

**Dagmara  
Gmitrzak**

*Obudź  
w sobie  
pewność  
siebie  
i osiągnij  
zamierzone  
cele*



**T R E N I N G  
JAGUARA**

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Jan Paluch

Ilustracje wewnątrz książki: Dominika Gmitrzak

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pokona>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8152-5

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	7
-------------	---

## Część I. Poznaj Jaguara

1. Jaguar czyli pewność siebie, moc i wolność .....	11
Jak żyje Jaguar? .....	14
Król dżungli .....	14
Wolny i niezależny .....	15
Zagrożony gatunek .....	15
Symbolika Jaguara w rdzennych kulturach .....	16
Posłaniec mocy .....	17
Moc i miłość .....	17
2. Czego nauczysz się od Jaguara? .....	19
Duchowa ścieżka .....	22
Jaguar jako szaman .....	23
Nauka przetrwania .....	24
Samopoznanie .....	24
Jaguar jako przewodnik .....	24
Ciemny las .....	25
Wyobraźnia i lęk .....	26
Rozpoczęcie podróży .....	26

## Część II. Trening Jaguara

3. Zatrzymanie, koncentracja i nurkowanie w głąb siebie .....	31
Osiem mądrości Jaguara — nowy rozdział w Twoim życiu .....	36
Odosobnienie — poszukiwanie wizji życia .....	37
Ważne i transformujące pytania .....	38
Praktyka mindfulness, czyli trening uważności .....	39

4.	Jakie są Twoje cele? Stwórz jasną wizję życia .....	43
	Stwórz listę celów .....	46
	Gotowość do realizacji .....	47
	Podpowiedzi Jaguara — zamknij przeszłość .....	48
	Małe kompendium dotyczące celów .....	49
	Podróżniku, czas wyznaczyć cele! .....	50
5.	Przekształcanie lęku i strachu w moc .....	57
	Strach i lęk .....	60
	Rodzaje lęków .....	61
	Kultura lękowa .....	62
	Zacznij od siebie .....	63
	Codzienna świadomość .....	63
	Lęk przed nieznanym .....	64
	Lęk i ego .....	65
	Zmierz się z tym, co jest trudne .....	66
	Chodzenie po ogniu .....	71
	Transformujące ćwiczenia do pracy ze strachem i lękiem .....	72
	Podróż z Jaguarem .....	72
6.	Poczucie własnej wartości i godności .....	77
	Trening budowania poczucia własnej wartości .....	80
	Szacunek do siebie .....	83
	Niskie poczucie własnej wartości .....	84
	Relacje z ludźmi .....	86
7.	Trening pewności siebie .....	91
	Filozofia pewności siebie .....	94
	Czym jest pewność siebie? .....	94
	Jak wzmocnić pewność siebie? .....	96
8.	Moc i odwaga, czyli skok w nieznanne z Jaguarem .....	101
	Otworzyć się na swoją moc .....	104
	Przygotowanie do działania .....	106
	Mądrość Jaguara — moc i serce .....	107

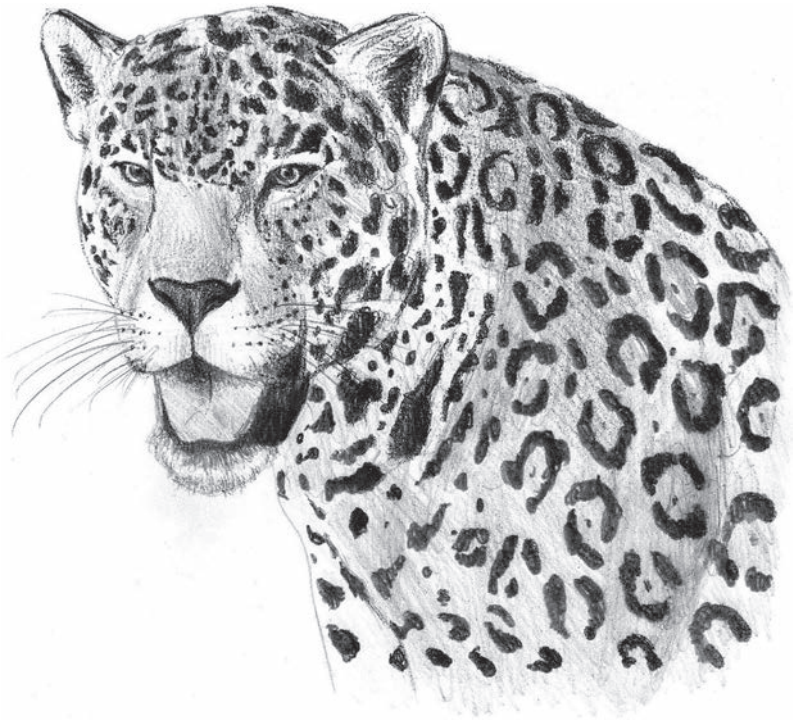
9. Działanie, czyli realizacja celu .....	109
Siła zobowiązania .....	112
Trenuj cierpliwość .....	112
Ucz się od Jaguara .....	113
Kodeks działania Jaguara .....	115
Osoby, które zawodowo pomagają .....	116
Podpowiedzi Jaguara .....	117
10. Wolność i dzikość .....	119
Skok w nieznanne .....	122
Najważniejsze przesłanie Jaguara .....	127
Prawa Jaguara .....	127
Ocal Jaguary .....	131
O autorce .....	133



# 2

ROZDZIAŁ

## Czego nauczysz się od Jaguara?



*Musisz uwierzyć, że jesteś tu z jakiegoś powodu. Musisz uwierzyć, że to Ty możesz coś zmienić i musisz uwierzyć, że znajdziesz swoją drogę!*

— JAMES WEEKS, ACROSS THE KING'S RIVER





*Jaguar symbolizuje mądrość pochodzącą z połączenia serca i umysłu.*

*Kiedy pozwolimy sobie nie wiedzieć wszystkiego, za to doświadczając i kierować się intuicją, otworzą się przed nami drzwi głębokiego zrozumienia sensu własnego życia.*

*Drzwi do nieznanego, do tajemnicy stworzenia.*

**J**akie nauki możesz pobierać od Jaguara? Jakie aspekty w sobie rozwijać? Przede wszystkim odwagę, moc i pewność siebie oraz wyznaczanie i osiągnięcie celów. Stawianie sobie celów może być przygodą, dzięki której kreuje się swoje życie i korzysta się z jego obfitości.

To Ty jesteś pilotem swojego życia. Ty jesteś kapitanem statku. Musisz jednak zdecydować o kierunku, w którym podążasz, nawet jeśli nie znasz jeszcze swojego celu. Wielcy odkrywcy znali kierunek, ich okręty nie płynęły chaotycznie po oceanie, tylko w odpowiednim czasie dobiły do nowych lądów. Zatem — w którą stronę Ty chcesz podążać?

## Duchowa ścieżka

Jaguar łączy nas z duchowym aspektem życia, z jego tajemnicą. Inspirowuje nas do życia w prawdzie i bycia tym, kim naprawdę jesteśmy. Każdy bowiem ma swoją ścieżkę i potencjał do wykorzystania. Jaguar może pomóc Ci obudzić ten potencjał. Połączy Cię również z pragnieniami Twojego serca i z oceanem możliwości, który istnieje wokół Ciebie. Ale to Ty musisz zdecydować, gdzie chcesz podążać i jakie cele są dla Ciebie najważniejsze.

Wybieraj zatem bez lęku, w zgodzie ze swoim sercem i kosmicznym porządkiem. Zanurkuj w głąb siebie, wtedy nie dasz się zwieść bodźcom zewnętrznym, które mogą zagłuszyć głos Twojego serca. Bądź czujny i naucz się przeznaczać czas tylko dla siebie, na samotną eksplorację swojego wnętrza.

Jaguar jest nauczycielem i przewodnikiem, który przypomina o potrzebie życia w równowadze, doświadczania obfitości zarówno w świecie materialnym, jak i duchowym. Jaguar symbolizuje mądry aspekt nas samych.

## Jaguar jako szaman

Wielu szamanów z Meksyku oraz Ameryki Środkowej i Południowej posiada moc Jaguara. Ponieważ Jaguar widzi w ciemności, szaman, który posiada jego moc, ma rozwinięty zmysł intuicji, jasnowidzenia i telepatii. Potrafi zobaczyć duchy przyrody oraz dostrzec np. chorobę w ciele człowieka i usunąć ją z ciała. Trening szamana trwa co najmniej kilkanaście, a nierzadko kilkadziesiąt lat, pewne zdolności są nie tyle przekazywane przez nauczycieli, ile kształtowane, rozwijane przez adepta pod okiem mistrzów.

Patrząc z innej perspektywy, można powiedzieć, że każdy z nas ma w sobie moc Jaguara: szamana, uzdrowiciela i nieustraszonego wojownika. To silne archetypy, aspekty naszej istoty, wzorce zachowania, które są ukryte w głębinach nazywanych przez szwajcarskiego psychiatrę Carla Gustava Junga nieświadomością zbiorową. Te archetypy przejawiają się w postaci różnorodnych mitów, sztuki, rytuałów i przekazów ustnych w kulturach rdzennych mieszkańców wszystkich Ameryk, ale również w innych kulturach świata (w tym przypadku Jaguar zastępuje inne zwierzę symbolizujące moc).

### **TRZY ASPEKTY JAGUARA:**

1. Fizyczny — dziki, niezależny i silny kot, mistrz polowania i przetrwania.
2. Intrapersonalny — symbol naszej wewnętrznej mocy, odwagi, pewności siebie, archetyp szamana, wojownika i uzdrowiciela.
3. Zewnętrzny — nauczyciel, przewodnik i opiekun; ten, który uczy i ochrania.

## Nauka przetrwania

Jaguar nauczy Cię, jak przetrwać w każdej życiowej sytuacji, jak zadbać o najbardziej podstawowe potrzeby życiowe, jak zapewnić sobie dobrą sytuację materialną i finansową. Nauczy, jak zachowywać się asertywnie, stawiać granice, szanować i akceptować siebie, poruszać się w życiu pewnie, z poczuciem własnej wartości i godności. Z jego wsparciem dowiesz się, jak pewnie płynąć w swoim kierunku, tym najlepszym z najlepszych w oceanie możliwości. Jaguar pomoże Ci osiągać cele. Dzięki niemu nauczysz się wytrwałości i cierpliwości, a to jest potrzebne w realizacji zamierzeń. Pomoże Ci on utrzymać motywację na wystarczającym poziomie, aby dopiąć swego.

## Samopoznanie

Poznasz lepiej samego siebie. Swoje światło i cień. Poznasz ograniczające Cię lęki i nauczysz się je przekształcać w paliwo mocy. Nie wszystkie oswoisz od razu, praca z nimi może Ci zająć trochę czasu. Jednak jeśli zastosujesz zasadę małych kroków i będziesz oswajał lęki stopniowo, ich intensywność w końcu się zmniejszy.

Jaguar nauczy Cię również uczciwości w postępowaniu i szczerości wobec siebie i innych; dowiesz się też, jak pielęgnować w sobie wolność i dzikość oraz jak żyć, kierując się sercem. Jeśli czujesz, że żyjesz w chaosie, Jaguar pomoże Ci znaleźć ścieżkę, której dotychczas nie dostrzegałeś. Podpowie, od czego zacząć, aby zaprowadzić porządek i równowagę w życiu.

## Jaguar jako przewodnik

Jaguar jest mistrzem w poruszaniu się w ciemności. Patrząc z perspektywy psychologicznej, ciemność symbolizuje naszą podświadomość — tę część psychiki, która na co dzień jest niedostępna. Podświadomość

to kopalnia wiedzy, w której zapisane są nasze wspomnienia, ale również: stłumione emocje, instynkty, niezrealizowane pragnienia i marzenia. Wszystko to, co zepchnęliśmy, wymazaliśmy ze świadomości. W tej psychicznej „otchłani”, w ciemnym lesie naszej psychiki przebywają nasze „duchy” przeszłości, czyli to, z czym się nie pożegnaliśmy, czego nie wybaczyliśmy, nie uzdrowiliśmy w sobie etc. Tu mieszkają również nasze „demony” lęku i strachu, które uniemożliwiają nam korzystanie z własnego potencjału.

W ciemnym lesie łatwo mieć omamy wzrokowe i słuchowe. W jednej chwili może nas przestraszyć szelest liści, a wzrok płata nam figle. Wydaje się nam, że widzimy wpatrujące się w nas oczy albo postać czyhającą w oddali. To tylko nasza wyobraźnia. Albo... Jaguar, który na nas czeka i zaprasza w podróż po mrokach własnej psychiki.

## Ciemny las

Dopóki nie poznamy naszego wewnętrznego lasu, nie spotkamy się oko w oko z naszymi lękami, nie uda nam się aktywować mocy, odwagi i pewności siebie. Im bardziej unikamy swoich lęków, tym większą mają nad nami władzę. Nadal mogą się zaciąć w naszym lesie. Warto więc rozprawić się z naszymi lękami. Niczym Jaguar trzeba zapolować na nie i symbolicznie je zjeść. Innymi słowy — przetransformować lęk w moc. Dzięki temu wyjdziemy poza strefę własnego komfortu, czyli bezpieczne dla ego terytorium. Obudzimy w sobie ducha przygody, naturalną potrzebę rozwoju, doskonalenia się i korzystania z pełnego potencjału.

Rozprawienie się z lękami może nam zająć miesiące, a nawet lata. Czasami ten proces powinien odbywać się pod okiem psychoterapeuty, który zapozna Cię z różnymi technikami terapeutycznymi. Ta książka może Cię zainspirować do takiej psychoterapii lub do samodzielnej pracy nad sobą. Proces zmiany zależy od Twojej osobistej motywacji, od poprzednich doświadczeń związanych z rozwojem osobistym oraz od momentu w życiu, w którym się znajdujesz.

## Wyobraźnia i lęk

Z pomocą Jaguara nauczysz się wchodzić do wewnętrznego lasu swojej podświadomości, by spotkać się oko w oko z tymi lękami i duchami przeszłości, z którymi będziesz gotowy się skonfrontować. Któż bałby się kroczyć nocą po lesie, mając u swojego boku tak potężnego opiekuna, jakim jest Jaguar? W towarzystwie tego zwierzęcia krok po kroku oswoisz i przetransformujesz swoje lęki. Nauczysz się dystansować od nich, obserwować je i zauważać, kiedy wyolbrzymiasz daną sytuację i patrzysz na nią przez lękowy filtr.

W ciemnym lesie wszystko wydaje nam się bardziej przerażające, niż jest w rzeczywistości. Pamiętasz, gdy jako dziecko po obejrzeniu jakiegoś mrocznego filmu bałeś się zasnąć w ciemnym pokoju? Bałeś się, że potwór wystawi swoją paszczę zza firanki i Cię zje. Wyobraźnia potrafi płatać nam figle, ponieważ mózg nie odróżnia fikcji od prawdziwego obrazu. To dlatego w naszej podświadomości pełno jest treści pochodzących ze strasznych filmów, książek czy historii opowiadanych nam przez dziadków. To fikcja, ale mózg tego nie wie.

## Rozpoczęcie podróży

Czas, abyś stał się Jaguarem swojego życia. Moc jest w Tobie i pora ją aktywować. Pamiętaj, aby nie wykorzystywać swojej mocy do manipulowania innymi ludźmi. Droga Jaguara to życie w prawdzie, to szacunek do siebie, do drugiego człowieka i całej planety. Jaguar to ten, który nie boi się mieć otwartego serca. Jaguar to Ty, ja i każdy, kto decyduje się na obudzenie swojej odwagi, mocy, pewności siebie i pełnego potencjału. Przed Tobą kolejne rozdziały — trening Jaguara. Dobrej podróży!

## **OTO ZESTAW CECH, KTÓRE JAGUAR POMOŻE CI OBUDZIĆ W SOBIE:**

- pewność siebie,
- odwaga,
- osiągnięcie celów,
- szybkość,
- niezależność,
- samowystarczalność,
- chodzenie własnymi drogami,
- wytrzymałość,
- cierpliwość,
- przywództwo,
- wewnętrzna mądrość,
- otwarte serce,
- moc,
- przetrwanie,
- wytrwałość,
- intuicja.

### **Ćwiczenie. Praca z Jaguarem**

Wybierz jedną z ilustracji Jaguara zamieszczonych w tej książce, najlepiej tę, która Cię najbardziej przyciąga.

1. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, kiedy patrzysz na Jaguara?
2. Popatrz w jego oczy, co czujesz? Jakie emocje? Obawę, lęk, ciekawość, fascynację...?
3. Wszystko, co myślisz o Jaguarze i co czujesz do niego, jest projekcją pochodzącą z Twojego wnętrza. Jeśli czujesz:
  - Fascynację i zainteresowanie, oznacza to, że jesteś gotowy na obudzenie w sobie mocy, pewności siebie i innych cech Jaguara.
  - Złość, agresję — zapytaj siebie, czy przypadkiem nie czujesz jej wobec jakiejś osoby z Twojego otoczenia albo w stosunku do samego siebie? A może denerwuje Cię marazm w Twoim życiu i pragniesz zmiany?
  - Lęk i obawę — jakiś aspekt Ciebie boi się zmiany, wyjścia ze strefy komfortu. Być może boisz się własnej mocy?





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Pokonaj lęk i zostań mistrzem swojego życia!

Jaguar to największy dziki kot zamieszkujący obie Ameryki. Według rdzennych mieszkańców tych terenów symbolizuje prawość, czystość intencji, wewnętrzną moc, pewność siebie i odwagę. „Być Jaguarem” oznacza: dążyć do osiągnięcia życiowych celów, w pełni korzystać ze swojego potencjału i kierować się w życiu intuicją. Dlatego właśnie to zwierzę stało się przewodnikiem niniejszej książki.

Jaguar poprowadzi Cię:

- od chaosu i niejasności do integracji i zrozumienia
- od lęku do poczucia mocy i pewności siebie
- od marazmu do skutecznego działania
- od apatii i depresji do radości życia
- od poczucia pustki do doświadczenia pełni
- od zastoju do realizacji Twoich celów

## Stań się Jaguarem i zacznij w pełni korzystać z życia!

PATRON MEDIALNY

pokochaj życie  
**sens**

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 25884

Księgarnia internetowa:  
<http://sens.us.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**

**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sens.us.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sens.us.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sens.us.pl/nowosci>

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

Cena 29,00 zł

ISBN 978-83-246-8152-5



9 788324 681525