

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Zagubiony podręcznik życia. Znajdź swoje miejsce na Ziemi

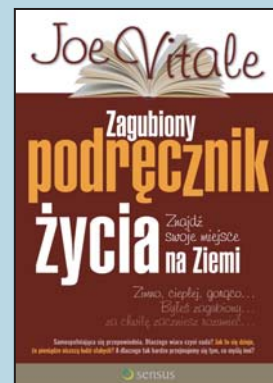
Autor: Joe Vitale

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 83-246-0668-8

Tytuł oryginału: [Lifes Missing Instruction Manual:
The Guidebook You Should Have Been Given at Birth](#)

Format: A5, stron: 216



Zimno, ciepłej, gorąco... Byłeś zagubiony... za chwilę zaczniesz rozumieć...

- Samospełniająca się przepowiednia. Dlaczego wiara czyni cuda?
- Jak to się dzieje, że pieniądze niszczą słabych ludzi?
- Czemu tak bardzo przejmujemy się tym, co myślą inni?

Myślisz, że jesteś wolnym człowiekiem? Przypomnij sobie rzeczy, które mogłeś i powinieneś być zrobić, ale kiedy przyszło co do czego, zawahałeś się. Ambitne plany spełzyły na niczym... i wszystko zostało po staremu. W Twoje żyły wsączyła się trucizna stagnacji i zubożnienia. Uśpiła Cię tak sprytnie, że nawet nie zauważyłeś, kiedy opadły Ci powieki. Czas najwyższy ukuć się w palec, wstać i nadrobić zaległości — a więc wykorzystać okazje, które przepuściłeś, pójść do ludzi, do których nie poszedłeś, i zrobić wreszcie to, po co przybyłeś na tę planetę.

Abrakadabra! Koniec letargu. Budzisz się. Od teraz będziesz robić tylko to, w co wierzysz i do czego jesteś przekonany. Nie złamie Cię już żaden kryzys. Twój świat nigdy nie będzie taki, jak przedtem. Transformacja rozpoczęła się w chwili, gdy przeczytałeś te słowa. Pozostaje Ci ją dokończyć, czyli dowiedzieć się więcej o Twoim prawdziwym „ja”. Zorientuj się:

- jakie wzory życiowe chcesz naśladować;
- dlaczego i w jaki sposób ludzie tłumaczą sobie to, czego nie chcą przyjąć do wiadomości;
- jak działa ból — katalizator przemian życiowych,
- co sprawia, że wszyscy coś kolekcjonujemy,
- czym przyciągamy zarówno to, co kochamy, jak i to, czego nienawidzimy.

Odkryj w sobie płomień i pożegnaj się z nudą!

SPIS TREŚCI



SŁOWO WSTĘPNE — dr Gay Hendricks.....	15
PODZIĘKOWANIA.....	19

Wstęp: Jak korzystać z tego podręcznika

Wstęp.....	23
------------	----

Ty: Gratulacje z okazji życia

Teraz masz największą moc	27
„Żałuję, że nie wiedziałem...” — Jim Edwards.....	29
Możesz być teraz szczęśliwy	30
Życie nie musi być ciężkie	31
Jesteś za swoimi oczami	31
Twoje uczucia to ukryte myśli	32
Wszystko jest energią, którą kształtują Twoje myśli	33
Nie możesz powstrzymać własnych myśli, ale nie musisz również ich słuchać	33
Wszystko jest projekcją z Twojego wnętrza.....	34
Twoją naturą jest Twoje aktualne zachowanie.....	35
Skąd masz wiedzieć, czego chcesz.....	36
Dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz.....	36
Wszystko, co powiesz po „Jestem”, definiuje to, kim się staniesz	37
Przyciągasz to, co kochasz, i to, czego nienawidzisz	37

Twoje ciało nie wymaga montażu	38
Piękne włosy, piękny dzień	38
Twoja pamięć nigdy nie będzie doskonała	39
Miłość	39
Seks	40
Jedzenie	40
Ćwiczenia	41
Trzy lekcje życia, które chciałbym dostać wcześniej	
— dr Paul Hartunian	41

Wewnętrzne umiejętności:

Zrozumienie własnego potencjału życiowego

Wszystko jest możliwe	45
Tworzysz swoją przyszłość za pomocą długopisu	45
Osiąganie celów jest łatwe	46
Twój umysł działa według własnych koncepcji	46
Jak poczuć się lepiej w ciągu jednej minuty	47
Uśmiech jest uniwersalnym gestem	47
Ćwiczenie: śmieć się jak dziecko, które pryca mlekiem	48
Twój język może być atrakcyjny	49
Za każdym zachowaniem kryje się przekonanie	49
Odzyskaj wiarę w siebie: przestań mówić o sobie negatywnie,	
a zacznij pozytywnie — dr Joe Rubino	50
Trzy sekrety zarządzania własnym czasem	57
Drzemki są dobre	58
Wyzbycie się strachu — Cindy Cashman	58
Jak pokonać ukryte przeszkody, które powstrzymują Cię	
przed dostaniem tego, czego naprawdę pragniesz	
— Craig Perrine	64
Ten, kogo widzisz, jest tym, kim będziesz...	
— Kevin Hogan	68

Do wszystkiego! Kręć się! Kręć! Kręć!	
— Alan R. Bechtold.....	71
Żałuję, że nie wiedziałem tego, gdy byłem młodszy	
— Bob Scheinfeld	75
Wielcy filozofowie tylko prezentowali Ci swoje poglądy	77

Zewnętrzne połączenia: Troszczenie się o innych

Najcenniejsza lekcja w Twoim życiu — Chip Tarver	81
Twoje związki przyczyniają się do Twojego rozwoju	82
Twoi rodzice zrobili wszystko, co w ich mocy	83
Twoje dzieci będą tym, kim będą.....	83
Dzięki wsparciu możesz osiągnąć wszystko.....	84
Słuchanie — John Milton Fogg	85
To, co robisz, wpływa na ludzi będących kolejnymi	
ogniwami w łańcuchu.....	87
Ludzie lubią miłych ludzi	87
Ludzie chcą być kochani	88
Znajdź wzór do naśladowania, który pomoże Ci wydobyć	
z siebie najlepsze cechy	88
Jak zakończyć kłótnię	89
Jak radzić sobie z wrogiem.....	89
Mężczyzna, który zaferował, że mnie pobije.....	89
Wszyscy przez coś przechodzą	91
Nieudane życie — Bill Harris.....	92

Rozwiązywanie problemów: Dbaj o siebie

Wszechświat zawsze mówi „tak”	97
Kiedy wyciągniesz naukę, nie będziesz potrzebował	
kolejnych doświadczeń	97
Dawaj to, co chcesz otrzymać	98
Będziesz miał takie wyniki, jakie powinieneś mieć	98
To też minie.....	99

Nie bój się	99
To, czego się boisz, może być tym, czego szukasz.....	100
Bądź gotowy odkładać satysfakcję na później, żeby osiągnąć wspaniałe wyniki	100
Lekcja, która pomaga ominąć wiele wybojów na drodze życia — Ann Taylor.....	101
Cuda zdarzają się cały czas — bez wyjątków	107
Zagubienie to cudowny stan przed zrozumieniem.....	108
Im więcej bałaganu wokół Ciebie, tym więcej bałaganu w Tobie.....	108
Okno nocne to Twoja szansa na złożenie zamówienia	108
Duchy powitalne	109
Nie staraj się być doskonały	112
Doskonały taki, jaki jest — John Burton	113
To, jak się czujesz, naprawdę ma znaczenie — Mandy Evans	115
Wybaczenie — Jeremy Likness.....	118
Logika nie istnieje	120
Jak podejmować decyzje.....	121
Zawsze będziesz chciał mieć rację i rzadko będziesz ją miał	122
Nie wszystko, co słyszysz, jest prawdą	122
Ocena to nie jest zło — Bruce M. Burns	123
Słowa ranią.....	123
Zapowiadanie końca świata przedstawi Cię w złym świetle.....	124
Wszystko dzieje się teraz.....	124
Na co teraz jest czas?.....	124

Optymalna wydajność: Brać z życia to, co najlepsze

Indiańska mądrość: dwa wilki.....	129
Nie bój się prosić o pomoc	129
Aby się zmienić, spal mosty	130
Co powinieneś robić, gdy się boisz — dr Larina Kase	130

Mój odziedziczony strach przed finansową ruiną — dr Robert Anthony	132
Czy grasz rolę ofiary? — Nerissa Oden	137
Jak dostać pracę.....	139
Zaopiekuj się zwierzątkiem	140
Choroba to wołanie Twojego ciała	141
Płać podatki	141
Ulubione pytanie Twojego umysłu może doprowadzić Cię do szaleństwa	142

Szczegółowe wytyczne: Co musisz wiedzieć o innych

Ludzie idealizują przeszłość, narzekają na teraźniejszość i boją się przyszłości	145
Ludzie nigdy nie kwestionują swoich przekonań, więc nie próbuj ich zmieniać.....	145
Ludzie będą mówić „tak”, jeśli Ty zaczniesz do nich mówić „tak”	146
Ludzie robią różne rzeczy tylko dlatego, że dzięki temu czują się dobrze.....	146
Ludzie zapłacą każde pieniądze za to, żeby zmienić swoje samopoczucie.....	147
Ludzie chcą być szczęśliwi. Kropka	147
Ludzie reagują na pochlebstwa	148
Ludzie nigdy nie będą się z Tobą kłócić, jeśli nie będziesz im udowadniał, że nie mają racji	148
Ludzie zawsze działają z pozytywnych pobudek, nawet jeśli ich zachowanie jest negatywne	149
Ludzie będą reagować na Ciebie, jeśli pozbędziesz się swojego ego na rzecz ich własnego	149
Ludzie chcą, żeby okazywać im uznanie.....	150
Ludzie wciąż odczuwają niedostatek	150

Wszyscy coś zbierają — książki, naparstki, rachunki — chociaż mogą temu zaprzeczać	151
Ludzie nie zerwą ze złym przyzwyczajeniem, dopóki nie zaczną ono sprawiać im bólu	151
Ludzie zrobią wszystko, co zechcesz, jeżeli nie będą mieli nic przeciwko Twojej prośbie. Rozwiej ich wątpliwości, a nie odmówią Ci	152
Ludzie czują, że ktoś ich kontroluje, i desperacko szukają sposobu na odzyskanie władzy	152
Ludzie wykonują polecenia, dzięki którym czują się lepsi	152
Ludziom bardzo zależy na tym, co myślą inni	153
Ludzie działają z wyrachowania, bez względu na to, co mówią, i na to, co Ty myślisz	154
Ludzie nieświadomie reagują na Twoje nieświadome zamiary	154
Ludzie nigdy nie zmieniają swoich emocji i podstawowych pragnień — zmieniają się tylko ich ubrania i narzędzia	155
<i>Właściwe wykorzystanie: Definiowanie życiowego celu</i>	
Możesz mieć cokolwiek zechcesz — dopóki tego nie chcesz	159
„Rag” zamiast „Rage” — Mark Joyner	159
Szalona mądrość — Blair Warren.....	160
Starzenie się może być wyborem	162
Pieniądze to energia.....	162
Marketing nie jest złem.....	163
Porażka to nie śmierć	166
Jak radzić sobie ze śmiercią	167
Jedyna rzecz, na którą możesz liczyć	167
Sekret uzdrowiciela — w jaki sposób ten sekret może zmienić Twój związek — William Wittmann, pedagog, LMP.....	171
Trzy sekrety — Marc Gitterle, dr med.	176

Wymagany montaż: Kreowanie własnej przyszłości

Prawie każdy pierwszy krok jest dziwny	183
Nie uciekaj — Bill Hibbler.....	183
Nowy sposób na to, żeby łatwo osiągać cele	187
Kręcenie kołem ruletki w celu osiągnięcia samospelnienia — dr Rick Barrett	190
Dziesięć destrukcyjnych przekonań na temat pieniędzy (i jak je pokonać) — Dan Klatt	196
Twój umysł jest instrumentem ubóstwa i dobrobytu — Randy Gage	199
Kiedy złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom	200
Wszystko, co robisz, przyniesie Ci sukces	201
Życie jest krótkie — Jillian Coleman	202
Podręcznik właściciela, który chciałbym dostać w dniu narodzin — Pat O'Bryan	204
<i>Aude aliquid dignum</i>	208
O AUTORZE	211

TY



Gratulacje z okazji życia



Teraz masz największą moc

Wojna.

Problemy ekonomiczne.

Nierentowny biznes.

Bezrobocie.

To wygląda bardzo źle, nieprawdaż?

Pragnę jednak przypomnieć Ci, że żyliśmy i prosperowaliśmy już w dużo gorszych czasach. Na przykład:

W 1780 roku George Washington powiedział: „Nie mamy pieniędzy; nie mamy ich już bardzo długo...”

Następnie zbudował posiadłość, która w dniu jego śmierci była warta trzy czwarte miliona dolarów.

W 1840 roku pewien podróżnik napisał: „Panika jest tak silna, a rozpacz tak wszechogarniająca, że wielu farmerów, mimo że zaorali swoje pola, a niektórzy nawet zasiali zboże i inne uprawy, opuściło swoje domostwa, nie zostawiając na swych ziemiach żywego ducha”.

Ale z tym problemem również sobie poradziliśmy.

W 1857 roku gazeta pisała: „To mroczne chwile w historii. Od wielu lat nie było takiej żałoby i takiego głębokiego lęku — większość ludzi, którzy czytają tę gazetę nigdy nie była świadkiem tak wielkiego kryzysu”.

To też minęło.

W 1873 roku Stany Zjednoczone ogarnęła panika, która wstrząsnęła krajem. W gazecie napisano: „W całym kraju producenci zamykają fabryki i zwalniają pracowników, po prostu dlatego, że nie mogą sprzedać towarów ani pożyczyć pieniędzy w oczekiwaniu na wzrost popytu”.

Tę panikę również przetrwaliśmy.

W 1893 roku pewien mężczyzna tak napisał o tych trudnych czasach: „W ciągu ostatnich trzydziestu lat byłem świadkiem różnych trudnych sytuacji, które wywoływały panikę w społeczeństwie, ale nigdy nie widziałem, żeby rozpacz dosięgła tylu ludzi”.

To również mamy już za sobą.

Przeżyliśmy również czasy wielkiego kryzysu z 1929 roku, dwie wojny światowe i panikę, jaką wywołał problem Y2K, gdy wchodziliśmy w nowe tysiąclecie, a nawet ataki terrorystyczne z 11 września 2001 roku.

To, co budzi przerażenie i przygnębienie, często skupia uwagę mediów. Gandhi kiedyś powiedział: „Kiedy popadam w rozpacz, przypominam sobie, że w historii ludzkości prawda i miłość zawsze zwyciężały. Było wielu tyranów i morderców, którzy przez długi czas wydawali się być niepokonani, ale na końcu zawsze czekał ich upadek. Zastanów się nad tym: zawsze”.

Mógłbym mnożyć przykłady bez końca. Chodzi o to, że w życiu zawsze są wzloty i upadki. Sekret polega na tym, żeby płynąć z prądem i robić to najlepiej, jak potrafimy. Narzekając, nie potrafimy dostrzec nowych możliwości, a nawet samodzielnie ich tworzyć. W każdym pokoleniu, w każdym, nawet najtrudniejszych czasach, ci mężczyźni i kobiety, którzy mieli oczy szeroko otwarte, potrafili dostrzec możliwości i wykorzystać je.

Bez względu na to, czy mówimy o George’u Washingtonie, który został prezydentem Stanów Zjednoczonych i zbudował własną fortunę, czy o P. T. Barnumie, który znalazł pomysł na biznes w czasach wielkiego kryzysu, fakt pozostaje faktem: to nie okoliczności Ciebie tworzą, lecz Ty sam. Możesz zamienić ten „zły okres” w czas najlepszej koniunktury.

Być może musisz nieco zmniejszyć swoje wymagania. W 1941 roku Bruce Barton napisał: „Trzy razy w życiu zdarzyło mi się być bez pracy. Za każdym razem rozmawiałem z ludźmi z mojego

otoczenia i zawsze okazywało się, że jest jakaś praca, którą trzeba zrobić, choć niekoniecznie taka sama jak ta, którą wcześniej wykonywałem”.

Barton był autorem bestsellerów, kongresmanem, popularnym mówcą i założycielem jednej z największej agencji reklamowych na świecie, BBDO. Był również milionerem.

Nie daj sobie wmówić, że przeszłość była lepsza od tego, co jest teraz. W 1907 roku słynny magnat finansowy John D. Rockefeller powiedział: „Ludzie czasami mówią tak, jak gdybyśmy my, starsi mężczyźni, żyli w czasach wyjątkowych możliwości — jak gdyby dzisiaj nie było szans dla młodego człowieka, żeby mógł zrobić to, co robiło moje pokolenie, jak gdyby wszystkie ścieżki były zamknięte, a wszystkie wielkie czyny już dokonane. Nie mogą być w większym błędzie. W czasach, w których ja się urodziłem, panowały mroki północy; teraz oślepia nas słońce południa”.

Słowa przestrogi: Słuchaj, działaj i prosperuj.

Wokół Ciebie są możliwości.

Które zobaczysz najpierw i jakie działania podejmiesz?

Teraz masz największą moc.

Ta chwila jest Twoim słonecznym południem.



„Żałuję, że nie wiedziałem...”

Jim Edwards

„Żałuję, że nie wiedziałem, że mogę zrobić wszystko, jeżeli tylko będę w to wierzył. Te słowa mogą brzmieć bardzo prosto, ale właśnie one są podstawą wszystkich osiągnięć (albo braku takich) w życiu każdego człowieka. Kiedy tylko uwierzyłem, że mogę — mogłem... a przedtem byłem przekonany, że nie mogę — i nie mogłem. Jeżeli chcesz zmienić swoje życie na lepsze, zmień

swoje przekonania na temat tego, co możesz zrobić, do czego jesteś upoważniony i co możesz osiągnąć, jeśli tylko zaangażujesz w to swój umysł. Oczywiście, to brzmi trywialnie, ale dopóki nie będziesz tym żył, oddychał i nie uczynisz z tego części samego siebie, będziesz dostawał to, co miałeś w przeszłości, a założę się, że nie tego chcesz. Zaczynaj wierzyć w siebie, a Twój świat zmieni się na lepsze szybciej niż kiedykolwiek marzyłeś”!

Jim Edwards, autor książki *5 Steps to Getting Anything You Want*; zobacz stronę www.HowToGetAnythingYouWant.com.



Możesz być teraz szczęśliwy

Nikt mi nie wierzy, gdy to mówię, ale szczęście jest kwestią wyboru.

Możesz być teraz szczęśliwy.

Tak, właśnie teraz.

Jak?

Podejmij decyzję, że chcesz być szczęśliwy.

Nie potrzebujesz więcej pieniędzy (choć byłoby miło).

Nie musisz być szczęplejszy (choć być może chciałbyś).

Nie potrzebujesz niczego (choć być może wciąż chcesz niektórych rzeczy).

Możesz po prostu powiedzieć: „Będę teraz szczęśliwy”.

Niewielu zna tę sztuczkę, ponieważ nie znają oni tego pod ręcznika życia.

Uśmiechnij się. Bądź szczęśliwy.

„Jeżeli nie jesteś szczęśliwy, tracisz ogromną szansę”.



Życie nie musi być ciężkie

Życie nie musi być ciężkie.

Niewielu ludzi o tym wie (wyjątkiem są ci, którzy przeczytali ten podręcznik).

Większość ludzi sądzi, że trzeba ciągle walczyć i zmagać się z przeciwnościami. To nieprawda. Możesz pozwolić, żeby Twoje życie samo szło do przodu. Sztuczka polega na tym, żeby skupić się na tym, czego chcesz, zrobić wszystko, żeby to zrealizować i zaufać, że cały proces przebiegnie szczęśliwie.

To prawda, życie potrafi być trudne.

Ale może również być proste.

Większość trudności bierze się z tego, jak patrzysz na to, co się dzieje wokół.

Jeżeli uważasz, że udział w maratonie jest ciężki, na pewno nie będzie Ci łatwo przebiec ten długi dystans. Ale jeśli lubisz biegać, a maraton traktujesz jako osobiste wyzwanie, przekonasz się, że to wcale nie jest nic trudnego. Oczywiście, w trakcie biegu spocisz się i nieraz stracisz oddech, ale mimo to sprawi Ci on przyjemność.

Podobnie jak ze wszystkim innym, wybór należy do Ciebie.



Jesteś za swoimi oczami

Leżałem na plecach na stole operacyjnym. To była niewielka operacja, dlatego lekarz nie podał mi środka usypiającego. Widziałem, jak nacina moją klatkę piersiową, żeby oczyścić ranę.

To nie było nic wielkiego. Żadna operacja serca ani transplantacja płuca. Mimo to, leżąc na tym stole całkowicie świadomy, miałem wrażenie, jak gdyby lekarz wykonywał wszystkie czynności na maszynie. Z tym, że ja byłem w tej maszynie. Działania lekarza nie dotyczyły mnie osobiście, lecz czegoś, co posiadałem.

Zauważ:

Masz ciało.

Ale Ty i Twoje ciało to nie to samo.

Masz umysł.

Ale Ty i Twój umysł to nie to samo.

Masz emocje.

Ale Ty i Twoje emocje to nie to samo.

Ty jesteś poza tym wszystkim, możesz wybierać, czego chcesz i wszystkim kierować.

Wybieraj mądrze (Pomogą Ci w tym rady zawarte w tym podręczniku).



Twoje uczucia to ukryte myśli

„Uczucia są cieniem myśli” — tak napisał Michael Ryce w swojej książce zatytułowanej *Why Is This Happening to Me... Again?*

Twoje myśli są podstawą dla Twoich uczuć, ale czasami dzieje się to z taką błyskawiczną prędkością, że nie zauważasz, jak myśli przekształcają się w uczucia.

„Twoje uczucia informują Cię o tym, w jaki sposób energia Twoich myśli wpływa na Twoją fizjologię — pisze Ryce. — Jeżeli odczuwasz ból, to Ty jesteś tym, który jest w błędzie”.

Zdaj sobie z tego sprawę.

Ta koncepcja stanie się dla Ciebie bardziej zrozumiała, gdy przejrzysz cały podręcznik i zaczniesz żyć pełnią życia. Na razie zapamiętaj, że uczucia nie wkradają się do Twojego umysłu bez zapowiedzi i nie są czymś, czego nie można kontrolować.

Twoje uczucia biorą się z Twoich myśli. Zmień myśli, a zmienią się uczucia.

Przyzwyczajanie się do tego zabierze Ci trochę czasu.

Ciesz się tym procesem.



Wszystko jest energią, którą kształtują Twoje myśli

Energia składa się na cały Twój świat — tworzy Ciebie, mnie, tę książkę, krzesło, na którym siedzisz, pokój, w którym się znajdujesz, itd.

Twój sposób myślenia wpływa na to, jaki kształt przybierze ta energia.

Oto dowód: przez kilka minut przywołuj same negatywne myśli, a potem spójrz w lustro. Zobaczysz ciemność panującą wokół Ciebie. Prawdopodobnie będziesz miał zapadniętą klatkę piersiową, przymrużone oczy i zmarszczone brwi. Twoje myśli spowodowały te zmiany, które inni ludzie będą postrzegać jako zmianę energii.

A teraz myśl pozytywnie przez kilka minut i znowu podejź do lustra. Zobaczysz promienną aurę. Będziesz miał wyprostowane ramiona, błyszczące oczy i uśmiech na twarzy. Twoje myśli ponownie wpłynęły na zmianę Twojej energii.

Myśli mogą zmienić energię wszystkiego, co Cię otacza. Przywołuj pozytywne myśli, a pomożesz sobie, a także innym ludziom, wieść szczęśliwe, wydajne życie.



Nie możesz powstrzymać własnych myśli, ale nie musisz również ich słuchać

Twój umysł pracuje w dzień i w nocy, we śnie i na jawie, w każdej sekundzie Twojego życia.

To dobrze. Potrzebujesz umysłu, żeby chodzić, rozmawiać, prowadzić samochód i żyć.

Jednak zauważ, że niektóre myśli poprawiają Twoje samopoczucie, a inne sprawiają, że czujesz się źle. Niektóre myśli są dobre,

a inne złe. Jedne sprzyjają pozytywnym zachowaniom, inne negatywnym.

Nie musisz być posłuszny wszystkim swoim myślom.

Kiedyś kupiłem sobie koszulkę, na której znajdował się napis: „Medytacja nie jest tym, co myślisz”.

Dokładnie.

Medytacja to przestrzeń *za* Twoimi myślami. Im bardziej zwracasz uwagę na ekran, na którym pojawiają się Twoje myśli, tym bardziej jesteś w stanie się z nich wyzwolić.

Być może w tej chwili wydaje Ci się to być pozbawione sensu, więc zapamiętaj tylko to:

„Nie możesz powstrzymać własnych myśli, ale nie musisz również ich słuchać”.



Wszystko jest projekcją z Twojego wnętrza

Początkowo trudno będzie Ci w to uwierzyć, ale wszystko w Twoim życiu jest projekcją z zacienionej części Twojego umysłu.

Powiedziałem, że trudno będzie Ci to zrozumieć.

Obwinianie i wymówki to najprostsza droga. Pozwalają Ci uniknąć odpowiedzialności.

Ale w Twoim życiu właśnie chodzi o odpowiedzialność.

Kiedy rozglądasz się wkoło, widzisz tylko to, co dostrzega Twój umysł — to, co przedostanie się przez jego filtry. Aby cokolwiek zmienić, musisz najpierw zmienić swoje wnętrze.

Trudno jest to zrozumieć, ponieważ większość ludzi nie ma tego podręcznika. Nikt nigdy nie powiedział im, że życie dzieje się od wewnątrz na zewnątrz.

Kiedy ktoś Cię denerwuje, to tak, jakby naciskał przycisk wewnątrz Ciebie.

Kiedy zdarza się nieprzyjemna dla Ciebie sytuacja, wywołał ją Twój wewnętrzny program.

Jeżeli to jest prawda (a tak jest), co możesz zrobić, żeby to zmienić?

Musisz uświadomić sobie, że to Ty przyciągnąłeś to zdarzenie.

Całe.

A potem zaakceptuj to, co jest wewnątrz Ciebie, i uwolnij to.

Jeżeli więc ktoś Cię zdenerwuje, spójrz na siebie, zobacz, jaki jesteś poirytowany, pokochaj to i zapomnij o tym.

To jest bardzo ważna zasada.

Trzymaj się jej.



Twoją naturą jest Twoje aktualne zachowanie

Kiedy byłem w college'u, jeden z moich kolegów stwierdził, że jestem pesymistą. Zwrócił uwagę na mój smutny wyraz twarzy, ponure spojrzenie, ciągle narzekanie i doszedł do wniosku, że pesymizm to moja natura.

Trzydzieści lat później, gdy udzielałem wywiadu dla programu radiowego, dziennikarka chciała wiedzieć, dlaczego jestem takim optymistą. Zauważyła mój uśmiech, błysk w oczach, ciągle wyrazy wdzięczności i uznała, że optymizm to moja natura.

A zatem, jaka jest moja natura?

I jedna, i druga.

Twoja natura to po prostu rola, którą w danym momencie chcesz grać. Jeżeli zechcesz zagrać inną rolę, zmieni się Twoje zachowanie. Jeśli będziesz postępował w taki sposób przez dłuższy czas, będziesz miał wrażenie, że to właśnie jest Twoja natura.

Wally Mintos napisał w swojej książce zatytułowanej *The Results Book*: „Jeśli nie nauczyłeś się na pamięć swojej roli, masz

wrażenie, jakbyś grał. Kiedy już będziesz znał tę rolę na pamięć, tak, że stanie się ona Twoim przyzwyczajeniem, będziesz myślał, że to jest Twoja natura”.

Jeśli chcesz zmienić swoją naturę, zacznij zachowywać się w inny sposób. Na początku możesz czuć się dziwnie, jakbyś naprawdę grał. Po jakimś czasie to się stanie Twoją drugą naturą, a wszyscy będą myśleć, że taki się urodziłeś.



Skąd masz wiedzieć, czego chcesz

Niektórzy ludzie mówią, że nie wiedzą, czego chcą.

Kłamią.

Zawsze wiesz, czego chcesz. Jednak czasami nie chcesz się do tego przyznać, nawet przed sobą.

Kiedy mówisz, czego chcesz, musisz albo zrobić coś, żeby to osiągnąć, albo wymyślić wymówkę, dlaczego tak się nie stało.

Czasami po prostu łatwiej jest powiedzieć, że nie wiesz, czego chcesz.

Ale to jest kłamstwo.

Wiesz, czego chcesz.

Przyznaj się do tego.

Nikt nie patrzy.

Nikt nie słucha.

A zatem, czego chcesz?



Dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz

Ludzie, którzy nie mają tego podręcznika, koncentrują się na tym, czego nie chcą. I dostają tego coraz więcej.

Ty jesteś mądrzejszy (prawda?).

Jeżeli chcesz być bogaty, koncentruj się na bogactwie.

Jeżeli chcesz być zdrowy, koncentruj się na zdrowiu.

Jeżeli chcesz być szczęśliwy, koncentruj się na szczęściu.

To tajemnica wszechświata, którą wielu ludzi zdaje się ignorować: dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz.



Wszystko, co powiesz po „Jestem”, definiuje to, kim się staniiesz

Ważne jest, żebyś zdał sobie sprawę z tego, że kreujesz sam siebie słowami, które wypowiadasz po „Jestem”.

Nie mówię o słowach, które wypowiadasz głośno, choć po części również o nich. Mam na myśli słowa, które wygłaszasz w prywatności swojego umysłu.

„Jestem gruba” albo „Jestem głupi” — te zwroty mogą brzmieć jak oceny tego, kim jesteś teraz. Tymczasem są to polecenia, które kreują Twoją aktualną rzeczywistość.

Zacznij mówić o tym, kim chcesz się stać, a przekonasz się, że Twoje słowa wkrótce staną się faktami.



Przyciągasz to, co kochasz, i to, czego nienawidzisz

Takie jest prawo przyciągania w pracy, ale zasada ta obowiązuje również w innych sytuacjach: przyciągasz to, co kochasz, a także to, czego nienawidzisz.

Inaczej mówiąc, jeżeli naprawdę nienawidzisz jakiejś partii politycznej albo jakiegoś stylu życia, wszędzie będziesz to napotykał. Twoja nienawiść to ogromna energia, która przyciąga jeszcze więcej tej samej energii.

Analogicznie, jeżeli naprawdę coś kochasz, czy to samochód, czy jakąś czynność, w Twoim życiu pojawi się tego coraz więcej.

Dlatego należy ostrożnie dobierać swoje pasje. Umiejętność kontrolowania tego magnesu pomoże Ci uświadomić sobie, jaką masz w sobie potęgę.



Twoje ciało nie wymaga montażu

Spójrz w lustro.

Wszystko rozliczone?

Masz ręce? Nogi? Oczy? Uszy?

Niektórzy ludzie nie mają wszystkich części ciała, a i tak potrafią wspaniale przeżyć swoje życie. Dlatego nie martw się, jeżeli niektóre elementy Twojego ciała są według Ciebie za małe, za duże albo w ogóle ich brakuje.

Wciąż wszystko jest w porządku.

Jeżeli masz wacka, jesteś chłopcem.

Jeżeli nie, jesteś dziewczynką.

Tak czy siak — gratulacje.

Masz wszystko, czego potrzebujesz, żeby wieść szczęśliwe życie.

Żaden montaż nie jest potrzebny.



Piękne włosy, piękny dzień

Moja była żona uwielbiała robić makijaż i układać włosy. Na jej wizytówce widniało jedno zdanie, które mówiło o niej wszystko: „Piękne włosy, piękny dzień”.

Chodzi o to, żeby czuć się dobrze z samym sobą. Jeżeli to oznacza ładne włosy albo koszulę, niech tak będzie. Im lepiej się czujesz, tym życzliwiej reaguje na Ciebie świat.



Twoja pamięć nigdy nie będzie doskonała

Nie zapamiętasz wszystkiego.

Nie jesteś w stanie wszystkiego dokładnie zapamiętać.

Dlatego warto robić sobie notatki.

Kiedy wygłaszałem w San Antonio referat na temat marketingu, na widowni siedział jeden z najbardziej cenionych marketingowców na świecie. Był to Ted Nicholas, jeden z moich bohaterów i mentorów. Zauważyłem, że przez cały czas trwania prezentacji Ted z zapalem notował moje słowa.

Kiedy przemawiałem w Las Vegas, wśród publiczności znajdował się Jack Canfield, pomysłodawca serii bestsellerów Chicken Soup. On również zrobił wiele stron notatek.

Żaden z tych owianych legendą mężczyzn nie miał kłopotów z pamięcią ani nie narzekał na brak sukcesów. Obaj wiedzieli jednak, że warto robić notatki. Pomagały im one w utrwaleniu tego, czego właśnie się nauczyli. A ponadto stanowiły bazę, do której mogli odwołać się w przyszłości, gdy będą chcieli odświeżyć sobie tę wiedzę.

Nasz umysł nieraz płata nam figle. Myślisz, że jesteś w stanie wszystko zapamiętać — nawet najważniejsze wskazówki zawarte w tym podręczniku — ale prawda jest taka, że zapomnisz je w ciągu kilku godzin. A jeżeli potem je sobie przypomnisz, dodasz do nich własną interpretację, zasadniczo zmieniając ich przekaz.

Rób notatki.

Miłość

Miłość sprawi, że staniesz się zdezorientowany w najbardziej rozkosznym tego słowa znaczeniu.

Ciesz się nią. Będzie trwała dłużej, jeśli się jej poddasz i nie będziesz od niej uciekał.

Miłość do ludzi, zwierząt, miejsc, a nawet rzeczy jest zupełnie naturalna.

Kiedy będziesz już u schyłku życia, z uśmiechem na twarzy przypomnisz sobie wszystkich i wszystko, co kochałeś.



Seks

Będziesz tego chciał.

Polubisz to.

Znajdź kogoś, kto lubi bawić się tak samo jak Ty, i ciesz się razem z nim.

Seks nie jest zły.

Seks nie jest brudny.

Seks bez miłości to akrobatyka.

Seks w połączeniu z miłością to szczęście.



Jedzenie

Twoja maszyna (ciało) potrzebuje wysokooktanowego jedzenia.

Potrzebuje go co trzy godziny.

Wcale nie dużo.

Trochę białka, dużo warzyw i owoców, mnóstwo wody i gotowe.

Uwaga: spożywanie posiłków jako aktywność społeczna jest bardzo zwodnicze. Nie potrzebujesz dodatkowego paliwa. Jeżeli przyjmiesz go zbyt dużo, urośniesz tak bardzo, że nie zmieścisz się w garażu.



Ćwiczenia

Musisz ćwiczyć.

Twoje ciało to pojazd, który przenosi Cię z miejsca na miejsce przez całe Twoje życie. Trzeba dbać o jego utrzymanie. Ruszając się, sprawiasz, że Twoje ciało funkcjonuje bez zarzutu.

Ćwiczenia nie muszą być forsujące.

Łagodne ćwiczenia, takie jak joga, są tak samo cenne, jak intensywne ćwiczenia, na przykład rugby.

Najważniejsze jest to, żebyś lubił tę formę sportu, którą wybrałeś.

Ćwiczenia również nie muszą trwać długo.

Wystarczy 30 minut dziennie.

Pozostałe 23 i pół godziny możesz zagospodarować według własnego uznania.

Udało mi się zrzucić ponad 32 kilogramy w ciągu ośmiu miesięcy, utrzymać tę wagę, wziąć udział w czterech zawodach sportowych i nigdy nie zapominam o codziennych ćwiczeniach. Jeżeli byłem w stanie osiągnąć to wszystko po pięćdziesięciu latach życia w otyłości, Tobie też może się to udać.



Trzy lekcje życia, które chciałbym dostać wcześniej

dr **Paul Hartunian**

Kiedy sięgam myślami wstecz, przypominam sobie trzy lekcje życia, które w ogromnym stopniu wpłynęły na moją psychikę.

1. Nie było czego się bać. Okazje, które przepuszczałem, ludzie, do których nigdy nie podszedłem, gwiazda rocka, którą nigdy nie zostałem. Wszystko to było ofiarą złożoną na ołtarzu strachu — strachu, który nigdy tak naprawdę nie istniał.

2. Najgorsze decyzje i działania podejmowałem wtedy, gdy byłem małosłowny, słaby, egocentryczny; kiedy wygłaszałem mało uprzejme komentarze na temat innych ludzi; kiedy poddawałem się negatywnym wpływom z zewnątrz.
3. Znalazłem się na tej planecie dla ważniejszych celów niż gromadzenie dóbr materialnych. Trzydzieści lat temu moje życie uległo permanentnej i gruntownej zmianie za sprawą psa o imieniu Milo. Dzięki niemu wybrałem zupełnie inną ścieżkę życia. Milo pomógł mi zrozumieć, że jednym z powodów, dla których zdołałem zebrać pokaźny majątek, było to, żeby pomagać bezdomnym, porzuconym i maltretowanym psom.

Milo nauczył mnie również pokory. Kiedy stoję na podium po wygłoszeniu 90-minutowego referatu przed kilkusetosobową publicznością i przyjmuję owacje na stojąco od zachwyconego tłumu, kiedy odbieram wynagrodzenie wyższe niż roczne dochody wielu ludzi, myślę o tym, że jutro o tej porze będę w ogrodzie przed domem, zbierając z trawnika psie kupy pozostawione przez dzieciaki bezdomnych psów, które wzięłam pod swoją opiekę.

Dziękuję, Milo.

Dr Paul Hartunian jest znanym mówcą, autorem i ekspertem do spraw reklamy. W jego darmowym magazynie internetowym Million Dollar Publicity Tactics znajdziesz wskazówki, jak zdobyć darmowy rozgłos w radiu i telewizji, w gazetach i czasopiśmie na całym świecie. Odwiedź stronę <http://www.Hartunian.com/ezine>.