

**BRIAN TRACY**  
**CHRISTINA STEIN**



**UWIERZ  
W SIEBIE  
i DZIAŁAJ**

Pokonaj wątpliwości, zostaw przeszłość  
za sobą i odkryj swój potencjał

Tytuł oryginału: Believe It to Achieve It: Overcome Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your Full Potential

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-5077-9

Original edition copyright © 2017 by Brian Tracy and Christina Stein

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2019 by HELION SA

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/uwisię>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI



WSTĘP	7
Przyjmij nastawienie człowieka sukcesu	
ROZDZIAŁ PIERWSZY	13
Dlaczego ludzie tkwią w miejscu?	
ROZDZIAŁ DRUGI	37
Co Cię blokuje?	
ROZDZIAŁ TRZECI	69
Zostaw przeszłość za sobą	
ROZDZIAŁ CZWARTY	95
Zmień swoje myślenie, zmień swoje życie	
ROZDZIAŁ PIĄTY	109
Naucz się panować nad zmianami	
ROZDZIAŁ SZÓSTY	139
Ludzie w Twoim życiu	
ROZDZIAŁ SIÓDMY	165
Do roboty!	
PODSUMOWANIE	183
Siedem prawd o Tobie	
O AUTORACH	187





# Dlaczego ludzie tkwią w miejscu?

*Rozwój oznacza zmianę, a zmiana wiąże się z ryzykiem  
— przejściem od znanego do nieznanego.*

— GEORGE SHINN

Jesteś wyjątkową osobą i masz niezwykle potencjał. W Twoim mózgu znajduje się sto miliardów komórek, z których każda jest połączona z około dwudziestoma tysiącami innych komórek. A to oznacza, że liczba myśli, które możesz wygenerować — pozytywnych lub negatywnych — jest większa niż liczba cząsteczek w znanym nam wszechświecie.

Już teraz, w tej chwili, jesteś w stanie prowadzić cudowne życie, które ma sens i cel, a także wywierać pozytywny wpływ na niezliczone grono osób.

Zanim jednak uświadomisz sobie swój pełny potencjał osobistej wielkości, musisz zrozumieć, kim jesteś i jak dotarłeś do miejsca, w którym jesteś dzisiaj.

***Nie istnieje coś takiego jak instrukcja życia,  
więc stwórz własną!***

Wyobraź sobie, że kupiłeś najnowocześniejszy komputer, jaki istnieje na rynku, wraz z akcesoriami. Przywozisz go do domu, wyjmujesz z pudełka i z zaskoczeniem odkrywasz, że brakuje instrukcji. Masz przed sobą wspa-

niałą, nowoczesną maszynę, która może wykonywać rozmaite skomplikowane zadania, ale nie wiesz, jak ją uruchomić ani jak z niej korzystać.

Podobnie było z Twoimi narodzinami. Przyszedłeś na świat ze wspólnym umysłem pełnym nierozpoznanych talentów i umiejętności i z predyspozycjami do robienia niezwykłych rzeczy w życiu. Ale nie została do Ciebie dołączona żadna instrukcja. Musisz sam wszystkiego się domyślić. A to zazwyczaj trwa długie lata, a nawet całe życie.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak to się stało, że jesteś tym, kim dzisiaj jesteś — wyjątkowym i niepowtarzalnym zbiorem myśli, uczuć, przekonań, umiejętności, lęków, nadziei, ambicji i aspiracji?

## *Magia zmiany myślenia*

Thomas Edison powiedział kiedyś: „Istnieją trzy rodzaje ludzi: ci, którzy myślą; ci, którzy myślą, że myślą; oraz ci, którzy woleliby umrzeć, niż pomyśleć”.

Zdecydowana większość ludzi idzie przez życie, nie zastanawiając się nad tym, kim są i jak to się stało, że są takimi osobami, jakimi są dzisiaj. Życie takich osób toczy się własnym torem — jest serią przypadkowych zdarzeń, które rzadko kiedy są ze sobą powiązane, a ich przyczyny często pozostają nieznane.

Osoby te przyjmują pierwszą ofertę pracy, jaka zostanie im złożona, robią to, co im się każe, a ich dalszą karierą sterują inni, składając im kolejne oferty pracy. Biorą ślub z pierwszą lepszą osobą, gdy dochodzą do wniosku, że nie chcą już być same. Wydają pieniądze na rzeczy, które im się spodobają, i inwestują w to, co doradzają im inni. Dla przeciętnej osoby życie jest jak jazda elektrycznym samochodem wesołym miasteczku, pojazdem stale popychanym w różnych kierunkach. W takim samochodziku nie ma się prawie żadnej kontroli nad tym, dokąd się jedzie.

Prawda jest jednak inna: to, jak wygląda Twój świat, w dużym stopniu zależy od Twoich myśli oraz od tego, co robisz pod ich wpływem. Kiedy zmienisz swoje myślenie, poprawi się również jakość Twoich działań i zwiększą się ich efekty. Zmieniając myślenie, odmienisz swoje życie.

## SŁOWO OD CHRISTINY

*Inspirującym przykładem tego, jak zmiana myślenia może odmienić całe życie, jest historia mojego klienta. Ten czterdziestoletni mężczyzna przyszedł do mnie, ponieważ uznał, że ma dość bycia niezadowolonym ze swojego życia. Miał żonę, z którą łączyła go bliska relacja, dwoje szczęśliwych dzieci i dobrze płatną pracę. Zawsze mógł liczyć na wsparcie rodziny i przyjaciół.*

*Mimo to czuł, że czegoś mu brakuje i że nie docenia tego, co ma. Podczas rozmów z nim uświadomiłam sobie, że ma on pesymistyczne nastawienie, które jest bezpośrednio związane z przekonaniem o braku kontroli nad własnym życiem. Ten sposób myślenia sprawił, że mój klient odczuwał ciągły niepokój i martwił się, iż spotka go coś złego, czemu nie będzie w stanie zapobiec. Wspólnie zdefiniowaliśmy różne obszary jego życia i określiliśmy, co tak naprawdę znajduje się pod jego kontrolą.*

*Poprosiłam go, aby wykonał ćwiczenia, których celem było utrwalenie nowego nastawienia. Mój klient zaczął ćwiczyć podejmowanie decyzji i działań, które utwierdzały go w przekonaniu, że ma kontrolę nad własnym życiem. Z czasem się rozluźnił i złagodniał, a jego nastawienie całkowicie się zmieniło. Stał się większym optymistą i zaczął myśleć pozytywnie o swoim życiu. Przełomowy moment nastąpił wtedy, gdy zmienił swoje postrzeganie i postanowił inaczej niż dotychczas interpretować różne wydarzenia i sytuacje. Zobaczył w sobie kogoś, kto kontroluje własne decyzje i wybory, a co za tym idzie, kontroluje również swoją przyszłość. Jego życie całkowicie się zmieniło.*

### **Prawa umysłu**

Istnieje cała grupa praw i zasad umysłowych, które ludzkość odkrywa wciąż na nowo. Pomagają one zrozumieć, kim jesteś i co Ci się przytrafia. Napoleon Hill, wybitny specjalista od osobistego sukcesu, napisał: „Jednym z najważniejszych kluczy do sukcesu jest to, aby nigdy nie próbować łamać praw naturalnych i wygrywać”.

## ZWIĄZEK PRZYCZYNOWO-SKUTKOWY

Związek ten jest nazywany *żelazną regułą wszechświata*. Jako pierwszy zdefiniował go Arystoteles (w 350 roku p.n.e. w swojej akademii prowadzonej na przedmieściach Aten), dlatego nazwano ją „arystotelesowską teorią przyczynowości”.

W czasach gdy wszyscy wierzyli, że o życiu śmiertelników decydują bogowie zabawiający się na Olimpie — w związku z czym jest ono niczym więcej jak serią przypadkowych zdarzeń — Arystoteles ogłosił, że wszechświatem rządzi porządek. Twierdził on, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Jeżeli jej nie znamy, to wcale nie oznacza, że ona nie istnieje.

*Teoria przyczynowości* mówi, że dla każdego skutku albo rezultatu w Twoim życiu musi istnieć jedna lub więcej przyczyn. Nic nie dzieje się przez przypadek. Nawet najbardziej losowe wydarzenia po głębszej analizie okazują się mieć konkretną przyczynę.

Teoria ta mówi również, że jeśli chcesz uzyskać określony efekt, taki jak zdrowie, szczęście, dobrobyt czy sukces, możesz to zrobić, wywołując przyczynę, która do niego prowadzi. Najprostszym sposobem na odniesienie wielkiego sukcesu jest poszukanie kogoś, kto zdobył to, czego pragniesz, a potem robienie tych samych rzeczy, które robiła ta osoba, tak długo, aż uzyskasz ten sam efekt.

---

**ĆWICZENIE.** Wypisz trzy osoby, które podziwiasz za to, kim są albo co osiągnęły. Jaką cechą podziwiasz najbardziej u każdej z nich? Czy jesteś w stanie wypracować w sobie te same cechy?

Oto pierwsza reguła teorii przyczynowości: jeżeli wytrwale robisz to, co robią ludzie cieszący się sukcesami i szczęściem, to nic nie jest w stanie Cię powstrzymać przed uzyskaniem takich samych efektów, jakie oni osiągnęli.

A oto druga reguła: jeżeli nie robisz tego, co robią ludzie cieszący się sukcesami i szczęściem, to nic Ci nie pomoże.



Świat jest pełen ludzi, którzy robią to samo, co robią osoby nieszczęśliwe, niespełnione i sfrustrowane, a potem się dziwią, że osiągają takie same efekty. A przecież to nie jest kwestia przypadku, losu czy pecha. Tak działa związek przyczynowo-skutkowy.

Jeżeli zdrowo się odżywasz, regularnie ćwiczysz i dbasz o swoje ciało, będziesz się cieszyć dobrą kondycją i dużą energią. A jeśli tego nie robisz, nie uzyskasz tego efektu. Wszyscy to rozumieją i zgadzają się z tym. To są oczywiste stwierdzenia mówiące o prostym związku przyczynowo-skutkowym.

### ***Twoje myśli są kreatywne***

Najważniejsza nauka płynąca z zastosowania wiedzy o związku przyczynowo-skutkowym jest następująca: myśli to przyczyny, a warunki to skutki.

Twoje myśli są kreatywne. Nieustannie wpływasz na to, co Ci się przytrafia, formułując określone myśli — zwłaszcza te, które mają ładunek emocjonalny (pozytywny lub negatywny). Twoje myśli są jak komputer w rakiecie naprowadzanej. Bezbłędnie nakierowują Cię na cel.

A teraz ważna uwaga: gdy już wywołasz przyczynę, skutek pojawi się sam. Kiedy zepchniesz kamień z góry, będzie się toczył po zboczu dzięki prawu grawitacji. Kiedy w swojej głowie zasiejesz ziarno pozytywnego lub negatywnego myślenia, wyrośnie z niego kwiat bądź chwast. Możesz mieć kontrolę nad przyczyną, ale skutek pojawia się automatycznie, czy tego chcesz, czy nie.

## SŁOWO OD CHRISTINY

*Kiedy na terapię przychodzi do mnie nowa osoba, zawsze poświęcam trochę czasu na przyjrzenie się jej „ogrodowi” i sprawdzenie, jakie pozytywne lub negatywne myśli, idee i przekonania zostały w nim zasiane, stanowiąc część osobistej historii danego klienta. Nasiona te są zasiewane od chwili narodzin danej osoby — na początku przez innych, a potem przez nią samą.*

*Bardzo ważne jest zidentyfikowanie myśli i idei, które są zakorzenione w głowie klienta, tak aby on sam mógł zadecydować, które rośliny powinny pozostać w jego ogrodzie, a które powinny zostać wyrwane, ponieważ nie mówią już prawdy. Potem klient musi już sam pielęgnować swój ogród, który obejmuje wszystkie myśli, idee i emocje składające się na jego życie wewnętrzne.*

### **Myslenie o sukcesie**

Na Uniwersytecie Pensylwanii przeprowadzono 22-letnie badanie na 350 000 uczestników, którego celem było dowiedzenie się, o czym myślały te osoby przez większość czasu. Okazało się, że 10 procent najszcześliwszych i najbardziej spełnionych uczestników eksperymentu myślało przede wszystkim o dwóch rzeczach: o tym, czego pragnęli, i o tym, jak to zdobyć. Myśleli o swoich celach i o działaniach, które powinni podjąć, żeby te cele osiągnąć.

---

**ĆWICZENIE.** Pomyśl o jakiejś rzeczy, której bardzo pragniesz. A teraz wyobraź sobie, że już ją zdobyłeś. Opisz, jak się czujesz, mając świadomość, że osiągnąłeś swój cel. Jak zmieni się Twoje życie, gdy zdobędziesz coś, co jest dla Ciebie ważne?

Im bardziej ci uczestnicy myśleli o tym, czego pragną i jak to zdobyć, tym więcej pomysłów przychodziło im do głowy. Wyciągnięte wnioski motywowały ich do podejmowania kolejnych działań, a te coraz bardziej przybliżały ich do celu. A gdy już osiągnęli swój cel, czuli się szczęśliwsi, byli bardziej zmotywowani i odważnie określali sobie jeszcze większe i trudniejsze cele. Dzięki temu że przez większość czasu myśleli o tym, czego pragną i jak to zdobyć, zbudowali spiralę sukcesów i osiągnięć. Ty też możesz to zrobić.

***Reguła fundamentu***

*Reguła fundamentu* obowiązująca we wszystkich religiach, filozofiach, a także w metafizyce i psychologii sukcesu brzmi następująco: stajesz się tym, o czym myślisz przez większość czasu.

Jeżeli masz konkretne, określone myśli o tym, czego pragniesz, a do tego wzmacniasz je pozytywną cechą entuzjazmu, kierujesz swoją energię i wszystkie działania na osiągnięcie swoich celów.

A jeśli w Twojej głowie panuje galimatias — a tak jest w przypadku większości osób — to czasami myślisz o rzeczach, których pragniesz, a czasami o takich, których nie chcesz. Myślisz o tym, co Cię uszczęśliwia, i o tym, co Cię unieszczęśliwia. Myślisz o chodzeniu do pracy i wracaniu do domu. Myślisz o pójściu spać i o obudzeniu się. Myślisz o przyjemnych, krótkotrwałych rozrywkach, takich jak oglądanie telewizji, słuchanie muzyki czy spotkania ze znajomymi. A ponieważ nie masz konkretnych, zdefiniowanych celów, kręcisz się w kółko, czasami przez długie lata. Wcześniej czy później stajesz się tym, o czym myślisz przez większość czasu — czy te myśli są dobre, czy złe.

**PRAWO WIARY**

*Prawo wiary* mówi, że wszystko, o czym myślisz, wkładając w to emocje, staje się Twoją rzeczywistością. Twoje przekonania tworzą ekran uprzedzeń, przez który patrzysz na świat. Innymi słowy, nie widzisz świata takiego, jakim on jest, lecz patrzysz na niego przez pryzmat samego siebie.

William James, dziewiętnastowieczny psycholog z Uniwersytetu Harvarda powiedział: „Wiara kreuje rzeczywistość”.

Zawsze w swoich myślach i działaniach opierasz się na swoich podstawowych przekonaniach, pozytywnych bądź negatywnych. Jeżeli wyznajesz pozytywne, konstruktywne przekonania, będziesz podejmować właściwe decyzje i działania, dzięki którym osiągniesz pożądane efekty. Jeśli natomiast Twoje przekonania są negatywne i oparte na strachu lub złości, będziesz podejmować złe działania (albo nic nie robić) i uzyskasz negatywne efekty. Tak właśnie działa prawo wiary.

**ĆWICZENIE.** Noś przy sobie notatnik przez cały dzień. Zwracaj uwagę na to, jak postrzegasz różne sytuacje. Czy gdy masz do podjęcia decyzję, skupiasz się na pozytywach, czy najpierw zwracasz uwagę na negatywy? Przeanalizuj swoje schematy myślowe i włóż świadomy wysiłek w to, by spojrzeć na daną sytuację optymistycznym okiem. Obserwuj w ten sposób swoje samopoczucie przez cały dzień. Koniecznie zapisuj wszystkie swoje spostrzeżenia.

### ***Wszystkie przekonania są nabyte***

Na szczęście wszystkie przekonania są nabyte. Wszystkie rzeczy, których jesteś dzisiaj pewny, to wiedza, którą ktoś kiedyś Ci przekazał. Jeżeli wyznajesz pozytywne, budujące przekonania, będziesz prowadzić szczęśliwe, zdrowe życie. Staniesz się popularny i będziesz świetnie się dogadywać z innymi ludźmi.

A jeśli masz negatywne, destrukcyjne przekonania, będziesz pełen wątpliwości, strachu i podejrzliwości, a Twoje podejście sprawi, że znajdziesz się w stanie ciągłego konfliktu z innymi osobami obecnymi w Twoim życiu.

Punktem początkowym dla Twojej osobistej transformacji jest zakwestionowanie przekonań, które Cię ograniczają. Myśli, które sugerują, że brakuje Ci talentu i umiejętności, że masz nieciekawą osobowość, a Twój dostęp do interesujących okazji jest ograniczony, zazwyczaj są nieprawdziwe. To ograniczenia, które narzuciłeś sam sobie w chwili, gdy w nie uwierzyłeś. Gdy tylko przestaniesz wierzyć w istnienie własnych niedostatków, całe Twoje życie otworzy się przed Tobą niczym świat o wschodzie słońca.

## **SŁOWO OD CHRISTINY**

*Niedawno pomagałam kobiecie, która miała silne napady lęku za każdym razem, gdy miała porozmawiać z jednym ze swoich współpracowników. Czula się przy nim mała i onieśmielona, dlatego nie potrafiła mu powiedzieć wprost o swoich pragnieniach ani potrzebach.*

*Poprosiłam ją, żeby sobie wyobraziła, że czuje się naprawdę małą, niepewną siebie i onieśmiałą, a potem zapytałam, z jakim zwierzęciem kojarzą jej się te uczucia. Wybrała kociątko, ponieważ małe kotki często są nieśmiałe i bojaźliwe. Potem poprosiłam ją, aby przypomniawszy sobie sytuację, w której czuła się spokojna i pewna siebie, bo wiedziała, że ma wszystko pod kontrolą, i zapytałam, jakie tym razem zwierzę przychodzi jej do głowy. Wybrała tygrysa, bo tygrysy są silne i niebezpieczne. Wtedy kazałam jej ćwiczyć wyobrażanie sobie siebie jako kotka i jako tygrysa. Przeprowadziłyśmy to ćwiczenie kilka razy, aż moja klientka potrafiła z łatwością wzbudzić w sobie uczucia, które wcześniej skojarzyła z każdym z tych zwierząt. Wtedy przeniosła to ćwiczenie na pracę — zaczęła wyobrażać sobie siebie jako tygrysa. Okazało się, że niepokój, który odczuwała podczas rozmów ze współpracownikiem, całkowicie zniknął.*

*Opisane tutaj ćwiczenie przeprowadziłam z wieloma klientami i za każdym razem zakończyło się ono sukcesem. Być może wydaje się to dziwne, ale zdefiniowanie przekonań, które Cię ograniczają, i nadanie im formy konkretnego przedmiotu lub zwierzęcia sprawi, że je uzewnętrznisz i staniesz się bardziej świadomy własnego nastawienia. Umiejętność znalezienia w sobie uczucia niepewności i świadomego zastąpienia go poczuciem siły i pewności siebie daje wrażenie kontroli, a także zwiększa poczucie własnej wartości.*

**ĆWICZENIE.** Wymień trzy rzeczy, które chciałbyś zrobić, ale wiesz, że to niemożliwe. Dlaczego nie możesz ich zrobić? Kto Ci mówi, że nie możesz zrobić tych rzeczy? A kto uważa, że możesz? Czy kiedykolwiek próbowałeś je zrobić, czy po prostu od razu założyłeś, że są one poza granicami Twoich możliwości?

## PRAWO OCZEKIWAŃ

W ostatnich latach często się dyskutuje na temat *prawa oczekiwania*. Pomaga ono wyjaśnić wiele zagadnień z zakresu socjologii, w tym praktycznie każdą decyzję związaną z giełdą papierów wartościowych i z gospodarką.

Oto treść tego prawa: wszystko, czego oczekujesz — i czego jesteś pewny — staje się Twoją samospełniającą się przepowiednią.

Jeżeli oczekujesz, że będziesz osobą szczęśliwą i odnoszącą sukcesy, to tak prawdopodobnie będzie. Jeżeli oczekujesz, że będziesz popularny i lubiany przez innych, to będziesz się zachowywać w taki sposób, aby to się stało rzeczywistością. Jeżeli oczekujesz, że będziesz mieć cudowne życie, dasz coś od siebie społeczeństwu i będziesz się cieszyć szacunkiem rodziny, przyjaciół i znajomych, to Twoje przekonanie będzie samospełniającą się przepowiednią.

Być może najlepszą postawą, jaką możesz przyjąć, jest postawa pozytywnego oczekiwania, która polega na tym, że idziesz przez życie pewny siebie, oczekując, że wszystko będzie dobrze. Wtedy rzadko spotka Cię rozczarowanie.

Większość nieszczęśliwych ludzi prezentuje postawę negatywnego oczekiwania. Spodziewają się rozczarowań w swoim życiu. Obawiają się, że inni będą ich oszukiwać, a oni sami będą niepopularni albo nielubiani. A ich przewidywania również się spełniają.

### ***Możesz wybrać***

Na szczęście masz wpływ na to, czego oczekujesz — czy będą to oczekiwania pozytywne, czy negatywne. Wybór należy do Ciebie. Ze wszystkich rzeczy na całym świecie jedyną rzeczą, nad którą masz kontrolę, jest Twój sposób myślenia. Jeżeli zapanujesz nad swoimi myślami, przejmiesz całkowitą kontrolę nad swoimi emocjami i czynami, a także nad własnym przeznaczeniem.

Twoje emocje są ukształtowane w dużej mierze przez Twoje przekonania. Jeżeli wierzysz, że jesteś dobrym człowiekiem, będziesz oczekiwać od innych, aby dobrze Cię traktowali. A ludzie będą odpowiednio reagowali na Twoje oczekiwania — świadomie i nieświadomie, bez względu na to, czy o nich wiedzą, czy nie.

### **PRAWO PRZYCIĄGANIA**

To prawo jest znane od ponad pięciu tysięcy lat. W literaturze popularnej nieraz można przeczytać, że zgodnie z tym prawem każdy może mieć

wszystko, czego zapragnie w życiu, jeśli będzie myśleć pozytywnie i stosować wizualizację. Niektórzy uważają, że wszystko, czego pragną, wcześniej czy później stanie się częścią ich życia, właśnie dzięki *prawu przyciągania*.

To wyjaśnienie jest tylko po części prawdą. Nasz mózg rzeczywiście jest „żywym magnesem”. Nie ulega wątpliwości, że przyciągasz do swojego życia ludzi, zasoby i doświadczenia, które są *naładowane uczuciami* albo inaczej mówiąc, są zharmonizowane z Twoimi dominującymi myślami.

Kluczem do zrozumienia tego prawa są emocje. Twoje uczucia — pozytywne lub negatywne — są jak ładunki elektryczne, które wpływają na Twoje naładowanie magnetyczne i przyciągają do Ciebie to, co wysyłasz na zewnątrz.

### ***Prawo przyciągania w praktyce***

Co powinieneś zapamiętać o tym prawie? Jeżeli wiesz z całą pewnością, że czegoś pragniesz, tworzysz pole siłowe energii, która przyciąga tę rzecz do Ciebie, a Ciebie przyciąga do niej. Najważniejszym elementem, bez którego to prawo nie będzie działać, jest wiara lub silne przekonanie. Nawet najmniejsze ziarno wątpliwości lub negatywnych myśli związanych z tym, czego pragniesz, zakłóci cały proces przyciągania tej rzeczy do Twojego życia.

---

**ĆWICZENIE.** Wyobraź sobie, że chcesz kupić nowy samochód. Wybierz markę, model i kolor, a potem przez następne kilka dni obserwuj ulice i sprawdź, jak często zobaczysz ten samochód. Będiesz go widzieć wszędzie.

### ***Prawo rezonansu sympatycznego***

Prawo przyciągania zawiera w sobie jeszcze inne prawo: *prawo rezonansu sympatycznego*. Mówi ono, że jeśli uderzysz w strunę w pianinie stojącym z jednej strony pokoju, a potem przejdiesz do pianina stojącego po przeciwnej stronie i naciśniesz ten sam klawisz, struna będzie wibrować tak samo jak ta, którą uderzyłeś w pierwszym pianinie.

W praktyce wygląda to tak, że często poznajesz osoby, z którymi łączy Cię rezonans sympatyczny od pierwszej chwili spotkania. Prawdopodobnie doświadczyłeś tego we własnym życiu. Kahlil Gibran tak napisał w swojej książce pod tytułem *Prorok*: „W miłości musi istnieć natychmiastowa komunikacja od pierwszej chwili spotkania, bo miłość inaczej nigdy się nie zrodzi”.

Wielu ludzi czuje pociąg do osoby, która później zostaje ich mężem lub żoną, właśnie dzięki rezonansowi sympatycznemu. Dwoje nieznanym rozgląda się po zatłoczonej sali i nagle ich wzrok się spotyka, a wtedy czują, że coś przyciąga ich do siebie jak magnes. To tłumaczy, dlaczego małżonkowie prawie zawsze pamiętają chwilę, w której się poznali.

### ***Prawo wibracji***

Innym prawem, które zawiera się w prawie przyciągania, jest *prawo wibracji*, mówiące, że cały wszechświat jest energią w ruchu, a wszystkie substancje wibrują z różną częstotliwością. Twoje myśli również wibrują, a te wibracje są tak delikatne, że Twoje fale myślowe mogą się przebić przez dowolną substancję i w mgnieniu oka pokonywać długie dystanse.

Prawdopodobnie doświadczyłeś lub doświadczysz w swoim życiu następującej sytuacji: rozmawiasz o znajomym, który mieszka na drugim końcu kraju — o kimś, kogo nie widziałeś od lat. W tej samej chwili dzwoni telefon. Odbierasz i słyszysz właśnie tego znajomego. Ze zdziwieniem mówisz: „Właśnie o tobie rozmawialiśmy!”.

Jest to kolejny przykład prawa przyciągania, a dokładnie prawa rezonansu sympatycznego i prawa wibracji.

## PRAWO ODPYCHANIA

Przeciwieństwem prawa przyciągania jest *prawo odpychania*. Kiedy masz negatywne myśli, na przykład martwisz się o pieniądze (o to, jak mało ich masz i jak drogie jest życie), tworzysz negatywne energetyczne pole siłowe, która odpycha pieniądze i ciekawe okazje z Twojego życia. Jest to główna przyczyna tego, że wielu ludzi pozostaje biednych do końca swoich dni.



Jeśli zależy Ci na sukcesie finansowym, to jedną z najgorszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jest krytykowanie ludzi, którym dobrze się powodzi i którzy zarabiają więcej od Ciebie. Taka postawa zazwyczaj wynika z zazdrości i rozgoryczenia — dwóch najgorszych negatywnych emocji. Odpycha ona z Twojego życia wszystkie potencjalne okazje do odniesienia sukcesu.

Kiedy natomiast podziwiasz ludzi sukcesu i starasz się im dorównać, tworzysz energetyczne pole siłowe, które przyciąga do Ciebie takie osoby i stwarza okazje do tego, byś Ty również odniósł sukces.

## PRAWO SYMETRII

Moim ulubionym prawem jest *prawo symetrii*, które brzmi: Twój świat zewnętrzny jest lustrzanym odbiciem Twojego świata wewnętrznego.

W swoim wnętrzu tworzysz *umysłowy odpowiednik* tego, co chcesz zobaczyć, doświadczyć albo przeżyć, a Twoje wyobrażenia się materializują. Jak mówi uniwersalne prawo: co wewnątrz, to na zewnątrz.

Napoleon Hill napisał, że aby stać się niezależnym finansowo, człowiek musi wykształcić w sobie „świadomość pieniężną”. Dzięki niej znacznie dostrzegać różnego rodzaju okazje do zarobienia pieniędzy. Będzie poznawać nowych ludzi, czytać odpowiednie książki i artykuły, otwierać się na nowe możliwości i wpadać na wspaniałe pomysły, które pomogą mu osiągnąć upragnione bogactwo.

Niestety większość ludzi ma „świadomość biedy”. Przez cały czas martwią się o pieniądze — myślą, na co ich stać, a na co nie. Uważają, że wszystko jest za drogie. Ciągłe myślą o pieniądzach i nie wierzą w dobre zamiary innych ludzi. Ich postawę, często ukształtowaną już w okresie dzieciństwa, można podsumować następującymi słowami: „Nie stać mnie na to!”.

### **Pozytywne odbicie**

Zgodnie z prawem symetrii Twój świat zewnętrzny, obejmujący Twoje relacje z ludźmi, jest lustrzanym odbiciem tego, co czujesz do siebie. Im bardziej lubisz i szanujesz samego siebie, tym bardziej lubisz i szanujesz

innych. A im bardziej będziesz lubić i szanować innych, tym bardziej oni będą odwzajemniać Twoje pozytywne uczucia, a Twoje relacje z ludźmi we wszystkich obszarach życia będą coraz lepsze.

Twoje zdrowie, które należy do obszaru świata zewnętrznego, jest odzwierciedleniem Twojego świata wewnętrznego obejmującego takie kwestie, jak nastawienie do diety i ćwiczeń, a także osobiste samopoczucie. Jeśli postrzegasz siebie jako osobę szczupłą, wysportowaną i zdrową, to będziesz taką osobą na zewnątrz.

Twój zewnętrzny świat sukcesów zawodowych jest odzwierciedleniem Twoich wewnętrznych przygotowań i zdolności do wykorzystywania posiadanej wiedzy i umiejętności. A to z kolei przekłada się na Twoją zdolność do osiągania lepszych i szybszych rezultatów, które popychają Twoją karierę zawodową do przodu.

Te wszystkie prawa mówią, że *stajesz się* tym, o czym myślisz przez większość czasu. Dlatego jeśli zmienisz myślenie, odmienisz całe swoje życie. Nie ma innego sposobu.

Świat jest pełen nieszczęśliwych, sfrustrowanych ludzi, którzy są przekonani, że mogą zmienić zewnętrzne aspekty swojego życia, nie zmieniając przy tym nastawienia i sposobu myślenia. A to jest po prostu niemożliwe.

## *Odkrycie samoświadomości*

Skąd się biorą Twoje myśli, uczucia, przekonania, oczekiwania i nastawienie? Odkrycie *samoświadomości* (czyli jaźni), które miało miejsce w XX wieku, było największym przełomem, jakiego kiedykolwiek dokonano w procesie poznawania i odkrywania ludzkiego potencjału.

Zgodnie z psychologią jaźni każde dziecko przychodzi na świat, nie posiadając żadnej samoświadomości. Filozof David Hume użył określenia *tabula rasa*, czyli „czysta kartka”. Twierdził on, że każda osoba rodzi się, nie mając żadnych myśli, uczuć, przekonań ani opinii. Cała prawda, którą „wiesz” o sobie i o otaczającym Cię świecie, została nabyta lub wyuczona, zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio, począwszy od okresu niemowlęctwa.

Oczywiście każde dziecko ma swój temperament, który uwidacznia się już w pierwszych miesiącach jego życia. Ma również ukryte talenty i zdolności, które mogą być rozwijane lub pozostać nierozpoznane aż do osiągnięcia dorosłości. Mówiąc jednak w kategoriach cech osobowości: każde dziecko rodzi się z nieograniczonym potencjałem.

## Noworodek

Dziecko przychodzi na świat całkowicie bezbronne i niezdolne do utrzymania się przy życiu. Od momentu narodzin potrzebuje nieprzerwanego strumienia bezwarunkowej miłości, aby mogło zdrowo rosnąć — tak jak róże potrzebują deszczu.

Światopogląd dziecka — dotyczący tego, jak bezpieczny jest świat dookoła niego — jest w dużej mierze ukształtowany przez to, jak jest ono traktowane w ciągu pierwszych 3 – 5 lat swojego życia. Jeżeli rodzice otaczają je miłością, okazują mu akceptację, często je przytulają i chronią je, dziecko kształtuje w swojej głowie przekonanie, że świat, w którym żyje, jest bezpieczny.

## BĄDŹ SPONTANICZNY I NATURALNY

Noworodek boi się tylko dwóch rzeczy: *głośnego halasu i upadku*. Wszystkie inne lęki są nabyte — dziecko zazwyczaj uczy się ich od rodziców poprzez powtarzanie.

Wszystkie noworodki mają dwie wspólne cechy: są *naturalne* i *spontaniczne*. Niczego się nie boją, dlatego śmieją się, płaczą, siusiąją i wypróżniają się do pieluszek, machają rękami, wydają głośnie albo dziwne dźwięki i robią wszystko, na co mają ochotę.

Dzięki swojej spontaniczności małe dzieci nie mają takich problemów jak dorośli — nie martwią się tym, co inni mogą pomyśleć o ich działaniach lub decyzjach. Robią albo mówią dokładnie to, co myślą lub czują w danej chwili, nie zastanawiając się, czy to jest coś, co „powinny” robić lub czego „nie powinny” robić zdaniem innych osób. Robią to, co według nich jest właściwe.

Takie jest nasze prawo, które nabywamy z chwilą narodzin: aby spontanicznie i naturalnie traktować siebie i swoje marzenia. Kiedy masz doskonałą nastrój i czujesz się bezpieczny w towarzystwie osób, które lubisz i darzysz zaufaniem, to czasami po jednym lub dwóch kieliszkach wina powracasz do swojego naturalnego stanu z dzieciństwa, w którym niczego się nie boisz i o nic się nie martwisz. Znowu jesteś całkowicie spontaniczny i wyrażasz swoje myśli w sposób otwarty i naturalny, nie martwiąc się zbytnio tym, co inni mogą pomyśleć i poczuć albo jak mogą zareagować.

## *Dwa główne negatywne wzorce nawykowe*

Błędy popełniane przez rodziców — szczególnie destruktywna krytyka i kary fizyczne — sprawiają, że dzieci zaczynają nabierać *negatywnych wzorców nawykowych* już w pierwszych latach swojego życia. Te negatywne wzorce nawykowe zakorzeniają się w podświadomym umyśle dziecka i wpływają na kształtowanie się jego osobowości przez resztę życia.

W psychologii wyróżnia się dwa podstawowe negatywne wzorce nawykowe: *hamujący* i *kompulsywny*. Nazywamy je *strachem przed porażką* i *strachem przed odrzuceniem*. Są to główne przeszkody na drodze do sukcesu i szczęścia w Twoim życiu oraz w życiu każdej innej osoby.

Pierwszy wzorec — strach przed porażką — zostaje ukształtowany, gdy dziecko jest surowo karcone albo karane fizycznie za próbowanie nowych rzeczy. Dzieci są z natury ciekawskie, dlatego chcą dotknąć i posmakować wszystkiego w ich małym świecie. Nie czują żadnego strachu. Mogą chwycić za ostry nóż, wejść na parapet, wbiec pod koła pędzącego samochodu. Przez pierwsze lata ich życia rodzice muszą nieustannie je pilnować, żeby niechcący się nie zabiły.

Rodzice często z irytacją powtarzają takie słowa, jak: „Zostaw!”, „Nie dotykaj tego!” i „Odejdź stąd!”.

Co gorsza, często stosują kary cielesne w stosunku do dzieci — dają im klapsa, żeby je zniechęcić do eksperymentowania i wypróbowywania nowych rzeczy.

## „NIE MOGĘ TEGO ZROBIĆ”

W ten sposób w dziecku rodzi się strach przed porażką, który przejawia się poprzez słowa: „Nie mogę!”. Jeżeli dziecko od małego jest często krytykowane albo karane fizycznie, strach przed porażką towarzyszy mu również w dorosłym życiu. Za każdym razem gdy jako dorosła już osoba ma okazję wypróbować coś nowego lub innego, jego automatyczną reakcją, często odczuwaną w splocie słonecznym, jest: „Nie mogę!”.

Przez resztę życia strach przed porażką będzie miał kluczowy wpływ na to, co ta osoba będzie robić, gdzie będzie chodzić, jakie prace będzie wykonywać, z jakimi ludźmi będzie przebywać, jak będzie wychowywać własne dzieci i traktować współmałżonka, a także na prawie wszystkie inne aspekty jej życia. Strach przed porażką wisi nad dorosłym jak czarna chmura. Wiele osób panicznie boi się porażki, reagując na jej wizję zupełnie tak samo jak dziecko, które się boi, że dostanie klapsa, bo coś zbroiło.

Pamiętasz przykład z ogrodem? Przekonanie „Nie mogę!” jest chwaśtem, który należy wyrwać. Chociaż jest to automatyczna reakcja, wcale nie oznacza, że jest oparta na prawdzie. Jest to po prostu wzorzec myślowy, który stał się nawykiem, a nawyki można zmieniać. Dzięki świadomości i stanowczości możesz wypracować nowe, lepsze metody myślenia i reagowania, aż w końcu przyjmiesz całkowicie pozytywne nastawienie.

## STRACH PRZED ODRZUCENIEM

Druga przeszkoda, która uniemożliwia Ci pełne wykorzystanie Twojego potencjału, to *kompulsywny* negatywny wzorzec nawykowy — strach przed odrzuceniem lub krytyką. Ten wzorzec nawykowy kształtuje się wówczas, gdy dziecko pada ofiarą warunkowej miłości.

Rodzice, chcąc kontrolować swoje dzieci lub manipulować nimi, uzależniają swoją miłość od tego, czy ich pociechy zrobią dokładnie to, czego oni chcą, kiedy tego chcą i tak, jak oni tego oczekują. Małe dziecko, którego poczucie bezpieczeństwa jest uzależnione od miłości rodziców, szybko się uczy, że jest bezpieczne tylko wtedy, gdy robi to, czego chcą jego mama i tata. Zaczyna myśleć: „Jeśli nie zrobię tego, czego chcą, przestaną mnie kochać i nie będą już zapewniać mi bezpieczeństwa”.

Ponieważ potrzeba bezpieczeństwa jest u dziecka bardzo silna w pierwszych, kluczowych latach jego życia, szybko zaczyna ono dostosowywać swoje zachowanie do oczekiwań rodziców. Myśli: „Muszę! Muszę robić to, czego mama i tata ode mnie chcą. Muszę robić to, co sprawi im przyjemność. Muszę robić rzeczy, które oni chcą, żebym robił”.

## UTRWALANIE WZORCA

Kiedy dziecko dorasta, hamujący negatywny wzorzec zachowania — strach przed odrzuceniem lub krytyką — będący skutkiem nieokazywania miłości lub akceptacji przez rodziców, sprawia, że dziecko staje się szczególnie wrażliwe na opinię innych ludzi.

W ekstremalnych przypadkach dziecko takie po osiągnięciu dorosłości nie potrafi podjąć żadnej decyzji, dopóki nie ma pewności, że jej bliscy lub współpracownicy całkowicie ją akceptują. Osoba taka zawsze potrzebuje czyjejs akceptacji (czasami kilku osób), zanim kupi nowe ubranie lub samochód. Sama już wizja podjęcia decyzji, która może spotkać się z krytyką lub nie zostanie zaakceptowana, wywołuje w niej ogromny dyskomfort.

## SŁOWO OD CHRISTINY

*Strach przed odrzuceniem i pragnienie budowania szczęśliwych relacji z innymi ludźmi to główne tematy, jakie terapeuci poruszają podczas swojej pracy. Kiedyś miałam młodą klientkę — dwudziestokilkulatkę, która nie potrafiła podjąć żadnej decyzji, bo tak bardzo się bała, że „źle” wybierze i zostanie przez kogoś skrytykowana. Zawsze gdy musiała dokonać jakiegoś wyboru, czuła ogromny dyskomfort. Dlatego miała duże problemy w relacjach z mężczyznami. Tak bardzo zależało jej na opinii partnera, że nie potrafiła samodzielnie podjąć żadnej decyzji.*

*Jej problemem było to, że próbowała być osobą, z którą — jak sądziła — jej partner chciałby być. Wszystkie jej związki się rozpały, bo brakowało w nich szczerości i autentyczności.*

*Z czasem nauczyła się, że aby zbudować prawdziwą więź z drugą osobą, musi najpierw stworzyć autentyczną relację z samą sobą. Strach przed odrzuceniem był w niej silnie zakorzeniony; nie potrafiła dopuścić do siebie myśli, że jest ważną i wartościową osobą. Staralam się jej uzmysłwić, że powinna związać się z kimś, kto chce być z nią taką, jaka jest naprawdę, a nie z jej fałszywą wersją.*

*Moja klientka wzięła sobie moje słowa do serca. Zaczęła się spotykać z nowymi ludźmi i starała się pokazywać swoje prawdziwe „ja” najbardziej, jak to możliwe. W końcu związała się ze wspa- niałym mężczyzną, który obdarzył ją sympatią i szacunkiem. Są razem już od ponad sześciu miesięcy.*

*Moja klientka wciąż ma trudności z tym, żeby na pierwszym miejscu stawiać własne potrzeby i upodobania, ale coraz bardziej oswaja się z myślą, że jeśli podejmie decyzję, która okaże się błędna, po prostu następnym razem postąpi inaczej.*

Kompulsywny negatywny wzorzec nawykowy jest odczuwany jako stres albo ból w plecach. Kiedy dana osoba czuje się zmuszona do zrobienia jakiejś rzeczy, automatycznie napina mięśnie karku oraz całych pleców.

Jeżeli jesteś dorosły i czujesz presję, aby osiągnąć dobre wyniki, zadowalać innych albo zawsze wykonywać pracę na czas (bo jak nie, to Twój szef się na Ciebie zezłości), bardzo możliwe, że odczuwasz wzdłuż całego kręgosłupa bóle, które mijają dopiero po wykonaniu zadania.

## ***Brak miłości***

Dzieci żyjące w niektórych krajach trzeciego świata nie otrzymują w diecie odpowiednich ilości wapnia. Z tego powodu ich kości nóg nie rosną prawidłowo — dziecko ma łukowate nogi i nie jest w stanie w pełni ich wyprostować.

Łatwo rozpoznać osobę, która spożywała za mało wapnia w okresie niemowlęctwa, właśnie po łukowatych nogach. Inaczej jest z dzieckiem,

które cierpiało na *brak miłości* — tutaj skutki nie są tak widoczne i oczywiste. Dopiero podczas rozmowy z taką nieszczęśliwą, sfrustrowaną, poirytowaną i nieszczerą osobą, uświadamiasz sobie, że coś jest z nią nie tak.

Praktycznie wszystkie problemy osób dorosłych i nastolatków mają swoje źródło w dzieciństwie — w *nieokazywaniu* im miłości przez rodziców. Jeżeli do tego dochodzi jeszcze destrukcyjna krytyka, dziecko takie po osiągnięciu dorosłości prezentuje oba negatywne wzorce nawykowe — hamujący i kompulsywny. Idzie przez życie, powtarzając sobie: „Nie mogę, ale muszę” albo „Muszę, ale nie mogę!”.

Praktycznie wszystkie negatywne emocje, które nas blokują w dorosłym życiu, są efektem krytyki lub zaniedbania ze strony rodziców we wczesnych latach naszego życia, gdy byliśmy bardzo wrażliwi, całkowicie bezbronni i nieświadomi tego, co się wokół nas dzieje. Zawsze gdy widzisz dysfunkcyjną osobę dorosłą, patrzysz na efekt dysfunkcjonalnego dzieciństwa.

## *Zmiana samoświadomości*

Kiedy już zdasz sobie sprawę z tego, jakie jest źródło Twoich negatywnych emocji, co możesz zrobić, żeby wniknąć do swojej podświadomości i naprawić wyrządzone szkody? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musisz się zastanowić nad tym, jaką rolę odgrywa samoświadomość w Twoim myśleniu i odczuwaniu.

Twoja samoświadomość składa się ze *zbioru przekonań* (głównie pochodzących od innych osób) na Twój temat, które zaakceptowałeś jako prawdziwe. Te przekonania kształtują Twoją rzeczywistość, bez względu na to, czy są oparte na faktach, czy nie. Twoje czyny i zachowanie zawsze są spójne z tym, co myślisz o sobie w głębi serca.

Twoja samoświadomość składa się z trzech elementów: *prywatnego ideału, wyobrażenia o sobie oraz poczucia własnej wartości*. Przyjrzyjmy się im dokładniej.



## TWÓJ PRYWATNY IDEAŁ

Twój prywatny ideał obejmuje wartości, zalety i cechy, które najbardziej podziwiasz u siebie i u innych ludzi. Są to cechy charakterystyczne osoby, którą chciałbyś być w przyszłości. Twój prywatny ideał jest również kształtowany przez Twoje nadzieje, marzenia, plany, cele i aspiracje. Im więcej jest cech, które chciałbyś posiadać, i im więcej rzeczy chciałbyś robić i mieć w życiu, tym większy wpływ ma Twój prywatny ideał na Twoje zachowanie.

Ludzie, którzy są szczęśliwi i spełnieni, mają dokładnie zdefiniowane cele i ideały. Długo zastanawiają się nad tym, co najbardziej cenią, w co wierzą i co chcą sobą reprezentować. Integralność jest cechą, która zaprowadza porządek w ich życiu. Nieustannie starają się być lepsi, coraz bardziej przypominając osobę, którą mogą i chcą być.

Natomiast ludzie, którzy są nieszczęśliwi i niespełnieni, mają mało sprecyzowany prywatny ideał albo w ogóle go nie mają. W nic nie wierzą i o nic nie walczą. Są w stanie wyrzec się swoich wartości i zasad nawet dla drobnej korzyści. Nigdy nie czują się szczęśliwi.

### *Sprecyzuj swoje wartości*

Jedno z ćwiczeń, które przeprowadzamy na naszych szkoleniach, nosi nazwę „Sprecyzowanie wartości”. Pomagamy uczestnikom wybrać wartości, które są dla nich najważniejsze w życiu, a potem stworzyć plan, który pomoże im żyć zgodnie z tymi wartościami minuta po minucie. Kiedy człowiek dokładnie sprecyzuje, jakie wartości wyznaje i jakie cechy posiada jego idealne „ja”, całe jego życie zaczyna się zmieniać.

Osoba, która ma jasno zdefiniowane ideały, angażuje się w określone działania (przyczyna i skutek), zmienia swoje przekonania (czyli swoją rzeczywistość), dostosowuje oczekiwania (aby spodziewać się pozytywnych rzeczy) i zaczyna przyciągać do swojego życia więcej osób i zasobów, które znajdują się w harmonii z ideałem, jakim mogą się stać.

## WYOBRAŻENIE O SOBIE

Drugim elementem Twojej samoświadomości jest wyobrażenie o sobie. Często nazywamy je „wewnętrznym lustrem”. To w nie zaglądasz w różnych sytuacjach w swoim życiu, żeby zdecydować, jak powinieneś się zachować.

Szczęśliwi ludzie mają pozytywne wyobrażenie o sobie. Kiedy wyobrażają sobie siebie w dowolnej sytuacji w pracy albo w życiu prywatnym, widzą osoby pewne siebie, kompetentne, lubiane i skuteczne. Psychologia wyobrażenia o sobie mówi: „Osoba, którą widzisz, to osoba, którą będziesz”.

Każda poprawa w Twoim życiu zaczyna się od poprawy Twoich mentalnych obrazów, a te znajdują się pod Twoją całkowitą kontrolą. Możesz zmienić wyobrażenie o sobie, karmiąc swój umysł pozytywnymi obrazami osoby, którą chciałbyś być, żyjącej tak, jak chciałbyś żyć.

Maxwell Maltz dogłębnie zbadał koncepcję wyobrażenia o sobie w latach 50. XX wieku, prowadząc do transformacji życia tysięcy ludzi. Świat się dowiedział, że jeśli ktoś wyobraża sobie siebie w najlepszej możliwej formie, jego podświadomość zmienia jego mowę ciała, ton głosu oraz osobowość, tak aby były spójne z tą wizją.

U osoby zdrowej psychicznie zawsze występuje dynamiczne napięcie pomiędzy tym, jak widzi siebie w danym dniu, a jej wyobrażeniem o sobie i o jej prywatnym ideale, czyli tym, kim chce być w przyszłości. Kiedy Twój prywatny ideał jest dokładnie zdefiniowany, łatwiej jest Ci wprowadzać pozytywne zmiany w myśleniu, zachowaniu i działaniu, tak aby te trzy aspekty znajdowały się w coraz większej harmonii z najlepszą wersją Ciebie.

## POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Trzecim i najważniejszym elementem Twojej samoświadomości jest poczucie własnej wartości, które stanowi fundament Twojej osobowości. To „rdzeń” Twojego emocjonalnego reaktora atomowego. Od niego zależy jakość, energia i siła Twojej osobowości.

Najlepsza definicja poczucia własnej wartości brzmi: to, jak bardzo lubisz samego siebie. Im bardziej się lubisz, tym lepiej sobie radzisz we

wszystkich obszarach życia. Im bardziej się lubisz, tym bardziej lubisz innych. A im bardziej lubisz innych, tym bardziej oni będą lubić Ciebie — będą chcieli więcej od Ciebie kupować, spotykać się z Tobą, ożenić się z Tobą (lub wyjść za Ciebie) i mieć Cię za przyjaciela.

Obserwując ludzi obecnych w swoim życiu, przekonasz się, że ci, którzy wyróżniają się najwyższym poczuciem własnej wartości, mają najbardziej pozytywną osobowość i zawsze są najpopularniejszymi osobami w towarzystwie. Wydaje się, że istnieje bezpośredni związek między poczuciem własnej wartości, sukcesem i szczęściem we wszystkich obszarach życia.

### *Szybki czas reakcji*

A oto przełomowa informacja: stajesz się nie tylko tym, o czym myślisz przez większość czasu, lecz również tym, co *mówisz do siebie* przez większość czasu. Prawie wszystkie Twoje emocje są skutkiem tego, jak rozmawiasz sam ze sobą dzień po dniu.

Jeżeli wysyłasz do siebie silne, pozytywne komunikaty i formułujesz pozytywne afirmacje na temat osoby, którą chciałbyś być, Twoje polecenia są akceptowane przez podświadomość i automatycznie wpływają na Twoje myśli, uczucia i zachowanie.

Najpotężniejsze słowa, jakich możesz użyć do tego, by wzmocnić swoje poczucie własnej wartości, to: „Lubię siebie!”.

Za każdym razem gdy mówisz: „Lubię siebie!”, rośnie Twoje poczucie własnej wartości, dzięki czemu poprawia się Twoje wyobrażenie o sobie. W ten sposób coraz bardziej przybliżasz się do ideału, którym chciałbyś być, a cała Twoja osobowość osiąga stan równowagi. Zaczynasz ewoluować i się rozwijać.

### *Przejmij kontrolę nad własną ewolucją*

Na szczęście bez względu na to, czy w Twoim dzieciństwie wydarzyło się coś, co mogło obniżyć Twoje poczucie własnej wartości albo zaszkodzić Twojemu wyobrażeniu o sobie, teraz, jako dorosły, możesz przejąć

całkowitą kontrolę nad ewolucją swojej osobowości. Możesz już w tej chwili postanowić, że będziesz w stu procentach pozytywną osobą.

Zacznij już dzisiaj od powtarzania magicznych słów: „Lubię siebie!” wciąż na okrągło — dziesięć, dwadzieścia, pięćdziesiąt razy dziennie.

Za każdym razem gdy poczujesz się nieszczęśliwy, zmartwiony albo zaniepokojony, zneutralizuj negatywne emocje, powtarzając zdanie: „Lubię siebie!” tak długo, aż te nieprzyjemne uczucia miną.

Nieważne, jakie miałeś dzieciństwo. Jako osoba dorosła możesz przeprogramować podświadome uczucia, które żywisz do samego siebie, konsekwentnie wzmacniając swoje poczucie własnej wartości. Im bardziej będziesz lubić samego siebie, tym lepiej będzie Ci się wiodło we wszystkich obszarach życia. Im bardziej będziesz lubić samego siebie, tym będziesz szczęśliwszy i pewniejszy siebie. Im bardziej będziesz lubić samego siebie, tym bardziej będziesz optymistyczny i radosny na co dzień. I im bardziej będziesz lubić samego siebie, tym bardziej Twoje życie będzie się zmieniać na lepsze.

---

**ĆWICZENIE.** Wypisz trzy cechy, które w sobie najbardziej lubisz. Aby to sobie ułatwić, możesz zadać sobie pytania: „Dlaczego jestem dobrym człowiekiem? Jakie są moje największe zalety? Co czyni mnie dobrym przyjacielem, mężem albo rodzicem?”. Zawsze gdy będziesz myśleć o tych cechach, spójrz na swoje odbicie w lustrze i powiedz pewnym siebie głosem: „Lubię siebie!”.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Jeśli jesteś szczęśliwy, zdrowy, radosny, masz grupę przyjaciół i kochasz siebie — nie potrzebujesz tej książki. Jeżeli jednak jest odwrotnie, być może popełniasz jakiś błąd w swoim sposobie myślenia i źle reagujesz na to, co się dzieje dookoła. Może blokują Cię negatywne lub pesymistyczne myśli i przekonania, przez co nie potrafisz przyjąć nastawienia typowego dla człowieka sukcesu. Już czas, byś nauczył się nowej strategii, dzięki której najszczęśliwsi i najbardziej spełnieni ludzie osiągają swoje cele i zdobywają to, czego pragną.

Ta książka uzmysłowi Ci, że klucz do szczęśliwego życia spoczywa w Twoich dłoniach. Niekiedy wystarczy drobna zmiana, aby odczuć potężny przypływ mocy i szczęścia. Dowiesz się, jak rozpoznać te ukryte, powstrzymujące Cię blokady i jak je zlikwidować, a także jak wyzwolić ogromne pokłady energii, entuzjazmu i pragnień, aby skierować je tam, gdzie chcesz. Poznasz sprawdzone metody i koncepcje, które mogą odmienić Twoje życie. Zorientujesz się, jak powszechnym i potężnym źródłem niezadowolenia są nieprawdziwe, ograniczające przekonania. Dzięki lekturze tej książki wyzbędzisz się ich i odmienisz swoje życie. Już wkrótce możesz głęboko odczuwać piękno każdego dnia — i cieszyć się życiem!

Biorąc do ręki tę lekturę:

- dowiesz się, jak negatywne wzorce myślowe wpływają na osobowość, poglądy i decyzje
- nie tylko je zidentyfikujesz, ale także wyeliminujesz
- odzyskasz kontrolę nad własnymi myślami, uczuciami i działaniami
- zwiększysz odporność na niepowodzenia
- nauczysz się akceptować niespodziewane życiowe zawirowania
- nigdy nie powrócisz do dawnych negatywnych schematów myślowych

**BRIAN TRACY** od trzydziestu lat prowadzi badania, pisze i wyklada na tematy związane z ekonomią, historią, biznesem, filozofią i psychologią. Napisał wiele książek, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków.

**DR CHRISTINA STEIN** jest mówczynią, autorką książek i psychoterapeutką. Prowadzi prywatną praktykę w Santa Monica w Kalifornii. Prowadzi też szkolenia, dzięki którym ludzie dopasowują swoje priorytety i cele do umiejętności i pasji.

**Uwolnij w sobie ogromne pokłady energii, entuzjazmu i pragnień!**

książkiklasybusiness



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

onepress

Sprawdź najnowsze promocje:  
📍 <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
📍 <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📍 <http://onepress.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-5077-9



cena 37,00 zł