

ZŁOTE
MYSLI

Spirala Bogactwa

Andrzej Kusior



**Jak realizować swoje
marzenia i wzbogacać się
w każdej dziedzinie życia**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Spirala Bogactwa](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez [ZloteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Andrzej Kusior, rok 2008

Autor: Andrzej Kusior
Tytuł: Spirala Bogactwa

Data: 08.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Toszecka 102
44-117 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	4
1. Świadomość, Podświadomość i.....	15
2. Wizerunek własny.....	28
3. Poczucie winy.....	41
4. Potęga przekonań i przeświadczeń.....	47
5. Alfa, beta, teta, delta.....	58
6. Afirmacje.....	65
6.1. Afirmacja wizerunku.....	71
6.2. Afirmacje przekonań i przeświadczeń.....	79
7. Alfa.....	83
8. Cel(e)	95
9. Wiara w realizację celu.....	108
10. Wizualizacja.....	114
12. Motywacja do działania.....	133
13. Relacje z otoczeniem.....	139
14. Dawanie.....	142
15. Droga do.....	147
Literatura.....	148

Wstęp

Treść tej książki skierowana jest w zasadzie do wszystkich. Do biednych i bogatych, zdrowych i chorych, sprawnych i niesprawnych fizycznie, szczęśliwych i nieszczęśliwych.

Napisana jest możliwie prosto, tak, by była zrozumiała przede wszystkim dla tych, którzy spotykają się z zawartą w niej wiedzą po raz pierwszy.

Są to podstawy tej wiedzy, ujęte w szerszym zakresie i w miarę kompleksowo. Może ona dużo zmienić na lepsze w Twoim życiu, doprowadzić do w miarę szybkich zmian w otaczającej Cię rzeczywistości i – mam nadzieję – zachęcić w przyszłości do dalszych poszukiwań i osiągnięć. Osiągnięć zupełnie innej natury.

W szczególności kieruję ją do tych, którzy mają problemy z zapewnieniem sobie oraz swoim bliskim materialnych środków do życia, tych rozgoryczonych i zniechęconych. Również do tych, którzy marzą o karierze, o osiągnięciu różnych życiowych sukcesów. A także do tych, którzy już jakieś sukcesy (we własnym mniemaniu) odnieśli, ale jakby stanęli w miejscu.

Marzymy o sukcesach materialnych i duchowych. W młodym wieku w większości (nie wszyscy) skupiamy się jednak na dobrach materialnych, to one nas pociągają, one nam imponują. Często z tego skupienia na nich nie potrafimy wyrwać się do końca życia.

Sukcesy materialne, jeśli je osiągamy, umacniają nas psychicznie, dają wiarę i siły do dalszych działań. Dobrze, jeśli również do dalszych poszukiwań. Do poszukiwania celów wyższych.

Problemy w życiu, brak sukcesów, brak niekiedy nawet tego tzw. minimum socjalnego skupiają naszą uwagę na potrzebie zaspokojenia podstawowych potrzeb. Jeśli się to nie udaje, pojawia się zniechęcenie, poczucie braku własnej wartości, lęk i depresja. I co najgorsze, poczucie zmarnowanego życia.

Cele wyższe, świadomość ich istnienia, dążenie do ich osiągnięcia, to wszystko przeważnie pojawia się trochę później. Chociaż i tu zdarzają się wyjątki.

Obserwując rzeczywistość wokół nas, widzimy bogactwo i biedę, radość i cierpienie, narastającą przemoc i agresję, bezwzględną walkę o byt i przetrwanie.

Czasami dopadają nas myśli, dlaczego tak jest? Kim jestem na tym świecie, jaka jest moja rola, dokąd mam zmierzać? Co robić i jakich wyborów dokonywać?

Odpowiedzi na te pytania nie znajdziemy na zewnątrz. Odpowiedź na nie ukryta jest w naszym wnętrzu.

Treść tej publikacji jest próbą syntezy podstawowej wiedzy o tym, jak realizować swoje marzenia, jak osiągać sukcesy, jak się bogacić, bogacić nie tylko materialnie, ale i duchowo.

Marzenia w trakcie naszego życia się zmieniają. Jest czas, kiedy marzymy o swoim mieszkaniu lub domu, o samochodzie, o pieniądzach. Jest i czas, gdy marzymy o miłości, zdrowiu, sławie, szczęściu w rodzinie, czasami też o zrobieniu czegoś dla innych.

Wszystkie marzenia mogą być spełnione. Zarówno ludzi zdrowych, jak i tych okaleczonych – bo to nie ich ciało o tym decyduje. Nie decydują o tym również ograniczenia czy trudności w dostępie do wiedzy.

Wiedza podana w tej książce może dla wielu okazać się zaskakującym odkryciem, inni mogli już sami częściowo ją poznać. To, czy ją wykorzystują w życiu, to już osobna kwestia.

Tę wiedzę zawdzięczać możemy tym wszystkim, którzy swoje życie spędzili na jej poszukiwaniu i ciągłym uzupełnianiu. I co w tym najdziwniejsze, odkrywali również i to, co w dużej części od dawna było ludziom wiadome.

„Są trzy fazy ujawniania prawdy. Najpierw prawda jest ośmieszana, potem spotyka się z gwałtownym oporem, a na koniec traktowana jest jako oczywistość”.

Artur Schopenhauer

Od autora

Jeśli zastanawiasz się i jeszcze nie odkryłeś, dlaczego Twoje życie jest pełne niepowodzeń, dlaczego nie osiągasz sukcesów porównywalnych choćby do tych, które zauważasz u innych, jak to się dzieje, że niektórych stać na tak wiele, a Ty masz problemy z zaspokojeniem najbardziej podstawowych potrzeb, to trafiłeś w tym momencie na właściwą publikację. Jeśli jesteś tym, któremu powodzi się w miarę nieźle, ale Twoje ambicje są niezaspokojone, chcesz osiągnąć dużo więcej – to również dobrze trafiłeś.

Kiedy ktoś obok Ciebie osiąga jakiś sukces, zaczyna coś tworzyć – czy to buduje dom, czy też pojawia się przed jego domem nowy samochód, czy pozwala sobie na wyjazd w atrakcyjne miejsce, a Ty masz problemy na poziomie zupełnie podstawowym – wtedy możesz odczuwać niepokój. Bywa, że i zazdrość. Możesz nawet sobie tego czasami nie uświadamiać, ale ten niepokój się pojawia. Niepokój jest nieprzyjemnym uczuciem i pragnąc go usunąć ze swojego umysłu, człowiek sam sobie udziela odpowiedzi. W pewien sposób zaczyna się przed sobą tłumaczyć, czemu on może, czemu potrafi, czemu jemu się wiedzie, a mnie nie. Tak naprawdę to najczęściej nie są to prawdziwe argumenty, ale powtarzane wielokrotnie uspokajają i z czasem możemy być głęboko przekonani o ich prawdziwości.

Przez cały proces naszej edukacji nie pojawia się na ogół nikt, kto umiałby nam wytłumaczyć, dlaczego tak się dzieje. Kto potrafiłby odpowiedzieć na pytanie, czemu tak mało ludzi osiąga satysfakcjonujący ich dobrobyt materialny, a jeszcze mniej dodatkowo cieszy się szczęściem i korzysta z życia, znajdując w nim pełnię radości?

Takie pytania nasuwały się ludziom od dawna. Szukali na nie odpowiedzi. Dzisiaj na ten temat wiadomo już dużo, bardzo dużo. A mimo wszystko całość otacza tajemnica. Jak to się dzieje, jakie są reguły

obowiązujące w tym tajemniczym świecie? Nie jest to wiedza dostępna nam w ramach edukacji szkolnej, począwszy od poziomu podstawowego, a skończywszy na wyższym. Powszechnie poglądy głoszące, że brakuje nam w życiu szczęścia i inne wykręty (tak je niestety należy nazwać) są reakcją naszego zaniepokojonego umysłu i służą tak naprawdę raczej naszemu usprawiedliwianiu się wobec siebie, a nie doszukiwaniu się prawdziwych przyczyn takiego a nie innego stanu.

Ogólnie wiadomo nam wszystkim i tego raczej się nie kwestionuje, że tym łatwiej nam się żyje, tym większe mamy szanse na osiągnięcie sukcesów, im więcej wiemy i im więcej pracujemy. Uważa się, że podstawowe znaczenie ma nasza wiedza i doświadczenie oraz aktywność, pozytywny stosunek do życia, ludzi i ogólnie – do świata. A jednak okazuje się, że nie do końca tak jest. Spotykasz w życiu przecież ludzi wykształconych, którym się jakoś nie wiedzie, i niewykształconych, którym się powiodło. Widzisz harujących od świtu do nocy za niewielkie pieniądze, jak i tych, którzy wcale ciężko nie pracują, a jednak stać ich na tak dużo.

Nadeszła pora, abyś się dowiedział, że niezależnie od tego, ile masz lat, czy jesteś człowiekiem zdrowym, czy też niepełnosprawnym, niezależnie od tego, jak trudna jest Twoja sytuacja w tej chwili, teraz właśnie, w tym momencie gdy czytasz te słowa – to wszystko możesz zmienić. Pod jednym warunkiem.

Musisz tylko tego chcieć.

Jeśli doczytałeś do tego miejsca, to jest już niezłe. Zajęło Ci to raptem minutę, może dwie.

Gratuluje Ci, jeśli na taką wiedzę w swoich poszukiwaniach już trafiłeś. Jest ona już bowiem od pewnego czasu dostępna.

Wiedza, która w ramach tego wykładu będzie Ci przekazywana, jest pewnym kompendium z tego zakresu zebranych w jednym miejscu. Jeśli wciągnie Cię i zechcesz ją pogłębiać, publikacja ta wskaże Ci literaturę dotyczącą tego tematu. Być może zdziwisz się wieloma informacjami, w tym również taką, że znaczna część tej wiedzy znana była już ludzkości dawno temu (od kilku tysięcy lat). Odkrywana jest na nowo od końca XIX wieku.

Skuteczne wykorzystywanie tej wiedzy w praktyce może powodować, w pewnym sensie, pojawianie się w życiu „cudów”. Kiedy zaczną się zdarzać i w Twoim życiu, to za pierwszym czy drugim razem z pewnością stwierdzisz, że to przypadek. Potem oswoisz się z takimi „cudami” w swoim życiu i przez jakiś czas będziesz nawet mieć obawy, czy opowiadać o tych niecodziennych „przypadkach” swoim znajomym i kolegom. Mam głęboką nadzieję, że kiedyś jednak zaczniesz o tym mówić innym, pozwalając tym samym i im z tej wiedzy korzystać. Będziesz mieć już wtedy sporo doświadczeń.

Ważne jednak jest to, żebyś tę wiedzę wykorzystywał dla swojego dobra i jednocześnie dla dobra innych.

Te ostatnie słowa radzę Ci szczególnie dobrze zapamiętać.

Nie ma znaczenia, czy jesteś wyznawcą którejś z religii, czy też uważasz się za ateistę.

Treść tej książki nie jest kursem czarów ani żadnej magii. Jest skierowana do tych, którzy na podstawie współczesnej wiedzy chcą osiągać w życiu sukcesy i realizować swoje marzenia.

Szczególne okoliczności:

Bardzo często w naszym życiu zdarzają się pewne okoliczności szczególne. Mam tu na myśli takie momenty, kiedy wreszcie coś nas wyrwa z codziennego zabiegania, z tych setek codziennych działań, z tej gonitwy współczesnego świata, w której uczestniczymy, czasami nawet będąc tego nieświadomi.

Może to być jakieś nieszczęście, kontuzja, choroba, zwolnienie z pracy, rozstanie z ukochaną osobą itp.

Wyrwani na jakiś czas z tego codziennego „zapętlenia” możemy zacząć się zastanawiać nad swoim życiem. Łapiemy się na tym, że coś jest w nim nie tak, że nawet wtedy, kiedy osiągamy jakieś sukcesy, możemy nie czuć z tego wielkiej satysfakcji. Najczęściej nie bardzo rozumiemy wówczas, co się dzieje. Jakoś tak intuicyjnie wyczuwamy, że nasze życie powinno wyglądać inaczej. Może zajmujemy się zawodowo nie tym, czym byśmy chcieli? A może za mało czasu poświęcamy dzieciom, rodzinie? Być może też dają znać o sobie nasze niezaspokojone ambicje? Zastanawiamy się, czy w przeszłości dokonaliśmy właściwych wyborów, czy wybraliśmy właściwą drogę?

Takie szczególne okoliczności bywają często darem od losu. Pozwalają nam na nowo zweryfikować swoje przekonania, zastanowić się nad sobą. To szansa na dokonanie zmian w naszym życiu.

Bywa, że takim chwilom naszego życia towarzyszy głęboka depresja. Z nią czy bez niej, w chwilach trudnych dużo dowiadujemy się o sobie samych. Otwiera się przed nami nasze wnętrze.

Ważna jest wtedy nasza wytrwałość, nieuleganie alkoholowi czy narkotykom. Istotna jest przede wszystkim nasza wiara w życie. Bo ono naprawdę ma sens.

Nie ośmielam się tego stawiać jako tezy, ale pojawia mi się w głowie taka myśl, czy aby czasami jakaś Tajemnicza, Nieznana Moc, nie chciała skierować naszego życia na inną, lepszą dla nas Drogę?

Ostrzeżenie:

Traktuj wiedzę zawartą w tej publikacji z dużą ostrożnością. Bądź nieufny, wybieraj z niej to, co w Twoim własnym odczuciu jest właściwe, co intuicyjnie Ci odpowiada.

Jeśli zapragniesz rozszerzać swoje wiadomości na ten temat, kieruj się tą wskazówką cały czas. Pamiętaj – przedstawiona Ci wiedza sprawdzona jest na moich i innych ludzi doświadczeniach. Nie na Twoich. To ja i inni huściliśmy się na sinusoidzie sukcesów i porażek drogi życia.

Twoja Droga jest tylko i wyłącznie Twoją, jedyną w swoim rodzaju.

Mam jednak nadzieję, że przedstawienie Ci mojej interpretacji znaków na tej drodze (zbieżne z doświadczeniem wielu innych), będzie Ci służyć pomocą.

I pamiętaj:

„Jest tylko jedna prawdziwa definicja sukcesu – Twoja własna”.

Całość tej książki składa się z 15 rozdziałów. Ważne, byś poznał je wszystkie.

Niektóre z rozdziałów mogą się wydawać mniej ważne i jest możliwe, że nie skupisz na nich właściwej uwagi. Prawdziwy sukces w życiu

wymaga jednak poznania wszystkich, oraz, co ważniejsze, stosowania zawartej tutaj wiedzy w praktyce.

No i jeszcze jedna, wydawałoby się, trywialna prawda. Sukces nie oznacza szczęścia, a szczęście nie jest tożsame z poczuciem sukcesu.

Zanim razem ruszymy w Drogę, powinieneś wiedzieć, że:

1. Zawsze jest TERAZ.

Nie czekaj, zaczynaj natychmiast.

Jeśli chcesz osiągać w życiu sukcesy i realizować własne marzenia, nie wolno Ci z tym zwlekać. Jeśli jest w tej chwili dla Ciebie coś ważniejszego, trudno, odstaw tę lekturę i wróć do niej, gdy tylko znajdziesz na nią czas.

Wszystko, dosłownie wszystko, o czym będziesz dowiadywał się w trakcie lektury tego tekstu, powinieneś jak najszybciej realizować w życiu. Nie odstępуй od tej zasady, nie szukaj sobie usprawiedliwienia. Możesz popełniać błędy, to zrozumiałe. Staraj się je sobie uświadamiać i poprawiać.

Wielu czeka na właściwy czas, właściwą porę. Nie zdają sobie sprawy z tego, że właściwy czas jest zawsze. W każdym momencie życia. Właśnie teraz. Przeszłość zawsze jest za nami, a przyszłość, kiedy nadchodzi, staje się TERAZ. Za miesiąc, za rok – zawsze będzie TERAZ.

Czekanie na lepszy czas, na więcej wolnego czasu, na korzystniejsze prawo itp. nie ma sensu. Nie namawiam Cię do pracy fizycznej w ściśle określonych porach dnia. Przekonuję do czegoś, co należy stoso-

wać non stop, do czegoś, co wydaje się bardzo proste, ale i przez tę prostotę niedoceniane.

2. To Ty tworzysz otaczającą Cię rzeczywistość.

Sorry, ale tak to jest. Tak to wygląda. Taka jest prawda. Nikt inny tego za Ciebie nie robi. Robisz to Ty, robię to ja, robią to wszyscy. Każdy dla siebie.

Jeśli chcesz z tym dyskutować, to daruj sobie. Czytaj dalej. Jest szansa, że jeśli doczytasz do końca, to zrozumiesz sens tych słów.

Czy można tę rzeczywistość zmienić? Czy Ty możesz ją zmienić?

Tak, możesz.

Musisz uświadomić sobie i uwierzyć w to, że niezależnie od tego, jaka jest Twoja aktualna sytuacja, wszystko możesz zmienić. Dosłownie WSZYSTKO.

Możesz wyzdrowieć, zaspokoić swoje potrzeby finansowe i uczuciowe. Marzysz o domu? O samochodzie? O karierze? O pieniądzach? O miłości? Ależ wszystko to możesz mieć. Jesteś w stanie całkowicie zmienić obecną sytuację, jeśli Ci ona nie odpowiada. Wszystko wokół nas się zmienia, a Ty możesz się w ten proces włączyć, aktywnie wpływać na to, co dzieje się w otaczającej Cię rzeczywistości.

I tak to robisz. Tak, wpływasz na to, co dzieje się wokół Ciebie, tyle że być może w sposób nieświadomy. Wszystkie zdarzenia zaistniałe w Twoim życiu dzieją się za Twoją sprawą.

Jeśli Ci one nie odpowiadają, czytaj dalej. Zrozumiesz, dlaczego dzieje się tak, jak się właśnie dzieje.

Być może ta wiedza Cię zaskoczy. Jeśli teraz czytasz to z niedowierzaniem, uśmiechasz się drwiąco, to poczekaj. Doczytaj do końca. Daj swojemu życiu szansę. Bo właśnie nadeszła. Patrzy się na Ciebie i czeka. **Czeka na to, co zrobisz dalej.**

„Spróbuj zapalić małą świeczkę, zamiast przeklinać ciemność.”

Konfucjusz

4. Potęga przekonań i przeświadczeń

„Jeśli się martwisz jakąś rzeczą, twoje cierpienie nie wynika z rzeczy samej w sobie, lecz jest skutkiem sposobu, w jaki ją oceniasz. A to możesz w każdej chwili zmienić”.

Marek Aureliusz

Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak duży wpływ na warunki życia wywierają nasze przekonania i przeświadczenia. Mogą one silnie nas wspomagać w osiąganiu sukcesów, ale mogą też je niszczyć. Ponieważ głęboko tkwią w naszym umyśle, warto zatem poświęcić im chwilę.

Przekonanie to poczucie pewności na jakiś temat. Jego składnikiem jest myśl. To jednak za mało. W naszym umyśle przepływa ogromna ilość myśli, nie we wszystkie wierzymy, nie wszystkie wywołują poczucie pewności na wybrany temat.

Sama pojedyncza myśl nie tworzy jeszcze przekonania. Aby powstało, muszą być z nią związane poprzez skojarzenia naszego umysłu pewne przesłanki utwierdzające nas w pewności, że myśl ta jest w naszej opinii prawdziwa i że co do tego mamy pewność. Tymi przesłankami są na ogół nasze doświadczenia z przeszłości lub doświadczenia innych, o których my akurat wiemy. Nasze doświadczenia to nic innego jak szereg wniosków (myśli) wyciągniętych z przeżytych przez nas sytuacji, którym często towarzyszyły emocje. Tak naprawdę całość uporządkowanych przez nasz umysł w ten sposób grup myśli (podpierających jakby myśl główną) tworzy dopiero przekonanie pozwalające nam z poczuciem pewności w każdej chwili znaleźć ar-

gumenty dla siebie i dla innych, umożliwiające nam uzasadnienie (według nas) prawdziwości przekonania.

Przekonania mogą też pochodzić z wyobrażeń, tzn. nie muszą być interpretacją rzeczywiście przeżytych wydarzeń.

Zapamiętaj:

NASZE ŻYCIE KSZTAŁTUJĄ PRZEKONANIA, A NIE WYDARZENIA.

Wydarzenia w naszym życiu są przez nasz umysł interpretowane. Rodzące się wtedy często pod wpływem emocji, a nieprzemyślane interpretacje, stają się przekonaniami lub przeświadczeniami i zaczynają silnie wpływać na nasze dalsze życie.

Na przykład przekonanie wyrażone w ten sposób:

Rozpoczynanie dzisiaj działalności gospodarczej nie ma sensu

może być podparte następującymi doświadczeniami:

- ➔ 3 razy próbowałem rozpocząć taką działalność i za każdym razem skończyło się to niepowodzeniem,
- ➔ Kowalski, Zajac i Kogut, których świetnie znam, też próbowali i do dzisiaj spłacają długi,
- ➔ co chwilę widzę w telewizji komorników prowadzących egzekucję majątku tych, którzy ją prowadzili,
- ➔ pięciu moich znajomych jest tego samego zdania;

oraz może również być podparte innymi przekonaniem, np.

- ➔ żeby rozpocząć działalność gospodarczą, trzeba mieć duży kapitał,
- ➔ prawie każdy, kto ma własny biznes, to złodziej.

Czy to przekonanie jest prawdziwe?

Odpowiedź na tak postawione pytanie nie ma sensu.

Istotne jest coś zupełnie innego.

Mianowicie ludzie, którzy chcieliby mimo wszystko prowadzić swój biznes, powinni sobie postawić następujące pytania:

Czy takie przekonanie ich osłabia czy wzmacnia? Czy z takim przekonaniem mają szansę na rozpoczęcie działalności i jej poprowadzenie z sukcesem?

W podświadomości człowieka tkwi przekonanie „*Rozpoczynanie dzisiaj działalności gospodarczej nie ma sensu*”. Nawet jeżeli któregoś dnia dojdzie on do wniosku, że teraz ma to sens, to zauważ, tego dnia dla tego człowieka będzie właśnie to dzisiaj. Ta tkwiąca głęboko w jego umyśle (w podświadomości) myśl jest dla niego chwastem, który za każdym razem spowoduje u niego kolejną klęskę. Będzie to tylko kwestią czasu. Jakiegokolwiek drobne niepowodzenie „podsypie nawozu” temu chwastowi i w ten sposób w jego umyśle chwast się rozrośnie.

Podświadomość załatwi resztę. Czy ona sama? Wiadomo już dzisiaj, że ma ona (a świadomość nie) kontakt z nadświadomością. Jest to jednak troszkę bardziej złożony proces, przedstawiony wcześniej na schemacie w rozdziale 1.

Póki co, założmy, że to podświadomość materializuje (przyciąga jak magnes) to wszystko, co w niej tkwi. W pewnym sensie, jest ona tym pierwszym „detektorem” czującym nasze słowa, myśli i emocje.

Ktoś, kto mimo wszystko marzy o prowadzeniu samodzielnej działalności gospodarczej, powinien zmienić to przekonanie na choćby takie:

Każdy moment jest dobry na rozpoczęcie działalności gospodarczej.

Poprzec da się go doświadczeniami i inną interpretacją wydarzeń, np.

- ➔ mało co udało mi się za pierwszym razem,
- ➔ wszystko, co osiągnąłem do tej pory wymagało sporo trudu,
- ➔ Borsuk, Lis, Kwiatkowska, Dębska i Paszkowska też mieli na początku drobne problemy, a dzisiaj ich interesy kwitną,
- ➔ zdaję sobie sprawę z błędów, które popełniłem, i dzisiaj jestem dużo mądrzejszy;

oraz innymi przekonaniem:

- ➔ własna działalność gospodarcza to najszybsza droga do wzbogacenia się,
- ➔ najlepiej jest być szefem dla samego siebie.

Mam nadzieję czytelniku, że rozumiesz, o co chodzi?

Większość przekonań to przekonania banalne. Czasami aż dziwne, że w nie wierzymy, że je wypowiadamy słownie lub w myślach. Nie wszystkie muszą być „naszej produkcji”. Jakże często wypowiadamy słowa, przekonania nie nasze, a słyszane kilka razy.

Oto kilka z nich.

Przykłady przekonań szkodliwych:

1. Każdy człowiek nosi w sobie zło.
 2. Żeby dostać dobrą pracę, trzeba mieć znajomości.
 3. Całe moje życie to orka na ugorze.
 4. Ja to zawsze mam pecha.
 5. Niestety nie urodziłem się pod szczęśliwą gwiazdą.
 6. Wszyscy zawsze mi przeszkadzają.
 7. Uczciwemu zawsze trudniej się dorobić.
 8. Jestem nikiem, zerem.
 9. Trudno znaleźć pracę, kiedy się nie ma wysokich kwalifikacji.
 10. Za co się nie wezmę to nic mi się nie udaje.
 11. Nie mam co marzyć o
 12. Po co mam próbować to zrobić, skoro i tak wiem, jak się to skończy.
 13. Wszystkiemu winni są
 14. W tym kraju nic się nie da osiągnąć.
- Itd.

Przykłady przekonań pozytywnych, wzmacniających:

1. W każdym z ludzi jest ogromnie dużo dobra.
2. Osiągnę wszystko, na czym mi zależy, to tylko kwestia czasu.
3. To ja trzymam swój los w swoich rękach.
4. Jak się postaram, to dostanę tę wymarzoną pracę.
5. Trudy życia wzmacniają mnie.
6. To mi się uda, jestem tego pewien.
7. Trzeba próbować do skutku.
8. Dla chcącego nic trudnego.
9. Wiara czyni cuda.
10. Każdy problem da się rozwiązać.

Musisz wiedzieć, że:

- 1. Przekonania powinny nas wzmacniać, a nie osłabiać w tym, co chcemy osiągnąć.**
- 2. Na ogół nie decydujemy świadomie o tym, w co chcemy wierzyć.**
- 3. Przekonanie powstaje na podstawie NASZEJ INTERPRETACJI WYDARZEŃ i towarzyszących im wówczas często emocji.**
- 4. INTERPRETACJA WYDARZEŃ zależy tylko i wyłącznie od nas, a zatem i nasze przekonania są zależne od nas.**
- 5. Dopóki nie zmienisz przekonań, wywoływane nimi zdarzenia nie ulegną zmianie. Nie zawsze jest możliwe dla świadomości skojarzenie przekonań z wywołwanymi przez nie zdarzeniami. Kieruj się pojęciem ich potencjalnej szkodliwości.**

Swoistym rodzajem przekonań są te, których używamy jako tzw. wykrętów. Ludzie ponoszący porażki stosują je szczególnie często. To charakterystyczny sposób usprawiedliwiania się przed samym sobą. Często mają one tryb warunkowy:

1. Gdybym miał więcej czasu to....
2. Gdyby mi X pozwolił to...
3. Gdybym był tak zdolny jak X to...
4. Gdybym nie był żonaty...
5. Gdybym żył w dużym mieście...
6. Gdybym miał swoją firmę...
7. Gdybym miał więcej pieniędzy...
8. Gdybym nie miał takiej przeszłości...
9. Gdyby ona mi wtedy pomogła...
10. Gdyby szef mnie nie zwolnił...

Przykłady takich wykrętów można mnożyć. Są dla nas „cenne”, bo sami je stworzyliśmy.

Uspokajają nasze zaniepokojenie. Ich wymyślanie jest nawykiem zgubnym. Dlaczego?

Dlatego, że:

1. Zapadają w naszą podświadomość.
2. Usprawiedliwiają nasze porażki.
3. Przyzwyczajają nas do porażek.
4. Nie aktywizują do dalszych działań.
5. Podświadomość je Sam już z pewnością wiesz, co z nimi robi.

Przeanalizuj swoje usprawiedliwienia, a przekonasz się, jak wiele z nich jest nieprawdziwych.

Przekonania biorą się również i z nieprzemyślanych uogólnień. Z kolei im bardziej są uogólnione w swojej treści, tym więcej przynoszą nam szkody. Dotyczą bowiem nie sprecyzowanych warunków, a uogólnionych.

Często powtarzane, szczególnie z towarzyszącymi im emocjami, niezależnie od tego, czy oparte są na przeżytych wrażeniach, czy tylko na wyobrażanych sobie sytuacjach, jak magnes ściągają na nas odpowiadającą im rzeczywistość, w pewnym sensie realizują się w naszym życiu

Zauważ, że Twój wizerunek własny powstaje często na bazie Twoich przekonań.

Również Twoje relacje rodzinne i ze środowiskiem ludzi, w jakim się obracasz, wynikają z Twoich przekonań. Jeśli te relacje są złe lub nie najlepsze, zastanów się nad kierującymi Tobą przekonaniem. W nich znajdziesz źródło tych relacji i tym samym wynikające z nich skutki dla Twojego życia.

Przekonania albo nas budują, albo nas niszczą. Ich moc jest niezwykła.

Póki co zastanów się przez chwilę nad ogólnie znanym tzw. efektem placebo. Polega on na tym, że podanie choremu obojętnego dla zdrowia „lekarstwa”, co do którego niezwyklej skuteczności jest on jednak przekonany, prowadzi często do wyraźnej poprawy zdrowia.

Tak działa na organizm umysł pacjenta przekonanego o skuteczności leku.

Oprócz przekonań należy jeszcze wspomnieć o przeświadczeniach. Przeświadczenie to przekonanie, które ma na ogół swoje źródło w wydarzeniach emocjonalnych, którym towarzyszyły silne skojarzenia. Gdy ktoś kwestionuje przeświadczenie jakiejś osoby, to reaguje ona wtedy często silnymi emocjami (np. gniewem, złością) i odrzuca wszystkie podawane fakty w ogóle ich nie rozważając, nie biorąc pod uwagę nawet na chwilę. Po tej reakcji łatwo można poznać, że mamy do czynienia z przeświadczeniem.

W pewnym sensie można by powiedzieć, że przeświadczenie to wyższa forma przekonania. Dużo silniej zapada w naszą podświadomość, jak i silniej inspiruje nasze działania.

Ma same plusy, gdy popycha nas do działań w osiągnięciu zamierzonego celu. Gdy jednak nasze działania są błędne, może doprowadzić nas do całkowitej klęski. I o tym warto pamiętać.

W dużej mierze dzięki odpowiedniemu przeświadczeniu (że przeżyją) ludzie wychodzili cało z beznadziejnych wydawałoby się sytuacji, z obozów śmierci i ciężkich więzień.

Również fanatycy religijni poświęcali swoje życie przeświadczeniu o słuszności jakiejś idei, nie zwracając uwagi i nie próbując nawet zastanowić się, czy służyła ona dobru czy złu.

Przekonania i przeświadczenia tkwią w naszej podświadomości. Podświadomość zaś w nieznany nam, TAJEMNICZY SPOSÓB, tworzy w oparciu o nie naszą rzeczywistość. Kreuje nam świat według naszych przekonań i przeświadczeń. W ten sposób nasze wielokrotnie powtarzające się myśli powoli przesączają się do podświadomości, a ta materializuje je w naszym życiu. Wydaje się to nieprawdopodobne, ale fakt ten nie budzi już dzisiaj żadnych wątpliwości.

Nasze przekonania kształtowane są również w dużej części poprzez media. Przez telewizję, radio, prasę. Niestety, często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Wierzymy we wszystko, co nam one przekazują. A przecież jest tam słowo mówione, jak i pisane. Jest i obraz. To, co silnie na nas wpływa.

A co one nam przekazują? Informacje o tym, jak ludzie żyją w szczęściu i zgodzie? Nie, pokazują wypadki, choroby, bandyckie napady, akty terroryzmu, masowe mordy, wojenną agresję, złodziejstwo, ła-

pówkarstwo, bijatyki na meczach, akcje protestacyjne itd. Wszystko, co odbiega od normy.

To często na podstawie tych informacji (zdarza się, że nieprawdziwych, nie do końca dopowiedzianych, manipulowanych) mogą powstawać nasze przekonania.

No i są jeszcze reklamy. Przecież tak naprawdę piszą je specjaliści od manipulacji. Dobrzy, sówicie opłacani specjaliści. Warto o tym pamiętać.

Buduj swoje przekonania na autentycznych wydarzeniach ze swojego życia. Na bazie tego, co widzisz, słyszysz, czujesz. Nie daj sobą manipulować innym.

PODSUMOWANIE

Przekonania i przeświadczenia:

1. Tkwiąc w naszym umyśle, „przeciekają” powoli do podświadomości.
2. Moc sprawcza podświadomości „dopasowuje” sens do ich treści (nie analizuje ich!!!) i wprowadza je do naszej rzeczywistości. W ten sposób kształtuje realia naszego życia. Prowadzi do szczęścia i sukcesu albo do mniejszej bądź większej klęski.
3. To przekonania kształtują nasze życie, a nie wydarzenia.
4. Kiedy powstają, ich podstawę stanowią nie wydarzenia, ale Twoja interpretacja tych wydarzeń. Niepowodzenia powinny być inter-

pretowane jako cenna lekcja i wskazówka do zmiany sposobu pokonywania trudności w naszym życiu, a nie jako klęska.

5. Tak za sukces, jak i za niepowodzenie warto w myślach podziękować. Niepowodzeniu za to, że wiemy już, iż tym sposobem trudności nie pokonamy. Zatem trzeba szukać innego.
6. Przekonania wymagają przeanalizowania pod kątem ich wpływu na Twoje życie.
7. Przeanalizuj wszystkie swoje usprawiedliwienia – większość z nich (jeśli nie wszystkie) może być nieprawdziwa.
8. Przekonania i przeświadczenia można zmienić.

Jak zmienić szkodliwe przekonanie lub przeświadczenie?

Podobnie jak w przypadku zmiany lub poprawiania własnego wizerunku dowiesz się o tym już niedługo.

6. Afirmacje

Wracamy do pytania:

Jak zmienić wizerunek własny?

Odpowiedź:

Stosując autosugestię.

W zakresie zmiany wizerunku i przekonań warto korzystać z autosugestii.

Autosugestia to technika wielokrotnego powtarzania afirmacji, czyli zdań zawierających pozytywne twierdzenia na temat własnej osoby. Pozwala to tym samym na identyfikowanie się z ich treścią.

Autosugestia w efekcie powoduje podniesienie poczucia własnej wartości i przewyciężenie ograniczających przekonań.

Kolejny raz przypomnij sobie istotę tego twierdzenia: **Taki jest Twój świat, jakie są Twoje myśli.**

Chodzi o to, by pozytywnie sformułowane twierdzenia na temat własnej osoby, powtarzane wielokrotnie w czasie teraźniejszym, pozwoliły przeprogramować podświadomość.

Jak formułować afirmacje?

Pozytywne sformułowanie nie może zawierać słów „szkodliwych”, w tym również i tych wydawałoby się słusznych, bo użytych z zaprzeczeniem, np.

Nie jestem biedny.

Nie poddam się.

Nie brakuje mi wytrwałości.

Nie jestem leniwy itd.

Nie jestem głupi.

Nie jestem biedny.

Zawsze należy je formułować, zwracając uwagę na dobór właściwych słów i na formę pozytywną. Dlatego prawidłowo sformułowane winny wyglądać np. tak:

Jestem bogaty.

Jestem systematyczny i wygrywam.

Jestem wytrwały na drodze do celu.

Jestem zdrowy, mój organizm ma zdrowy system immunologiczny.

Jestem pracowity robiąc to, co lubię.

Temat chorób w przypadku prób wykorzystania podświadomości do ich zwalczania to temat osobny i nie ujęty w niniejszym opracowaniu.

W przypadku, gdy zdajemy sobie sprawę, że będą mogły powstawać w umyśle wątpliwości, np. wiem, że nie zawsze jestem pracowity, to aby rozwiązać ewentualne wątpliwości, wystarczy dodać, jak w ostatnim przykładzie słowa, np. „robiąc to, co lubię”.

Bardzo ważne jest, by afirmacja taka była w naszej opinii prawdziwa i by była sformułowana w czasie TERAŻ-NIEJSZYM

oraz

by NIE ZAWIERAŁA SŁÓW SZKODLIWYCH.

Spytasz – dlaczego w czasie TERAŻNIEJSZYM?

Tak naprawdę to przyszłość jest terminem mocno nieokreślonym. Przyszłość jest zawsze w przyszłości. Owszem, w stanie świadomości wyczuwamy sens tego pojęcia, ale należy pamiętać, że tak naprawdę to zawsze przeżywamy TERAŻ.

Przyszłość, gdy nadchodzi, staje się TERAŻ. Podświadomość odbiera nasze myśli i słowa jak „dziecko”. Odbiera proste konstrukcje zdań (myśli). Wszystkie takie stwierdzenia interpretuje DOSŁOWNIE.

Pytanie:

Dlaczego w afirmacjach, w ogóle w myśleniu i w wypowiedzianych słowach, nie należy używać słów „szkodliwych”, nawet z ich zaprzeczeniem?

Początek odpowiedzi: Jeśli powiem Ci np:

Tylko nie myśl teraz o słońcu.

Lub:

Nie myśl o wielbłądzie.

To zauważ, że jednak o nich pomyślisz. A to dlatego, że mózg chcąc odczytać właściwie sens tego zdania, przywoła jednak na moment obraz słońca i wielbłąda.

Skąd go weźmie? Ano właśnie z podświadomości.

Kolejny przykład:

Nie myśl o biedronce.

I co, znowu jednak przez moment mignęła Ci w umyśle taka mała, czerwona plamka z czarnymi kropkami?

Podświadomość nie analizuje sensu, pamiętasz?

Podobnie będzie w każdym przypadku, gdy powiesz sobie lub pomyślisz np.

Nie jestem biedny.

Nie jestem żebrakiem.

W każdej z tych sytuacji w Twoim umyśle mignie jednak obraz łączący się z biedą.

Mózg stworzy obraz kojarzony u Ciebie z biedą po to, by pojąć sens zaprzeczenia, czemu chcesz zaprzeczyć.

Podświadomość zarejestruje obraz. Jest on dużo lepiej zapamiętywany niż samo słowo, a jeśli słowo kojarzy się z obrazem (biedronka, słońce, biedak, żebrak), to pozostałych słów w zdaniu podświadomość nie będzie dokładnie analizować.

W przypadku afirmacji wielokrotnie powtarzanych będą silniej utrwalane właśnie takie obrazy.

Do tematu obrazów wrócimy jeszcze przy omawianiu wizualizacji i jej szczególnego znaczenia, właśnie z powodu obrazów.

Wiele technik pamięciowych wykorzystuje obrazy przedmiotów lub sytuacji, w których występują pewne zdarzenia (klasyczny przykład to Pamięć na zawołanie – autorstwa Tony Buzana).

Dlatego pamiętaj, o czym i jak myślisz, o czym i jak mówisz.

To na tym właśnie polega potęga słowa i myśli.

W naszym mózgu, dokładnie w podświadomości, funkcjonują również pewne wzory (programy) zachowań lub skojarzeń.

Jeżeli zdarzyło się komuś być bardzo poparzoną przez słońce lub być na niego uczulonym, to słowo (jak i obraz) „słońce” wywoła u niego negatywne skojarzenie i tym samym reakcję.

U pozostałych w większości odwrotnie. Będzie się kojarzyło z ciepłem, z plażą pełną słońca itp.

Ludzie, którzy żyli jakiś czas w ogromnym napięciu, bo obawiali się aresztowania i w konsekwencji tortur lub śmierci (np. w czasie okupacji lub w innych wyjątkowo negatywnych sytuacjach) reagują do końca życia strachem, słysząc mocne pukanie do drzwi, ostry dźwięk dzwonka lub pisk opon przed domem.

Mając pełną świadomość, że nic im nie grozi, nie zdążą jeszcze pomyśleć, a już następuje u nich reakcja, która swoje źródło ma właśnie w programie tkwiącym w podświadomości.

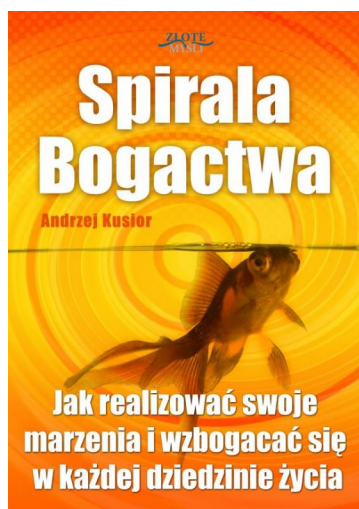
Jak myślisz, jaka będzie Twoja reakcja, kiedy spacerując spokojnie w dzień (już nie wspomnę o nocy) po lesie, nagle wśród otaczającej Cię ciszy usłyszysz z tyłu trzask gałęzi?

Odwrócisz się nagle, jeszcze zanim o tym pomyślisz (nie mówiąc o jeżących się na głowie włosach).

Tak działają programy istniejące w Twojej podświadomości.

Z tych to właśnie powodów afirmacje, które mają dotrzeć do podświadomości, powinny być przemyślane, zdania powinny być konstrukcją prostą, winny być stworzone w czasie teraźniejszym, bez używania zaprzeczeń i zawierać informacje (słowa) o tym, czego chcemy, a nie o tym, czego nie chcemy, choćby to było zawarte w formach z użyciem zaprzeczenia.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Co odróżnia ludzi sukcesu od reszty? Na początku XX wieku ilość milionerów tylko w samych Stanach Zjednoczonych przekraczała liczbę 1000 osób. Kiedy młody wówczas Napoleon Hill zajął się badaniem, czym ci ludzie różnili się od pozostałych, to okazało się, że trafił na ciekawy problem. Hill postanowił, że poświęci swoje życie, aby odkryć, dokładnie zbadać i przedstawić go szerszej publiczności. Po zjeździe całego kraju i poznaniu większości bogaczy w Ameryce, młody badacz powoli zaczął sobie uświadamiać, że to, co kryje się za sukcesem wszystkich tych bogatych ludzi, to jeden niezmienny czynnik. Jest on wspólny dla wszystkich i bez niego żaden

bogacz nie byłby bogaczem. Tym czynnikiem jest myślenie i specyficzny stan umysłu ludzi sukcesu. Oczywiście samo myślenie nic nie da, potrzebna jest jeszcze determinacja i chęć do działania. Jednak jeśli nie masz odpowiedniego podejścia i właściwego stanu umysłu, to możesz zapracować się na śmierć i nigdy nic nie osiągnąć. Przypomnij sobie tych wszystkich ciężko pracujących ludzi, których znasz. Wielu z nich ciężko pracuje po kilkanaście godzin dziennie, ale czy są bogaci? Z publikacji dowiesz się między innymi: * Jak wyrobić w sobie wiarę w osiągnięcie celu. * Czym różnią się milionerzy od zwykłych ludzi. * Jak zmieniać ograniczające Cię przekonania na nowe, które pozwolą Ci osiągnąć więcej. * 10 działań, które pozwolą Ci utrzymać motywację. * Jak w praktyce używać afirmacji. * Jak nawiązać i utrzymać pozytywne relacje z innymi ludźmi.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6446/spirala-bogactwa-andrzej-kusior.html>