

SŁAWOMIR LUTER

...JESTEM BEZNADZIEJNY... ŻYCIE
...NIE POTRAFIĘ... CUDZYM
...DLACZEGO NIE KOCHA?... ŻYCIEM
PRZESZŁOŚĆ ZAZDROŚĆ
UPRZEDZENIA NIE DAM RADY...
GNIEW KRYTYKA
DEPRESJA

MENTALNY STRAŻNIK

Sławomir Luter

**MENTALNY
STRAŻNIK**

© Copyright by Sławomir Luter 2014

Wydanie I

ISBN 978-83-272-4464-2

Łódź 2014

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

Wydawnictwo

Luter Learning System
Sławomir Luter
Ul. Gandhiego 27/33
91-015 Łódź
NIP: 726-139-40-94
www.slawomirluter.pl
e-mail: biuro@slawomirluter.pl

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

Druk

Sowa Sp. z o.o.
ul. Hrubieszowska 6a
01-209 Warszawa

Spis treści

Krótki wstęp	7
Kim jest strażnik	12
Zostaw przeszłość	19
Życie cudzym życiem	57
Strażnik osądzania i obwiniania	75
Strażnik wymarzonej przyszłości	82
Strażnik zdrowego myślenia	87
Strażnik przekonań	104
Strażnik poczucia wartości i wiary w siebie	110
Strażnik gniewu i uprzedzenia	114
Strażnik asertywności	117
Strażnik otwartości	126
Strażnik zmian	129
Strażnik produktywności	132
Strażnik majątku i zamożności	137
Strażnik spokoju	144
Strażnik pozytywnej intencji	147
Strażnik stanu szczęścia	154
Strażnik porównywania się z innymi	159
Strażnik poczucia humoru	162
Strażnik relacji	164
Strażnik miłości	172
Strażnik komunikacji	175
Strażnik cienia	180
Słowa do Twojego strażnika	187

Jest tylko jeden test by sprawdzić, czy jesteś szczęśliwy i spełniony. Zapomnij, że to stan konta, tytuły przed nazwiskiem, ilość dóbr, wyznaczone cele czy cokolwiek innego.

Ten test, to odczuwanie niepohamowanej radości i szczęścia w głębi duszy. Wieczny i ciągły super koncert w sercu, kiedy się budzisz, pracujesz, odpoczywasz, czy kładziesz spać. Kiedy odbywasz spotkania z klientem, rodziną lub sam ze sobą pijesz kawę.

Ty doskonale wiesz, jaki aktualnie koncert gra Twoja orkiestra, oraz co będzie dalej, jeśli nadal będzie w głowie to samo, co do tej pory.

Na szczęście możesz mieć sprzymierzeńca, który pomoże Ci czuć się tak, jak zawsze tego pragnąłeś...

*Program dedykuję wszystkim, którzy ciągle w nadziei
szukają jakiegoś sposobu na normalność...*

Krótki wstęp

Urodziłem się w domu, gdzie stany trzeźwości rodziców, sytuacja finansowa, była dużo poniżej normalności. Niezaradność życiowa i patologiczne zachowania, były na wysokim poziomie. Nie trudno się domyśleć, że nabyte postawy i wzorce zachowań, uczyniły ze mnie osobę nieśmiałą, z zaniżoną samooceną, z chronicznym brakiem poczucia bezpieczeństwa oraz totalnie zakompleksioną.

Wiedziałem, że aby stać się tym, kim chce być i nie stworzyć duplikacji wielopokoleniowej, czeka mnie najtrudniejsza praca życia - nad samym sobą.

Praca nad zmianą oprogramowania zainstalowanego w domu rodzinnym, zmiana wizerunku własnego oraz postrzegania siebie, zmiana myślenia o sobie i świecie, zniszczenie osobowości skrajnie nieśmiałej i wystraszonej. Nauka szczęścia i radości - nie umiałem się nigdy cieszyć z tego co osiągnąłem. Musiałem też nauczyć się zaufania do siebie, szacunku i odwagi, a także spokoju, otwartości i zdrowego myślenia.

Musiałem nauczyć się wszystkiego, co jest potrzebne w normalnym życiu, a oduczyć się tysiąca nawyków, niekorzystnych wzorców działania i osłabiających strategii.

Musiałem oduczyć się niewiary w siebie, oraz poczucia bycia gorszym.

Nauka trwa dalej i będzie trwać do końca życia.

Najtrudniejszą rzeczą jaką miałem do zrobienia, to było nauczenie mojego umysłu, zmiany myślenia o sobie, o życiu, o tym wszystkim, co mi się przytrafiło.

Musiałem nauczyć się marzyć, bo nie potrafiłem.

Musiałem nauczyć się być "godny", bo nie potrafiłem.

Musiałem się przekonać, że "potrafię, dam radę, zasługuję", bo nie potrafiłem.

Całe moje życie, to nauka postrzegania siebie jako osoby nie gorszej od innych, to praca nad stresem i negatywnymi emocjami, nad lękiem i strachem przed nieznaną przyszłością.

Osoby takie jak ja, wychowane w podobnych warunkach, walczą z brakiem pewności siebie i niskim poczuciem wartości w relacjach z innymi ludźmi, czują się po prostu słabsi, bo tak się postrzegają, choć oczywiście w rzeczywistości tacy nie są. Jednak tutaj głównie chodzi o postrzeganie siebie, o wizerunek własny, który jest bardzo mocno zniekształcony, poprzez przeżyte doświadczenia i zdarzenia.

Chcąc normalnie i szczęśliwie żyć, mieć zdrową samoocenę, pracować z poczuciem sensu i misji, godnie zarabiać, budować dobre i pozytywne relacje z ludźmi, zostałem swoim osobistym trenerem, mentorem i coachem, bo najzwyczajniej nie było mnie stać na specjalistę.

Zrozumiałem, że tak naprawdę w moich rękach jest ogromna odpowiedzialność za moje życie. Odkryłem, że tylko ja mogę zmienić historię swojego pozostałego życia.

To dziwne uczucie, kiedy nagle łamią Ci się wszystkie stare schematy myślenia i olśniewa Cię, że wszystkie bariery w które tak bardzo wierzyłeś - nie istnieją nigdzie w realnym świecie. Są po prostu w Tobie. Stuprocentowa odpowiedzialność za życie, jest tylko w Twoich rękach. To nawet trochę przerażające, bo łatwiej się żyje, gdy można przerzucić odpowiedzialność za stan konta, emocje czy przykre zdarzenia osobiste na inne czynniki zewnętrzne.

No ale nastąpił ten błysk w umyśle. Znowu byłem sam z całym przeszłym życiem, oraz nadchodzącą przyszłością.

Bez udziału zawodowców i ekspertów, różnymi metodami pracowałem nad tym, by mieć zdrowe myślenie i samopoczucie, czuć się ze sobą dobrze, budować poprawne relacje z sobą i innymi ludźmi.

Bez udziału profesjonalistów, przepracowałem przeszłość, lęk przed przyszłością, strach przed odrzuceniem, wyśmianiem, wystąpieniami publicznymi i większością tego, co mnie hamowało przed ukochanym życiem.

Teraz mam trzydzieści osiem lat, proces zmian trwa i będzie trwał całe życie, jednak przeobrażanie się jest olbrzymie. Idę swoją ścieżką życia, wykonuję ukochaną profesję, mieszkam z synem, mam swoją ukochaną miłość życia. Jeśli chodzi o mnie i o moją psychikę, to jestem swoim przyjacielem, mam pozytywne relacje z samym sobą, nie mam problemów z budowaniem sieci kontaktów.

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wymażę z umysłu do końca pewnych niezdrowych wzorców myślenia i zachowania z dzieciństwa, ale na tyle je zneutralizuję, że nie będzie mi to przeszkadzało normalnie żyć. Poziom stresu i lęku o przyszłość, o to co powiedzą czy pomyślą inni, co o mnie sądzą, czy mnie odrzucą - praktycznie nie

istnieje. Jedyna wrażliwość jest przed tym, czy na pewno jestem dość dobrze przygotowany do treningu, prezentacji czy szkolenia i różnych ról życiowych, które gram. Pytania które teraz się rodzą, są innej jakości.

Zostałem swoim mentalnym strażnikiem. Zdecydowałem, że sam będę za siebie na zawsze odpowiedzialny i albo umrę w szczęściu i dobrym nastroju, albo jako słaba ofiara swoich przekonań, interpretacji zdarzeń czy myśli.

Przejąłem odpowiedzialność za swoje emocje, rozumowanie, działania czy finanse. W ogóle za całe życie. Motto - "Moje życie w moich rękach" spowodowało, że przestałem obarczać innych za swój los. Wyszedłem z roli ofiary na zawsze, choć czasem odzywa się nadal narzekanie, to trwa naprawdę krótko i nie ma wpływu na realizację celów, czy osobistą produktywność. Myśli już mnie nie zatrzymują.

Zrozumiałem, że każdy dzień może być nowym początkiem, a przeszłość, nie determinuje przyszłości. Już wiem, że to, co mnie się przytrafiło i przytrafia, jest tylko zdarzeniem, a ode mnie zależy, jak to odbiorę. Wiem też, że mogę być w roli ofiary, wejść w stan złości, gniewu i żalu, lub odwrotnie, wyciągnąć dobre i wzmacniające rzeczy z przeżytych zdarzeń. Wiem dokładnie, że to ja jestem kluczem do szczęścia, zamożności, miłości, dobrych emocji i życia pełnego uśmiechu.

Przestałem podążać za innymi, przyszedł czas iść swoją ścieżką życia.

Przyszedł czas przewodzić sobie i zostać swoim liderem.

W tym treningu podzielę się z Tobą swoimi zasadami, którymi staram się żyć. Być może niektóre przekonania,

przemyślenia, spowodują u Ciebie w życiu lepszą samoocenę, pogodniejszy nastrój czy większy relaks.

Poznasz główne zasady lepszego, racjonalnego myślenia, dzięki czemu wzrośnie Twój spokój wewnętrzny, stan emocjonalny i zmniejszy się stres. Te zasady pomogły mi - być może pomogą Tobie. Wiem też, że czasem jedno zdanie zmienia wszystko, dlatego czytaj w skupieniu.

Poznasz niezbędne kroki do tego, abyś zaczął żyć zdrowym życiem, zwiększył samoocenę i zaczął dobrze się czuć we własnej skórze.

Mentalny strażnik pomoże Ci nawiązywać dobre relacje z innymi ludźmi, oraz tworzyć udane i wartościowe związki.

Podczas czytania, skoncentruj się i skup, niech Ci nikt nie przeszkadza. Przyjmuj do siebie tylko to, co jest dobre dla Ciebie.

Bądź gotowy powołać w podświadomości swojego strażnika, który zapamięta wszystko to, co ma być zapamiętane, oraz wdroży w życie wszystko to, co ma być wdrożone, aby Ci pomóc.

Spotkamy się za chwilę, u Ciebie w umyśle.

Kim jest strażnik

Strażnik to mentalny opiekun, część Twojej osobowości zagnieźdzony w Twojej podświadomości. Teraz się narodził, gdyż został uświadomiony w umyśle.

Ty jedyny możesz zmienić swoje życie, czy uczynić je szczęśliwym, bogatym w doznania jakich pragniesz.

Cały czas prowadzimy ze sobą dialogi wewnętrzne, krytykujemy się, tłumaczymy sobie pewne sprawy, wyjaśniamy i komentujemy. Twoje różnorodne części Ciebie - Twojej psychiki, to osobowości, które prowadzą Ciebie przez życie jako całość. Jako jednostkę. Powstawały przez całe życie, podczas różnych zdarzeń, spotkań czy rozmów. Tak tych wzmacniających, pozytywnych, które budowały pewność siebie i poczucie wartości, jak i tych osłabiających, które podważały samoocenę i zabierały poczucie wartości. Jesteśmy sumą zdarzeń i przeżyć. Jesteśmy sumą interpretacji tego, co zobaczyliśmy, słyszeliśmy, doświadczyliśmy i odczuwaliśmy. Przez to powstały w nas osobowości główne i poboczne. Jesteśmy sumą wspomnień...

Powołuję teraz w Twojej nieświadomej części umysłu mentora, który będzie miał za zadanie ochronić Cię przed myślami, które Ci nie służą, który będzie opiekował się Tobą i dawał wsparcie. Będzie pomagał odczuwać więcej dobrego samopoczucia, chronić Cię przed niechcianymi emocjami, przed niekorzystnymi przekonaniem. Włączy się, by Cię osłaniać przed nieuzasadnioną złością, agresją, zawiścią czy zazdrością, jeśli akurat w danym momencie te emocje Ci nie służą.

Program "**Mentalny strażnik**", ma zadanie zainstalować od tej chwili Twojego osobistego nauczyciela, który będzie dbał o to, abyś czuł się tak jak chcesz się czuć, oraz będzie Ci pomagał żyć Twoim wymarzonym życiem.

Powołuję teraz w tej chwili część Twojej osobowości, która będzie się włączać wtedy, kiedy będzie potrzebna, by chronić Twoje zdrowie, samoocenę, pewność siebie, przekonania i wartości. Wyznaczy Ci granice i będzie ich bronić, jeżeli ktoś będzie je naruszał.

Twoim strażnikiem nie może być nikt inny poza Tobą, ponieważ Ty jesteś swoim uczniem i nauczycielem. Tylko Ty wiesz, czego pragnie serce, dusza i na czym tak naprawdę Ci zależy.

Warto uwierzyć, że sam potrafisz zarządzać swoim życiem, swoimi celami, emocjami jak i satysfakcjonującym poziomem finansowym. Klucz do relacji, przyjaźni czy miłości, także jest tylko w Tobie.

Na wiele czynników i zdarzeń nie masz wpływu, ale masz w stu procentach wpływ na interpretację oraz postawę, wobec danego zdarzenia, myśli czy osady.

To nie zdarzenia nas stresują, zadają emocjonalny ból, powodują cierpienie, to nasze tłumaczenie tych zdarzeń i ich interpretacja.

Iluzja poszukiwania szczęścia, spokoju, miłości i innych rzeczy poza sobą, powoduje wiele cierpienia. Wyłącznie Twoje myśli są przyczyną Twoich przykrości, lęków i stresu. Brak dobrego nastroju, poczucia głębszego sensu podczas codziennych zmagania, poczucie wartości, to sprawa Twojego interpretowania zdarzeń, a nie zewnętrznego świata.

To, co jest poza Twoim umysłem, nie może Cię w żaden sposób zranić. Nic poza Tobą, nie może Cię zniewolić ani osiągnąć.

(Kiedy to zrozumiałem, naprawdę dużo się zmieniło. Schodzi całkowity lęk przez odrzuceniem, krytyką, wyśmianiem.)

Nikt i nic na Ciebie nie może wpłynąć, jeśli masz swoje wartości, poglądy, zasady i reguły, którymi się kierujesz, oraz jeśli interpretujesz świat według swojego scenariusza, a nie cudzego.

Nic oprócz Ciebie, nie ma nad Tobą władzy. Jeśli jesteś wewnątrz pusty, żyjesz nieświadomy swoich zasad i wartości, żyjesz cudzymi poglądami. Natomiast jeśli masz swoje wartości i przekonania, swój światopogląd, nic obcego nie będzie Tobą rządzić, oraz na Ciebie wpływać, o ile na to nie pozwolisz.

Zawsze możesz poznać czyjś punkt widzenia, ale nie musisz się nim kierować i instalować go w swoim systemie przekonań. Warto się otworzyć na inność.

Zatem mam dla Ciebie dobrą wiadomość - **Nie jesteś ofiarą losu i ludzi** - i nic nie ma nad Tobą mocy, bez Twojej zgody.

Jeśli grasz rolę ofiary, to tylko dlatego że tak wybrałeś, jest Ci po prostu tak wygodnie. Boisz się najprawdopodobniej odpowiedzialności za siebie. Nie ufasz sobie i brak Ci wiary, że możesz sam kształtować swój los. A to jest nieprawda.

Wszelkie niesłużące Ci emocje i negatywne zdarzenia, to tylko interpretacja bodźców ze świata. Tylko Ty decydujesz o tym, jak chcesz żyć, oraz jaką ścieżką życia

chcesz iść. Sam wybierasz rolę świadomej, przytomnej osoby, lub rolę ofiary i bezsilnej istoty.

Za wszelkie emocje, uczucia, postawy i stany, nikt nie jest odpowiedzialny, nikt poza Tobą. Nikt poza Tobą nie czyni Cię szczęśliwym czy cierpiącym. Ty po prostu wybierasz drogę i strategię - podążasz za innymi, poddajesz się osądom, lub nie obchodzi Cię opinia innych oraz za nikim nie podążasz. Kiedy jest łatwiej żyć?

I od teraz Twój strażnik weźmie odpowiedzialność za Twoje życie. Za to, jak będziesz żył i jak będziesz się czuł. Boisz się trochę? Być może, ale to jedyna droga, aby w pełni wykorzystać Twój potencjał.

Dlatego powołuje w Tobie strażnika, abyś przestał grać ofiarę uzależnioną od ludzi, od zdarzeń i od okoliczności zewnętrznych. Bo jeśli jesteś przekonany (fałszywie), że brak Ci wpływu na swoje życie, to stajesz się coraz słabszy i tworzysz osobowość nieudacznika, ofiary losu i innych ludzi.

Podążasz za innymi, zamiast kroczyć swoją ścieżką.

Jesteś dostawcą energii, pieniędzy i uwagi dla innych.

W świecie zawsze jest większość podążających, mniej liderów, ale to liderzy, świadomi celów i marzeń, ludzie zarabiają więcej, żyją swoim życiem, są z siebie dumni. Umierają spełnieni i zadowoleni, gdyż się odważyli.

Jeżeli nie przerwiesz bycia na łasce obcych czynników czy ludzi, będziesz coraz słabszy. Stajesz się niewolnikiem zdarzeń i niewolnikiem ludzi, ich kaprysów i ich emocji. Twój słaby wizerunek własny, niezgodny z rzeczywistością i realną prawdą, może powodować, że inni traktują Cię bardzo często, jako dostawcę energii, dostawcę pieniędzy,

swojego czasu, a nieraz jako darmową siłę roboczą. Skończ z tym. Przestajesz być pokarmem dla manipulantów, prowokatorów i „wampirów”, którzy żywią się osobami z nieprzepracowanymi przekonaniami i wartościami.

Być może jest tak, że kiedy ktoś Cię chwali, Ty pękasz z dumy, ego Ci rośnie i czujesz się wyśmienicie. A za chwilę ktoś inny przychodzi i Cię krytykuje, a z Ciebie uchodzi życie, tak jak powietrze z balonu. Zupełnie, jakby ktoś przekuł Cię szpilką i pękasz. Czujesz się nic nie wartym, bo polegasz na tym, co inni o Tobie myślą, choć nie wiesz, że oni widzą w Tobie swoje lustro i ich wyparte cechy.

Kiedy żyjesz cudzą opinią i wierzysz, że taki jesteś, tracisz pewność siebie i kontrolę nad sobą. Jeśli brak Ci zdrowego poglądu na swój temat, każdy może Cię poniżyć, zezłościć, zasmucić, obrazić i jeśli nic z tym nie zrobisz, to będziesz bezbronny, jak małe dziecko. Jedna opinia nieprzychylnego Ci człowieka, kształtuje Twoją samoocenę, zatem i Twoje życie, cele, rezultaty czy poziom finansowy. Inny pogląd na dany temat może powodować irytację i gniew, zamiast pozwolić innej osobie mieć inne przekonania, gdyż to, co dobre jest dla Ciebie, nie musi i najczęściej nie jest dobre dla innych.

Jak się z tym czujesz, co? Czy to jest dla Ciebie ok? Jak bardzo jesteś podatny na opinie innych ludzi?

Jak bardzo wierzysz w siebie tylko wtedy, kiedy ktoś mówi, że ładnie wyglądasz? Jak często czujesz się dobry, kiedy ktoś Ci powie, że zrobiłeś dobrą robotę?

Po czyjej stronie leży odpowiedzialność za Twoje życie?

Kto kształtuje Twoją tożsamość?

Kto decyduje o tym, kim jesteś?

Czy opinia innych ludzi o Tobie, jest Twoją prawdą o Tobie?

Czy nie sądzisz, że warto, abyś miał wypracowaną swoją opinię o sobie, zamiast słuchać innych i ślepo wierzyć w ich osądy?

Jakie miałbyś życie, jakbyś oparł swoje wartości i przekonania o sobie, na swoich zdrowych, mocnych, pozytywnych osądach?

.....
.....
.....

Kim byś był, jakbyś całkowicie uniezależnił się od tego, co mówili negatywnego do Ciebie rodzice, bliscy, spotkani ludzie, przełożeni?

.....
.....

Jakich słów by tam nie było? Jakich poglądów na Twój temat?

.....
.....
.....

Zatem już czas, aby narodził się Twój strażnik i powiedział do Ciebie:

Sam jesteś odpowiedzialny za swoje życie.

Sam jesteś odpowiedzialny za swoje emocje.

Sam jesteś odpowiedzialny za to, czy czujesz miłość czy nienawiść.

Sam odpowiadasz za swoje odczucia szczęścia czy strachu.

Sam jesteś odpowiedzialny za dobrobyt czy niezaradność ekonomiczną.

Jesteś twórcą swoich osądów życiowych, oraz przekonań na swój temat.

Jesteś twórcą swojego nieszczęścia, lub radości.

Jesteś kreatorem dzisiejszych emocji, oraz przyszłych doznań i zdarzeń.

Jesteś gotowy przyjąć takie przekonania?

Jeżeli ja jestem odpowiedzialny, to ja mam kontrolę.

Jeśli coś lub ktoś jest odpowiedzialne, nie mam kontroli nad życiem.

Jeżeli jesteś gotowy, przeczytaj poniższy tekst.

Rozumiem już, że na moich barkach leży odpowiedzialność za wykorzystanie czasu który płynie, za osobiste finanse, relacje czy poczucie szczęścia.

Mam wybór, mam wpływ na to, co wybieram i jaką ścieżką życia będę szedł.

Nic poza mną nie może wpłynąć na mnie, bo to ja mam ostatnie zdanie, czy to akceptuję, czy nie zwracam na to uwagi.

Ufam sobie, mogę przejąć odpowiedzialność za siebie.

Podpis

"Wszystko czego szukamy w świecie, czego pragniemy, za czym tak bardzo biegniemy, jest już dawno w nas..."

Sławek Luter

Zostaw przeszłość

Kiedy ktoś ma problem z częstym, obniżonym samopoczuciem, ponurym nastrojem, niską samooceną czy zaniżonym poczuciem własnej wartości, przeważnie zawsze źródło tkwi w postrzeganiu przeszłości. Postrzeganie przeszłości z negatywnej perspektywy, tworzy takie wzorce myślenia oraz przekonania, które przejmują pełną kontrolę nad zachowaniem, oraz własnym wizerunkiem wewnętrznym.

Są takie zdarzenia i przeżycia, które musisz zostawić, by zmienić przyszłość. Wszystkie momenty z życia, które okradają Cię z energii, zabierają radość, pewność siebie, czy odciągają od osiągnięcia celów, muszą zostać na nowo przeanalizowane. Z prostej przyczyny, mają dodawać Ci siły i wiedzy, uświadomić Twoją mądrość, a nie zabierać radości życia, oraz zniekształcać osąd, kim naprawdę jesteś i co możesz osiągnąć.

Musisz być na to gotowy. Twój strażnik od teraz będzie dbał, abyś zostawił tę przeszłość, która niekorzystnie wpływa na postrzeganie przez Ciebie tego, kim jesteś teraz.

Być może często wierzysz, że przeszłość jest składem tylko Twoich błędów. Błąd postrzegania, tak nie jest i to nie jest fakt.

Być może tak żyjesz, iż Twoja przeszłość jest kumulacją pretensji do innych ludzi, do rodziców, przełożonych, partnerów, lub do siebie. Mocno pamiętasz wszelkie krzywdy, a ogólne wspomnienia, to skupisko żalu, gniewu i urazów do innych ludzi. Przestań skupiać się tylko na tym, bo to nie czyni Cię silniejszym, tylko ofiarą przeszłości.

Być może Twoja przeszłość uaktywnia odczucie zazdrości, o finanse, urodę, rodzinę czy szczęście, wobec innych ludzi, gdzie odczuwasz poczucie niesprawiedliwości.

Koniec z tym. Zastanów się czy nie musisz zostawić to fałszywe postrzeganie przeszłości.

Kim są ludzie, którzy widzą w przeszłości tylko krzywdę, pecha, niesprawiedliwość?

Kim są ludzie, którzy potrafią z przeszłości wyciągać naukę oraz wnioski na przyszłość?