

Sławomir Luter

Programowanie umysłu na sukces,
wewnętrzny spokój i szczęście.

Czyli jak dokonać życiowych zmian.

© Copyright by Sławomir Luter 2015

Wydanie I

ISBN 978-83-941908-4-2

Łódź 2015

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tego wydania nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób, oraz nie może być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwania bez uprzedniego zezwolenia na piśmie sporządzonego przez właściciela publikacji.

Wydawnictwo:

Luter Learning System

Sławomir Luter

Ul. Gandhiego 27/33

91-015 Łódź

NIP: 726-139-40-94

www.slawomirluter.pl

e-mail: luters@luters.pl

Okładka, korekta by Dagmara Pieszczyńska, dagpie@wp.pl

Spis treści

Wprowadzenie	6
Rola mózgu	11
Jedna głowa a dwa światy	17
Co to są myśli	19
Współpraca mózgów	24
Programowanie to nawyki	27
Jak programować prawą półkulę	37
Co decyduje o trwałości	39
Porada do ćwiczeń mentalnych	43
Semantyka	51
Jaki jest wpływ słów na przekonania	59
Zacznij przemianę osobistą	63
Opinia o nas samych	65
Jedno słowo a takie znaczenie	67
Zabójcy motywacji	83
Słowa a czas	95
Słowa mobilizujące	99
Programowanie odpowiedzialności	103
Słowa a emocje	108
Programowanie spokoju	110
Nowa fizjologia, nowe życie	113
Jak słowa programują miłość	117
Tożsamość a programowanie umysłu	121
Praca z przeprogramowaniem siebie	131
Jaki masz program widzenia	135
Jak przestać programować się destrukcyjnie	140
Znaczenie metafor na wzorce zachowań	146
Programowanie poprzez wartości	151
Kieruj się tym co niewidzialne	153

Radość bez powodu	159
Baza nowych wzorców życia	163
Rozluźnij się	179
Podsumujmy raz jeszcze	181
Zapamiętaj na zawsze	183
Materiał dodatkowy	185
Zakończenie	190

Tylko my i nikt inny nie może uczynić nas szczęśliwym, spełnionym, zadowolonym z tego kim jesteśmy i co robimy.

Nic poza nami nie ma na nas wpływu... Zatem nauczmy się sami, jak chcemy postrzegać codzienne życie, w którym kryje się klucz spełnienia.

Wprowadzenie

Wiedza zawarta w tym treningu uświadomi Ci jak powstają nawyki, przekonania i postawy, które są kluczowym czynnikiem Twojego dobrobytu, szczęścia i spełnienia.

Podczas czytania bądź całkowicie skoncentrowany i rozluźniony. Wyłącz telefon i inne media. Zadbaj o to, aby nikt Ci nie przeszkadzał.

Postaraj się znaleźć czas tylko dla siebie. Pierwszy raz postaraj się przeczytać od razu cały materiał. Później możesz do niego wracać, kiedy tylko chcesz aby utrwałać głębiej zdobytą wiedzę. Jeśli najdzie Cię jakaś refleksja, będziesz potrzebował coś głębiej przemyśleć, coś sobie uświadomić, to po prostu zrób sobie przerwę.

Trening ten pomoże Ci zmienić zachowania oraz postrzeganie zdarzeń. Pozwoli Ci zdobyć więcej dobrego nastroju, zwiększyć samoocenę. Pozwoli Ci zwiększyć finanse, realizować lepsze biznesy. Tworzyć lepsze relacje, związki i podnieść pewność siebie.

Celem tej sesji treningowej jest przełamanie takich działań, takich emocji, nawyków, które pogrążają Cię w zwyczajności i rozczarowaniu. Nie pozwalają Ci żyć takim życiem, jakim byś chciał.

To nie jest powieść która ma dostarczyć Ci rozrywki, tylko podręcznik zmiany osobistej. Dlatego nie warto jej

czytać jak najszybciej, tylko dokładnie i pomału. Ta książka uczy.

Jest wiele ukrytych mechanizmów i blokad, przekonań emocji, myśli, które tak naprawdę sterują zachowaniem. W naszym nieświadomym umyśle często kompletnie nie wiemy dlaczego tak się dzieje i skąd się to wzięło. Wiemy, że coś takiego jest, ale nie potrafimy tego zmienić.

Po drugie: nie ma ważniejszych rzeczy, aby dokonać zmiany, niż świadomość i podciąganie kontroli własnych emocji, przekonań, czy na co dzień używanych słów. Warto poznać tę publikację, aby to na co masz wpływ, służyło Ci do osiągnięcia Twoich zamierzonych celów i przeżycia pozostałych dni na ziemi w najlepszy dla Ciebie sposób.

Nasze mózgi można metaforycznie porównać - choć nie do końca trafnie - do komputerów. To jak się programujesz, zachowujesz, jak działasz, jakie masz emocje, za to wszystko właśnie odpowiedzialne jest oprogramowanie, czyli metaforycznie wszystkie wzorce, nawyki i postawy, które są automatycznymi sterownikami każdej dziedziny Twojego życia. Na oprogramowanie składa się pełna lingwistyka stosowana na co dzień (słowa w dialogu wewnętrznym i zewnętrznym), czyli świat słów oraz percepcja postrzegania świata, zdarzeń, czyli świat obrazów (to na co jesteś nastawiony aby wiedzieć dookoła Ciebie).

To wszystko łącznie ma olbrzymi wpływ na to jak postrzegasz sam siebie, jak postrzegają Ciebie inni, jakie masz finanse, jakie wyznaczasz sobie cele, jak się ze sobą czujesz oraz jakie emocje dajesz innym.

Cały nasz świat wewnętrzny, wszystkie systemy samooceny, poczucia wartości, siły przebicia, wiary w siebie, odczuwania radości i szczęścia, samodyscypliny, zaufania do siebie - są sumą interpretacji naszych przeżyć i doświadczeń, zakodowanych w postaci słów, obrazów i emocji.

I właśnie za tą jakość Twojego życia odpowiada cały system operacyjny Twojego mózgu. Wszystkie te postawy, nawyki, wzorce myślowe, które są zakorzenione głęboko w podświadomości i sterują zachowaniem, reakcjami, intensywnością emocji.

Twoja osobowość to suma przeżytych zdarzeń do praktycznie dwudziestu jeden lat.

Masz zatem bardzo duże prawdopodobieństwo, że mając nawet kilkadziesiąt lat, żyjesz pierwszą wersją oprogramowania, które nadało Ci środowisko i otoczenie, wgrane przez rodziców, krewnych, dziadków, pierwsze autorytety, nauczyciele.

Bardzo często system raz wgrany i mocno zakorzeniony, tworzy tak silne nawyki i postawy, które stają się automatycznymi sterownikami przez całe nasze życie. Powodują, że działamy na pewnym autopilocie bez świadomej kontroli.

Jeśli dobrze się przypatrzysz swojemu życiu, nie zawsze to oprogramowanie działa na Twoją korzyść, nie zawsze jest dopasowane do dzisiejszych realiów. Nie zawsze wpływa dobrze na Twoje emocje, nawyki, relacje i związki. Nie jeden raz mamy takie momenty w życiu, że chcielibyśmy się zachowywać inaczej, lecz nie potrafimy, coś nas blokuje.

Często zdarza się nam pomyśleć, że chcielibyśmy tworzyć lepsze relacje z najbliższymi, zarabiać tyle ile zawsze pragnęliśmy, czy mieć więcej siły przebicia jako liderzy lub czuć się bardziej pewnymi siebie. Lecz nie mamy umiejętności, postaw czy siły, by tego dokonać.

Właśnie tutaj, by zmienić stare schematy, trzeba dotknąć sfery tego oprogramowania.

Trzeba przeanalizować swoje dotychczasowe nawyki myślowe, które spowodowały obecne życie i blokują nas przed nowym, wymarzonym życiem. Stworzyły nam pewne systemy przekonań, które nie do końca nam służą, osłabiają a nawet niszczą.

Zatem ten trening ma w pewnym sensie uświadomić Ci, abyś przeanalizował swoje stare oprogramowanie i jeśli stwierdzisz, że są obszary życia, które warto zmienić, to stare wzorce muszą wtedy zostać złamane, by w to miejsce powstały nowe.

Tak jak zauważyłeś w tytule zawarte jest słowo sukces. Czym on jest dla Ciebie? Dla każdego z nas będzie on inny. Ogólnie przez psychologię i dziedziny z rozwoju osobistego przyjmuje się, że sukces jest wtedy, kiedy każda dziedzina, każdy obszar naszego życia jest taki, jakim chcielibyśmy aby był. **Sukces to zatem warunki życia, emocje, finanse, stan rodzinny, zgodne z naszym wzorem w umyśle i w sercu.** Odczuwamy stany fizjologiczne, które zdefiniowaliśmy jako uczucia szczęścia, sukcesu, radości.

Żeby osiągnąć sukces musi współgrać on z rozwojem holistycznym. Obszar domu i rodziny powinien być prawidłowo ułożony, ponieważ to on pozwala nam zregenerować swoje siły po "walce" w pracy, czy

prowadzonym biznesie. Obszar finansów i pracy również musi być zadbane, oraz obszary rozwoju osobistego, duchowości i naszego ciała.

Sukces jest wtedy, kiedy wszystkie aspekty - ja, praca, dom i duchowość jest na dobrym poziomie i jestem z tego zadowolony. (Jest zgodne z moim wzorcem).

Jeśli jedna sfera jest zaniedbana, to w pozostałych częściach życia nie będzie odczuwane szczęście. Nie będzie szczęśliwego domu, jeśli członkowie rodziny nie będą mieli pracy i finansów na jego utrzymanie. Nie będzie pełnej satysfakcji w pracy jeśli nie ma się gdzie lub do kogo po tej pracy wracać.

Jeśli nie będzie zadbane zdrowie, rozwój i ciało, to być może praca i rodzina także na tym ucierpi.

Programowanie umysłu następuje poprzez wzorcowe strategie umysłowe, które kodowane są przez umysł w postaci lingwistyki i semantyki słownej, czyli poprzez słowa.

Dbaj o to (przyjmijmy umownie) lewa półkula mózgu.

W dalszej części tego treningu dowiesz się dokładnie jak to działa, jakie sterowniki i kody programują nasze zachowanie, oraz jaki mają wpływ na to kim jesteś.

Do świata słów dorzuca się świat obrazów, czyli kodów wizualnych, które przez obrazy mentalne potwierdzają, to w co wierzysz, to co sobie wmawiasz, oraz budują Twoją mentalną mapę świata.

W swoim umyśle masz obraz, masz mentalną mapę świata, który nie jest taki jak w rzeczywistości, tylko taki jakim nauczyłeś się widzieć.

W jaki sposób potrafisz go opisać, to zależy w dużej mierze od lewej półkuli i od bazy słownictwa jaką operujesz na co dzień.

Mapa świata i jego postrzeganie może być dla Ciebie negatywna, jeśli będziesz się skupiał na negatywnych obrazach i słowach. Zbudujesz sobie w umyśle negatywne kodowanie świata - same wojny, bieda, rozwody, stres, niesprawiedliwość - a obrazy i słowa będą potwierdzać Twoje przypuszczenia. **W związku z tym będziesz w to wierzył.**

Jeśli jesteś nastawiony na pozytywne postrzeganie, to będziesz go opisywał pochlebnyimi słowami oraz postrzegał takie same obrazy. Zbudujesz w swoim umyśle optymistyczną mapę świata, gdzie jest miłość, radość, sens życia i piękno.

I taki właśnie wpływ na oprogramowanie sterujące Twoim całym życiem, emocjami, zachowaniami ma praca i współpraca świata słów oraz świata obrazów. Będzie ona miała decydujące znaczenie w momencie przechodzenia przez nasze życie.

Rola mózgu

Jakie są zadania mózgu? Przede wszystkim głównym zadaniem mózgu jest utrzymanie tego co już jest. Utrzymanie przeżycia. Twój mózg nie do końca będzie Twoim sojusznikiem. To znaczy część mózgu tak, a część mózgu nie. W zasadzie trzeba go bardzo dobrze zaprogramować i wtedy będzie Ci on służył bez

zastrzeżeń. Jego działanie możemy porównać do programów komputerowych, które ułatwiają nam pracę lub życie. Są programy, które powodują dużo dobrego, dzięki którym możemy drukować, wystawiać faktury, odbierać pocztę, tworzyć arcydzieła z efektów specjalnych, itp. Istnieje także oprogramowanie szkodliwe, zwane wirusami, które powstało po to, żeby niszczyć dyski pamięci komputerów. Z myślami jest mniej więcej podobnie. Zadaniem mózgu jest utrzymanie stałego stanu, ponieważ skoro żyjesz, to nie wolno Ci tego zmieniać, bez względu na to, czy jesteś szczęśliwy i spełniony, czy nie.

Głównym zadaniem mózgu jest przetrwanie fizyczne i psychiczne. **Ze schematów, które powielaleś przez swoje dotychczasowe życie, mózg stworzył automatyczne sterowniki.** Każde przeżycie emocjonalne zapisywało się w różnych "katalogach" mózgu, aby później stworzyć gotową strategię działania i zachowania - by przeżyć.

To, jak się dziś postrzegamy, jakie odczuwamy emocje, ile jest w nas radości czy stresu - jest właśnie efektem katalogowania zinterpretowanych doświadczeń.

To na czym się skupiasz, to rośnie.

Postrzeżenie ciemnej lub jasnej strony świata, rośnie w Twoim życiu w zależności od koncentracji na danym obszarze.

Osoba, która postrzega się jako słabsza od otoczenia i środowiska ma bardziej rozbudowany "katalog" wydarzeń o negatywnych emocjach. Sterują jej zachowaniem zdarzenia zapamiętane i okraszone silnymi

przeżyciami osłabiającymi poczucie wartości i wiarę w siebie. Postrzega się jako słabsza - ma wspomnienia potwierdzające, że jest słabsza - zatem to jest dla niej prawdą. Wierzy w to, że jest słabsza i tak też się zachowuje. **Ludzie nie są w stanie zachowywać się inaczej, niż jak się postrzegają** - nie ważne, że to tylko część ich przeżyć i doświadczeń. Koncentracja na wybranym obszarze życiowym, odcina inne możliwości postrzegania siebie.

Percepcja skierowana na negatywne przeżycia - buduje system przekonań, wartości, samoocenę i poczucie własnej wartości dokładnie na interpretacji tej części życia, odcinając wszystko to, co było radosne, udane, pozytywne.

Wybór postrzegania zdarzeń z przeszłości kreuje terażniejszość i przyszłość. To, za kogo się dzisiaj uważasz, jakie uczucia i emocje odczuwasz, jest wynikiem tego co wybrałeś aby pamiętać. Decyduje też o tym siła emocji jaka występowała przy tych zdarzeniach, tworząc tak zwaną pamięć emocjonalną. Obecne tendencje zachowań, osobowość, tożsamość, to suma wgranych interpretacji Twoich przeżyć.

Osoba, która postrzega się jako silniejsza od otoczenia, ma mocniej rozbudowaną pamięć emocjonalną opartą na sukcesach, wydarzeniach pozytywnych dla jej życia. Po prostu było ich więcej, lub nie miała w dzieciństwie tak silnych stresujących przeżyć, które by ją osłabiły.

Jeśli zdarzy Ci się jakakolwiek sytuacja do zmiany, to mózg będzie Cię nawoływał do tego, żebyś zaprzestał wszelkich prób zmiany nawyków, żebyś nie zmieniał

pracy, działania, partnerów, związków, czy stanu finansowego. Nie będzie też skłonny do zmiany przekonań, systemu wartości, stylu zachowania, gdyż ma już zaprogramowane wzorce. Dlatego zmiana postrzegania siebie, wzorców emocjonalnych, czy postaw, nie jest prosta do przeprowadzenia - ale możliwa. Mózg woli żebyś zaniżył pułap swoich oczekiwań, wszedł w rolę ofiary, niż budował nowego siebie.

Zamiast kreować nowe plany na przyszłość, które wymagają zmiany nawyków, zmiany podejścia, mózg woli wykreślić z kalendarza wszystkie marzenia. Mózg woli uciekać zamiast zmusić się do działania, polegającego na znalezieniu własnego przeznaczenia, misji, wyznaczeniu celów oraz skreśleniu i rozplanowaniu działań niezbędnych do realizowania pragnień.

Czy zauważyłeś, że bardzo często Twoje nawyki i sposoby myślenia powodują, że odkładasz zmiany oraz decyzje na później? Że bycie w obecnym komforcie, na danym poziomie życia, emocji, relacji to praca mózgu?

Wynajduje tysiące wymówek, aby tylko nie zajmować się sprawami ważnymi np. angażowaniem się w lepszą przyszłość, budową oszczędności, ulepszeniem związku, czy zwiększeniem umiejętności osobistych. Właśnie inteligencja mózgu stworzona jest do tego, aby automatyzować, utrzymać Cię przy życiu i nie tworzyć nowych wzorców postrzegania siebie i świata.

Mózg nie chce tworzyć nowego oprogramowania, które będzie wymagało stworzenia nowych nawyków. To wyjście poza strefę komfortu.

Zmiana wiąże się z przejściem przez szereg niesamowicie silnych „strażników” obecnego porządku, którzy są stworzeni w Twoim umyśle po to, aby wyczuć zagrożenie i włączyć panikę. Zareagują w danym momencie po to, abyś tylko nic nie zmienił.

Można powiedzieć, że w pewnym sensie zadaniem mózgu jest Cię oślepić na pewne możliwości lub nowe okazje, ponieważ mózg bardzo sobie ceni komfort bycia w stabilności.

Jego główną rolą jest odwracanie uwagi od rzeczy istotnych. Unikanie możliwości czy szans, które być może zburzą obecny stan.

Wiesz, są takie dwie części w mózgu, które nazywają się jądrem migdałowatym oraz tworem siatkowatym. Ich zadaniem jest skanowanie wszystkich wchodzących bodźców i jeśli stereotypowe myślenie, zachowanie oraz nawyki są zagrożone, to natychmiast włącza się reakcja - lęk, unikanie i szukanie słabych punktów. Bo jeśli mózg wykryje błąd, który nie pasuje do obecnych stereotypów, każe się natychmiast wycofywać do znanych już sposobów rozwiązania problemu.

W pewnym sensie mózg jest wyczulony na coś niesprawdzonego i natychmiast włącza Ci stres, lęk lub dyskomfort. Dlatego spora część ludzi czuje lęk przed zmianami. To naturalny stan.

Moim zadaniem w tym programie rozwojowym jest uświadomić Ci sposób znalezienia swojej mądrości i abyś potrafił zweryfikować, czy to oprogramowanie, którym żyjesz obecnie, pozwala Ci cieszyć się własnym wymarzoną życiem i odczuwać trwałe spełnienie.

Na pewno spotkasz się z reakcją mózgu, bo on wyczuje zagrożenie, że próbujesz coś zmienić w działaniu i będzie starał się za wszelką cenę odciągnąć Twoją uwagę. Zajmie Twoją koncentrację banalami typu wyrzucić śmieci itp. Nagle zachce Ci się sprzątać, zrobić kawę, wszystko żeby tylko nie zadzwonić w sprawie biznesowej, żeby nie zrobić kolacji dla partnera innej niż dotychczas, żeby nie wziąć się za pisanie artykułu. Jakikolwiek zagrożenie zmiany powoduje właśnie takie reakcje. Rozwijanie samooceny czy pewności siebie będzie kwestionowane i niwelowane stereotypowymi połączeniami neuronowymi, które podważają nową prawdę.

Twoim zadaniem jest pokonanie tej paniki, tej pokusy odkładania wszystkiego na później, aby stworzyć życie i swoją najlepszą możliwą przyszłość.

Wykreowanie nowych wzorców i powtarzanie ich tak długo aż staną się w pewnym sensie automatycznym nowym sterownikiem, będzie wymagało od Ciebie konkretnej strategii działania i samodyscypliny.

Według mnie sukces człowieka, to jest właśnie pokonanie tych niepotrzebnych przyzwyczajzeń i zastąpienie ich takimi, które będą kreować lepszą przyszłość.

Głównym zadaniem mózgu jest myślenie i automatyzacja. Myślimy za pomocą słów i obrazów.

To wszystko daje później emocje, uczucia, pcha nas w pewnym kierunku do działania. Dużo zależy od logicznej części mózgu, czyli tej w której tworzą się słowa. **Od**

jakości tych słów będzie także zależała jakość postrzeganych obrazów.

Całe nasze środowisko wewnętrzne, nasz świat jest programowany przez myśli, na które składają się słowa i obrazy. Myśli dotyczące ważnych dla Ciebie obszarów życia takich jak rodzina, życie osobiste, życie finansowe w dużej mierze zależą od odpowiednich słów, które wypowiedasz w dialogu wewnętrznym, oraz obrazów które chcesz w życiu oglądać jako najważniejsze.

Od Twojego świata wewnętrznego, od oprogramowania zależą Twój sukces i radość istnienia. Od obrazów i słów, które są w Twoich myślach i jakie będziesz im nadawał znaczenie, zależą każdy krok w Twoim życiu.

Jedna głowa a dwa osobne mózgi.

Jak już wiesz, część mózgu to świat obrazów. Tam jest przestrzeń do tworzenia wizji. Strona odpowiedzialna za wszelką kreatywność, motywację, czyli także za planowanie przyszłości, za kreowanie celów, a przede wszystkim za budowanie mapy świata. W prawym mózgu gdzie mieszczą się bodźce wizualne będziesz budował mapę świata, aby zbudować sobie lepszą przyszłość, wyznaczyć nowe zadania i ustalić kierunek swojego życia.

Zatem by dokonać zmian, **będziesz musiał zmusić swoją prawą półkulę, żeby zobaczyła najpierw do czego chcesz zmierzać.**

Zapamiętaj: Zmiana oprogramowania, zaczyna się od wyprawy w swoją przeszłość. Musisz ją odwiedzić, by wiedzieć o co chcesz walczyć i do czego dążyć.

Aby coś stworzyć, do czegoś dojść, trzeba najpierw to zobaczyć, inaczej nie będzie motywacji.

Natomiast lewy mózg odpowiada za świat słów. Jest to strona bardziej logiczna, analityczna. Odpowiada ona za słowa jakimi programujesz siebie, także za mowę, interpretację zdarzeń i nazywanie wszystkiego tego co zobaczysz.

Jakimi słowami dysponujesz, taką tworzysz swoją rzeczywistość.

Czy jesteś zaprogramowany na odbieranie świata optymizmem, czy pesymizmem - takie słowa będą przeważać podczas interpretowania bodźców wchodzących do umysłu.

Współpraca między lewą a prawą półkulą, to właśnie myśli, na które składają się obrazy i słowa opisujące świat wewnętrzny i zewnętrzny. Ponieważ każdy szuka klucza do szczęścia, bogactwa, świetnych relacji i dobrego samopoczucia, to najważniejszym czynnikiem będą właśnie te obrazy i słowa - myśli. Ich jakość będzie zależała od tego, jaką mapę świata i jaki system przekonań stworzysz. Myśli tworzą emocje a emocje tworzą odczucia. To w jakim nastroju ludzie działają, pracują, budują relacje czy w jaki sposób postrzegają siebie - zależy głównie od myśli.

Rola myśli w programowaniu się na pozytywne życie jest bardzo znacząca.

Co to są myśli?

Myśli, to jedna z najważniejszych czynności człowieka, za którą odpowiada mózg.

Myśli odpowiadają za emocje, dokonane zachowania, za nawyki, kreują nam jakość życia, finanse, relacje, komunikację a także zdrowie.

Według profesora Maxie C. Maultsby, nawet 98% zdrowia zależy od tego w jaki sposób myślimy. Pracując z ludźmi chorymi na nowotwór, olbrzymim czynnikiem zdrowienia była psychika. Przyglądając się osobom, które pokonały raka, decydującym punktem ich wygranej nad śmiertelną chorobą było odpowiednie nastawienie mentalne. Rakiem można nazwać też pesymizm, brak wiary w siebie, niskie poczucie wartości, słaba samoocena. Jak myślisz, aby uzdrowić te choroby, w jakim stopniu potrzebna jest zdrowa psychika, mentalność i przekonania?

Bodźce ze świata docierają do nas różnymi kanałami - wzrokiem, słuchem, węchem oraz smakiem. W pewnym sensie nasze mózgi działają jak kamery z mikrofonami.

Przechwycone informacje przechodzą przez filtry, czyli oprogramowanie. Po wejściu tych bodźców, które są prawdziwe, realne następuje odbiór świata przez filtry postrzegania. W zasadzie **nigdy nie postrzegamy rzeczywistości bezpośrednio**, tylko wyobrażenie o rzeczywistości.

Bodźce zanim dotrą do naszych umysłów przechodzą przez nasze słowa, którymi opisujemy odczucia. Postrzegany świat odtwarzamy słowami, nawykami, obrazami jakie są zaprogramowane w naszym umyśle. Dlatego uświadom sobie, że **jeżeli chcesz oczekiwać dobrego, jeżeli będziesz korzystał z pozytywnego słownictwa, to dzień dla Ciebie będzie zawsze dobry.** Spotkanie może być dla Ciebie pozytywne, a kolacja wyjątkowa. Będziesz miał miły wieczór i cudowne wakacje, jeżeli będziesz miał taki filtr, tak się nastawisz, to tak właśnie będą odbierane bodźce, które wypływają ze świata zewnętrznego.

Możesz postępować odwrotnie. Możesz być pesymistą i człowiekiem, który postrzega świat jako zły i negatywny. Będziesz korzystał wtedy z takiej bazy słów, która jest w Twoim umyśle zaprogramowana i bodźce będą Ci budować dokładnie taką mapę świata, a Ty będziesz w to wierzył.

Każda półkula przetwarza słowa, ale tylko lewa przetwarza je na mowę, natomiast prawa na obrazy i potwierdzenia słów. Obie półkule muszą się zawsze ze sobą zgadzać. **Muszą być spójne, bo jeśli nie będą, to odrzucą dany fakt.** Będą czuły, że coś im nie pasuje, wystąpi wtedy dysonans poznawczy. Jeśli patrząc na psa, a nazwiesz go koniem, to poczujesz dysonans niepasujący do Twojego kodu odczytywania znaczeń.

Co to oznacza? Oznacza to, że wizualna część mózgu współpracuje z lingwistyczną i wymieniają się informacjami. Jeśli prawa półkula widzi obraz, lewa natychmiast go nazywa.

Ważne: jeśli masz rozbudowany słownik słów pięknych, optymistycznych, wzmacniających siłę, miłość, spokój - to będziesz więcej zauważał takich odniesień w rzeczywistości. Jeśli nie będziesz operował słowami miłości, wybaczenia, spokoju, życzliwości - nie będziesz zauważał takich zdarzeń w rzeczywistości.

Co zatem może się stać z Twoim życiem, jeśli na zawsze skasujesz takie słowa jak depresja, nienawiść, wściekłość, zazdrość, złość?

Pomyśl...

Warto żebyś sobie uświadomił, że każda rzecz tworzy przyszłość, bo tak naprawdę każda myśl pośrednio wpływa na Twoje doświadczenia.

Przykład: jeśli chcesz widzieć dobro w Twoim dziecku, to będziesz wyczulony na dobre zachowanie i zauważysz kiedy ono zachowa się dobrze. Zatem potwierdzisz swoje przekonanie i wiarę w to, że Twoje dziecko jest dobre.

Olbrzymie znaczenie mają myśli w kreowaniu doświadczeń. Jeśli chcesz widzieć w ludziach zło, to będziesz je zawsze widział i na tym się skupi Twoja prawa półkula. Ona dokładnie filtruje to, co każe jej robić lewa półkula.

Jeśli wolisz iść ścieżką pozytywną, do czego zachęcam, wtedy będziesz używał innej bazy słów i będziesz się posługiwał innym filtrem postrzegania świata.

Każda myśl tworzy mapę świata, staje się dla nas filtrem przez który odbieramy bodźce ze środowiska.

Jeśli przykładowo skupiasz się na harmonii, spokoju i posiadasz takie właśnie słownictwo, to pobudzasz obrazy w swoim umyśle, które odzwierciedlają dokładnie te emocje. Zatem będziesz zdolny stworzyć i odczuwać je

w przyszłości. Będziesz zdolny zauważać, rozpoznać odpowiednie emocje u siebie, oraz u innych.

Jeśli będziesz chciał negatywnie odbierać świat, to także będziesz tym samym potwierdzał swoją rację.

Pamiętaj, że masz wybór. Możesz postrzegać siebie jako osobę pozytywną lub negatywną, a lewa i prawa półkula będą Ci dokładnie dawać to, czego sobie życzysz.

Jeżeli chcesz zobaczyć u siebie swoje wady, to je zobaczysz i będziesz miał selekcję obrazów potwierdzających to, że np. spóźniasz się często, jesteś osobą pesymistyczną, spartaczyłeś to i to, tu jesteś słaby, a w tym jesteś dość dobry.

Natomiast jak się będziesz czuł?

Zadaniem tego, niełatwego treningu jest sprawienie, abyś zrozumiał, że od Twoich myśli zależy Twoje samopoczucie.

Nie jest problemem krytykować i osądzać siebie, ale wywnioskować jak się z tym czujesz.

Nie jest problemem myślami powodować niskie poczucie własnej wartości, wtedy będziesz się postrzegał takim w rzeczywistości. Tylko jakie to wywołuje uczucia?

Najczęściej jest tak, że jeśli skupiasz się na pozytywnych stronach swojego życia, to nie widzisz tych negatywnych, bo mózg wybiera zawsze tylko jedną stronę.

Wybierz mądrze.

Natomiast pewne jest, że aby osiągnąć więcej radości, żyć szczęśliwiej i pełniej, zawsze musisz się trzymać pozytywnej drogi słownej.

Umysł to Twoja najpotężniejsza siła, oraz dźwignia osiągnięcia szczęścia i dobrobytu. Korzystaj z niej świadomie, nastaw się na pozytywne działanie oraz na właściwy odbiór świata.

Włącz sobie pozytywne filtry.

Pamiętaj, że Twoje myśli zależą tylko od Ciebie. To z jakiej bazy słów będziesz korzystał i na co się nastawisz, takie będziesz widział obrazy potwierdzające Twoją rzeczywistość, przypuszczenia i takie będziesz miał życie.

Na pewno jakieś myśli i przekonania stworzyły ten moment i to, że teraz się rozwijasz uczestnicząc w tym treningu. Tak samo odpowiednie myśli stworzą Ci dobrą i spełnioną przyszłość, zamożność i wolność finansową, ciepłe ognisko domowe, relacje i miłość.

Pod warunkiem, że będziesz tego chciał i będziesz nad tym przytomnie panował.

Współpraca mózgów

Aby dobrze zrozumieć czym jest oprogramowanie umysłu, musisz zrozumieć i poznać naturę działania prawej i lewej półkuli. One się ciągle ze sobą komunikują i opisują świat słowami oraz obrazami. Gdy prawa półkula ujrzy jakiś obraz, to lewa go opisze. Lewa nazywa wszystko, co zobaczy prawa półkula. Jeśli Twoje

nastawienie jest negatywne i pesymistycznie odbierasz świat, to widząc śmieci na ulicy od razu wyrobisz sobie przekonanie o zaśmieconym oraz brudnym mieście. Będziesz miał rację, ale możesz idąc tą samą ulicą być nastawiony pozytywnie, optymistycznie i możesz dostrzec, że świeci piękne słońce i że jest ładny dzień. Cokolwiek wybierzesz, cokolwiek zobaczysz będzie zależało od tego, na co jesteś w życiu nastawiony.

Myśli (obrazy i słowa) sprawiają jak się czujesz i jak osiągasz cele. Pozwalają Ci się czuć dobrze lub źle, budują poczucie własnej wartości, dodają lub zabierają energię.

Jeśli ktoś chce wierzyć w miłość, to idąc przez ulicę zobaczy parę trzymającą się za ręce. Jeżeli ktoś nie wierzy w miłość, bo został zraniony i nie pogodził się z tym, to zobaczy parę metrów dalej kłócących się i krzyczących na siebie ludzi, a na parę, która trzyma się za ręce nie zwróci wcale uwagi.

Poprzez własne myśli zakładasz filtr postrzegania świata i siebie samego.

Cokolwiek wybierzesz, zawsze masz rację, bo oglądasz co chcesz oglądać i masz na to dowody w postaci obrazów i odczuć.

Umiejętność racjonalnego postrzegania rzeczywistości i zdrowego programowania się, jest wyborem takiej drogi w życiu, aby słowa pomagały Ci oglądać świat w dobry dla Ciebie sposób.

Patrz na świat tak i wybieraj takie fragmenty życia, abyś miał dużo energii, dużo optymizmu, byś się mógł czuć tak jak zawsze chciałeś się czuć.

To słowami, czy obrazami, będziesz się motywował albo krytykował.

Jeżeli zobaczysz obraz lub zdjęcie modela i się z nim porównasz, to jeżeli jesteś nastawiony na negatywne postrzeganie siebie - będziesz się krytykował. Dlaczego? Ponieważ porównasz obrazy i zobaczysz czym się od niego różnisz.

Gdy jesteś pozytywnie nastawiony do siebie, budujesz swoją wartość, to będziesz potrafił docenić sylwetkę modela, ale nie skrytykujesz siebie. Będziesz wiedział, że jesteś inny i akceptujesz siebie takim jakim jesteś.

Postrzeganie świata będzie polegało na tym, że będziesz bombardowany milionami bodźców i tylko od Ciebie będzie zależało, co zechcesz z tego świata wziąć dla siebie. Jeżeli będziesz widział sukces innych ludzi, (nowe auto, nowy dom) to w zależności od Twojego postrzegania - włączy Ci się podziw i uznanie dla tych ludzi lub zazdrość i krytyka.

Jeżeli dostrzeżesz awans innego człowieka lewą półkulą, to powiesz: - ale szczęściarz! Albo: - wykonał świetną robotę, należą mu się gratulacje. Wszystko zależy od tego jak jesteś zaprogramowany.

Napisz, na co do tej pory zwróciłeś uwagę w tym programie?

Musisz zrozumieć - z jakimi słowami żyjesz na co dzień
- takie będziesz miał życie.

Prawa półkula szuka potwierdzeń obrazami, więc jeżeli lewa półkula powie - ale przytyłeś, to prawa półkula posłusznie to wykona i pokaże Ci, że faktycznie zbudowała Ci się jedna fałdka więcej.

Jeżeli w dialogu wewnętrznym Twoja baza słów, których używasz na co dzień będzie zawierała słowa pesymistyczne, osłabiające, to zadaniem prawej półkuli jest dokładne pokazywanie tego, co mówi lewa półkula. Nastawienie psychiczne do rodziny, siebie samego, wyzwań, pieniędzy czy do osiągania sukcesów, ma olbrzymie znaczenie. Decydująca jest też baza słów. Dlatego, to słowa mają kluczowe znaczenie przy kształtowaniu Twojego sukcesu, przy budowaniu Twoich finansów, relacji, komunikacji i dla całej Twojej przyszłości.

Przykład: określenie „jestem beznadziejny”. Twoja prawa półkula wykona posłusznie rozkaz przeszukania katalogów pamięci i zacznie podsuwać Ci obrazy z przeszłości potwierdzające to stwierdzenie. Pokaże Ci cały katalog zdarzeń, gdzie faktycznie zachowałeś się beznadziejnie. Jeśli będziesz do siebie mówił negatywnymi komunikatami np. nie umiem i nie potrafię, to będziesz się utwierdzał w tym, że taki właśnie jesteś. Jak to wpływa na Twoją wartość i na Twoje cele? Jak to wpływa na to, kim chcesz być? Twój mózg każde słowo na ślepo potwierdzi obrazem. Jeśli nie w danej chwili, to

potwierdzi to obrazem z przeszłości przeszukując pamięć.

Zatem jeśli chcesz zmienić swoje życie, nawyki, to przyjrzyj się słownictwu, którego używasz na co dzień. Bo to słowa są bodźcem do wyzwalań obrazów pamięciowych, wyzwalają emocje, a te z kolei kierują Twoim zachowaniem, a zatem całym Twoim życiem.