

pokochoj

S I E B I E



Uwolnij się od negatywnego myślenia
i ciesz się pełnią życia

WAYNE W.
DYER

WAYNE W.
DYER

pokochaj S I E B I E

Przekład: Marian J. Waszkiewicz



Spis treści

Przedmowa do aktualnego wydania	11
Od tłumacza i współwydawcy	13
Wstęp	17
1. Sztuka samokontroli – wprowadzenie	25
Szczęście a twój iloraz inteligencji	27
Wybór samopoczucia	29
Trudne zadanie: jak oduczyć się bycia nieszczęśliwym	35
Wybór to twoja podstawowa wolność.....	37
Wybierz zdrowie zamiast choroby.....	40
Jak unikać niemocy	42
Warto żyć chwilą bieżącą	44
Rozwój i niedoskonałość jako czynniki motywujące.....	48
2. Pierwsza miłość	51
Miłość. Propozycja definicji	53
Zwrot ku samoakceptacji	56
Kochaj własne ciało.....	57
Wybór pozytywnych wyobrażeń o sobie	61
Akceptowanie siebie	66
Miłość własna a zrozumiałość.....	68
„Korzyści” wynikające z niekochania siebie.....	69
Kilka łatwych ćwiczeń miłości własnej	71
3. Nie potrzebujesz aprobaty innych.....	77
Przyczyny szukania aprobaty.....	81
Sygnały zachęcające do szukania aprobaty we wczesnym stadium wychowania rodzinnego	82

Wstęp

Osobiste wyznanie. Pewien mówca na spotkaniu z grupą alkoholików uparł się, że dowiedzie ponad wszelką wątpliwość, iż alkohol jest największym złem na świecie. Stojąc na podium, zaprezentował dwa identyczne pojemniki z przezroczystym płynem i oświadczył, że jeden z nich zawiera czystą wodę, a drugi nierozcieńczony alkohol. Następnie do pojemnika z wodą włożył małego robaczka. Widzowie ujrzeli, jak robak pływał po powierzchni, a następnie skierował się ku szklanej ścianie, po której wydostał się na wolność. W tym momencie prelegent włożył robaczka do pojemnika z alkoholem. Na oczach wszystkich robaczek rozpuścił się. „A więc – powiedział prelegent. – Jaki z tego wynika morał?”. „Po mojemu – odpowiedział mu głos z końca sali – jeśli pijesz alkohol, to nie będziesz miał robaków”.

W tej książce jest wiele takich robaczków. Oznacza to, że zinterpretujesz ją dokładnie tak, jak zechcesz; zgodnie ze swoją własną skalą wartości, swoimi wierzeniami, uprzedzeniami i doświadczeniem życiowym. Zachowanie autodestrukcyjne i sposoby jego pokonywania to bardzo delikatna sfera życia, która z trudem daje się opisać. Możesz być szczerze zainteresowany przebadaniem swojego wnętrza i mieć zamiar je zmienić, ale twoje postępowanie będzie wciąż świadczyć o czymś innym. Zmiany te są trudne do przeprowadzenia. Jeśli jesteś taki jak

większość ludzi, to każda cząstka ciebie będzie się przeciwstawiać konieczności podjęcia ciężkiej pracy, wyeliminowania myśli i zachowań usprawiedliwiających twoje autodestrukcyjne zachowania. Myślę jednak, że nawet mimo tych robaczków książka ci się spodoba. Ja ją kocham tak, jak kochałem każdy moment pracy nad nią.

Choć nie uważam, że problemy zdrowia psychicznego można traktować lekko, to jednak nie popieram opinii, że musi ono być dziedziną zupełnie pozbawioną humoru i opisywaną za pomocą tajemniczego, niezrozumiałego specjalistycznego języka. Pisząc tę książkę, próbowałem unikać zbyt zawiłych wyjaśnień głównie dlatego, iż nie wierzę, że bycie szczęśliwym jest sprawą aż tak bardzo skomplikowaną.

Stan zdrowia psychicznego jest stanem normalnym i osiągnięcie go leży w granicach możliwości każdego z nas. Uważam, że połączenie ciężkiej pracy, zdrowego rozsądku, humoru i pewności siebie jest podstawą szczęśliwego życia. Nie wierzę w wymyślne recepty na szczęście czy wycieczki w przeszłość, ujawniające, że byłeś surowo wychowywany i że to ktoś inny jest odpowiedzialny za to, że nie jesteś szczęśliwy.

Książka niniejsza prezentuje rzeczowe podejście do problemu osiągnięcia szczęścia – podejście, które opiera się na samozaangażowaniu, odpowiedzialności za siebie oraz na chęci do życia i pragnieniu bycia tym, kim się chce być. Jest to proste i rozsądne podejście oparte na zasadach logiki. Jeśli jesteś człowiekiem zdrowym i szczęśliwym, nie jest wykluczone, że pomyślisz, iż sam mógłbyś napisać tę książkę. Masz rację, nie trzeba być zawodowym psychologiem posiadającym dodatkowo doktorat z nauk pokrewnych, by rozumieć zasady szczęśliwego życia. Nie uczy się ich w szkole ani nie znajduje w książkach,

ale zdobywa poprzez zaangażowanie i zdecydowane działanie – coś, nad czym ja pracuję codziennie, pomagając równocześnie innym w podejmowaniu podobnych decyzji.

Każdy rozdział książki jest napisany w formie zbioru wskazówek i ćwiczeń. Ma to na celu stworzenie jak największych możliwości wykorzystania jej jako podręcznika do samodoskonalenia. Omawiam tu kolejno poszczególne ułomności i zachowania autodestrukcyjne wraz ze związanymi z nimi, a w konsekwencji i z tobą, uwarunkowaniami historycznymi i kulturowymi. Chcę, abyś zrozumiał, dlaczego zachowujesz się w sposób autodestrukcyjny. Następnie wymieniam przykłady błędnych zachowań, które są typowe dla poszczególnych sfer naszego życia. Zachowania, o których tu mowa, to codzienne czynności, które pomimo że wydają się całkowicie dopuszczalne, w rzeczywistości przeszkadzają w osiągnięciu dobrego samopoczucia i szczęścia. Książka nie traktuje o poważnych zaburzeniach psychicznych, które wymagają hospitalizacji, ale o powszechnych, codziennych, neurotycznych zachowaniach, które dotyczą nas wszystkich. Po omówieniu takich zachowań w danej dziedzinie życia zajmuję się przyczynami, które powodują kontynuację zachowań nieprzynoszących dobrego samopoczucia. Wymaga to dokładnego przyjrzenia się systemowi zachowań, który stworzyłeś i który jest przyczyną twoich autodestrukcyjnych reakcji. Ta część jest próbą odpowiedzi na pytania: „Co osiągam dzięki mojemu zachowaniu?” oraz: „Dlaczego upieram się przy nim, pomimo że jest dla mnie szkodliwe?”. W trakcie analizy kolejnych sfer błędów z pewnością zauważysz, że każda grupa pozornych korzyści ma podobne przesłanie. Odkryjesz, że przyczyny neurotycznych zachowań powtarzają się niemal konsekwentnie we wszystkich sferach życia. Zasadniczo łatwiej i bezpieczniej

jest trzymać się już wyuczonego sposobu reagowania, nawet jeśli jest on autodestrukcyjny. Co więcej, utrzymując stary, wyuczony styl zachowania, eliminujesz konieczność wprowadzania zmian i związanego z tym brania na siebie odpowiedzialności. Te „korzyści” wynikające z poczucia bezpieczeństwa i spokoju są demaskowane w całej książce. Zauważysz, że chęć utrzymania psychicznego *status quo* będzie cię rozgrzeszać i odsuwać możliwości ewentualnych zmian. Fakt, że wiele z tych autodestrukcyjnych zachowań ma podobne przyczyny, powoduje, że zmierzenie się z nimi będzie łatwiejsze. Jeśli wyeliminujesz te przyczyny, pozbędziesz się swoich słabości.

Każdy rozdział książki kończy się zestawieniem konkretnych rad pomagających usunąć zachowania utrudniające życie. Taki układ dokładnie odzwierciedla wizytę u psychologa, czyli odkrycie i przeanalizowanie trudności, przyjrzenie się zachowaniom autodestrukcyjnym, wgląd w przyczyny takich zachowań i wybór konkretnych strategii ich eliminowania.

Może ci się wydać, że często się powtarzam. To dobry objaw, rezultat uważnego czytania. Jestem terapeutą już od wielu lat i wiem, że produktywne myślenie – myślenie, które może wyeliminować zachowania destrukcyjne – nie opiera się na tym, że coś zostało raz stwierdzone. Nowe podejście do pewnych spraw musi być wielokrotnie powtarzane. Dopiero gdy zostanie ono w pełni zrozumiane i zaakceptowane, zaczniesz zmieniać swoje zachowanie. Dlatego cały czas wracam do pewnych tematów, tak jak wraca się do pewnych problemów na kolejnych sesjach u psychoterapeuty.

Na kartach tej książki przewijają się dwa główne tematy. Pierwszy dotyczy umiejętności kontrolowania i wyboru własnych emocji. Zastanów się nad swoim życiem w świetle

wyborów, których dokonałeś, i tych, których zaniechałeś. Spowoduje to przeniesienie całej odpowiedzialności za to, kim jesteś i jak się czujesz, na ciebie samego. Stawanie się szczęśliwym i wydajniejszym oznacza stawanie się bardziej świadomym wyborów, które masz przed sobą. JESTEŚ SUMĄ SWOICH WYBORÓW, a ja zaszedłem już tak daleko, że wierzę, iż za pomocą odpowiednich motywacji i wysiłku możesz prowadzić życie zgodnie ze swoimi oczekiwaniami. Drugim tematem tej książki jest przejęcie kontroli nad bieżącymi chwilami twojego życia. Jest to hasło, które powtórzy się wiele razy. Odgrywa ono zasadniczą rolę w eliminowaniu własnych ułomności i zdobywaniu szczęścia. Istnieje tylko jeden jedyny moment, w którym możesz cokolwiek doświadczyć, ten moment to tu i teraz, a jak wiele czasu marnujemy na rozważanie przeszłości lub przyszłości. Optymalne wykorzystanie każdego momentu w teraźniejszości jest kryterium efektywnego życia, podczas gdy prawie wszystkie zachowania autodestrukcyjne są konsekwencją prób życia poza teraźniejszością!

Dokonywanie wyborów i życie chwilą bieżącą są podkreślane niemal na każdej stronie tej książki. Jeśli będziesz czytać uważnie, to wkrótce zaczniesz zadawać sobie pytania, które nigdy przedtem nie przyszły ci do głowy: „Dlaczego wybieram złe samopoczucie właśnie w tej chwili?” oraz: „Jak mogę efektywniej wykorzystać swój czas teraźniejszy?”. To są pytania ludzi, którzy odwracają się od swoich słabości ku życiu w pełnej odpowiedzialności i w pełnym szczęściu.

Książka kończy się krótkim portretem osoby, która wyeliminowała wszystkie swoje ułomności i żyje w świecie emocji kontrolowanych przez siebie (od wewnątrz), a nie przez czynniki zewnętrzne. Poniższy test zawierający dwadzieścia pięć

pytań pozwoli ci ustalić twój aktualny stopień zdolności wyboru szczęścia i samorealizacji. Odpowiedz na nie tak szczerze, jak tylko potrafisz, a następnie oceń siebie i sposób, w jaki wykorzystujesz swoje tu i teraz. Wszystkie odpowiedzi TAK oznaczają samokontrolę i dokonywanie efektywnych wyborów.

1. Czy wierzysz, że twój umysł jest twoją własnością? (rozdział 1)
2. Czy jesteś w stanie kontrolować swoje emocje? (rozdział 1)
3. Czy sam decydujesz o motywach twoich poczynań, czy sugerują je inne osoby? (rozdział 7)
4. Czy jesteś wolny od potrzeby aprobaty innych? (rozdział 3)
5. Czy sam ustalasz swoje zasady postępowania? (rozdział 7)
6. Czy jesteś wolny od żądania sprawiedliwości za wszelką cenę? (rozdział 8)
7. Czy potrafisz zaakceptować siebie i unikać narzekania? (rozdział 2)
8. Czy jesteś wolny od idealizowania innych osób i postaci? (rozdział 7)
9. Czy jesteś osobą, która raczej działa, niż krytykuje? (rozdział 9)
10. Czy interesuje cię to, co jest tajemnicze i nieznanne? (rozdział 6)
11. Czy potrafisz nie opisywać się według pewnych kategorii? (rozdział 4)
12. Czy zawsze potrafisz kochać siebie? (rozdział 2)
13. Czy potrafisz żyć bez uzależniania się od innych? (rozdział 10)

14. Czy wyeliminowałeś ze swego życia wszelkie relacje zależności? (rozdział 10)
15. Czy wyeliminowałeś wszelkie nawyki obwiniania się? (rozdział 5)
16. Czy uwolniłeś się od poczucia winy? (rozdział 5)
17. Czy potrafisz nie martwić się o przyszłość? (rozdział 5)
18. Czy potrafisz dawać i otrzymywać miłość? (rozdział 2)
19. Czy umiesz unikać złości? (rozdział 11)
20. Czy wyeliminowałeś ze swego życia ociąganie się? (rozdział 9)
21. Czy umiesz wyciągać wnioski ze swych niepowodzeń? (rozdział 6)
22. Czy potrafisz cieszyć się spontanicznie życiem? (rozdział 6)
23. Czy umiesz docenić i stworzyć dobry nastrój? (rozdział 11)
24. Czy inni traktują cię w sposób, w jaki chcesz być traktowany? (rozdział 10)
25. Czy głównym motorem twojego działania jest potrzeba rozwoju, a nie obawa przed niedoskonałością? (rozdział 1)

Jeśli odrzucisz liczne „powinno się” i „wypada”, których się dotąd w swoim życiu nauczyłeś, możesz w każdym momencie odpowiedzieć TAK na wszystkie powyższe pytania. Rzeczywisty wybór polega na zadecydowaniu, czy wybierasz osobistą wolność, czy też wolisz pozostać w sidłach oczekiwań, jakie stawiają ci inni.

Moja przyjaciółka Dorris Warshay po wysłuchaniu jednego z moich wykładów napisała wiersz, który zatytułowała *Odnowa*.

POKOCHAJ SIEBIE

*Chcę zająć, jak daleko mnie nogi poniosą,
Chcę dotrzeć do radości, która jest we mnie,
Pozbyć się barier, które mnie ograniczają,
I poczuć, jak mój duch i umysł rosną;*

*Chcę żyć, istnieć i być,
I odbierać prawdy, które są we mnie.*

Wierzę, że książka ta pomoże ci pozbyć się tych wszystkich uzależnień, które stoją na drodze do nowych, wspaniałych przeżyć i wyboru lepszego, nowego stylu życia.

Sztuka samokontroli – wprowadzenie

*Istotą wielkości
jest umiejętność wyboru pełni życia w sytuacjach,
w których inni wybierają obłąkanie.*

Obejrzyj się za siebie, a dostrzeżesz wierną towarzyszkę. Z braku lepszego imienia nazwij ją Moja-własna-śmierć. Możesz się jej bać albo też użyć jej dla osiągnięcia swoich celów – wybór należy do ciebie. Mając świadomość, jak krótko trwa życie i jak nieskończona jest wieczność, zadaj sobie pytania: „Czy ma sens powstrzymywanie się od robienia rzeczy, które rzeczywiście chcę robić?”, „Czy muszę żyć tak, jak tego chcą inni?”, „Czy jest sens w gromadzeniu przedmiotów?”, „Czy odkładanie spraw na później jest właściwym sposobem życia?”. Z dużym prawdopodobieństwem twoje odpowiedzi można zawrzeć w kilku słowach: żyć, być sobą, radować się, kochać.

Możesz obawiać się nieuchronności śmierci i nie wyciągać z tego faktu żadnego wniosku, ale możesz też wykorzystać go do pomocy w nauczaniu się, jak żyć pełnią życia. Wsłuchaj się w słowa bohatera opowiadania Tołstoja *Śmierć Iwana Iljicza*^{*},

^{*} L. Tołstoj, *Śmierć Iwana Iljicza*, tłumaczenie własne (przyp. tłum.).

który oczekując na śmierć, rozmyśla nad swoją przeszłością, która była całkowicie zdominowana przez innych, i nad swoim życiem, nad którym utracił kontrolę, dostosowując się do wymagań towarzyskich i powszechnych konwencji:

A jeśli całe moje życie było złe? – Zdał sobie nagle sprawę, że to, co przedtem wydawało mu się zupełnie niemożliwe, mianowicie przeświadczenie, że nie przeżył swego życia tak, jak powinien, może być mimo wszystko prawdą. Zdał sobie sprawę, że owe prawie nieodczuwalne impulsy, które zawsze natychmiast tłumił, mogły być prawdą, a cała reszta fałszem, że wszystkie obowiązki zawodowe, całe jego życie i życie jego rodziny, kontakty towarzyskie mogły być fałszem. Próbował bronić tego w swoich oczach i nagle poczuł, jak słabe jest to, czego bronił. Nie było czego bronić...

Następnym razem przy podejmowaniu decyzji, od której wyniku będzie uzależnione przejęcie kontroli nad sobą i dokonanie samodzielnych wyborów w twoim życiu, zadaj sobie pytanie: „Jak długo będę martwy?”. Biorąc pod uwagę perspektywę wieczności, która nastąpi po śmierci, możesz teraz dokonać swojego wyboru i zostawić zmartwienia, obawy, poczucie winy oraz pytanie, czy możesz sobie pozwolić na te uczucia, tym, którzy będą żyli wiecznie. Jeśli tego nie zrobisz, to możesz się spodziewać, że całe twoje życie będzie się toczyć tak, jak tego chcą inni, a nie tak jak ty chcesz. Nie ulega wątpliwości, że skoro twoja ziemská wędrówka jest tak krótka, to powinna być dla ciebie przyjemna. Jednym słowem, to jest twoje życie, rób z nim to, co chcesz.

Szczęście a twój iloraz inteligencji

Wzięcie na siebie odpowiedzialności wymaga rozprawienia się z pewnymi, szeroko rozpowszechnionymi mitami. Ich lista zaczyna się od przekonania, że miarą inteligencji jest umiejętność rozwiązywania skomplikowanych problemów, umiejętność czytania, pisania i liczenia na w miarę wysokim poziomie oraz szybkość w rozwiązywaniu abstrakcyjnych zadań matematycznych. Taki ideał inteligencji postuluje formalną edukację i celujące wyniki w szkole jako skalę określającą stopień twojej doskonałości. Zachęca to do swego rodzaju snobizmu intelektualnego, który powoduje pewne ujemne następstwa. Przyzwyczailiśmy się, że człowiek inteligentny to taki, który zaliczył odpowiednią liczbę lat w różnych instytucjach edukacyjnych, pamięta dużo faktów, ma bogaty zasób słownictwa, potrafi szybko czytać i liczyć. Nie należy jednak zapominać, że szpitale psychiatryczne mają tylu pacjentów ze świadectwami ukończenia szkół, ilu bez takich dokumentów. Prawdziwym miernikiem inteligencji jest umiejętność szczęśliwego i pozytywnego przeżywania swojego życia każdego dnia i w każdym jego momencie.

Jeśli jesteś szczęśliwy i maksymalnie wykorzystujesz każdą chwilę życia, to jesteś człowiekiem inteligentnym. Umiejętność rozwiązywania problemów jest pożytecznym dodatkiem, ale prawdziwa inteligencja to świadomość, że mimo nieumiejętności rozwiązania danego problemu możesz świadomie wybrać szczęście lub przynajmniej nie poddawać się nieszczęściu. Jesteś inteligentny, jeśli posiadasz tę najlepszą broń przeciw załamaniu nerwowemu.

Może cię to zdziwi, ale tak naprawdę nie istnieje nic takiego jak załamanie nerwowe. Nerwy się nie łamią. Rozetnij

kogoś i szukaj tych rzekomo połamanych nerwów, a na pewno ich nie znajdziesz. Ludzie inteligentni nigdy nie przeżywają załamań nerwowych, bo potrafią siebie kontrolować. Oni wybierają szczęście zamiast depresji, gdyż wiedzą, jak radzić sobie z problemami, które przynosi życie. Zwróć uwagę na to, że nie powiedziałem, jak rozwiązywać problemy. Zamiast oceniać swoją inteligencję jako umiejętność rozwiązywania problemów, poprzestają na ocenie jej jako umiejętności życia w szczęściu i zachowaniu poczucia własnej wartości, bez względu na to, czy problem zostanie rozwiązany, czy też nie.

Możesz zacząć myśleć o sobie jako o kimś prawdziwie inteligentnym na podstawie zachowań, jakie wybierzesz w momencie próby. Każdy z nas boryka się z podobnymi problemami. Każdy, kto utrzymuje stosunki z innymi ludźmi, w danej sytuacji życiowej napotyka podobne trudności. Nieporozumienia, konflikty i kompromisy są nieuchronną częścią tego, co nazywamy życiem ludzkim. Podobnie pieniądze, starzenie się, choroby, śmierć, klęski żywiołowe i nieszczęśliwe wypadki są problemami, z którymi muszą sobie radzić prawie wszyscy. Różnica między ludźmi polega na tym, że niektórzy potrafią sobie z nimi poradzić i uniknąć obezwładniającej depresji i uczucia nieszczęścia pomimo tych problemów, podczas gdy inni poddają się, stają się apatyczni lub załamują nerwowo. Ci, którzy rozumieją, że problemy są immanentnym składnikiem kondycji ludzkiej, i nie uważają, że miarą szczęścia jest ich brak, należą do najinteligentniejszych, a zarazem nielicznej grupy ludzi.

Opanowanie sztuki samokontroli pociąga za sobą przyjęcie zupełnie nowego sposobu myślenia, który może okazać się trudny, gdyż w naszym otoczeniu istnieje wiele sił, które przeciw-

stawiają się podejmowaniu indywidualnej odpowiedzialności. Musisz uwierzyć we własną umiejętność wyboru i kontrolowania tego, co, kiedy i w jaki sposób odczuwasz w każdej chwili swojego życia. Jest to stwierdzenie rewolucyjne. Prawdopodobnie wychowałeś się, wierząc, że nie możesz kontrolować swoich emocji, że złość, strach, nienawiść, tak samo jak miłość, ekstaza i radość, są przez ciebie po prostu odczuwane i że człowiek nie kontroluje tych emocji, lecz może je jedynie zaakceptować. Gdy zdarza się coś smutnego, czujesz smutek i masz nadzieję, że wkrótce stanie się coś miłego, co spowoduje lepsze samopoczucie.

Wybór samopoczucia

Uczucia nie są emocjami, które są niezależne od twojej woli. Uczucia to reakcje, na które ty sam się decydujesz. Jeśli kontrolujesz swoje emocje, to nie musisz wybierać reakcji, które ci szkodzą. Gdy już nauczysz się, że możesz odczuwać to, co chcesz, będziesz na prostej drodze ku inteligencji; drodze, która nie ma fałszywych skrótów prowadzących do załamania nerwowych. Będzie to nowa droga, ponieważ będziesz postrzegał daną emocję jako twój wybór, a nie jako coś znajdującego się poza twoją kontrolą. To sedno wolności osobistej. Z mitem o niemożności panowania nad uczuciami możesz się rozstać. Wykorzystując prosty sylogizm (formuła logiczna składająca się z dwóch przesłanek oraz z wniosku opartego na zgodności tych przesłanek), możesz rozpocząć proces przejmowania kontroli zarówno nad swoimi myślami, jak i emocjami.

SYLOGIZM PRAWIDŁOWY LOGICZNY

Przesłanka pierwsza: Arystoteles jest mężczyzną.

Przesłanka druga: Wszyscy mężczyźni mają zarost na twarzy.

Wniosek: Arystoteles ma zarost na twarzy.

SYLOGIZM FAŁSZYWY NIELOGICZNY

Przesłanka pierwsza: Arystoteles ma zarost na twarzy.

Przesłanka druga: Wszyscy mężczyźni mają zarost na twarzy.

Wniosek: Arystoteles jest mężczyzną.

Jest jasne, że używając sylogizmów, musisz uważać na zgodność obu przesłanek. W drugim przykładzie Arystoteles mógłby równie dobrze być małpą albo kretem. Oto sylogizm, który może pomóc ci pozbyć się raz na zawsze przekonania, że nie potrafisz panować nad stanem swoich uczuć.

Przesłanka pierwsza: Potrafię kontrolować swoje myśli.

Przesłanka druga: Moje uczucia są pochodną moich myśli.

Wniosek: Potrafię kontrolować swoje uczucia.

Twoja przesłanka pierwsza jest oczywista. Masz władzę nad tym, co dopuszczasz do swojego umysłu. Jeśli coś po prostu przychodzi ci do głowy, zgadzasz się na to, choć może nie wiesz dlaczego. Wciąż jednak masz władzę usunąć to coś i wówczas nadal kontrolujesz stan swojego umysłu. Mogę ci powiedzieć: „Pomyśl o różowej antylopie”, a ty zdołasz uczynić ją zieloną, zmienić w mrówkojada lub po prostu pomyśleć o czymś innym, jeśli tylko zechcesz. Tylko ty decydujesz o tym, jakie myśli powstają w twojej głowie. Jeżeli w to nie wierzysz, odpowiedz na następujące pytania: „Jeżeli to nie ty kontrolujesz swoje myśli,

to kto to czyni?”, „Czy robi to twój współmałżonek? Twój szef? Twoja matka?”. Jeśli to oni je kontrolują, wyślij ich na psychoterapię, a sam natychmiast poczujesz się lepiej. Ale przecież wiesz, jak jest naprawdę. Ty i tylko ty kontrolujesz swój umysł (nie biorę pod uwagę sytuacji tzw. prania mózgu lub udziału w eksperymentach polegających na uzależnieniu psychicznym, które nie są normalnymi stanami życia). Twoje myśli należą do ciebie i tylko do ciebie, możesz je zatrzymywać, zmieniać, dzielić się nimi z innymi lub je kontemplować. Nie jest możliwe, aby ktoś wszedł ci do głowy i odczuwał twoje myśli tak jak ty. Nie ulega wątpliwości, że to ty kontrolujesz swoje myśli, a twój mózg jest twoją własnością i możesz go używać zgodnie z własną wolą.

Twoja druga przesłanka też nie podlega dyskusji, jeżeli tylko weźmiesz pod uwagę przeprowadzone badania naukowe oraz podejdiesz do niej zgodnie ze zdrowym rozsądkiem. Nie możesz odczuwać niczego, o czym wcześniej nie pomyślisz. Usunąć mózg, a stracisz zdolność odczuwania. Uczucie jest fizyczną reakcją na myśl. Jeśli płaczesz, rumienisz się, czujesz wzrost tętna lub występuje inna z niekończącej się listy potencjalnych reakcji na bodźce, jakie napotykamy w życiu, to najpierw musiał zostać wysłany sygnał z twojego ośrodka myślenia. Jeśli twój ośrodek myślenia zostałby uszkodzony, nie mógłbyś doświadczać żadnych reakcji emocjonalnych. W niektórych wypadkach uszkodzenia mózgu nawet nie byłbyś w stanie poczuć bólu. Na przykład twoja ręka mogłaby dosłownie smażyć się w ogniu, a ty nic byś nie czuł. Wiesz, że nie możesz niczego odczuwać bez pośrednictwa swojego umysłu. Tak więc twoja druga przesłanka jest prawdziwa. Każde uczucie, którego doświadczasz, jest poprzedzone przez myśl i bez udziału umysłu nie możesz nic czuć.

ŚWIATOWY BESTSELLER

100 mln egzemplarzy sprzedanych na całym świecie

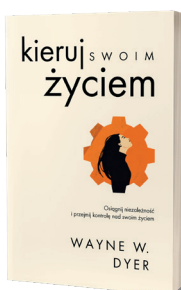
Pokochaj siebie to książka, która nie tylko wskazuje, jak wprowadzić pozytywne zmiany w codziennym życiu, ale przede wszystkim zachęca do głębokiej refleksji nad tym, kim jesteśmy i jakie mamy przekonania na własny temat. Jej autor, dr Wayne W. Dyer, mistrz w dziedzinie rozwoju osobistego, naucza, że prawdziwa zmiana zaczyna się od wewnątrz – od miłości do samego siebie. Miłość do siebie to nie modny slogan, a klucz do pełnego, szczęśliwego życia, które można prowadzić w poczuciu spełnienia i harmonii.

Nasze myśli mają ogromną moc i wpływają na naszą rzeczywistość. Dyer zachęca do analizy i przepracowania negatywnych schematów myślenia, jakie przekazano nam w trakcie wychowania. Jego przesłanie jest jasne: **jeśli nauczysz się kochać siebie, to będziesz w stanie kochać innych i osiągnąć sukces w każdej dziedzinie życia.**

- Jak uwolnić się od potrzeby bycia akceptowanym i osiągnąć niezależność w kontaktach z innymi osobami?
- Jak radzić sobie ze stresem w pracy i w życiu codziennym i stać się osobą asertywną?
- Jak wypracować udane relacje z najbliższymi?
- Jak pozbyć się niszczących emocji: poczucia winy, niepokoju, gniewu?
- Jak stworzyć nowy, lepszy system rozumienia otoczenia i żyć zgodnie z własnymi pragnieniami?

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w tej książce.

POLECAMY RÓWNIEŻ



biznes

mtbiznes.pl

Książka dostępna także jako e-book.

ISBN 978-83-8231-658-2



9 788382 316582

L25014

Cena: 54,90 zł