę rozwoju duchowego.

Twój obraz siebie jest jak diament, a najlepszym szlifierzem tego diamentu jest samo życie. Życie to piękna szkoła rozwoju osobistego. Udostępnia nam nieodpłatnie, w pełnym, dwudziestoczterogodzinnym wymiarze, co najmniej czterech mistrzów życiowych. Pokazują nam oni cały czas, kim naprawdę jesteśmy w danym momencie. Są nimi: nasi wrogowie, trudne sytuacje życiowe, nasze świadomie nierozwinięte zalety oraz przyjaciele – ci prawdziwi, którzy w mądry sposób mówią nam prawdę w oczy lub co najmniej pokazują nam życie z innej perspektywy. Oni najczęściej „uruchamiają” w nas nasze słabe punkty, co pozwala nam uświadomić sobie, nad czym mamy pracować, aby w życiu działać bardziej skutecznie i przez to być bardziej szczęśliwymi.

Nasi wrogowie są dla nas najsurowszymi i najbardziej wymagającymi mistrzami. Z tego powodu warto, byśmy ich szanowali. Pisząc o „wrogu”, mam na myśli każdą sytuację, w której



zachowania drugiego człowieka powodują, że mamy potrzebę, aby się bronić, bo czujemy się w jakiś sposób atakowani. Warto uświadomić sobie, że zazwyczaj wrogowie – w danym momencie – są dla nas jak lustro: szybko i wyraźnie ukazują nam nasze braki w umiejętności komunikowania się, pokazują słabe punkty w mapie rzeczywistości (koncepcja świata), a poza tym stanowią świetną próbę dla naszego systemu wartości (pokazują, na ile wartości, które głosimy, są prawdziwe). Wygłaszanie mowy na temat miłości, tolerancji i zrozumienia bliźniego jest łatwe, dopóki partner na przykład nas nie zdradzi. Wtedy traktujemy go nie jak ukochanego przyjaciela, ale jak wroga. Zadajmy sobie pytanie, jaki związek ma szansę przetrwać, jeżeli tak reagujemy na popełniony przez partnera błąd? Upajamy się żalem, gniewem i rozczarowaniem, co zazwyczaj prowadzi do rozstania, i nawet nie staramy się zrozumieć przyczyny problemu. Wrogowie uczą nas pokory i wzmacniają zdolność patrzenia na świat z innej perspektywy – niekoniecznie mądrzejszej niż nasza, ale uznawanej przez naszego wroga za najlepszą koncepcję na świecie. Czasami ludzie stają się dla nas wrogami, bo próbujemy na siłę zmieniać ich światopogląd, więc warto nabywać umiejętności dawania przestrzeni innym; przyjąć postawę obserwatora i pozostawić ocenę takiej koncepcji czasowi.

Nie mniej ważnym mistrzem, dbającym o nasz rozwój, są trudne sytuacje życiowe, a przede wszystkim ciągle powtarzające się zdarzenia (podobni partnerzy, podobne związki, podobni szefowie itd.). Pozwalają nam one odkryć, czego tak naprawdę potrzebujemy i chcemy w danej chwili, uświadomić sobie stosowane przez nas strategie i schematy oraz stwierdzić, dlaczego są one mało skuteczne. Innymi słowy, uczą nas zadawać sobie pytania:

Co w tych sytuacjach funkcjonuje jako nagroda?

Czego konkretnie oczekuję?

Jakie mam zasoby, z których mogę korzystać, aby to zmienić?

Co dla mnie jest pozytywne w tej sytuacji?

W jakim kierunku zmienić życie?

Przyjaciele także są dobrymi mistrzami, ale tylko ci, którzy nie obawiają się powiedzieć nam wprost, że błądzimy, i pokazać nam nasze nierozwinięte zalety. Niewiele takich osób poznamy, bo niezwykle trudno nauczyć się ranić świadomie tych, których kochamy.

Kiedy uznajemy nasze życie za miejsce doskonalenia się, warto pilnować, aby nie wpadać w „chorobę nadmiaru”. **Nie starajmy się cały czas analizować swoich zachowań i sytuacji życiowych i próbować ich zrozumieć, bo przekształcimy swoje życie w jedno pasmo udreki.** Istnieje taka przypowieść z życia Buddy, która dobrze obrazuje takie podejście.

Budda wiódł życie ascety w pobliżu rzeki. Któregoś dnia zobaczył łódkę, a w niej człowieka, który grał na jakimś instrumencie. W pewnym momencie jedna struna pękła. Budda nagle zrozumiał, że we wszechświecie nie ma miejsca na stan stałego napięcia i zmienił swoją drogę poszukiwania.

To samo dotyczy ciebie. Nie szukaj cały czas tego, co masz w sobie zmienić czy doskonalić, bo struna pęknie.

# **BOGACTWO MATERIALNE, POCZĄTEK BOGACTWA DUCHOWEGO**

## **— CZYLI ŚCIEŻKA ROZWOJU ZAWODOWEGO JAKO NAJLEPSZA ŚCIEŻKA ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO**

Władza nad światem materialnym, pozbawiona mądrości wpływającej z duszy, jest zgubna dla człowieka. Zazwyczaj rozwój osobisty i duchowy kojarzymy z czymś oderwanym od życia, przede wszystkim nieidącym w parze z bogactwem materialnym i jakością relacji, które tworzymy.

Wielu z nas trwa w błędnym przekonaniu, że jeżeli ktoś chce się rozwijać duchowo, to koniecznie musi należeć do jakichś konkretnych struktur religijnych, pomimo naszych mieszanych uczuć co do sposobów działania tych instytucji. Utrzymujemy, że człowiek, który jest członkiem „poważnego” Kościoła czy innej poważanej instytucji religijnej, rozwija się duchowo. Nawet jeśli bezmyślnie żyje według głoszonych przez nie wartości i dogmatów, współbracia postrzegają go zazwyczaj jako prawdziwie świętego, który wybrał dla siebie tę jedną, jedynie prawdziwą ścieżkę duchową, prowadzącą do prawdziwego Boga. Zdobyć

jakiejś pozycji w hierarchii danego Kościoła uznawane jest za równoznaczne z osiągnięciem wyższego poziomu rozwoju duchowego. Zapominamy, że od Buddy po Chrystusa powtarzał się jeden prosty przekaz, że twoje życie jest świadectwem twojej osoby. Może więc nadszedł czas, aby zmienić swoje przekonania i traktować swoje życie jako duchową ścieżkę, a rozwój społeczny i zawodowy jako jedną z podstawowych miar i sprawdzian rozwoju osobistego i duchowego.

Życie wrzuca nas w różne środowiska, w których znajdujemy doskonale warunki do rozwoju. Ścieżka rozwoju zawodowego może odgrywać ważną rolę w życiu człowieka, w jego rozwoju, jeżeli ma on rozwiniętą samoświadomość na tyle, aby tę szansę wykorzystać. Pracując w różnych firmach, zauważyłem, że człowiek instynktownie wybiera miejsce czy urządza pomieszczenie, w którym ma pracować, pragnąc stworzyć sobie jak najlepsze warunki, aby nauczyć się czegoś ważnego. Na przykład, jeżeli masz trudność z mówieniem „nie”, to na pewno podejmiesz taką pracę lub znajdziesz sobie takich kolegów, aby móc przyswoić sobie tę umiejętność.

Środowisko pracy jest jednym z najlepszych miejsc, gdzie możemy zbierać informacje o sobie. W pracy nie tylko zdobywasz nowe umiejętności zawodowe, lecz także dowiadujesz się wiele o sobie: swoich reakcjach, oczekiwaniach i zdolności do współpracy. Rywalizacja pobudza nas do doskonalenia się. Myślę, że nie każdy uświadamia sobie, że praca to jedyne miejsce w życiu, gdzie ktoś nam płaci za to, abyśmy mogli się rozwijać.

Trudno zrozumieć, dlaczego tak rzadko słyszymy pogląd, że ścieżkę rozwoju zawodowego można traktować jako drogę rozwoju osobistego i duchowego, skoro, jak widać, ma wszystkie potrzebne do tego atuty. Wdrapywanie się po kolejnych szczeblach drabiny społecznej, szeroko rozumiane jako dążenie do sukcesu i bogactwa, może stanowić najlepszą drogę do rozwoju osobistego i duchowego.

*Dopóki wszelkie działania i wiedza będą traktowane jako sposób na zdobycie coraz większej władzy i coraz większych pieniędzy, to nigdy nie będzie mądrych ludzi, zdolnych do zarządzania zasobami Ziemi z korzyścią dla całego społeczeństwa. Bez ludzi, którzy potrafią zarządzać zasobami ludzkimi i naturalnymi w sposób ekologiczny, trudno będzie przetrwać naszej planecie, nie mówiąc o kolonizacji innych planet. Zwłaszcza obecnie, kiedy społeczeństwa rozwinęły się do takiego stopnia, że został zakłócony system ekologiczny, a dominacja niektórych grup interesu zaczyna zagrażać nie tylko całej planecie, ale i naszemu gatunkowi.*

Osiągnięcie następnego szczebla drabiny społecznej zazwyczaj narzuca potrzebę zdobycia nowych umiejętności i wiedzy, a to pociąga za sobą konieczność przezwyciężenia własnych ograniczeń i lęków, co jest jednym z podstawowych warunków rozwoju pola świadomości. To, czy będziemy z tego korzystali, to już inna sprawa. Z obserwacji widać, że mało kto to widzi i z tego korzysta.

Niewątpliwie, poczucie niezadowolenia ze swojej pozycji i zarobków stanowi dla ludzi doskonałą motywację do działania w kierunku poprawienia swojego statusu. Potrzeba zdobywania nowych umiejętności i poznawania nieznanych dotąd obszarów powoduje, że człowiek chce zmierzyć się ze swoimi przekonaniami, lękami i ograniczeniami, co stwarza doskonałe pole do pracy nad sobą.

Możesz się zastanowić, dlaczego stosowanie kryterium bogactwa i władzy jako miernika rozwoju osobistego i „przygotowania” do transcendencji jest takie istotne. Otóż, jest tak dlatego, że na tej drodze poddamy próbie swój system wartości, przekonań i kompetencji. Skonfrontujemy je ze swoimi lękami, umiejętnością podejmowania decyzji i współpracy oraz z posiadanym poziomem odpowiedzialności za własne i cudze wybory, na które z różnych względów się godzimy. Mamy możliwość

nauczyć się, jak się nie przywiązywać do władzy i dóbr materialnych. Przede wszystkim, jeżeli nie chcemy się pogubić, rozwijamy w sobie zdolność do utrzymania równowagi między różnymi sferami życia.

Lubię myśleć, że kiedy dążymy do doskonalenia się, należy do kasty wojowników, takich jak samurajowie, z tą różnicą, że kataną zmieniliśmy na nowe technologie i wiedzę.

Oczywiście, kariera zawodowa jest jedną z wielu możliwych dróg rozwoju. Ważne, abyś miał świadomość, że każdy cel, który zamierzasz osiągnąć w życiu – obojętnie, w jakiej sferze – może stać się polem rozwoju osobistego i duchowego. Podobnie dzieje się w innych obszarach życia. Ileż to osób ma problem z obroną swoich granic, a na partnera wybiera sobie człowieka niepotrafiącego uszanować granic innych ludzi. Myślę, że błędem jest myślenie, iż tylko instytucje mają prawo określać, kiedy się rozwijasz duchowo, a kiedy nie.

Samo życie zazwyczaj okazuje się najdoskonalszym i czujnym mistrzem, który ciągle sprawdza skuteczność naszych działań. W tym sprawdzianie zostaje też uwzględniona ekologia celu, bo cóż z tego, że mamy pełne konto, kiedy przy stole brak przyjaciół. Życie to mistrz starający się nam przekazać dwie nauki, którymi są skuteczność i konsekwencja.

Czy dążenie do dobrobytu, obojętnie, na jakim poziomie, nie stanowi dla nas jednego z najlepszych treningów w sferze duchowej? Nie mówię, że to jedyna i najlepsza ścieżka rozwoju, ale warto ją uwzględnić.

# **KAŻDA MONETA MA DWIE STRONY, CZYLI DOBRZE JEST NAUCZYĆ SIĘ ANALIZOWANIA SYTUACJI ZARÓWNO OD STRONY OBIEKTYWNEJ, JAK I SUBIEKTYWNEJ**

Moim zdaniem, tym, co nas najbardziej różni od zwierzęcia, jest posiadanie dużych zdolności do komplikowania sobie życia bez potrzeby. Trzeba przyznać, że doprowadziliśmy tę umiejętność do perfekcji. Człowiek potrafi wykorzystać ogromne pokłady energii, aby ze swojego życia zrobić piekło na ziemi. Jego dar komplikowania spraw pokazuje, że i Pan Bóg miewa czarne poczucie humoru, bo jak inaczej możemy interpretować fakt obdarowania człowieka takim darem, jakim jest wyobraźnia?

Czasem trudno być obiektywnym, ale dobrze jest nauczyć się analizowania sytuacji zarówno od strony obiektywnej, jak i subiektywnej. Postarajmy się określić nasze subiektywne odczucia i obiektywne przesłanki, zastanówmy się, czy te dwa czynniki z sobą współgrają. Przykładowo, jeżeli bogaty czuje się biednym, to obojętne, ile pieniędzy mu podarujesz, i tak nie zmieni to jego poczucia. Jego problem znajduje się na poziomie subiektywnym. Natomiast ofiarowanie pieniędzy biednemu szybko może „wyleczyć” go z poczucia biedy, przynajmniej na jakiś czas.

Często zdarzenia życiowe stają się dla nas problemem, ponieważ błędnie traktujemy naszą mapę jako rzeczywistość, gubiąc w ten sposób istotę rzeczy. Tworzymy w swojej głowie różnego rodzaju „wizje” oparte na lękach i przekonaniach, które powodują, że mały problem urasta do rangi katastrofy.

Człowiek ma większe tendencje do przeżywania problemów niż do działania w kierunku ich rozwiązania. Nauczyliśmy się utożsamiać ze swoimi emocjami i „rozkoszować” się ich przeżywaniem, a dopiero potem oceniać nasz problem od strony obiektywnej. Może czasami jest to dobra strategia, zwłaszcza w relacjach interpersonalnych, ale w biznesie może mieć skutek paraliżujący i zgubny dla systemu, bo rodzi emocje, a nie rozwiązania. Umiejętność rozgraniczania sytuacji na obiektywne i subiektywne bardzo pomaga w studzeniu emocji.

W każdej sytuacji obszary subiektywne mieszają się z obiektywnymi i odwrotnie. Warto więc je uporządkować, to znaczy ustalić, który obszar określonej sytuacji jest najważniejszy. Kiedy zdecydujesz, na jakim poziomie chcesz analizować sytuację, ukierunkujesz swój **strumień świadomości**. Wtedy łatwiej odkryć, gdzie tak naprawdę tkwi źródło problemu i jak go rozwiązać. Jest taka mantra, którą warto często powtarzać: „Jakie są fakty”? Warto nabywać umiejętności zastanawiania się, jaką ukrytą informację niesie ze sobą każde uogólnienie. Uszczegółowienie i uporządkowanie informacji bardzo pomaga w odseparowaniu faktów od domysłów.

Kiedy przeżywamy jakąś sytuację, mamy silną tendencję, żeby utożsamiać ją z całością naszego życia, zapominając, że składa się ono z wielu obszarów. Dostajemy reprymendę od szefa i przeżywamy totalny stres; zepsuje się nam samochód, a stracimy nawet chęć na seks; brak pieniędzy na nową koszulę nie pozwoli nam cieszyć się słońcem i krystaliczną wodą itd. Im silniejsze emocje wyzwała w nas dana sytuacja, tym trudniej zobaczyć, z jakimi sferami naszego życia się ona wiąże, a z jakimi nie, i na ile jest to tylko wytwór naszej fantazji.



Każda sytuacja obejmuje konkretny obszar, nad którym warto pracować. Stwierdzeniami typu: „Nic mi się nie udaje”, „Nie jestem zdolny”, „Ludzie mnie nie kochają”, „Nie jestem kompetentny”, „Mam pecha”, „Szef jest złośliwy”, „Wszyscy ludzie są podli” itd., nic nie osiągniemy. Więc uczmy się odruchu zadawania sobie pytań: **jak, gdzie, z kim, kto, kiedy** – po to, aby uściślić, czego chcemy i jak to osiągnąć.

Myślę, że niewielu z nas miało szczęście przejść trening w urealnianiu koncepcji, które tworzą się i mnożą w naszych głowach, nie mówiąc o ich świadomym kontrolowaniu i ukierunkowaniu. Zazwyczaj bez sprawdzania rzeczywistości przyjmujemy, że jest ona taka, jak zakładamy i dalej budujemy całą nową rzeczywistość. Dialog wewnętrzny, który czasami prowadzimy ze sobą, często odzwierciedla tę prawidłowość.

Na przykład, kto od czasu do czasu nie lubi stosować strategii królika, aby utrudnić sobie życie? Nie znasz jej? Przedstawiam ci jedną z najlepszych strategii wprowadzenia się w stan przyjemnego cierpienia.

## **STRATEGIA KRÓLIKA**

Był sobie królik. Pewnego dnia dostał od kolegi tuzin jajek i pomyślał sobie, że dobrze byłoby zjeść jajecznicę. Poszedł więc do żony i poprosił ją o jej przyrządzenie. Żona odpowiedziała, że i owszem, ale nie ma patelni. Zasugerowała mu, żeby pożyczył od kogoś patelnię.

Królik przypomniał sobie, że jego najlepszy kolega niedźwiedź ma dobrą żeliwną patelnię i na pewno mu ją pożyczy. Wyszedł więc z domu, ale po drodze zaczął ze sobą taką oto rozmowę:

– Jaki ten misiu jest fajny, jak ja go lubię, na pewno będzie bardzo szczęśliwy, że chcę pożyczyć od niego patelnię.

– No tak! Ale z drugiej strony, ta jego żona to kawał złoty, ona mnie nie lubi i na pewno mu nagada, że nie zwrócę patelni.

– Ale co tam! Miś to fajny gość, może nawet zaproszę go na jajecznicę.

– Co za pomysł?! Wtedy dopiero dałbym pretekst pani misiowej, na pewno powiedziałaaby: „Znając królika, to na pewno idziecie się napić, bo królik to największy pijak w lesie”.

– Jak ona może mnie tak nazywać? Ale ona jest okropna, jak niedźwiedź może z nią wytrzymać?

– No tak, ale ja z kolei mogę powiedzieć misiowi głośno, że zwrócę patelnię wieczorem i wtedy jego żona nie będzie miała się do czego przyczepić.

– Ale znając ją, na pewno powie: „Hej, królik, ale ona ma być cała i przynieś ją wieczorem, bo jesteś bardzo niestówny”.

J tak królik całą drogę coraz bardziej nakręcał się przeciwko żonie misia. Kiedy zapukał do drzwi i otworzyła mu uśmiechnięta pani domu, królik wściekły zawołał: „Wiesz co, już nie chcę tej twojej patelni, wsadź ją sobie w d...!”.

Potem wracał do domu pełen pretensji do żony o to, że namówiła go na pożyczenie patelni i naraziła go na taką sytuację. Postąpiła tak, bo na pewno go nie kocha. Gdyby go kochała, nie postąpiła by po patelnię. Wiedziała, że pójdzie pożyczyć patelnię od misia. A tak w ogóle życie jest do bani!

Strategia królika i jej podobne bardzo pomagają nam w budowie różnego rodzaju małych piekiełek. Ile osób stosuje strategię królika, aby podsycać w sobie nienawiść? Czasami więc warto nauczyć się stosować rozmaite metody, które pomogą nam ochronić się przed takimi „piekielnymi” strategiami.

### Ćwiczenie: „Ucho”

Przypomnij sobie sytuację konfliktową, która uruchomiła w tobie dialog wewnętrzny. Przypomnij sobie, jak ze sobą rozmawiałeś, ile głosów brało w tym udział, gdzie one w twoim wewnętrznym świecie się znajdowały. Zwróć uwagę na towarzyszące temu dialogowi odczucia. Przeprowadź go ponownie, tylko oddal po trochu każdy z tych „głosów” i sprawdzaj, co się zmieniło. Potem zmień miejsce, w którym słyszysz „głosy” i sprawdź, jaką zmianę to spowodowało. Pamiętaj, że **jest to tylko zmiana perspektywy odbioru informacji**, więc jeżeli czujesz dyskomfort, jest to dla ciebie znak, że warto sprawdzić, dlaczego dana zmiana go wywołuje. Kiedy dana zmiana ci się nie spodoba, powróć do stanu wyjściowego.

Te strategie tworzą pozorne problemy, które rzadko stanowią odzwierciedlenie rzeczywistości, mimo że dla nas są jak najbardziej realne.