

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

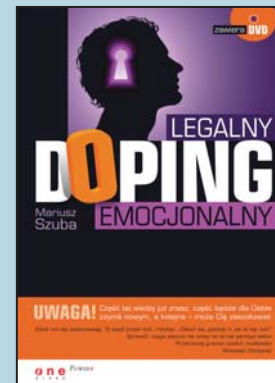
ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Legalny doping emocjonalny

Autor: Mariusz Szuba  
ISBN: 978-83-246-1156-0  
Format: A5, stron: 168



**UWAGA! Część tej wiedzy już znasz, część będzie dla Ciebie czymś nowym, a kolejna — może Cię zaszokować**

### Od czego zacząć?

To pytanie pojawia się pomiędzy pomysłem a podjęciem decyzji. W takich momentach ludzie odnoszący sukces używają pewnych strategii myślenia i zachowania, dzięki którym odnajdują drogę i kroczą po niej jako zwycięzcy.

### A jeśli mi się nie uda?

To pytanie często pojawia się pomiędzy podjęciem decyzji a działaniem. Tą strategią kierują się Ci, którzy wybierają wymówki zamiast zmiany. Odkładają marzenia na półkę i w ich życiu nic się nie zmienia.

Jedni i drudzy kierują się swoimi strategiami i podejmują decyzje, które kształtują wartość ich życia. Różnica pomiędzy nimi to jakość kontrolowania emocji na poziomie nieświadomym.

### Zacznij działać!

Dzięki tej książce krok po kroku nauczysz się, jak przejąć kontrolę nad emocjami i zacząć właśnie w tym momencie. Pomyśl, ile rzeczy odkładasz na później.

Wybierz pierwsze z brzegu wyzwanie i sprawdź, jaka emocja się pojawi. Dowiedz się:

- jak podejmować prawdziwe i silne decyzje,
- jak błyskawicznie przejąć kontrolę nad emocjami nawet w najtrudniejszych sytuacjach,
- co wpływa na jakość Twoich myśli i decyzji, które podejmujesz,
- jak znokautować słomiany zapał i nabrać ochoty na więcej.

Już po lekturze pierwszych kilku rozdziałów możesz zauważyć nową, potężną dawkę możliwości, których dotąd nie widziałeś. W każdym rozdziale znajdziesz prawdziwe historie oraz strategię skutecznego działania, które możesz wprowadzać w życie natychmiast!

**Kiedy inni się zastanawiają, Ty wyjdź przed nich, mówiąc:  
„Odsuń się, pokażę Ci, jak to się robi!”**

# Spis treści

---

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| O autorze .....                                                                         | 7   |
| Podziękowania .....                                                                     | 11  |
| EMOCJE. Jak z nich skorzystać? .....                                                    | 15  |
| 1. O co tutaj tak naprawdę chodzi? .....                                                | 19  |
| 2. Nieświadome strategie działania .....                                                | 35  |
| 3. Zmiana totalna czy tylko w myśleniu? .....                                           | 45  |
| 4. Twój umysł jest ciekawy .....                                                        | 53  |
| 5. Pozwólmy światu poznać Twoją siłę, teraz! ....                                       | 71  |
| 6. To, co lubią Tygryssy .....                                                          | 87  |
| 7. Jak przejąć całkowitą kontrolę nad<br>emocjami? Jak z nich wreszcie skorzystać? .... | 103 |
| 8. Nie istnieje .....                                                                   | 155 |
| Zakończenie .....                                                                       | 159 |

# 5

Pozwólmy światu  
poznać Twoją siłę, teraz!

---

**Z**aczynamy! Teraz jest najlepszy moment. Weź głęboki oddech i zakasaj rękawy. Skup się na każdym słowie tak, jakbyś wiedział, tak naprawdę wiedział, że zaczyna się dzieć!

Jakość Twojego zachowania jest wynikiem jakości Twojego stanu emocjonalnego, w jakim znajdujesz się w chwilach, gdy robisz te wszystkie rzeczy w Twoim życiu. Stan emocjonalny, czyli nastrój, w jakim się znajdujesz, wynika z kilku podstawowych mechanizmów, które opiszę poniżej.

## Jak rzeczywistość (zachowanie, słowa innych) wpływają na Twój model świata?

Wyobraź sobie, że spacerujesz ulicami Twojego miasta. Zachwycasz się ładną pogodą. Tutaj widzisz zakochaną parę, tam słyszysz śpiew ptaków. Wszędzie jest zielono i kolorowo. Dzwoni telefon. Odbierasz i dowiadujesz się, że za godzinę masz spotkać się z kimś dla Ciebie ważnym. To spotkanie może zaważyć na Twojej przyszłości. Nie znasz jeszcze osobiście tej osoby, spotykasz się z nią po raz pierwszy. Wkładasz telefon do kieszeni i idziesz dalej. Czy zauważyłeś już, co się zmieniło w otoczeniu, które widziałeś wcześniej, beztrósko spacerując?

Po godzinie. Jesteś już na miejscu i czekasz.

Mija 15 minut od umówionego czasu, a jej wciąż nie ma.

Mija kolejne 15 minut. To już 30 minut po czasie. Dopieś herbatkę i czekasz dalej, patrząc na zegarek. Co myślisz? Co odczuwasz w tej chwili?

Większość ludzi będzie odczuwać w takich chwilach silne emocje. Jakie?

Ktoś będzie zły, bo poczuje się zapomniany lub nieważny.

Ktoś się zmartwi, myśląc, że coś mogło się stać.

Ktoś pomyśli sobie „Eee tam. Idę do domu, chrzanić to!”.

A co Ty poczujesz i jak taka sytuacja wpłynie na Twoje zachowanie?

W kolejnych rozdziałach przeczytasz o pewnym starszym panu, który czekał i czekał.

**AKCJA — REAKCJA**

## Jak RE-prezentujesz rzeczywistość, która Cię otacza

Twój umysł gromadzi mnóstwo informacji z zewnątrz. Każda z tych informacji ma dla Ciebie określone znaczenie. Jak ktoś się spóźnia — czujesz określony stan, bo nadajesz temu odpowiedniego DLA CIEBIE znaczenia. Twoje emocje kształtują się na podstawie kilku sił, o których napiszę na dalszych kartkach tej książki. Większość danych dochodzących z zewnątrz jest modyfikowana przez system Twoich przekonań, standardów. Jednym słowem, Twoje oczy, uszy, skóra, nos odbierają z zewnątrz bodźce, które następnie *przyjmuje* Twój umysł w taki sposób, w jaki jest zaprogramowany, i reaguje.

Odbierasz świat za pomocą zmysłów.

- Twoje oczy odbierają otaczające obrazy (teraz czytasz te słowa i widzisz czarne znaki na białym tle).
- Twoje uszy odbierają dźwięki, które słyszysz w tej chwili.
- Twoje ciało (receptory skóry) odbiera bodźce z zewnątrz. Temperaturę otoczenia, ciężkość tej książki w Twoich rękach.
- Twój nos odbiera zapachy, jakich doświadczasz właśnie teraz.

To, w jaki sposób będziesz reprezentował bodźce z zewnątrz (oceniał dane wydarzenia), jest zależne od Twojej własnej, subiektywnej oceny sytuacji. Kiedy widzisz kogoś, kto siedzi w pozycji „podwójnie zamkniętej” (ma założone ręce i nogę na nodze), możesz

odbierać to jako brak zainteresowania lub stwierdzić, że tej osobie jest tak wygodnie.

Idziesz do kina z grupą przyjaciół. Po filmie każdy z Was może mieć swoją własną opinię na temat filmu. Jakość opinii zależy od jakości *filtrów*, przez jakie przepuszczacie do mózgu informacje z zewnątrz.

Jeśli film zawierał dużo przemocy — nie będzie podobał się pacyfistom. Jeśli jest w nim zbyt dużo seksu — nie spodoba się zakonnikom, proste.

## Parametry odbieranych bodźców

Pomyśl teraz o niemiłym wydarzeniu, jakie miało miejsce w Twoim życiu. Wybierz jedną z chwil, które oddziałują na Ciebie w negatywny sposób (coś, co sprawia, że na samą myśl o tym czujesz się źle).

Moment w Twoim życiu, który chciałbyś wymazać z pamięci. Stosunek, jaki masz do tej chwili, jest bardzo ważny, więc wybierz taką chwilę z Twojej przeszłości, która była dla Ciebie do tej pory niewygodna.

Masz?

Teraz chciałbym, byś zauważył, w jaki sposób Twój umysł zapamiętał tamten moment. Stwórz w wyobraźni obraz tamtego miejsca. Daj sobie chwilę i oczyma wyobraźni zobacz, co wtedy widziałeś.

To WIZJA — system reprezentacji.

### Wizja

Każda wizja, obraz — ma swoje parametry. Rozglądnij się wokoło i wybierz jedną rzecz z Twojego otoczenia. Ma ona swoją określoną wielkość, jest w pewnej odległości od Ciebie itd. Pomyśl w ten sam sposób o Twoim wspomnieniu.

Twój umysł potrafi z łatwością „wyświetlać” obrazy jak projektor.

Gdybyś miał opisać ten obraz i zapisać obok odpowiedzi, jakbyś to zrobił?

- Czy jest to duży, czy mały obraz? Nadaj mu wymiary.  
\_\_\_\_\_ × \_\_\_\_\_
- W jakiej odległości jest od Ciebie, jak to widzisz?  
\_\_\_\_\_
- Czy jest kolorowy, czy czarno-biały?  
\_\_\_\_\_
- Czy jest to zdjęcie, czy może ruchomy obraz (film)?  
\_\_\_\_\_

*To, co robimy teraz, jest podstawą zrozumienia działania Twojego umysłu, dlatego jeśli chcesz nauczyć się, jak błyskawicznie przejmować kontrolę nad przeszłością, teraźniejszością i przyszłością — skoncentruj się i testuj.*

Masz już zapisane parametry obrazu. Teraz przejdźmy dalej.

## Dźwięk

Wróć do wspomnienia i zauważ, czy towarzyszą mu jakieś dźwięki. Jak to pamiętasz? Możesz na moment zamknąć oczy i przypomnieć sobie, co wtedy słyszałeś?

- Jakie jest natężenie tego dźwięku? Słyszysz to głośno czy cicho? \_\_\_\_\_
- Z której strony dochodzi? W lewej, z prawej, z tyłu, z przodu? \_\_\_\_\_

- Jeśli towarzyszą temu słowa, jaka jest ich treść?
- 

## Odczucie w ciele

Twoje ciało odbiera także bodźce z zewnątrz za pomocą receptorów na Twojej skórze, odczuć w ciele itd. Tak jak teraz, kiedy czytając tę książkę, potrafisz zwrócić swoją uwagę na temperaturę, jaka Cię otacza, odczuwasz ciężkość tej książki w Twoich dłoniach, jej fakturę i twardość.

Przypomnij sobie, co odczuwałeś wtedy, w Twoim wspomnieniu. Jaki jest pierwszy sygnał w Twoim ciele, który mówi Ci, że wróciłeś do tamtej chwili? Co dokładnie czułeś?

Te trzy parametry w zupełności wystarczą, byś nauczył się, jak szybko możesz zmienić jakość odczuwania sytuacji minionych. Nauczyłeś się, jak je identyfikować, teraz nadszedł czas, byś nauczył się, jak je intensyfikować lub neutralizować.

Do czego Ci się to przyda?

Większość ludzi na samą myśl o jakimś wspomnieniu odczuwa emocje. Czasami złe, czasami dobre. Ta technika to prosta recepta na zmianę przeszłości (jej odczuwania).

Oczywiście będzie Ci ona służyć na dalszych kartach tej książki, dlatego jeśli nie wypełniłeś pól, bo nie miałeś czym — zrób to teraz.

Już? To teraz trzymaj się mocno!

Pomyśl o tym wydarzeniu raz jeszcze. Pamiętając o rozmiarach tego obrazu, chciałbym, byś zaczął go od siebie oddalać. Tak jakbyś widział to na jakimś ekranie (pamiętaj treść), który zaczyna się oddalać i jednocześnie zmniejszać.

Nadaj mu wymiary pudełka zapalek w odległości 100 m od Ciebie. Pomniejsz ten obraz jeszcze bardziej i oddal jeszcze dalej. Możesz zamknąć oczy, jeśli będzie Ci łatwiej, i zrób to dokładnie.

Zatrzymaj go tam, w nowym miejscu. Teraz pomyśl o tym wydarzeniu z nowej perspektywy, jako o malutkim obrazku, gdzieś tam daleeeeko, daleeeeko, i sprawdź, jak bardzo zmieniło się Twoje odczuwanie tej sytuacji.

Jeśli zrobiłeś dokładnie to proste ćwiczenie, jestem pewien, że zauważyłeś zmianę. Jeśli nie — zrób to raz jeszcze. Na początku może to wydawać się nieco trudne, bo na co dzień być może nie używasz podobnych technik. Ale jestem przekonany, że jeśli konsekwentnie przejdziesz ten krótki i łatwy proces — zauważysz, jaką moc posiada Twoja wyobraźnia i jak szybko możesz poczuć zmianę jakości emocji.

Na zawołanie!

Technikę „zmiany parametrów” możesz stosować zarówno do neutralizowania negatywnych stanów, jak również do intensyfikacji pozytywnych emocji. Pomyśl, jaką emocję chciałbyś zidentyfikować?

Najczęściej jest tak, że przybliżanie obrazu do siebie i jego powiększanie wzmacnia określony stan. Dodatkowo rozjaśnianie i dodanie kolorów, jeśli pojawia się on jako czarno-biały, jest pożądane.

Sprawdź.

Wybierz jedną z przyjemnych emocji i dokonaj zmian parametrów.

Nasze wspomnienia są swojego rodzaju teraźniejszością tylko w chwili, gdy myślimy o nich w taki właśnie sposób. Ludzie żyjący negatywną przeszłością popadają często w stany depresyjne, bo kierują swoją uwagę na to, co się nie udało, łącząc swoje myśli z bólem i cierpieniem.

Anthony Robbins mówi, że przeszłość nie równa się przyszłości — fakt.

Moim zdaniem warto jednak czasami żyć przeszłością. Na przykład duplikując sukcesy, które osiągnęliśmy.

Kiedy patrzysz na jakieś wydarzenie z bliska, będziesz odczuwać je inaczej, niż gdybyś patrzył na to samo z daleka.

Wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś miał oglądać „straszny film” na ekranie telefonu komórkowego, i jaka byłaby różnica w jego odbiorze, gdybyś obejrzał ten sam film, siedząc w pierwszym rzędzie w kinie i patrząc na olbrzymi ekran.

To właśnie tworzy różnicę — parametry.

Twój umysł jest najlepszym komputerem, jaki istnieje na tej planecie, więc używaj go coraz więcej i więcej. Szukając nowych opcji, poszerzysz pole swoich możliwości. To tak, jak z kupowaniem nowego sprzętu do domu czy biura. Ciekaw jestem, czy używasz wszystkich funkcji w Twoim telefonie komórkowym czy sprzęcie audio-video?

Najczęściej nie mamy zielonego pojęcia, do czego służy większość przycisków w naszych komputerach i co kryje się za niezrozumiałymi komendami. Teraz jest nad czym pomyśleć, prawda?

Zanim uświadomisz sobie raz na zawsze, że tylko Ty jesteś w stanie poprawić swoje relacje z innymi lub z samym sobą, daj sobie trochę wolnego czasu i czytaj uważnie dalej, a gwarantuję Ci, że w olbrzymim stopniu zmienisz na lepsze coś w swoim myśleniu i zachowaniu. To zależy tylko od Ciebie.

Pamiętaj o tym.

**Sprawdź się właśnie teraz.**

## Grałeś kiedyś w totolotka?

Jeśli tak, dokładnie wiesz, dlaczego to zrobiłeś. Któż z nas nie wierzył w to, że wygra główną nagrodę, skreślając cyferki? Znasz to uczucie, gdy czekasz na wyniki i jakaś część Ciebie tak bardzo wierzy, że wygrasz. Czytając tą książkę, bądź pewien, że tutaj oczekiwanie na wynik będzie dla Ciebie czymś więcej niż pewnośc, bo właśnie w tym momencie zwróć szczególną uwagę na fakt, że przejmujesz całkowitą kontrolę.

Kilka lat temu, gdy zaczynałem swój pierwszy w życiu biznes, tak jak każdy na początku swojej kariery byłem pewien, że się uda! Całym sobą wierzyłem w siebie i w swój sukces. Pomimo kilku upadków, które były wspaniałymi nauczkami, że trzeba coś zrobić inaczej, znajduję się teraz w takiej chwili swojego życia, gdy jestem z siebie naprawdę dumny!

Pewnego dnia, gdy stałem przed swoim sklepem w nowiutkiej kamienicy, gdzie było jeszcze kilka mieszkań do sprzedania, spojrzałem w górę na rząd okien i pomyślałem sobie po cichutku: „Co muszę zrobić, by zamieszkać właśnie tutaj?”. Miałbym biznes kilka pięter niżej.

W tamtym czasie było to tylko marzeniem ze względu na zawartość mojego portfela, ale zawartość wiary w mojej głowie była warta dużo, dużo więcej...

Po kilku miesiącach zakupiłem pierwsze mieszkanie w moim życiu. Dwupoziomowy apartament w tej właśnie kamienicy. Zgadnij, który rząd okien był mój?

Gdy spojrzałem przez okno, postanowiłem, że zacznę pragnąć jeszcze więcej, każdego dnia, w każdej minucie będę lepszy w tym, co robię, i uwierzyłem całym sobą, że tak naprawdę wszystko jest możliwe. Nawet to, co dziś wydaje Ci się poza zasięgiem — jutro może być Twoje. Zaprańnij dwa razy więcej niż dotychczas, a zobaczysz, co się stanie.