

JAN BECKER



**Możesz
robić
co chcesz**
**Sztuka
autohipnozy**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

zakupiono w sklepie: Empik.com
identyfikator transakcji: 10101348701165
e-mail nabywcy: chmurakrystian97@gmail.com
znak wodny:

virtualo

JAN BECKER

Możesz robić co chcesz

**Sztuka
autohipnozy**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-806-1

Tytuł oryginału: *Du kannst schaffen, was du willst: Die Kunst der Selbsthypnose*
Copyright © 2015 by Piper Verlag GmbH, München Berlin.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa

Wilk, którego karmisz	15
------------------------------------	-----------

Część I

Rozdział 1

Czym właściwie jest autohipnoza? Bajka o wielozadaniowości i codziennym transie oraz dlaczego sami jesteśmy stwórcami naszej rzeczywistości	19
--	-----------

Codzienny trans, czyli dlaczego wielozadaniowość jest wrogiem hipnozy	21
Twoja energia podąża za twoją uwagą i otwiera serce	22
Przypadkowe odkrycie Benjamina Franklina	24
Otwarcie drzwi do naszego wnętrza – punkt centralny hipnozy oraz autohipnozy	25
Wiara to rzeczywistość przyszłości	26
Od posiadacza mózgu do użytkownika mózgu: jak stworzyć własną rzeczywistość	28

Rozdział 2

Codzienny cud: dlaczego ciepłe myśli naprawdę rozgrzewają, jak w ciągu kilku sekund samemu wprowadzić się w stan hipnozy i co dzisiaj wygrześć	31
---	-----------

Ciało podąża za naszymi wyobrażeniami	33
Pogłębienie hipnozy poprzez faktyczne doświadczenia ...	35

Działaj tak, jakby – tajemna cudowna broń	40
Najlepsza metoda autohipnozy świata	42
Czujemy się tak, jak wyglądamy:	
cudowne działanie mimiki	44
Gratulacje, właśnie wygrałeś!	47

Rozdział 3

Zapomniałeś czegoś? Zapomnij o zapominaniu! Dlaczego przypominamy sobie o wiele więcej, niż uważamy, ale nigdy nie jest to dokładnie to, co się wydarzyło – i dlaczego tak właśnie powinno być	51
---	-----------

Anioł stróż podświadomości	52
Skarbnica kotwic szczęścia	54
Wspomnienia: uwaga na szczelinę! (mind the gap!)	57
Kształtujemy nasze wspomnienia	
i nawet tego nie zauważamy	60
Przesuń swój punkt widzenia i określ w ten sposób, co stanie się twoim wspomnieniem	63

Rozdział 4

W jaki sposób nasza podświadomość określa, czy przeżywamy coś jak nieustraszony bohater czy bojaźliwa myszka – i dlaczego warto przejąć nad tym kontrolę	67
---	-----------

Ograniczenie w podświadomości:	
jak długa jest twoja linka?	68
Człowiek to zwierzę lubiące przyzwyczajenia	70
Żelazna dyscyplina – albo (auto)hipnoza	74
Także myśli mogą być złym lub dobrym nawykiem!	76
Jednak to jeszcze nie wszystko	77
Jesteś tym, o czym myślisz. Osiągasz to, czego chcesz	78

Rozdział 5

Dlaczego w zbiorowej świadomości wciąż utrzymują się mity i w jaki sposób transportujemy sugestie z progu świadomości do podświadomości	83
--	-----------

Legenda o szpinaku bogatym w żelazo i co ma szpinak to hipnozy	84
Sugestie otrzymane w dzieciństwie towarzyszą nam przez całe życie	86
Spokój w głowie: pierwszy ważny krok na drodze do udanej autohipnozy	90
Wysoki próg <i>świadomości</i> oraz jak go ominąć	95
Siła powtórzeń	97

Rozdział 6

Nikogo nie ma w domu: jak przy pomocy oczu, głosu oraz pewnego zabawnego ćwiczenia zatrzymać karuzelę myśli i zaprosić do nich szczęście	101
---	------------

Zatrzymywanie myśli wzrokiem	102
Nie martw się, nuć!	103
Nie musisz myśleć o tym, o czym nie chcesz myśleć ...	105
Coś skomplikowanego skuteczniej rozluźnia	106
Ekran w głowie	110
<i>Dziecko uczy się biegać! Albo przyłóż się!</i>	112

Rozdział 7

Fascynujący świat sugestii: od ślepego pasażera w twojej podświadomości do dobrej wróżki spełniającej życzenia	115
--	------------

Inwazja nieznanego	116
Podatność na sugestie, czyli dlaczego reklamy z naszego dzieciństwa mają blask nostalgii	120

Osiągasz to, co chcesz – ale czego pragniesz tak naprawdę?	124
Idealna sugestia to wizja naładowana pozytywnymi emocjami	125

Rozdział 8

Jak to jest z tą motywacją: jak emocje uskrzydłają naszą podświadomość i dlaczego droga nie jest celem	129
---	------------

Dlaczego postanowienia noworoczne dotrzymujemy najdalej do końca stycznia	130
Decydująca jest twoja decyzja	134
Nic nie szkodzi spróbować	136
<i>Always look on the bright side</i> – znajdź własne źródło pozytywnej motywacji	137
Na pomoc! Od brania do dawania	139

Rozdział 9

Potęga słów: jak włączyć do swojego życia uskrzydłające sugestie, zostać reżyserem własnego filmu i pozostać wiernym obranym celom, nawet gdy pojawią się problemy	143
---	------------

Sześć złotych reguł formułowania sugestii	144
Jak włączyć sugestie w nasze życie codzienne	147
Jak stać się „powalającym” i zwiększyć intuicyjność własnego mózgu	148
Czytanie pomaga – pisanie pomaga dwa razy bardziej	150
Jak zmienić codzienne czynności w rytuały hipnotyczne	151
Nie trać z oczu odległego celu	153
Szczęście to nieustanne pozostawanie w ruchu	158

Udaj się w podróż, bo sama droga nie jest celem, lecz życiem	159
Wytrwaj nawet wtedy, gdy pojawią się problemy	161
Sugestie nie są wyrzeźbione w kamieniu – czasem potrzebują modyfikacji	164
Na drodze do celu możesz odpocząć, jednak nie wolno ci z niej zbaczać	165

Rozdział 10

Autohipnoza dla zaawansowanych: jak pogłębić odprężenie w stan hipnozy, jak sprawić, by sugestie były trwałe oraz w jaki sposób zachować na zawsze przyjemne uczucia	167
---	------------

Szybki klasyk: indukcja zdolnej bestii	169
Hipnotyczna podróż	171
Stań się własnym scenografem i łowcą talentów	177
Zmiana perspektywy trenuje mózg	179
Jak zmienić zakłócenia płynące z otoczenia w swoich pomocników	181
Zarzuć kotwicę, ale tylko tam, gdzie ci się podoba	182
Kotwica jako stały dostęp do przyjemnych uczuć	184
Kotwica jako środek do stosowania w nagłych wypadkach, w każdej sytuacji życiowej	187
Magiczna kotwica radości	188

Część II

Rozdział 11

Jak nauczyć się zaufać samemu sobie i móc osiągnąć to, co chcesz	199
---	------------

Przysięga przy ognisku, czyli sztuczka wikingów	200
Drobna różnica, która decyduje o sukcesie	201
Pułapka nastawiona na zaufanie samemu sobie: nieodpowiednie porównania	205
Cel jest tylko punktem na osi czasu	207
Zwyciężyć czy dotrzeć do mety?	
To, czym jest sukces, określasz ty sam!	210
Cierpliwość przynosi wiarę w siebie – miłość oraz humor przynoszą cierpliwość	212

Rozdział 12

Zacznij żyć pięknie: tutaj dowiesz się, jak wysłać na emeryturę drobne przywary i zastąpić je dynamicznymi, zdrowymi nawykami	219
--	------------

Codzienny balast to nie tylko obciążenie, lecz również coś pożytecznego	220
Możemy, kiedy <i>musimy</i>	223
Jak dzięki hipnozie wykonać ten najtrudniejszy pierwszy krok	224
Strzeż się zakazów, czyli dlaczego diety powodują, że stajemy się coraz grubszy	229
Jak sprytnie zmienić centrum uwagi	233

Rozdział 13

Nie stresuj się: jak wyprowadzić w pole adrenalinę, a napięcie zmienić automatycznie w stan odprężenia	240
---	------------

Unieszkodliwiamy substytut strachu	241
Jak zmienić przycisk <i>stres</i> na <i>odprężenie</i>	243
Nie jesteś stresem	249
Przekonaj swoją podświadomość: stres? Nie!	252

Rozdział 14

Nie bój się bać: jak skruszyć skały i powalić na kolana strach podczas tanga 255

Zmieniając centrum uwagi, zmieniasz turbulencje w przyjemne kołysanie	256
Gdy sznur strachu ściska ci gardło, musisz najpierw rozwiązać supeł	258
Ogromny strach jest jak skały, które blokują ci drogę	259
Przebierz swój strach i baw się z nim	262
Każdy się boi – wszystko zależy od tego, co zrobimy dalej	267
Kiedy teściowa to pająk – fobie jako substytut	269
Kiedy lepiej zasięgnąć porady fachowca	271
Co by było, gdyby? Twoja podświadomość zna odpowiedź!	272

Rozdział 15

Wierzę, że wyzdrowieję: jak obudzić w sobie siłę samouzdrawiania i dlaczego podświadomość to często najlepszy lekarz 276

Czy środki przeciwbólowe działają tylko dlatego, że nazywają się przeciwbólowe?	278
Dlaczego wiara w coś ma działanie podobne do hipnozy	279
Autohipnoza jako lek uniwersalny	281

Rozdział 16

To naprawdę niezła zabawa, czyli o tym, w jaki sposób uczyć się efektywniej, jak używać markera bezpośrednio w głowie oraz jak zmienić egzamin w prawdziwy występ 289

Ograniczamy dźwięki w tle	290
Wyłączamy optyczny <i>hata</i>	293
Oczyszczamy umysł	295
Potęga sprytnego powtarzania materiału	296
Właściwa segregacja materiału	
to połowa sukcesu – ABC ustalania priorytetów	299
Pozytywna motywacja do nauki: pokaż światu, co potrafisz!	300

Rozdział 17

Koniec z przekładaniem: jak wywołać w sobie upajające poczucie sukcesu, przechrzyć wszystko, co odciąga cię od celu, i świetnie się przy tym bawić	305
---	------------

Frustracja zamiast radości, czyli błędne koło braku sukcesów	306
Dlaczego odwlekamy? Wiele przyczyn tego samego problemu	308
Dzielenie na etapy jako lekarstwo przeciwko przekładaniu	309
Proste sztuczki przeciwko wszystkiemu, co odciąga nas od celu	316

Rozdział 18

Autohipnoza w sporcie: wyżej, szybciej, dalej – jak osiągnąć to, co zawsze uważałeś za niemożliwe	319
--	------------

Ciało bezzwłocznie reaguje na nasze myśli	319
Podnoszenie ciężarów dwoma palcami – siła wyobraźni	323
Możesz wszystko, o czym myślisz, że możesz: trening mentalny	325

Rozdział 19

**Jak przy pomocy hipnotycznych trików ożywić związek
i wyobrażonym piórkiem rozniecić na nowo pożądanie ...** 329

Wprawiamy w ruch pozytywną spiralę zdarzeń przy
pomocy niewielkich hipnotycznych trików 331

Rozdział 20

**Mit przespanej nocy, tajemnica wieczornego jogurtu, czyli
o tym, jak lepiej spać** 339

Kto się budzi, śpi normalnie 340

Pierwszy i drugi sen 341

Zasypanie dla zaawansowanych 342

Jak pozbyć się minionego dnia przy pomocy łyżeczki,
odkładania na bok, pstrykania i rozgniataania 347

Postówie

Podarunek na zakończenie 351

Bibliografia 353

Wilk, którego karmisz

Stary indiański szaman uczył swoje wnuki sztuki uzdrawiania. Pewnego dnia opowiedział im, że w każdym człowieku żyją dwa wilki, które nieustannie walczą między sobą.

Pierwszy wilk to ten, który wywołuje choroby – rzekł. Żywi się strachem, złością, zazdrością i zwątpieniem w samego siebie. Drugi utrzymuje nas w dobrym zdrowiu, karmiąc się miłością, empatią, pokorą, zaufaniem do samego siebie, szczęściem, przyjaźnią oraz dobrym samopoczuciem.

Wnuczęta słuchały słów dziadka z uwagą i pilnie zapisywały wszystko, co powiedział. Po krótkiej chwili szaman chciał kontynuować lekcję, jednak wtedy odezwało się jedno z dzieci. *Chwileczkę, dziadku. Nie powiedzialesz nam jeszcze, który z wilków wygra walkę.* Wtedy starzec odpowiedział: *Czyż to nie oczywiste? Zawsze wygrywa ten, którego karmisz!*

Opowiadka ta jest moją ulubioną.

Przytoczona historia ilustruje jedną z najważniejszych mądrości życia, mianowicie to, że nasz los zawsze pozostaje w naszych rękach. Nawet jeżeli w każdym z nas mieszkają oba wspomniane wilki, to jest to już wyłącznie nasza decyzja, którego z nich będziemy karmić. Zdrowie nie tylko naszego ciała, lecz także naszej duszy zależy od sposobu, w jaki prowadzimy własne życie. Powyższa opowiadka zawiera jeszcze jedno przesłanie: wszystko jest jednością! Nie da się oddzielić ciała od duszy. Gdy nasza dusza czuje się dobrze, ponieważ karmimy tylko jednego wilka, rezultatem tego jest zdrowe ciało. W takiej sytuacji

drugi z wilków nie ma szans na wygraną. Szczęśliwy człowiek rzadko choruje.

Szczęście obejmuje sposób, w jaki prowadzimy nasze życie, wszystko to, co nam się zdarza oraz to, co odpowiada naszym wewnętrznym pragnieniom. Do tego potrzebna jest nam jednak wiara w siebie oraz odwaga, aby wstępować na nowe, nieznanne dotychczas tereny. Szczęście to przekonanie, że osiągniemy to, co chcemy osiągnąć, nawet jeżeli w pierwszej chwili wydaje nam się to dość skomplikowane. Szczęśliwi ludzie nie boją się próbować od nowa i mają świadomość tkwiącego w nich nieukończzonego potencjału.

W naszym wnętrzu drzemie o wiele większa moc, niż najczęściej sądzimy. Pisząc tę książkę, chciałbym zachęcić cię, abyś przekroczył to, co cię ogranicza. Jak tego dokonać? To proste - karmiąc wilka zdrowia i szczęścia.

Zrób wreszcie to, co od dawna chciałeś zrobić. Nie spychaj więcej własnych marzeń na margines. Nie pozwól, by ograniczał cię dłużej twój strach czy brak wiary we własne siły. Weź zdrowie w swoje ręce. Stań się aktywny. Możesz wszystko, musisz tylko chcieć. Chodź ze mną, pokażę ci – jak.

Twój Jan Becker

Część I

Czym właściwie jest autohipnoza? Bajka o wielozadaniowości i codziennym transie oraz dlaczego sami jesteśmy stwórcami naszej rzeczywistości

Nie ma innej rzeczywistości prócz tej, którą nosimy w sobie.

Herman Hesse

Na początek przygotowałem dla ciebie małą niespodziankę. Masz ochotę?

Potrzebny ci będzie stoper i chwila, w której nikt nie będzie ci przeszkadzał. Usiądź wygodnie w fotelu albo przy stole i rozluźnij się. Wyciągnij dłonie i przypatrz się wnętrzu swoich przegubów. Na każdym z nich dostrzeżesz kilka poziomych linii. Ułóż ręce tak, aby każda z linii położonych najwyżej na obu dłoniach – prawej i lewej, zetknęła się z drugą, a następnie złóż je jak do modlitwy. Same linie nie mają większego znaczenia, służą ci jedynie jako punkt orientacyjny, abyś mógł odtworzyć identyczne ułożenie obu rąk.

Teraz przyjrzyj się swoim dłoniom nieco z boku i skieruj wzrok na oba środkowe palce. U większości ludzi jeden z nich jest krótszy od drugiego. I właśnie o ten krótszy palec chodzi. Przy pomocy tego palca, jedynie dzięki sile własnych my-

śli, przeżyjesz za chwilę coś niesamowitego. W przypadku gdy twoje palce środkowe są jednakowej długości, wybierz, proszę, dowolny z nich – dla przebiegu ćwiczenia nie ma to żadnego znaczenia.

Rozluźnij dłoń, a następnie tę rękę, której środkowy palec jest krótszy, ułóż na udzie albo na stole. Ustaw stoper na 60 sekund i włącz go. Teraz skieruj wzrok na czubek środkowego palca ułożonego na udzie lub stole dłoni. Skoncentruj się na nim. Poczuj znajdujący się pod opuszką palca materiał spodni albo powierzchnię blatu. Poczuj temperaturę powietrza otaczającego palec. Całą uwagę skup wyłącznie na tym jednym punkcie swojego ciała. Na czubku środkowego palca. A teraz wyobraź sobie, że palec ten rośnie, staje się jakby coraz dłuższy. Rób to tak długo, aż zadzwoni stoper. Następnie ponownie złącz ze sobą obie dłonie i przyjrzyj się im z boku.

I? Czy też to widzisz?

Stało się coś niesamowitego: palec wydłużył się! Wyłącznie dzięki chwili koncentracji oraz hipnotycznego skupienia, w najprawdziwszym znaczeniu tego słowa przerosłeś samego siebie. To cudowne, krótkie ćwiczenie pokazuje, w jak bezpośredni sposób nasze ciało reaguje na nasze myśli. A przynajmniej wówczas, gdy skupimy się wyłącznie na nim i nie pozwolimy, aby cokolwiek innego nas rozproszyło. W ten sposób przez krótki moment wprawiamy siebie w stan całkowitego transu. Natomiast eksperyment uda się jedynie wówczas, gdy zdołamy zatrzymać na chwilę nasze często tak bardzo rozedrgane myśli. Każdy, kto podczas tego ćwiczenia będzie myślał o zmywaniu albo o zmianie opon w samochodzie na zimowe, z góry sabotuje swój sukces. Zdolność koncentracji ma duże znaczenie, jeżeli chcemy osiągnąć wreszcie to, o czym od zawsze marzyliśmy. Niezależnie od tego, co to jest.

Codzienny trans, czyli dlaczego wielozadaniowość jest wrogiem hipnozy

Wróćmy jednak do rosnącego palca: brawurowo wykonałeś twoje pierwsze ćwiczenie z autohipnozy! Gratulacje! A jednocześnie, czego prawdopodobnie nawet nie spostrzegłeś, na minutę wprowadziłeś się w trans – co od razu przyniosło widoczny efekt.

Natomiast z pewnością nie jest to pierwszy raz, gdy przeżyłeś trans. Czym on właściwie jest? Trans to stan, w którym codzienne życie zaczyna płynąć obok nas. Pomyśl, jak czułeś się wtedy, gdy czytałeś tak ciekawą książkę albo oglądałeś tak poruszający film, że zapomniałeś o bożym świecie – to właśnie jest trans! Jeżeli skupiasz się na swojej pracy albo oddajesz się z pasją swojemu hobby, to często dopiero gdy spoglądasz na zegarek, ze zdziwieniem stwierdzasz, ile czasu upłynęło. To także jest trans! Albo jeżeli od lat trenujesz sporty walki i nawet we śnie mógłbyś wykonać po kolei wszystkie ruchy. Gdy podczas gry w siatkówkę, tenisa lub piłkę nożną podążasz za piłką i instynktownie kierujesz się we właściwą stronę – trans! Gdy podczas jogingu czy spaceru stwierdzasz nagle, że machasz rękoma w rytm wykonywanych ruchów, nie myśląc przy tym o niczym innym. Kołysząc dziecko i śpiewając mu jednocześnie kołysankę do snu, bądź też gdy podczas tańca wirujesz w rytm muzyki – wszystko to jest właśnie transem! Jak widzisz, chodzi przy tym o całkowite skupienie się. O koncentrację. A do tego, i jest to bardzo ważne, na tylko *jednej* rzeczy. Wspominana wielokrotnie wielozadaniowość, której sztukę kobiety opanowały rzekomo o wiele lepiej od mężczyzn, jest wrogiem transu. W rzeczywistości nikt nie jest zdolny do wielozadaniowości. Ludzie, którzy sądzą, że są w stanie wykonywać wiele czynności naraz, tak naprawdę w szalonym tempie przechodzą od jednej aktywności do drugiej, co

doprowadza ich mózg do szaleń. A do tego to, co robią, wykonują o wiele gorzej. Na przykład osoby te potrzebują więcej czasu, aby się czegoś nauczyć, później zaś trudniej im sobie to przypomnieć. W rozdziale szesnastym dojdziemy do tego, w jaki sposób możesz podnieść swoją efektywność podczas nauki*.

Tvoja energia podąża za twoją uwagą i otwiera serce

Po pierwsze, ważne, żebyś uświadomił sobie: tam, dokąd podąża nasza uwaga, płynie również nasza energia i tam znajduje się źródło naszej siły. O tym, że nie jest to prawdziwe wyłączenie w przenośni, lecz znajduje całkiem bezpośrednie odbicie w całym naszym organizmie, przekonałeś się już zresztą sam, podczas poprzedniego ćwiczenia z rosnącym palcem. Kolejny zabawny eksperyment, który możesz przeprowadzić wspólnie z przyjacielem albo partnerem, także nawiązuje poniekąd do tego faktu.



ENERGETYCZNE PŁATKI USZU ORAZ KOTWICA SERCA

Osoba, z którą przeprowadzasz ćwiczenie, powinna stanąć swobodnie, a następnie skoncentrować się na dowolnie wybranym punkcie swojej prawej małżowiny usznej. Wystarczy pół lub jedna minuta. Po upływie tego czasu szturchnij ją delikatnie w lewe ramię. Co się stanie? Szturchnięta lekko osoba przewróci się w prawo, mimo że nie użyłś przy tym siły.

Teraz twój przyjaciel bądź partner powinien skupić uwagę na środku własnego ciała, mniej więcej na wysokości pępka. Po-

* Solano et al (przyj. autora).

dobnie jak poprzednio odczekajcie jedną minutę. Następnie szturchnij go z tą samą siłą w lewe ramię. Okaże się, że twój pomocnik stoi o wiele stabilniej i nie traci tak łatwo równowagi.

Nasza siła podąża za centrum naszej uwagi. Jeżeli skupię się na czymś negatywnym, symbolizowanym w tym ćwiczeniu przez płatek ucha (który tak naprawdę jest zupełnie neutralny), osłabi mnie to w widoczny sposób i wytrąci z równowagi. Natomiast jeżeli skoncentruję się na czymś pozytywnym – w naszym przypadku był to pępek, stanę się silniejszy i odzyskam równowagę.

A ponieważ fakt ów niełatwo jest sobie uzmystwić, przeprowadźmy kolejny eksperyment. Ćwiczenie to możesz wykonać nawet wówczas, gdy nie ma obok ciebie nikogo, kto mógłby ci w nim pomóc. Idealnie byłoby, gdybyś w ramach przygotowania do tego doświadczenia spróbował skierować własną energię najpierw na płatek ucha, a później na pępek, aby dowiedzieć się dokładniej, jakie odczucia wywołuje przepływająca energia.

Jesteś gotowy? Połóż prawą dłoń na środku klatki piersiowej, tak aby palce wskazywały lewą stronę, dotykając w ten sposób czakry serca. Następnie skieruj na nią całą swoją uwagę, myśląc przy tym o bliskiej ci osobie. O kimś, kogo kochasz i kto kocha ciebie. Zamknij oczy, niech nic nie rozprasza twojej uwagi. Zobaczysz, jak twoja czakra serca otwiera się niczym kwiat – nawet wówczas, gdy wcześniej nazwa czakra serca nic ci nie mówiła. Poczujesz, jak cała miłość, którą darzysz tę osobę oraz którą ta osoba obdarza ciebie, wpływa do wnętrza twojego serca. Poczujesz, jak owa miłość ogrzewa tę czakrę. Pozwól, by twoja uwaga przez minutę skupiła się właśnie na tym przepięknym uczuciu. Gdy w przyszłości położysz dłoń w to samo miejsce, zobaczysz, że ta miłość przepłynie przez ciebie jeszcze raz. Gest, którym ułożyłeś swoją rękę na sercu, stał się kotwicą.



A zatem centralnym punktem stanów hipnotycznych jest koncentracja na jednej rzeczy. Tak widział to również doktor James Braid, jeden z ojców nowoczesnej terapii hipnozą. Doktor Braid był tym, który rozpowszechnił w Anglii pojęcie *hipnoza*, wywodzące się ze starogreckiego słowa oznaczającego *sen*, mimo że wbrew licznym przypuszczeniom nie był jego autorem. Słowo *hipnoza* wprowadził bowiem do naszego języka francuski pisarz, Etienne-Félix Solano Hénin de Cuvillers. Natomiast chętnie posługiwał się nim James Braid, uważając je za o wiele trafniejsze od innego określenia: *monoideizm*, które pochodzi od greckiego słowa *mono* oznaczającego *jedyny* oraz rzecz jasna od słowa *idea*. Jak widzimy, skupienie uwagi tylko na jednej rzeczy to motyw przewodni hipnozy.

Przypadkowe odkrycie Benjamina Franklina

James Braid rozwinął swoją koncepcję, bazując na teorii zwanej mesmeryzmem, którą w Wiedniu, pod koniec XVIII w. opracował niemiecki lekarz - Franz Anton Mesmer. Przy czym Mesmer nie był jeszcze wtedy świadomy, że obserwowane efekty nowej metody leczenia polegały raczej na kierowaniu uwagi w konkretną stronę, co zostało opisane dopiero później - przez Braidę. Otóż Mesmer wychodził z założenia, że we wnętrzu każdego człowieka znajduje się rodzaj magnetyzmu i że przez każdą żywą istotę przepływa w tajemniczy sposób energia życiowa, którą określał jako *Fluidum*. Według przypuszczeń Mesmera choroby wiązały się z zakłóceniem przepływu tej energii. Utraconą równowagę przywracano podczas sesji spirytystycznych i przeprowadzanych w ich trakcie rytuałów z użyciem okładów na dłonie, gładzeniem rąk lub *namagnetyzowanej*

wody. Jednym z najgorętszych krytyków tej teorii był Benjamin Franklin, który pod koniec XVIII w. pracował w Paryżu jako dyplomata – gdzie emigrował także Mesmer, uciekając przed wrogością kolegów z Wiednia. W 1784 roku Franklin wykazał nieskuteczność mesmeryzmu. Uzasadnił to następująco: pacjenci reagowali wyłącznie na podstawie założenia, że istnieje jakaś dobroczynna energia, zupełnie niezależnie od tego, czy takowa rzeczywiście istniała, czy też nie. Z tego, iż tym samym przypisał istotom żywym zdolność reagowania na hipnotyczne sugestie, zapewne nie zdawał sobie sprawy zarówno ani Franklin, ani sam Mesmer. Ten ostatni był zresztą głęboko zbulwersowany krytyką i doszedł do wniosku, że opierała się ona na niewątpliwym sukcesie jego sposobu leczenia opartego na magnetyzmie. Również dzisiejsza medycyna klasyczna nie ma wątpliwości co do tego, iż hipnoza jest skuteczną metodą leczenia.

Otwarcie drzwi do naszego wnętrza – punkt centralny hipnozy oraz autohipnozy

Przejdźmy teraz od hipnozy do autohipnozy – przy czym, jak się prawdopodobnie domyślasz – różnica między nimi nie jest zbyt duża. Za ojca autosugestii, a tym samym autohipnozy uważa się francuskiego aptekarza, Émila Couégo (1857 – 1926). Przypisuje się mu słynną formułę: *Z każdym dniem, pod każdym względem, czuję się coraz lepiej i lepiej*. Ponadto Coué jako pierwszy odkrył efekt placebo*: ze zdumieniem obserwował, że jego klienci szybciej odzyskiwali zdrowie, gdy aptekarz zachwalał pod niebiosa kupowany przez nich lek, natomiast jeżeli rezygnował z pochwał, ludzie pozostawali chorzy znacznie dłużej.

* Więcej na ten temat zdradza dr Joe Dispenza w książce „Efekt placebo”, którą można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Efekt placebo często pojawia się dzięki współdziałaniu jakiegoś zewnętrznego autorytetu – w tym przypadku aptekarza Couégo. Podobną rolę pełni często lekarz albo terapeuta, a nawet nasza szwagierka, którą uważamy za osobę szczególnie dobrze poinformowaną w dziedzinie kwestii zdrowotnych. Taka postrzegana przez nas subiektywnie postać swoją rekomendacją oraz optymistyczną postawą wzmacnia wiarę w skuteczność leku. I właśnie ta wiara w decydujący sposób przyczynia się do szybkiego wyzdrowienia, nawet gdy w rzeczywistości chodzi o placebo, które w sposób chemiczny nie przynosi żadnego mierzalnego efektu. Można powiedzieć, że pacjenci sami leczą się własną wiarą w działanie zastosowanych u nich środków leczniczych – zresztą dokładnie tak się dzieje, co wyjaśnię ci w dalszej części tej książki. W tym miejscu istotne jest na razie tylko to, że we wspomnianym przypadku efekt placebo jest wynikiem kombinacji hipnozy zewnętrznej – czyli takiej, w której sugestia pochodzi z otoczenia, czyli od fachowego autorytetu, oraz autohipnozy. Oznacza to, że osoba, która stosuje dany lek, musi nie tylko dopuścić do siebie sugestię: *Jeżeli zażyjesz to lekarstwo, szybciej wyzdrowiejesz*, lecz również poczuć ją w sobie i we własnej podświadomości. Natomiast w żadnym wypadku nie odbywa się to *za jednym kliknięciem pilota*. Jeżeli któryś z klientów Couégo żywiłby do niego głęboką nieufność, efekt placebo mógłby się u niego w ogóle nie pojawić.

Wiara to rzeczywistość przyszłości

Znaczenie otwarcia wewnętrznych drzwi jest takie samo dla każdego rodzaju hipnozy. Z tej perspektywy rola zewnętrznego źródła sugestii maleje – zarówno aptekarza, jak i dowolnego innego

hipnotyzera. Ściśle rzecz biorąc, właściwie każda hipnoza jest autohipnozą, nawet sceniczna hipnoza podczas jakiegoś pokazu. Zresztą zależność ta wyjaśnia także, dlaczego z reguły nikogo nie można zahipnotyzować wbrew jego woli – takie hipnotyczne pokazy zwykle wymagają zastosowania brudnych sztuczek, które dla prawdziwego hipnotyzera oraz hipnoterapeuty stanowią temat tabu. Ponadto jasna staje się przyczyna, czemu z jednej strony istnieją pewni ludzie, którzy szczególnie łatwo poddają się zewnętrznemu autorytetowi, jakim może być właśnie hipnoterapeuta, a z drugiej – wyjątkowo sceptyczne osoby, które wprawdzie nie poddają się zbyt często hipnozie innych, ale z powodzeniem stosują u siebie autohipnozę. Zresztą sugestie akceptujemy (patrz wyżej) przede wszystkim wówczas, gdy pochodzą one od człowieka, do którego osądu mamy pełne zaufanie – nie jest ważne, czy człowiekiem tym jest ktoś inny, czy my sami.

To zaufanie i wynikająca z niego wiara w wyrażone w ramach tego zaufania sugestie są niesamowicie istotne! Nasze oczekiwanie, że to, co postanowiliśmy, uda się, jest – wraz ze skupieniem uwagi – najważniejszym elementem autohipnozy. Innymi słowy, jeżeli zamiast takiego nastawienia przyjęlibyśmy postawę *zobaczmy, co się wydarzy*, dalsze zdarzenia zostawiłibyśmy przypadkowi. Jednak jeżeli uda ci się uwierzyć, że stanie się to, czego ty sam chcesz, w nieświadomy sposób przejmiesz nad wszystkim kontrolę. Wówczas twoje ciało oraz podświadomość* zadbają o to, aby sprawy potoczyły się dokładnie tak, jak przepowiada to sama sugestia. Bezwzględnie odczujesz reakcję organizmu, chociażby przez to, że rozluźnisz się albo zauważysz, że twój palec rośnie. Z kolei ciało tym samym ci umysłowi: to, co się tutaj mówi i robi, jest prawdziwe – działa, zobacz sam!

* Ważna uwaga: w książce tej używam potocznego pojęcia *podświadomość* na określenie tego, co poprawnie powinno nazywać się – *nieświadomość* (przyp. aut.).

Od posiadacza mózgu do użytkownika mózgu: jak stworzyć własną rzeczywistość

W tym momencie uruchamia się prawdziwa reakcja łańcuchowa, która sprawia, że uzyskany efekt staje się długookresowy. Gdy w chwili oświecenia, jaką było na przykład dokonanie sprostowania, że środkowy palec urósł, sformułuję solidną sugestię, moja podświadomość przyjmie ją jako coś rzeczywistego. Sprawi to, że w przyszłości sugestia ta będzie kierowała moim postrzeganiem świata oraz moimi działaniami tak, że pokryje się ona z rzeczywistością: to, co sobie zasugerowałem, stanie się prawdziwe. A zatem oczekująca postawa oraz niezłomna wiara, że osiągnę to, czego chcę, odgrywają tutaj rolę niebagatelną i stanowią wyjaśnienie tego, o czym pisze do mnie wielu ludzi, których zapraszam na scenę podczas moich występów. Opowiadają mi, że wieczór, jaki przeżyli podczas mojego pokazu, stał się dla nich punktem zwrotnym, do tego - w dobrym kierunku. To brzmi jak jakiś cud: nagle udaje im się coś, czego przedtem nigdy nie byli w stanie dokonać. Nagle stają się zdrowsi. Nagle ich nieśmiałość znika, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Nagle ich życie staje się znów coś warte. I to nie dlatego, że jestem kimś podobnym do Jezusa, któremu wystarczyło zaledwie dotknąć człowieka, aby ten natychmiast doświadczył cudu. Nie, ja nie jestem cudotwórcą. Raczej swego rodzaju katalizatorem.

Cud tkwi w nas samych: jeżeli przeżyjemy coś, co uznawaliśmy dotąd za niemożliwe, tak jakby to było rzeczywistością, obudzą się w nas ogromne siły. Zaczniemy kontrolować własne życie. Weźmiemy własny los w swoje ręce. Można to także ująć następująco: wsiądziemy w naszą osobistą rakietę US Enterprise i wyruszymy w kierunku światów, do których nigdy przedtem nikt inny nie dotarł. Mówiąc w przenośni, zmienimy się z po-

siadacza mózgu w jego użytkownika, ponieważ uświadomimy sobie, że wyobrażając sobie rzeczywistość w głowie, stwarzamy ją naprawdę.

Gdy stolarz widzi pień drzewa, jest w stanie wyobrazić sobie, co z niego powstanie: może stół, może krzesło, a może łódź wiosłowa: w takiej chwili osiąga stan hipnozy. Tak samo dzieje się z nami – jesteśmy twórcami własnego życia. Nasze życie to dający się formować materiał, a nasze myśli są dla nas źródłem energii. Sami możemy określić, co z tego wszystkiego zrobimy. Możemy tracić naszą energię na zamartwianie się, rozpamiętywanie i paplanie w myślach albo możemy ją do czegoś wykorzystać.

I dokładnie w tym chciałbym ci pomóc. Dzięki tej książce poznasz wszystkie fascynujące procesy, a w kolejnych rozdziałach nauczysz się, jak je świadomie stosować, aby urzeczywistnić to, o czym marzysz. Przygotuj się na naprawdę niesamowitą podróż!

**Codzienny cud:
dlaczego ciepłe myśli
naprawdę rozgrzewają,
jak w ciągu kilku sekund
samemu wprowadzić się
w stan hipnozy
i co dzisiaj wygrales**

*Nieważne, czy myślisz, że możesz lub nie, w obu przypadkach
masz rację.*

Henry Ford

W poprzednim rozdziale zaobserwowaliśmy zadziwiającą zmianę, jaka sama z siebie zachodzi w palcu, któremu przez krótką chwilę poświęciliśmy całą naszą uwagę. Naturalnie wspomniane zjawisko można wytłumaczyć również w sposób racjonalny, nie czyni go to jednak mniej cudownym. Nasza tkanka staje się lepiej ukrwiona, co stanowi przygotowanie do czekającej nas aktywności. Ciało podporządkowuje się duchowi, który nakazuje: *uwaga, organizmie, teraz zrobię coś z twoim palcem, przygotuj się!* W tym przypadku widocznym rezultatem takiego rozkazu jest powiększający

się palec. Nasz umysł steruje naszymi impulsami nerwowymi. Ciało podąża za naszymi myślami, gdyż to one są dla niego rzeczywistością. I ten właśnie mechanizm kryje się za postępowaniem trenerów, którzy podczas spowodowanej kontuzją przerwy w treningach radzą swoim podopiecznym ćwiczyć nadal – w myślach. W żadnym wypadku nie ma to tylko efektu psychologicznego, jednak o tym nieco później. Na razie zapamiętajmy tylko, że: nie możemy naszego umysłu oddzielić od ciała, gdyż oba są jednością. Dlatego właśnie to, o czym myślimy, ma zawsze (!) wpływ również na nasze ciało.

W niniejszym rozdziale chodzi o przetestowanie konsekwencji tego fascynującego zjawiska we wszystkich kierunkach po trochu. Dzięki temu będziesz mógł na własnej skórze poczuć, jak dzięki zupełnie prostym ćwiczeniom oraz odpowiednim myślom będziesz w stanie dokonać małych cudów. Niech staną się one dla ciebie swoistą rozgrzewką przed kolejnymi eksperymentami.

Rozgrzewka to wspaniałe słowo klucz, jakim możemy określić nasze pierwsze ćwiczenie. Jak stwierdziliśmy już podczas ćwiczenia z palcem, sama siła myśli wystarczy, aby kierować przepływem krwi do poszczególnych części naszego ciała, co jest możliwe dzięki skoncentrowaniu się na jednym określonym punkcie bądź wybranym obszarze. Wprawdzie nasz powiększony nieco palec nie ma znowu tak wielu praktycznych zastosowań, lecz wcale nie musimy ograniczać się tylko do niego. Być może i ty należysz do sporej grupy osób, które cierpią często z powodu zimnych dłoni albo stóp. Jeżeli faktycznie tak jest, następnym razem, kiedy będziesz marzył, spróbuj wykonać poniższe ćwiczenie. Będziesz pod wrażeniem!

Ciało podąża za naszymi wyobrażeniami

Na początek przeczytaj teraz kilkukrotnie poniższy skrypt hipnotyczny po to, abyś wiedział, co powinieneś zrobić, gdy zamkniesz oczy.

Tekst ten możesz również nagrać, a następnie odtworzyć. Zwróć wówczas uwagę, aby mówić wolno, w rytmie swobodnego oddechu. Podczas odczytywania poniższych słów dokładnie wyobrażaj sobie to, co akurat następuje. Dzięki temu aktywnemu podążaniu za tekstem wpleciesz w nagranie wystarczająco długie przerwy, a jednocześnie, co bardzo prawdopodobne, poczujesz pierwsze efekty. Naturalnie o odczytanie tych słów możesz poprosić również kogoś innego. Jednak powinna być to taka osoba, której w pełni ufasz i której nie będziesz się wstydził, na przykład wtedy, gdy rozluźnisz się tak bardzo, że bezwiednie otworzysz szeroko usta.

No dobrze, wystarczy już wstępu, czas zacząć:



CIEPŁE MYŚLI

Wypuść powietrze ustami, rozluźnij się.

Przy następnym wydechu rozluźnij swoją głowę.

Przy kolejnym – rozluźnij swoją szyję.

Rozluźnij górną połowę swojego ciała.

Usiądź wygodnie.

Stopy ustaw pewnie na podłodze, ręce ułóż na udach.

Odchyl się do tyłu i zamknij oczy.

Wdychaj powietrze przez nos, wypuszczając je ustami.

Wydychając powietrze, poczujesz, jak uchodzi z ciebie całe napięcie.

Jeszcze raz odetchnij głęboko.

Rozluźnij swoje nogi.

Rozluźnij swoje stopy, aż po czubki palców.

Rozluźnij całe ciało.

A teraz zapadasz się głębiej i głębiej.

Głębiej i głębiej, zapadasz się w cudowny stan absolutnego odprężenia.

Głębiej i głębiej, teraz jest ci dobrze, jesteś rozluźniony.

Skoncentruj się teraz na dłoniach, które spoczywają na twoich udach.

Poczuj je.

Poczuj materiał ubrania, które się pod nimi znajduje.

Poczuj temperaturę powietrza wokół twoich dłoni.

A teraz wyobraź sobie, jak twoje dłonie stają się coraz cieplejsze i cieplejsze.

Wyobraź sobie gorący kaloryfer.

Zbliżasz do niego swoje dłonie.

Robią się coraz cieplejsze i cieplejsze.

A teraz wyobraź sobie, że masz w sobie taki sam regulator temperatury, jaki ma kaloryfer.

Przekręcasz powoli ten regulator, coraz bardziej i bardziej.

Twoje dłonie robią się coraz cieplejsze.

Teraz przekręcasz regulator temperatury jeszcze trochę bardziej.

Zbliżasz dłonie jeszcze bliżej kaloryfera.

Podczas gdy ty stajesz się jeszcze bardziej rozluźniony, twoje dłonie robią się coraz cieplejsze.

Jeżeli w tej chwili otworzysz oczy, znów znajdziesz się Tu i Teraz, a twoje dłonie pozostaną ciepłe.

A może nawet jeszcze cieplejsze.

Stajesz się coraz lżejszy i lżejszy.

Twoje dłonie robią się jeszcze cieplejsze, dwa razy cieplejsze niż przedtem.

Unosisz się coraz wyżej i wyżej.

Jest ci coraz cieplej i cieplej.

Otwórz oczy!

Rozprostuj się!

(Solano).



Poczułeś to? W przypadku gdy marzną ci głównie stopy, słowo *dłonie* zamień w tekście na *stopy*. Sam również wykonuję to ćwiczenie, gdy na dworze jest lodowato, a ja mam na nogach cienkie skarpetki oraz półbuty zamiast śniegowców i ziąb nieprzyjemnie przenika przez skórzane pantofle aż do kości. Wtedy przeprowadzam powyższe ćwiczenie podczas marszu i moje stopy rzeczywiście szybciej stają się coraz cieplejsze.

Możesz, ale nie musisz uczyć się całego tekstu na pamięć. Przede wszystkim chodzi o to, abyś oczami wyobraźni podążał za kolejnymi obrazami. Następujące po sobie sugestie zadziałają wspaniale, jeżeli wyobrazisz je sobie jako krótki filmik, nawet wówczas, gdy z otwartymi oczami będziesz czekał na przystanku autobusowym, a wokół ciebie będzie tylko śnieg i lód. Natomiast swobodne przeciwiczenie całości chociaż jeden raz w domu ma pewną istotną zaletę. Twoje ciało zdąży się wtedy zorientować, co mają z nim wspólnego te wszystkie mentalne obrazy, dzięki czemu twoje stopy lub dłonie rozgrzeją się w widocznie szybszy sposób. Autohipnoza to proces uczenia się, który tym lepiej się udaje, im częściej ją ćwiczymy. Pomyśl o niej jak o nauce dowolnego języka obcego. Dopiero po pewnym czasie jesteś w stanie swobodnie konwersować, a im częściej używasz nowego języka, tym szybciej osiągniesz punkt, po którego przekroczeniu wszystko będzie już dla ciebie łatwe.

Pogłębienie hipnozy poprzez faktyczne doświadczenia

Hipnotyczny proces uczenia się tego jak *rozgrzać zimne dłonie* możesz również dodatkowo wzmocnić. Jak? Poprzez faktyczne doświadczenie ciepła. W tym celu podejdź do kaloryfera, kominika lub innego źródła ciepła. Jeżeli nie dysponujesz akurat niczym takim, równie dobrze sprawdzi się tutaj filizanka ciepłej

herbaty. Teraz wyciągnij powoli dłonie w kierunku źródła ciepła i powiedz sobie przy tym: *Moje dłonie stają się coraz cieplejsze i cieplejsze. Cieplejsze i cieplejsze. Cieplejsze i cieplejsze.* To naturalne, że poczujesz, jak reagujesz na temperaturę źródła ciepła, czego logiczną konsekwencją jest rozgrzanie dłoni. Zabieg ten powtórz kilkakrotnie. W ten sposób twoja podświadomość nauczy się, że ręce rozgrzewają się, gdy tylko powiesz *cieplej i cieplej*. Słowa *cieplej i cieplej* staną się przez to hipnotyczną formułą, na dźwięk której twoje ciało zareaguje w przyszłości natychmiast, również wtedy, gdy w pobliżu nie będzie żadnego źródła ciepła. Twój organizm będzie wiedział, co ma zrobić i jaki cel powinien osiągnąć. Nawiasem mówiąc, mechanizm połączenia rzeczywistych pozytywnych doświadczeń z określonymi sugestiami możesz wykorzystywać nie tylko do tego, aby w mgnieniu oka ogrzać własne dłonie, lecz także do wielu innych rzeczy, ale o tym później.

Podobne ćwiczenie stosuję często w przypadku bólu głowy, który pojawia się chociażby wtedy, gdy poprzedniego wieczoru wypilem odrobinę zbyt dużo alkoholu. Chodzi o to, że dzięki lepszemu ukrwieniu rąk czy nóg zmniejszamy ciśnienie w naczyniach krwionośnych głowy, które jest skutkiem ich nadmiernego rozszerzenia. Pewien zaprzyjaźniony ze mną lekarz – zawsze gdy boli go głowa – nalewa sobie gorącej wody do wanny i moczy się w niej, nakładając przy tym na czoło torebkę z lodem. Ma to dokładnie ten sam efekt: naczynia krwionośne głowy kurczą się, podczas gdy naczynia krwionośne pozostałych części ciała ulegają rozszerzeniu. I tak krew odpływa z pulsujących skroni, a my czujemy ulgę. Niestety nie zawsze mamy dostęp do wanny oraz torebki z lodem i dlatego wspomniane przeze mnie proste ćwiczenie z autohipnozy wydaje się być o wiele praktyczniejsze. Jest ono także w stanie sprawić, że ból ustąpi, a przynajmniej ulegnie wyraźnemu osłabieniu.

Wspomniane ćwiczenie wykonuję także wtedy, gdy boli mnie gardło. Wówczas najpierw rozgrzewam dłonie, a następnie niczym szalem oplatom nimi szyję. Nawiasem mówiąc, ręce stają się przez to nie tylko naprawdę ciepłe, ale jakby naładowane też leczniczą energią. Prawdopodobnie potwierdzi to każdy, kto posiada jakieś doświadczenie w zakresie japońskiej sztuki reiki. Reiki wychodzi z założenia, iż nakładanie rąk pobudza przepływ energii życiowej. Wszystkich, dla których brzmi to może zbyt ezoterycznie, uspokoi może fakt, iż korzystanie z terapii wykorzystujących dotyk jako środek leczniczy coraz częściej praktykowane jest również przez lekarzy medycyny klasycznej. I tak stwierdzono na przykład, że spokrewniona z nakładaniem rąk metoda *Therapeutic Touch* jest w stanie znacznie zmniejszać ból pacjentów cierpiących na choroby nowotworowe, którzy przechodzą właśnie chemioterapię.

Mimo wszystko raczej nie próbuj teraz swoimi rozgrzаныmi i naładowanymi pozytywną energią dłońmi leczyć we własnym zakresie jakiś poważniejszych chorób. Natomiast jeżeli twoje dziecko skarży się często na wzdęcia albo bóle brzucha, możesz spróbować mu pomóc, wykorzystując do tego nie podgrzaną poduszkę z pestek wiśni, lecz własne dłonie, rozgrzane ćwiczeniem *cieplej i cieplej*. Dzięki temu będziesz mógł rozluźnić jelita dziecka i uwolnić je od wzdęć. Jednak w przypadku gdy ból utrzymuje się albo wręcz nasila – i to nie tylko brzucha – powinieneś, niezależnie od tego, czy dotyczy to dzieci, czy osoby dorosłej, bezzwłocznie zasięgnąć porady lekarza*!

W czasie gorącego lata ochłodę przyniesie ci inny wariant tego ćwiczenia. Po prostu wyobraź sobie, że zanurzasz swoje dłonie w lodowatej wodzie. Podczas tej konkretnej wizualizacji nie myśl o przesuwaniu pokrętła od kaloryfera, lecz o zanurzaniu dłoni oraz ramion w lodowatej wodzie. Całość możesz

* Solano et al (przypr. autora).

przećwiczyć również z jednoczesnym realnym schłodzeniem ciała przy pomocy strumienia lodowatej wody lub naczynia napełnionego bardzo zimną wodą.

Chciałbym tutaj dodać, że zgodnie z podanym wzorem wszystkie zawarte w tej książce skrypty możesz, a nawet powinieneś dopasowywać do własnych potrzeb.



ODŚWIEŻENIE

Usiądź wygodnie.

Stopy ustaw pewnie na podłodze, dłonie ułóż na udach.

Odchyl się do tyłu i zamknij oczy.

Wciągnij powietrze przez nos, a następnie wypuść je ustami.

Wydychając powietrze, poczujesz, jak uchodzi z ciebie całe napięcie.

Jeszcze raz odetchnij głęboko.

Rozluźnij swoje nogi.

Rozluźnij swoje stopy, aż po czubki palców.

Rozluźnij całe ciało.

A teraz zapadasz się głębiej i głębiej.

Głębiej i głębiej, zapadasz się w cudowny stan absolutnego odprężenia.

Głębiej i głębiej, teraz jest ci dobrze, jesteś rozluźniony.

Skoncentruj się na dłoniach, które spoczywają na twoich udach.

Poczuj je.

Poczuj materiał ubrania, który się pod nimi znajduje.

Poczuj temperaturę powietrza wokół twoich dłoni.

A teraz wyobraź sobie, że twoje dłonie stają się coraz bardziej zimne i zimne.

Wyobraź sobie biały, zasypany śniegiem krajobraz.

Wszystko pokrywa gruba warstwa śnieżnego puchu.

Poczuj przyjemny chłód, jakim emanuje śnieg.
Tuż przed tobą rozciąga się skuta lodem sadzawka.
Ktoś, tuż przy brzegu, wyciął w lodzie dziurę.
Podejdź do niej.
Uklęknij i zanurz dłonie w lodowatej wodzie sadzawki.
Poczuj, jak obejmuje je cudowny chłód.
Teraz zanurz w wodzie także przeguby rąk.
Poczuj, jak przyjemny chłód rozprzestrzenia się wraz z krwią po
twoim ciele.
Schłodzona w sadzawce krew przepływa z twoich dłoni do ramion.
Teraz zanurz ramiona aż po pachy w lodowatej wodzie.
Twoje ramiona są przyjemnie chłodne.
Chłód płynie przez twoje plecy i dociera aż do zatok.
I do mózgu.
Twoja głowa staje się chłodna.
Twoje myśli znów stają się jasne.
Możesz odetchnąć.
Rozkoszne ciepło rozprzestrzenia się w całym twoim ciele.
Jest coraz zimniej i zimniej.
Podczas gdy odpężasz się coraz bardziej, czujesz się też
odświeżony.
Jeżeli w tej chwili otworzysz oczy, znów znajdziesz się Tu i Teraz,
a twoje ciało pozostanie cudownie odświeżone.
Jednak najpierw twoje dłonie robią się jeszcze bardziej chłodne.
Czujesz się coraz bardziej odświeżony.
Wyżej i wyżej.
Otwórz oczy!
Rozprostuj się!



Działaj tak, jakby – tajemna cudowna broń

Dotychczas kilkukrotnie doświadczyliśmy imponującego wpływu wyobraźni na nasz organizm. Całość funkcjonuje jednak równie dobrze w odwrotnym kierunku: świadomie ćwicząc nasze ciało w określonych zachowaniach związanych z konkretnym nastrojem, możemy przesłać niewerbalną wiadomość naszej podświadomości. Ta zaś będzie wpływała na nasze myśli, nastroj oraz całe istnienie z tą samą mocą co jakaś sugestia.

W NLP, czyli programowaniu neurolingwistycznym, znana jest technika tak zwanego metamodelingu, którą można określić również jako metodę *działaj tak, jakby*. Polega ona na odgrywaniu takiej roli, jaką chętnie chcielibyśmy pełnić w prawdziwym życiu. W pierwszej chwili wszystko brzmi może niezbyt obiecująco, ale co ciekawe: przez to, że robimy coś tak, jakbyśmy robili to, będąc tym, kim chcielibyśmy być, faktycznie nim się stajemy! Wiele osób, których praca opiera się na kreatywności – aktorów, komików czy wszelkiego rodzaju artystów – na początku swojej kariery szuka dla siebie wzoru do naśladowania. W ten sposób stawiają sobie przed oczami konkretny cel i zyskują ogromną motywację. Oba – cel oraz motywacja – stanowią niesamowicie ważne czynniki sukcesu dla kogoś, kto chciałby zmienić coś w swoim życiu. Analizując przebieg kariery człowieka, którego osoby te uznały za wzór, dowiadują się, jakie kroki muszą wykonać, aby dojść tam, gdzie udało się dojść ich ideałowi. W ten sposób udaje im się opracować dokładny plan działania. W konkretnych sytuacjach wyobraż sobie, jak zachowałaby się osoba, którą uznajesz za wzór - będzie to dla ciebie cenną wskazówką. Próbując dorównać twojemu ideałowi, krok po kroku staniesz się coraz bardziej wytrawny w tym, co robisz. A kiedy twoje możliwości staną się już duże, będziesz mógł zacząć nadawać całości własny akcent, tak aby wyzwolić

się wreszcie z narzuconego wcześniej szablonu i samemu stać się przykładem dla innych.

Na regule *działaj tak, jakby* opiera się także technika aktorska zwana *method acting*, którą opracował Lee Strasberg: zgodnie z nią aktorzy intensywnie wczuwają się w fikcyjną postać, którą grają. Wykonują określone ćwiczenia relaksacyjne oraz wizualizują sobie wybrane aspekty bohatera, przez co przygotowania do nagrania filmu zmieniają się w bardzo skuteczną hipnotyczną autosugestię, a sama gra aktorska – staje się szczególnie realistyczna. Jednak autosugestia obejmuje również prywatne życie aktora, jest w nim obecna przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Dlatego po zakończeniu prac nad filmem albo tournée tak wielu aktorów ma problemy z powrotem do dawnego *samego siebie*, tak bardzo zmienili się w swoje fikcyjne alter ego.

Natomiast zasada *działaj tak, jakby* jest skuteczna również na mniejszą skalę. Uczestniczyłeś kiedyś w nagrywaniu telewizyjnego talk-show? Zanim rozpocznie się ono naprawdę, często w studiu pojawia się realizator, inaczej *warm-upper*, który staje na widowni i uczy publiczność entuzjastycznego klaskania, buczenia oraz tupania. Mówiąc krótko, trenuje z nimi okazywanie entuzjazmu. Komuś, kto bierze w tym udział po raz pierwszy, na początku może się to wydać nieco sztuczne, niemal bezczelne: no bo jak mam się emocjonować czymś, czego tutaj w ogóle nie ma? Jednak, jeżeli zdamy się na realizatora, wydarzy się coś niesamowitego. Dojdzie do przemiany i nie tylko podejdziemy do całej sprawy na większym luzie, ale staniemy się w tym na dodatek naprawdę dobrzy. A wyśmienity nastrój, który nas ogarnie, będzie jak najbardziej prawdziwy. Wówczas, gdy tylko do studia wejdzie gospodarz programu, podniecenie ogarnie również widzów siedzących przed telewizorami w domu. Iskra emocji przeskoczy dalej. Fascynujące, prawda?

Zainspirowało mnie to. Podczas własnych seminariów dotyczących autohipnozy na początku sesji sam wcielam się w rolę warm-uppera. Skłaniam ludzi, aby wyszli poza narzucone im ramy, aby klaskali, tupali rytmicznie nogami i buczeli. To naprawdę coś wspaniałego. Taka rozgrzewka nie tylko wprawia ludzi w dobry nastrój, lecz powoduje również, że się otwierają. Wtedy zaś nie tylko przychodzi im o wiele łatwiej przedstawić się krótko pozostałym uczestnikom seminarium, ale także szybciej mogą opanować to, czego chciałbym ich nauczyć. Ponieważ podczas sesji mamy do dyspozycji ograniczoną ilość czasu, staram się przygotować grunt do pracy tak, aby wszyscy uczestnicy, również ci najbardziej nieśmiali, mogli wynieść z wykładu coś, co wzbogaci ich życie.

Nawet jeżeli sam nie prowadzisz żadnych zajęć, możesz sprawdzić, jaki efekt wywołuje taka rozgrzewka. Chociażby podczas najbliższego organizowanego przez ciebie przyjęcia. W ten sposób od razu podniesiesz temperaturę spotkania i to bez kropli alkoholu!

Najlepsza metoda autohipnozy świata

Jeżeli siedzisz właśnie samotnie w domowym zaciszu, taki warm-up może wydać ci się nieco przesadzony. Mimo to – spróbuj. Obdarz się aplauzem za te wszystkie drobiazgi, które udało ci się dzisiaj dobrze wykonać. Poklep się po własnym ramieniu. Udziel sobie pochwały: *Świetnie się dzisiaj spisaleś*. Od razu poczujesz, jak rośnie twoja wiara w siebie, a nastrój ulega poprawie. Jednak aplauz to nie jedyny trik, aby wyrwać się z *emocjonalnego dołka*.

Z pewnością każdy z nas pamięta takie dni, kiedy czujemy się totalnie zdeprymowani i najchętniej nie chcielibyśmy

nikogo widzieć. Wtem ktoś dzwoni do drzwi i na progu ukazuje się dobry przyjaciel. Co robimy? Mówimy: *Cześć, wejdź. Chcesz herbaty?* Tak długo, jak przyjaciel jest u nas, zachowujemy się tak, jakbyśmy rzeczywiście czuli się wspaniale. Przecież nie chcemy wyglądać na ponuraka. Co ciekawe, w takiej chwili faktycznie jest nam przyjemnie. Następnie, gdy gość opuści już nasz dom, teoretycznie ponownie moglibyśmy schować się w naszej dziurze smutku. Ale co się dzieje? Wcale nie popadamy znów w ponury nastrój. Dlaczego? Ponieważ w międzyczasie zapomnieliśmy, że było nam źle.

Opisany efekt techniki *działaj tak, jakby* możesz świadomie wykorzystać do tego, aby natychmiast zmienić swoje życie na lepsze. Taką cudowną bronią jest na przykład uśmiech. Spróbuj kiedyś zrobić to, co opiszę poniżej, najlepiej w chwili, gdy akurat absolutnie nie jest ci do śmiechu, a mianowicie: podciągnij palcami kąciki ust ku górze. Nie rób tego zbyt delikatnie – powinieneś poczuć aktywność mięśni policzkowych oraz kącików oczu, tak jak dzieje się to wtedy, gdy śmiejesz się naprawdę. W takiej uśmiechniętej pozycji wytrzymaj dwie minuty. Na początku prawdopodobnie wyda ci się to podobne do dziwacznych min, jakie robi się w trakcie gimnastyki twarzy, jednak dość szybko zauważysz, że dzieje się z tobą coś wspaniałego: twój nastrój z każdą sekundą będzie się poprawiał.

Przypuszczalnie uśmiech to najprostsza z metod autohipnozy, jakie istnieją, ponieważ ćwiczenie z uśmiechem daje się wykonać absolutnie bez wysiłku, a jego rezultat jest natychmiastowy. Gdy w moim gabinecie prezentuję klientom tę prostą sztuczkę na wywołanie dobrego nastroju, obserwuję prawdziwe cuda. Świadomy uśmiech należy do tych drobiazgów, swego rodzaju duchowych łakoci, które znacząco mogą poprawić jakość naszego życia i do których zawsze, ale to zawsze możemy wrócić. Czyż to nie cudowne? W ten sposób, dzięki świadomemu

zastosowaniu niewielkiego triku możemy nasze ciało wprowadzić w przyjemny stan rozluźnienia.

Czujemy się tak, jak wyglądamy: cudowne działanie mimiki

Zjawisko związane uśmiechem ma nawet swoją nazwę, mianowicie określa się je jako *facial feedback*, czyli pętlę, w ramach której mimika twarzy oraz aktywność mózgu wywierają na siebie wzajemny wpływ.

Jak to możliwe? Nic prostszego: oszukujemy nasz mózg – a tym samym naszą podświadomość. Dzięki podniesionym kącikom ust do naszych komórek mózgowych dociera informacja: *Hej, mamy powód do radości!* A co robi wtedy nasz mózg? Nie, nie myśli teraz logicznie i nie szuka gorączkowo (nieistniejącego) powodu do śmiechu, aby móc ostatecznie skonstatować: *Nie, skądże, mamy pecha, naprawdę nie ma się z czego cieszyć.* Zamiast tego zachowuje się trochę jak ktoś, kto przegapił puentę jakiegoś żartu i przezornie śmieje się wraz z innymi. Uśmiech przekazuje naszemu mózgowi sygnał: *Ciesz się*, a ten rozpoczyna automatycznie przeprowadzać wszystkie procesy, których nauczył się w trakcie naszego życia. Innymi słowy: ponieważ w sytuacjach, gdy dzieje się coś śmiesznego, zazwyczaj się uśmiechamy, nasz mózg przywołuje wszystkie dotychczasowe wesołe chwile, jakie miały miejsce w naszym życiu. Skutkuje to gigantycznym zbiorczym wspomnieniem związanym z radosnym nastrojem, które automatycznie prowadzi do zwiększenia wydzielania hormonów odpowiadających za nasze dobre samopoczucie. Jednocześnie spada produkcja hormonów stresu, a ciśnienie krwi obniża się. Wszyscy, którzy spotykają nas tak roześmianych, tylko na tym skorzystają: brytyjscy naukow-

cy, przy pomocy elektromagnetycznego badania mózgu oraz pomiaru częstości uderzeń serca stwierdzili, iż widok uśmiechniętego człowieka może wywołać ten sam efekt jak w sytuacji, gdyby ktoś wcisnął nam w dłoń 22 000 euro gotówką.

Przy pomocy mimiki twarzy możesz osiągnąć również efekt odwrotny. Żeby się o tym przekonać, zmarszcz kiedyś groźnie brwi. Po kilku sekundach okaże się, że pozostanie w dobrym nastroju nie jest możliwe. Zmarszczone brwi przyciągają gniewne myśli tak skutecznie, jak placek ze śliwkami wabi rój os. Dlatego radzę ci, abyś taką minę przybrał jedynie na tak długo, dopóki nie poczujesz wywartego przez nią efektu, a potem od razu się uśmiechnął.

Stwierdzono, iż ludzie, u których wskutek botoksu mimika twarzy uległa tak znacznemu ograniczeniu, że nie są już w stanie zmarszczyć czoła, faktycznie dużo częściej mają lepszy humor. Jednak dzieje się to jedynie wówczas, gdy u osoby, która poddała się takiemu zabiegowi, nie doszło do zakłócenia mimiki związanej z prawdziwym, płynącym z serca uśmiechem czy śmiechem. W normalnych warunkach mimowolnie naśladujemy mimikę strony przeciwnej, a poprzez ten automatyczny mechanizm przejmujemy również jej humor: nastrój drugiej osoby przechodzi na nas samych. Zjawisko to stanowi jedną z podstaw empatii, czyli umiejętności wczucia się w innego człowieka. Jeżeli wiele spośród mięśni twarzy zostanie unieruchomionych, cały proces odbywa się jedynie w ograniczonych ramach. W trakcie przebiegu ewolucji to automatyczne naśladowanie okazało się czynnikiem decydującym o ewentualnym przeżyciu, gdyż tylko ten, kto szybko umiał spostrzec, że ktoś inny jest do niego wrogo nastawiony, mógł na czas obronić się przed atakiem. Trudności w rozpoznawaniu czyichś emocji w niesprzyjających okolicznościach mogą kosztować nas życie. Samo naśladowanie ulega zainicjowaniu przez tak zwane neu-

rony lustrzane, które są odpowiedzialne również na przykład za to, że spontanicznie odczuwamy przymus ziewnięcia i czujemy gwałtowny przypływ zmęczenia tylko dlatego, iż właśnie widzimy inną ziewającą osobę. Podobny mechanizm kryje się także za tym, że nie możemy się powstrzymać od uśmiechu, jeżeli spotykamy kogoś, kto ma szeroki uśmiech na ustach.



SPROWADZAJĄC WSZYSTKO DO LITER Y I

Podczas długiej jazdy autostradą z całą rodziną w samochodzie panuje raczej kiepski nastrój, a dzieci narzekają głośno, że się nudzą? Skorzystaj z hipnotycznej mocy litery I. Na zmianę wymyślajcie kilometrowe zdania, w których w każdym słowie musi występować litera I – a jeżeli użyty wyraz jej nie zawiera, wszelkie inne samogłoski należy zastąpić literą I (jak choćby w dziecięcej piosence *Trzech Chińczyków z kontrabasem*, wtedy pierwsza strofa zabrzmiałaby tak: Trich Chińczykiw z kintribisim). Jedna osoba zaczyna, a każda następna dodaje kolejne słowo i tak dalej. (Na przykład: Jidzimi iitim ni irlip i biwimi si w dziwni gri). Naturalnie układane przez was zdania mogą być zupełnie bez sensu.

Każdy ze współpasażerów powtarza całe zdanie jeszcze raz i uzupełnia je nowym słowem. Szybko zauważycie, że nastrój w samochodzie poprawia się. Nie tylko dlatego, że cała ta zabawa jest naprawdę śmieszna, ale także dlatego, iż wymawiając literę I, aktywujemy te same mięśnie twarzy jak podczas uśmiechu. Dobrej zabawy!



Gratulacje, właśnie wygrałeś!

Zaprezentuję ci teraz inny, nieco mniej dyskretny trik, będący w pewnym stopniu rozwinięciem świadomego uśmiechu: pozycję zwycięzcy. Jeżeli w najbliższym czasie okaże się, że pilnie potrzebna ci większa wiara w siebie – na przykład podczas randki lub przedstawiania się w obcym gronie – ten prosty chwyt może stać się dla ciebie niezwykle pomocny. Ustaw się w pozycji wyprostowanej, rozkładając ciężar ciała równo na obie stopy, tak że będziesz czuł się stabilnie. Następnie wyciągnij obie ręce ku górze, w tym samym geście jaki wykonują lekkoatleci, którzy podczas igrzysk olimpijskich dobiegli właśnie w rekordowym czasie do mety. Niech twoją twarz rozpromieni najszcześniejszy uśmiech: tak, to ty jesteś tym zwycięzcą lub zwyciężczynią! Wyobraź sobie, jak wznosisz w niebo błyszczący puchar albo całujesz otrzymany medal. To, co dokładnie zrobisz nie ma aż takiego znaczenia, ważne jest uczucie, które cię teraz wypełnia: stoisz w glorii chwały, jesteś czempionem z dumnie wyprostowaną pierśią. Wyprostuj się jeszcze trochę i skocz do góry. Z radości!

W pierwszej chwili wyda ci się to może trochę niepoważne, a po minucie prawdopodobnie zabolą cię odrobinę ramiona, jednak efekt, jaki wywrze na ciebie pozycja zwycięzcy, będzie absolutnie realny. Nasza podświadomość natychmiast reaguje na tak świadomie odegrane przedstawienie. Nie potrafi odróżnić, czy tam, na zewnątrz, naprawdę stało się coś, co nas porwało i faktycznie jesteśmy całkowicie podekscytowani, czy tylko udajemy. Podświadomość, twój pilny współpracownik, odbiera jedynie sygnał: *Aha, szef (albo szefowa) najwidoczniej coś wygrał i jest z siebie dumny (dumna), patrz, jak się wyprostował, więc może, tak na wszelki wypadek, dobrze byłoby wydzielić trochę hormonów szczęścia.*

Opisane ćwiczenie działa cuda również w przypadku tych ludzi, którzy boją się wygłaszania referatów czy występowania na konferencjach albo panikują przed wyjściem na scenę. Jeżeli czujesz się wyczerpany i przydałoby ci się trochę pozytywnej energii, natychmiastową pomoc przyniesie ci właśnie pozycja zwycięzcy. Gdy podczas wykonywania tego ćwiczenia jest ci głupio albo boisz się, że ktoś powie, iż oszalałeś, bo skaczesz wesoło po ulicy, twój *puchar zwycięstwa* możesz wznieść do góry w zaciszu przebieralni – twojej podświadomości jest to najzupełniej obojętne, gdzie się cieszysz.

Widzisz więc: przejście od świadomego zachowania do odczuwania jego wpływu na podświadomość pozostaje płynne. Dlatego w hipnozie nie mówi się już o dwoistości świadomości oraz podświadomości, lecz obie traktuje się jako jedność. Jedność podobną do żywego organizmu, który znajduje się w ciągłym ruchu.

Jednak zanim zagłębimy się w sposób funkcjonowania naszej podświadomości, przejdziemy teraz do pewnego naprawdę pięknego, a zarazem krótkiego ćwiczenia, które wydaje się być czymś więcej niż tylko *zwykłe* ćwiczenie z hipnozy – i tak właśnie jest.



MAGNETYCZNE PALCE

Usiądź wygodnie.

Stopy ustaw pewnie na podłodze, dłonie ułóż na udach.

Odchyl się do tyłu i zamknij oczy.

Nie otwierając oczu, wciągnij powietrze przez nos, a następnie wypuść je ustami.

Oddychaj głęboko.

Gdy poczujesz się już całkowicie odprężony, otwórz oczy.

Wyciągnij ręce przed siebie.
Spleć mocno palce, krzyżując przy tym kciuki.
Teraz złóż przedramiona jak do modlitwy.
Następnie rozłóż oba palce wskazujące tak, aby utworzyły literę V.
Spójrz na lukę pomiędzy twoimi palcami wskazującymi.
Wyobraź sobie, że opuszki palców wskazujących są dwoma magnesami, które przyciągają się wzajemnie.
Z każdym słowem, które w tym momencie czytasz lub słuchasz, czubki palców przyciągają się coraz mocniej i mocniej.
Przyciągają się tak długo, aż w końcu stykają się ze sobą.
Jeżeli palce dotknęły się już, zamknij oczy i postaraj odprężyć się jeszcze bardziej.
(Sugestia).
Opadasz coraz głębiej i głębiej.
Głębiej i głębiej.
Jesteś całkowicie odprężony.
Raz, dwa, trzy.
Otwórz oczy.



W przeciwieństwie do poprzednich, to ćwiczenie nie posiada na początku żadnego innego konkretnego celu poza odprężeniem. Jednak podczas niego dzieje się coś więcej. Uświadamia ci ono bowiem, iż twoje ciało robi wszystko, aby urzeczywistnić obrazy znajdujące się w twoim wnętrzu. Twoje palce z całych sił starają się nie tylko odgrywać rolę magnesów, lecz próbują stać się nimi naprawdę, stosując przy tym całą wiedzę, jaką twoja podświadomość zdobyła dotychczas o zachowaniu magnesów. Ta forma autohipnozy nie zawiera żadnych konkretnych sugestii, jednak później można uzupełnić ją o dodatkowe elementy. Punkt, w którym zamykasz oczy po tym, jak twoje palce się

dotknęły, to idealny moment do tego, aby wprowadzić własne indywidualne sugestie, gdyż zgodnie z tym, czego niedawno się dowiedziałeś, cały organizm natychmiast reaguje na to, co ty sam sobie wyobrażasz. Przez to zaś wypowiedziana w takiej chwili sugestia padnie na urodzajną glebę. Im częściej będziesz trenować ćwiczenia relaksacyjne podobne do opisanego wyżej, tym łatwiej przyjdzie ci w przyszłości łączenie ich z konkretnymi sugestiami.

Jednak przyjrzyjmy się najpierw sposobowi, w jaki działa nasza podświadomość, ponieważ tylko wówczas, gdy uda się nam zrozumieć naszego najcenniejszego pomocnika, możemy z nim z powodzeniem współpracować.

**Zapomniałeś czegoś?
Zapomnij o zapominaniu!
Dlaczego przypominamy sobie
o wiele więcej, niż uważamy,
ale nigdy nie jest to dokładnie to,
co się wydarzyło – i dlaczego tak
właśnie powinno być**

*Wspomnienie jest formą spotkania, zdolność łatwego zapominania
jest formą wolności.*

Khalil Gibran

Masz może wskaźnik laserowy? Jeżeli tak, włącz go na chwilę. Przyjrzyj się małyńkiemu czerwonemu punkcikowi, jaki emituje. To nasza świadomość. Tyle – a ujmując to trafniej: tak niewiele możemy w świadomy sposób pojąć oraz przepracować. Wszystko inne dociera do nas w sposób podświadomy, jednak nie przenika do naszej świadomości. Współcześnie naukowcy wychodzą z założenia, że świadomie zauważamy około 60 bitów na sekundę, co w porównaniu z niewiarygodnymi 15 milionami bitów, które absorbujemy w sposób nieświadomy, stanowi tylko znikomy ułamek. Zapachy, dźwięki, obrazy, wra-

żenia dotykowe, smak... Odebrane sygnały nie zostają utraczone i dryfują w skarbcu naszych doświadczeń.

Anioł stróż podświadomości

Świadome wspomnienia stanowią zaledwie czubek góry lodowej. Nieuświadomione wspomnienia kryją się pod powierzchnią wody i stanowią nieskończenie większą część tej góry. Nie możemy ot tak, świadomie zdecydować, że chcielibyśmy w nich trochę poszperać, lecz nie oznacza to także, że skarb nieuświadomionych wspomnień jest dla nas niedostępny. Wprost przeciwnie, w razie potrzeby możemy je celowo aktywować, co świetnie ilustruje poniższa historia:

W 1950 roku kierowca Formuły 1, Juan Manuel Solano Fangio wziął udział w Gran Prix Monaco. W decydującej rundzie Fangio wyjeżdżał właśnie z tunelu na prostą, czyli na odcinek, na którym kierowcy wyścigowi zazwyczaj wciskają pedał gazu w podłogę, aby wywalczyć w ten sposób przewagę, jednak tym razem zamiast *dać gaz do dechy*, odruchowo zwolnił. Właściwie był to ogromny błąd, który każdego zawodnika Formuły 1 zazwyczaj kosztuje zwycięstwo. Jednak w tym przypadku stało się zupełnie odwrotnie. Otóż za następnym zakrętem Fangio natknął się na karambol. Jeżeli, wyjeżdżając z tunelu, osiągnąłby normalne tempo wyścigowe, bez wątplenia także i on wjechałby w inne samochody. Jednak dzięki temu, że wyhamował i dojechał do miejsca karambolu ze stosunkowo niewielką prędkością, jako jeden z niewielu kierowców był w stanie ominąć miejsce wypadku. Nie koniec na tym. Odruch ten zadecydował o jego zwycięstwie w wyścigu.

Co się stało?

Fangio intuicyjnie zwolnił, ponieważ, będąc u wylotu tunelu, dostrzegł, że coś jest inaczej niż zazwyczaj. Co dokładnie,

nie mógł w pierwszej chwili stwierdzić. Dopiero później, rekonstruując przebieg wypadków, zauważył, że zazwyczaj widzowie kierowali twarze w stronę tunelu, co w normalnych okolicznościach wydawało mu się jasnym tłem, jakie dostrzegał na krawędzi toru wyścigowego. W jego podświadomości ten jasny brzeg trasy stanowił element normalnego scenariusza wyścigu. Jednak tym razem, ponieważ za następnym zakrętem doszło do wypadku, widzowie odwrócili się do niego plecami i Fangio zobaczył ciemną plamę ich włosów. Jako doświadczony kierowca na tak drobną zmianę zareagował natychmiast.

Jednak wcale nie musimy znaleźć się w jakiejś niebezpiecznej sytuacji, żeby nasza podświadomość pospieszyła nam z pomocą pod postacią intuicji (nawiasem mówiąc, więcej o tym fascynującym związku przeczytasz w innej mojej książce *Geheimnis der Intuition*). Nieświadome wspomnienia mogą zostać aktywowane także w sytuacjach, które w ogóle nie są niebezpieczne. Powiedzmy, że gdy miałeś szesnaście lat i właśnie bujałeś w obłokach pierwszej miłości, zawsze używałeś jednakowych perfum. A potem, dwadzieścia lat później, przypadkowo ten sam zapach przenika do twoich nozdrzy. Mogę się z tobą założyć, że w takiej właśnie chwili znowu poczujesz *motyle w brzuchu*. Inny przykład: jeżeli krzyk mew łączysz w myślach z urlopem nad morzem, odpoczynkiem i przyjemnością, to takie samo uczucie odprężenia w momencie, gdy w wieczornym serialu telewizyjnym przypadkowo usłyszysz ich skrzek

W hipnozie dużą rolę odgrywa pojęcie *kotwicy*. Kotwica to sygnał – może być nim chociażby świadome naciśnięcie palców jeden na drugi, z którym łączą się określone, pożądane przez nas uczucia, a który pozwala na ich świadome przywołanie. W naszym przypadku rolę takiej naturalnej kotwicy pełni krzyk mew oraz zapach perfum, przywołujące przyjemne wrażenia z przeszłości do chwili teraźniejszej.

Dlatego też nasze nieświadome wspomnienia powinniśmy doceniać tak samo jak czynimy to w przypadku wspomnień uświadomionych, ponieważ te pierwsze w każdej sekundzie wywierają ogromny wpływ na nasze życie.

Skarbnica kotwic szczęścia

Jak już zresztą zdążyłeś, drogi czytelniku, przeczytać, istnieją kotwice naturalne, dzięki którym w mgnieniu oka możemy przywołać piękne, pełne spokoju czy szczęścia chwile. Każdy z nas posiada w sobie takie kotwice, jednak w świadomy sposób używają ich tylko nieliczni. Pozostali zamiast tego czekają na przypadkowe spotkanie z nimi. Szkoda marnować tak ogromny potencjał! Przy pomocy kotwic możemy nie tylko bez kłopotu wprowadzić się w przyjemny stan, lecz również uczynić każdą autohipnozę bardziej efektywną, a tym samym zmienić ją w cenne narzędzie. Dlatego przygotuj teraz, proszę, kartkę papieru i weź w dłoń ołówek. Zastanów się, jakie są twoje własne kotwice szczęścia. Niech piękne chwile bądź całe okresy szczęścia w twoim życiu staną się twoim punktem orientacyjnym. Zadać sobie pytanie: jakie wrażenia zmysłowe kojarzą ci się z tymi momentami? Czy istnieje możliwość ich zreprodukowania?

Na przykład jeżeli w dzieciństwie zawsze spędzałeś wyjątkowo szczęśliwe wakacje w Prowansji, z okresem tym może być związany zapach południowych francuskich pól lawendy. W takim przypadku zaopatrzyć się w eteryczny olejek lawendowy i nacierać nim nadgarstki, bądź specjalną lampkę zapachową. Zastanów się, jakich perfum używałeś, gdy byłeś zakochany. Czy zapach ten jest jeszcze dostępny w sklepach? Nawet jeżeli były to mdlące słodkie perfumy dla nastolatek, które teraz w ogóle nie są już w twoim guście: kup sobie jeden flakon.

Jakie dźwięki przywołują przyjemne wspomnienia? Może świergot ptaków? Szum morza? Postaraj się zdobyć nagranie takich odgłosów. A może jest to jakaś określona piosenka, która przenosi cię w cudowny dla ciebie czas, gdy tylko słyszysz ją w radiu? Kup ją. Wreszcie może to zapach kremu Nivea, jakiego zawsze używała twoja babcia, do której byłeś tak bardzo przywiązany? Zdobądź dla siebie jedno pudełeczko tego kosmetyku.

Zrób listę własnych kotwic szczęścia. Następnie postaraj się zgromadzić tak wiele z nich, jak to tylko możliwe. Przechowuj je w jakimś ładnym kartonowym pudełku, które stanie się twoją skarbnicą pięknych wspomnień. Ale uwaga: używaj ich oszczędnie. Chodzi o to, że jeżeli codziennie będziesz spryskiwać się swoim zapachem szczęścia, twoje nozdrza przyzwyczają się do niego i kiedyś wywoływany przez niego efekt zniknie. Kotwice szczęścia rezerwuj wyłącznie na te okazje, gdy świadomie chcesz się odprężyć. Tylko wówczas nie stracą one swojej skuteczności.



OGROMNA PULA DOŚWIADCZEŃ

Jednak w naszej podświadomej puli doświadczeń mogą być przechowywane także różne traumy. Jeżeli coś złego zrobiła nam kiedyś osoba, która, zupełnie przypadkowo, przypomina na przykład jakiegoś znanego polityka lub aktora, to wysoce prawdopodobne jest, że za każdym razem, gdy napotykasz na tego celebrytę w mediach, ogarnia cię nieprzyjemne uczucie, a może wręcz panika. Dzieje się tak również wówczas, gdy nie możemy przypomnieć sobie o całym tym niemiłym zdarzeniu. Negatywne przeżycia są często wypierane z naszej świadomości i pozostają jedynie w sferze podświadomej. Wyparcie to stanowi

zdrowy mechanizm obronny wszystkich ofiar przemocy, osób, które przeżyły jakiś wypadek albo doświadczyły wojny, umożliwiając im dalsze życie. Ludzie ci nie mogliby bowiem normalnie funkcjonować, jeżeli dzień w dzień zmuszeni byłiby myśleć o okropnych wydarzeniach z przeszłości.

Natomiast obciążających nas emocjonalnie zdarzeń nie możemy pozbyć się całkowicie. Wy wpływają one na powierzchnię, gdy tylko doświadczymy w naszym codziennym życiu czegoś, co związane jest z jakimś fragmentem tamtego nieświadomego wspomnienia. Jest to jednak bardzo sensowny mechanizm. Dlaczego? Jeżeli dawna ofiara przemocy znowu spotka swojego dręczyciela albo znajdzie się w podobnej, zagrażającej jej sytuacji, musi być w stanie odpowiednio zareagować. Podświadomość śledzi nas z ukrycia i wszczyna alarm, gdy tylko przytrafi się nam coś, co jest choćby odrobinę podobne do minionego traumatycznego przeżycia. Może być to oczywiście fałszywy alarm, jak wówczas, gdy o całym zdarzeniu przypomni nam wspomniany w przykładzie polityk czy aktor. Podświadomość zachowuje się tak, ponieważ chce chronić dawną ofiarę przed nowym niebezpieczeństwem. Osobom stojącym z boku reakcja tego rodzaju może wydawać się całkowicie przesadzona. Ktoś nagle zaczyna panikować, staje się agresywny, ucieka, a nawet atakuje – nie wiedząc często, dlaczego tak robi. Nieprzerobiona trauma może ekstremalnie utrudnić normalne życie, a nawet całkowicie uniemożliwić radzenie sobie z codziennością.

Mniej dramatyczny wydaje się być fakt, że w naszej skarbnicy doświadczeń przechowywane są także okoliczności związane ze złymi nawykami. Na przykład: palacz, zapalając każdego kolejnego papierosa, może ponownie doświadczać uczucia buntu oraz wolności, które przepływało przez niego, gdy miał szesnaste lat i zrobił to pierwszy raz w życiu – i to nawet, jeżeli świadomie nie może już sobie tego momentu przypomnieć. Alkoholik

natomiast, nalewając sobie pierwszy kieliszek, w nieświadomy sposób przypomina sobie o przyjemnym rozluźnieniu oraz zniknięciu nękających go trosk, jakiego doświadczył, będąc pierwszy raz na rauszu. Tego typu pozytywne skojarzenia związane z jakimś negatywnym zwyczajem uparcie tkwią w naszej podświadomości i są w stanie udaremnić każdą, nawet najbardziej usilną próbę wyzolenia się z nałogów czy innych obciążeń.



Wspomnienia: uwaga na szczelinę! (mind the gap!)

Jednak warto, żebyś wiedział, iż wspomnienia dają się zmieniać! Przyjrzyjmy się najpierw wspomnieniom świadomym: za każdym razem, gdy o nich mówimy albo myślimy, odrobinę je modyfikujemy. Aktywujemy pierwotne połączenia neuronowe, jakie powstały w naszym mózgu podczas tego, co przeżyliśmy.

Natomiast warto pamiętać, iż każde świadome wspomnienie zawiera też luki. Z jednej strony ma to związek z tym, że, jak już widzieliśmy, możemy przetworzyć jedynie niewielką część tego, co się wokół nas dzieje. A zatem nasze wspomnienia od samego początku mają charakter fragmentaryczny. Ponadto pojedyncze komponenty wspomnienia są przechowywane w wielu różnych obszarach mózgu. Dźwięk, widok, zapach, emocje i tak dalej leżą rozsiane po całym naszym mózgu. Jeżeli w momencie, gdy sobie o czymś przypominamy, przeprowadzilibyśmy badanie rezonansu magnetycznego w celu zaobserwowania aktywności mózgu, podświetleniu uległoby wiele różnych obszarów obu półkul mózgowych, które pozostają ze sobą silniej lub słabiej związane za pomocą połączeń neuronowych.

Przypomina to nieco obrazy francuskich pointylistów, których prace składały się z wielu położonych obok siebie kropek.

Jeżeli do takiego obrazu podeszlibyśmy bardzo blisko, oprócz kropek dostrzeglibyśmy między nimi również mnóstwo wolnej przestrzeni. Namalowany tą techniką portret czy krajobraz stanie się sensowną całością dopiero wtedy, gdy spojrzymy nań z większej odległości, ponieważ wszystkie naniesione na płótno punkciki zleją się ze sobą.

Do tego wszystkiego dochodzi również fakt, iż w miarę jak konkretne zajście oddala się od nas w czasie, związane z nim połączenia neuronowe, o ile nie będą podlegać aktywowaniu, tak samo stopniowo zanikają. Przy czym pewne elementy wspomnień ulegają zatarciu szybciej niż pozostałe. Możemy powiedzieć, że naszej świadomości to i owo ucieka.

Jednak mamy również tendencję do wypełniania takich luk. Dzieje się tak chociażby wówczas, gdy chcemy o naszym przeżyciu komuś opowiedzieć. Chodzi o to, że ludzka świadomość zawsze dąży do uczynienia naszej historii jak najbardziej interesującą, sensowną oraz spójną. Podczas wypełniania wspomnianych luk często posługujemy się skarbcem nieuświadomionych doświadczeń. Skarbnica ta, niczym biegły w swojej pracy rekwizytor, dokładnie pasujące rekwizyty, które jednak niekoniecznie musiały pojawić się w naszej podświadomości podczas tego jednego, konkretnego przeżycia, o jakim chcemy właśnie opowiedzieć. Wskutek takiego zabiegu elementy te zostają powiązane z naszą opowieścią, podczas gdy sam skarbiec ulega niewielkiej modyfikacji.

Jak możemy to sobie konkretnie wyobrazić? Załóżmy na chwilę, że chcesz opowiedzieć o tym, jak niedawno podczas joggingu gonił, a następnie ugryzł cię pies. Nie jesteś w stanie przypomnieć sobie dokładnie, jakiej był rasy, ale skojarzył ci się – tutaj do gry włącza się skarbnica nieuświadomionych doświadczeń – z dobermanem twojej ciotki. I nagle pies, o którym opowiadasz, zaczyna wyglądać jak doberman. Idźmy dalej.

Aby uciec przed psem, przeskoczyłeś jakiś płot. Ze zdenerwowania nie dostrzegłeś nawet, jak dokładnie wyglądał, jednak płot, który widzisz swoim wewnętrznym okiem za każdym razem, gdy myślisz o tym słowie, wygląda jak płot myśliwski. Może dlatego, że tak właśnie była ogrodzona posesja twoich rodziców – tutaj znów pojawia się skarbiec nieuświadomionych doświadczeń. I w ten oto sposób nagle okazuje się, że gonił cię doberman, ale uciekłeś mu, przeskakując przez płot myśliwski. W rzeczywistości równie dobrze mogła to być druciana siatka, a ugryzł cię mieszaniec sznaucera olbrzymia z rottweilerem, jednak twoje własne wspomnienie zawiera już inne szczegóły, ty zaś już nawet tego nie zauważasz. W twoim mózgu powstaje w ten sposób nowy ślad wspomnień, który bez problemu zostaje włączony do siatki dotychczasowych połączeń neuronowych. Interesujące jest tutaj to, że: w przyszłości będziesz całkowicie przekonany, że tak właśnie było.

Zasada ta dotyczy nie tylko takich sytuacji, w których my sami opowiadamy jakąś historię. Pewna moja znajoma zarabia na życie spisywaniem losów innych ludzi w formie książek. Podczas swojej pracy nad kolejną biografią często zmuszona jest do upiększania jakichś wydarzeń, a od czasu do czasu także musi dodać jakieś elementy od siebie. Dzieje się tak dlatego, że jej zadaniem jako pisarza jest stworzenie wartkiej oraz interesującej dla czytelnika historii, natomiast opowieści, jakich dostarczają jej sami klienci, rzadko nadawałyby się do druku. Naturalnie sami zainteresowani muszą takie uzupełnienia przeczytać i zaakceptować. Fascynujące, że bohater, czytając swoją biografię, nagle sam nabiera przekonania, iż to, co dodała autorka, wydarzyło się naprawdę. Często w ogóle nie zauważa, że coś zostało dodane, integrując tym samym owoc cudzej fantazji z własnym życiem.

Pomyśl, co dzieje się, gdy dopiero co przeczytałeś jakąś powieść. W twojej głowie utworzył się już obraz głównego boha-

tera oraz opisanych wydarzeń, a tu do kin wchodzi ekranizacja książki. Gdy tylko obejrzysz film, twoje własne wyobrażenia zostaną zastąpione silnymi wrażeniami wzrokowymi, czemu możemy się przeciwstawić jedynie w bardzo ograniczony sposób. Dlatego właśnie wielu ludzi nie chce oglądać ekranizacji ulubionych powieści, chroniąc tym samym stworzoną przez siebie wizję.

Kształtujemy nasze wspomnienia i nawet tego nie zauważamy

Wszystko zmienia się odrobinę, gdy tylko powiemy to głośno.

Herman Hesse

Innym przykładem tego, że nasze wspomnienia nieustannie ulegają zmianie, jest tendencja większości z nas do lekkiego przesadzania, kiedy o naszych przeżyciach opowiadamy innym ludziom. Czynią tak nie tylko słynni wędkarze, u których jeden niewielki śledź zmienia się w rybę formatu morszczuka. Odrobina przesady nie ma jednak nic wspólnego z kłamstwem, to coś zupełnie normalnego. Robimy tak, aby wyraźnie zaznaczyć nasz punkt widzenia oraz po to, aby nasz słuchacz mógł przeżyć coś równie podobnego, czego doświadczyliśmy my sami.

Załóżmy, że pierwszy raz w życiu jedziesz nowoczesnym autokarem wycieczkowym do innego miasta, ponieważ chcesz odwiedzić mieszkającego tam przyjaciela. I okazuje się, że w zasadzie ta nowo odkryta możliwość podróżowania bardzo ci się spodobała. Dlatego po powrocie opowiesz o niej swojemu przyjacielowi prawdopodobnie tak: *Wiesz co, to był na-*

prawdę świetny bus. Miał klimatyzację, a nawet bezprzewodowy internet, no i te siedzenia – niesamowicie wygodne, mówię ci, coś wspaniałego. Czułem się jak w niebie, ty też koniecznie musisz tego spróbować.

W rzeczywistości to był zupełnie normalny autokar, który musi przejechać z punktu A do punktu B, a w którym faktycznie znajdowało się kilka udogodnień. Tak naprawdę wcale nie czułeś się w nim jak w siódmym niebie. Zapewne pominąłeś jakieś negatywne szczegóły, jak choćby zbyt głośno rozmawiającego przez telefon komórkowy współpasażera, ponieważ chciałeś po prostu podkreślić, że ta nowa dla ciebie możliwość podróżowania właściwie bardzo ci się spodobała. Taka sama zasada obowiązuje także wtedy, gdy chcesz w plastyczny sposób zilustrować jakieś przeżycie negatywne. Prawdopodobnie powiesz wtedy coś w rodzaju: *Na autokar czekałem całą wieczność, spokojnie było to pół godziny. Na dworze panował ziąb, a busa jak nie było, tak nie było. Odmroziłem sobie stopy, następnym razem pojedę samochodem.* Jak było naprawdę? Autobus miał może piętnaście minut spóźnienia, zaś twoje stopy nic na tym nie ucierpiały. Mimo tego ty koloryzujesz całą sytuację, aby to, co przeżyłeś, czekając na autokar, nabrało wiarygodności, prawdopodobnie chcesz również wyłuskać całą historię spośród innych, obojętnych wydarzeń codzienności. Ponadto pragniesz uzasadnić w ten sposób swoją decyzję, że w przyszłości będziesz korzystał samochodu, który jako środek transportu jest mniej przyjazny dla środowiska. I od razu, gdy tylko opowiesz całą historię, zapamiętasz ją właśnie w ten podkolorowany sposób.

Na tym nie koniec: kiedy następnym razem będziesz jechać autobusem, twoje odczucia związane z podróżą przybiorą kształt zgodny z szablonem ostatniego wspomnienia.

Wrażenia, jakich dostarczy ci jazda busem, zostały już spolaryzowane, przeważnie w sposób pozytywny, ale również negatywny, wszystko zależy od przeżytej ostatnio wycieczki autokarem. W ten sposób raz nadany myślom kierunek ulega ciągłemu wzmocnieniu. Zjawisko to nazywamy selektywnym postrzeganiem rzeczywistości. Możemy nauczyć się korzystać również i z tego mechanizmu, tak aby świadomie kształtować własny, realny świat.

Jak widzisz: wszystkie nasze wspomnienia zmieniają stopniowo formę i ulegają przepracowaniu. Podobnie jak jakiś dokument tekstowy, do którego nieustannie wracamy, aby go jeszcze troszkę poprawić. Takim ciągłym zmianom podlegają również nasze nieświadome wspomnienia. Z jednej strony dzieje się tak dlatego, że skarbiec doświadczeń nieustannie powiększa się i wspomnienia dołączają do niego jedno za drugim. W przypadku wspomnianego kierowcy wyścigowego były to przeżycia związane z kolejnymi wyścigami. Lecz również dlatego, że to, co czytamy, przelotnie słyszymy, widzimy w telewizji, to, o czym śnimy lub o czym ktoś nam opowiada, zostaje dodane do naszych prawdziwych wspomnień.

Piękne w tym wszystkim jest to, że: dokładnie z tego powodu mamy możliwość kształtowania wspomnień zgodnie z własnymi życzeniami – i to zarówno tych uświadomionych, jak też nieuświadomionych. Najpierw musimy jednak zrozumieć, iż to, co postrzegamy jako wspomnienie, nigdy nie jest identyczne z przeżytą kiedyś sytuacją i stanowi jedynie fragment zdarzeń, które miały miejsce pierwotnie. Jeżeli posłużymy się techniką autohipnozy, będziemy mogli wykorzystać właściwości procesu kształtowania wspomnień i pozostawić w mózgu neuronowy ślad – dokładnie taki, jaki chcemy. Musimy wiedzieć jedynie, jak się do tego najlepiej zabrać.

Przesuń swój punkt widzenia i określ w ten sposób, co stanie się twoim wspomnieniem

Kształtujemy nasze wspomnienia nie tylko post factum, lecz także już w trakcie przeżywanej właśnie sytuacji. Pewna uczestniczka jednego z moich seminariów opowiedziała mi kiedyś piękną historyjkę. Znajoma z ekscytacją opowiedziała jej, że od pewnego czasu zawsze udawało się jej zdobyć jedno określone miejsce parkingowe, ponieważ zanim jeszcze rozpoczynała poszukiwania wolnego miejsca, intensywnie wyobrażała sobie, że właśnie odkryła lukę między samochodami, w której mogła zaparkować auto. Zainspirowana tą historyjką, uczestniczka prowadzonego przeze mnie warsztatu zaczęła wizualizować sobie, że dotychczas zawsze bolesna menstruacja nagle przestała przysparzać jej jakichkolwiek dolegliwości. No i proszę, podziałało. Ból, który dręczył ją co miesiąc, natychmiast stał się łatwiejszy do zniesienia. Kobieta była przeszczęśliwa.

Obie panie nie zrobiły niczego innego, jak tylko zmieniły swoje wspomnienia, a tym samym oczekiwania oraz punkt widzenia.

Poprzednio pierwsza z kobiet miała wspólne dla wielu ludzi wspomnienie: *Nigdy nie udaje mi się znaleźć żadnego miejsca parkingowego.* Z całkiem dużą pewnością możemy założyć, że jednak również i w przeszłości, wcześniej czy później zawsze znajdowała jakieś miejsce, na którym mogła zaparkować swoje auto, w przeciwnym razie wiecznie jeździłaby przecież po parkingu. Jednak jej postrzeganie koncentrowało się na braku jakichkolwiek miejsc parkingowych, czyli na czymś, co kojarzy się z niepowodzeniem. A zatem, jeżeli na przykład na siedem powrotów do domu dwa razy miała trudności ze znalezieniem miejsca dla swojego samochodu, oba te przypadki zapamięty-

wała w sposób szczególny, pomijając pięć innych razy, gdy zaparkowanie auta udało się jej bez żadnego problemu.

Po tym jak w centrum uwagi umieściła oczekiwanie mające charakter pozytywny, zmienił się również jej sposób postrzegania rzeczywistości. W identycznej sytuacji jak poprzednio, na siedem razy, kiedy szukała miejsca parkingowego, pięć razy od razu udało się jej znaleźć potrzebną lukę, a dwukrotnie zajęło jej to trochę dłużej – zwróciła uwagę na to, że pięciokrotnie miejsce parkingowe znalazła natychmiast. Aby usprawiedliwić pozostałe dwa razy, kiedy zaparkowanie auta zajęło jej znacznie więcej czasu, może skorzystać z modeli objaśniających. Na przykład, że coś ją rozproszyło i nie była wystarczająco skoncentrowana na szukaniu miejsca parkingowego. Tak wyjątkowo. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że wraz z oczekiwaniem: *Zaraz znajdę jakieś miejsce parkingowe* zmienia się również sposób postrzegania całej sytuacji. Tak oto wyłaniająca się nagle luka, którą wcześniej oceniła by jako za małą, natychmiast staje się spełnieniem przepowiedni i zamiast po prostu przejechać obok niej, zadaje sobie wprawdzie nieco wysiłku, lecz za to udaje się jej zaparkować. Niespodziewanie zaczyna dostrzegać sokolim wzrokiem w bocznych uliczkach miejsca, których wcześniej w ogóle nie widziała. Przy czym do spełnienia jej oczekiwań przyczynia się wiele różnych czynników.

Podobnie było w przypadku kobiety, która cierpiała z powodu silnego bólu związanego z miesiączką. Przypuszczalnie wcześniej miewała raz mniej, raz bardziej bolesne krwawienia, jednak szczególnie zapamiętała właśnie te wyjątkowo bolesne. W ten sposób negatywne doświadczenia stały się jedynym jej wspomnieniem - a tym samym oczekiwaniem co do przyszłości. Tak samo jak wtedy, gdy podczas urlopu albo weekendu wielu ludzi zaczyna odczuwać głód o określonej porze, ponieważ właśnie o tej konkretnej godzinie mają w pracy przerwę na lunch, ciało i umysł kobiety, kiedy zbliżała się menstruacja, oczekiwały bólu.

Jednak nasza bohaterka nagle przesunęła centrum swojej uwagi. Wykorzystała całą siłę swojej wyobraźni do stworzenia wizji: jak by to było, gdyby choć raz przeżyć jedną bezbolesną miesiączkę? Stworzyła tym samym miejsce na pojawienie się nowej możliwości. Jednocześnie wierzyła głęboko w to, że odniesie sukces: przykład dała jej znajoma od miejsc parkingowych. Już tylko tyle sprawiło, że: na pojawienie się miesiączki nie czekała więcej w napięciu, przestał paraliżować ją strach. Już takie nastawienie wystarcza, aby ból stał się łagodniejszy. Dochodzi do tego również fakt, iż subiektywnie zawsze mocniej odczuwamy to, na czym skupia się nasza uwaga. Innymi słowy: jeżeli koncentrujemy się na bólu, przybiera on na sile, natomiast gdy skupimy się na czymś innym - słabnie. Udowodniono ponadto, iż ból bardzo dobrze reaguje na efekt placebo. Ma to wiele wspólnego nie tylko z naszą uwagą, lecz także z zachodzącymi w naszym organizmie procesami chemicznymi, które dzięki niezłomnemu przekonaniu, że jakiś lek, terapia – a nawet technika wizualizacji – naprawdę zadziałają. Rezultat? Nagle ból doskwiera nam znacznie mniej.

Tym, co nasze bohaterki w obu przypadkach *zaledwie* zrobiły, było lekkie przesunięcie centrum uwagi. Przyniosło to zadziwiające efekty. Ale to nie wszystko. Z każdym nowym, pozytywnym doświadczeniem nasze centrum uwagi będzie się coraz bardziej przesunąć w kierunku pozytywnym: nowe pozytywne doświadczenia zmieniają się w pozytywne wspomnienia, a przez to w pozytywne oczekiwania co do przyszłości. Innymi słowy jest to prawdziwa reakcja łańcuchowa*.

Też tak chcesz? Jeżeli tak, spróbuj kiedyś przesunąć centrum swojej uwagi. Wstępem do zmiany sposobu myślenia oraz dobrym przygotowaniem do wszelkich dalszych prób może być

* Mechanizm ten można wspomóc korzystając z porad Emmeta Foxa zawartych w książce „Potęga pozytywnego myślenia”, którą można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

dla ciebie poniższy krótki rytuał, który nakarmi twoją podświadomość nowymi, pozytywnymi wspomnieniami – przygotowując tym samym grunt dla przyszłych, równie pozytywnych doświadczeń.



DZIENNICZEK DOBRYCH MOMENTÓW

Kup sobie ładny notatnik, w którym każdego wieczora przed pójściem spać zapiszesz siedem miłych chwil, jakie zapamiętałeś z tego dnia. Świadomie nazywam go dzienniczkiem dobrych momentów czy też pamiętnikiem szczęśliwych dni, ponieważ, jak sam zresztą zauważysz, nie muszą być to jakieś przełomowe wydarzenia. Wprost przeciwnie, tutaj liczy się każdy drobiazg. Zapisuj po prostu to, za co jesteś temu dniu wdzięczny. Na przykład, że nie dostałeś mandatu, mimo że przez nieuwagę zaparkowałeś w niedozwolonym miejscu. Że zjadłeś pyszną kolację. Że rozmawiałeś przez telefon z przyjacielem. Że masz rodzinę. Że jesteś zdrowy. Że udało ci się wykonać kolejną część powierzonego ci zadania. Że świeciło słońce albo że deszcz dzwonił o szyby tak przytulnie. Że wreszcie udało ci się posprzątać dom. Jeżeli już raz zaczniesz się nad tym zastanawiać, nagle zauważysz, iż nawet po zupełnie zwyczajnym dniu masz do zapisania niezliczone drobiazgi, które sprawiły, że minione godziny zmieniły się we wspaniałe przeżycie. Następnie takie pozytywne uczucie zabierz ze sobą do snu, a z wielkim prawdopodobieństwem w takim samym pozytywnym nastroju obudzisz się również następnego dnia – szczególnie, gdy zanim wstaniesz z łóżka, ponownie przeczytasz listę sporządzoną poprzedniego wieczora.



W jaki sposób nasza podświadomość określa, czy przeżywamy coś jak nieustraszony bohater czy bojaźliwa myszka – i dlaczego warto przejąć nad tym kontrolę

Zanim dowiemy się, co robimy, musimy wiedzieć, co myślimy.

Joseph Beuys

Jeszcze przed kilkudziesięcioma laty w wielu krajach jako zwyczajowego środka transportu dla ludzi oraz ładunków, zamiast wydajniejszych maszyn, używano słoni. Istniały nawet całe gałęzie zawodów, które zajmowały się hodowlą oraz szkoleniem tych zwierząt. Gdy tylko małe słońątka nie musiały nieustannie przebywać w pobliżu matki, otrzymywały własny wybieg. Tworzyła go około ośmiometrowa lina, a jej koniec był przywiązany do nogi zwierzęcia. Drugi koniec przymocowywano do koła umieszczonego na wbitej w ziemię pionowej osi. Młode słonie mogły w ten sposób poruszać się po obwodzie dużego koła o średnicy wynoszącej szesnaście metrów. Wewnątrz nakreślonego tak okręgu znajdowała się dająca schronienie przed słońcem wiata, naczynia z wodą i karmą, jak również zabawki.

Małe słoniki naprawdę szybko zauważały, jak daleko mogą się poruszać, a to dlatego, że kiedy osiągały odległość równą maksymalnej długości sznurka, czuły zatrzymujący je w miejscu ucisk nogi. Należałoby przypuszczać, że gdy zwierzęta dorastały i stawały się silniejsze, aby zapobiec ich ucieczce, zamiast liny potrzebny byłby gruby łańcuch. Skądże znowu! W miejscu, gdzie kiedyś nogi słoni związywał sznurek, trener umieszczał jedynie metalową obręcz. Wyczuwalne wspomnienie dawnej liny. Słonie miały teraz doskonałą okazję, aby uciec. Jednak podświadomość słoni nauczyła się raz na zawsze: dalej niż tutaj i tak nie dojdiesz. Ograniczenie to opierało się jedynie na wspomnieniu – pociągało jednak za sobą realne skutki.

Ograniczenie w podświadomości: jak długa jest twoja lina?

Każdy z nas nosi w sobie podobne ograniczenia, które istnieją wyłącznie w naszym umyśle. Jakie należą do ciebie? Spisz je na kartce. Właśnie teraz masz szansę je przezwyciężyć. Być może pomoże ci także poniższa krótka wyimaginowana podróż, która odsłoni ci, jakie obszary twojego życia należałoby doprowadzić do porządku. Przeczytaj umieszczony na kolejnych dwóch stronach tekst i spróbuj zapamiętać scenariusz. Gdy poczujesz, że możesz już odegrać w wyobraźni tę krótką scenkę, usiądź lub połóż się wygodnie i zamknij oczy. Najpierw przez kilka minut koncentruj się na swoim oddechu, śledząc z uwagą, jak twoja klatka piersiowa rytmicznie unosi się i opada. Pozwól, aby napływające do twojej głowy myśli odpłynęły gdzieś dalej. Kiedy ogarnie cię spokój, wyobraź sobie opisaną scenkę jeszcze raz. Naturalnie o przeczytanie tego tekstu możesz poprosić również jednego z przyjaciół albo partnera.



PRZEPOWIEDNIA MOTYLA (SOLANO)

*Przed tobą rozpościera się wspaniały, pełen spokoju ogród.
Wiatr porusza lekko gałęziami drzew.
Ciemnozielony trawnik okalają przepiękne kwiaty.
Wiatr przynosi do twoich nozdrzy odurzający zapach.
Nagle dostrzegasz delikatną mgiełkę, która otula twoją skórę.
Obracasz się i spostrzegasz źródło, które wytryskuje z niewielkiego
wzniesienia.
Wyływająca z niego woda tworzy mały staw.
Bije z niego tajemnicze, przepiękne światło.
I wtedy wszystko staje się dla ciebie jasne:
Ze źródła bije woda uzdrowienia.
Woda prawdy.
W powietrzu unoszącym się nad stawem fruwa siedem motyli.
Jeden czerwony.
Jeden pomarańczowy.
Jeden żółty.
Jeden zielony.
Jeden błękitny.
Jeden w kolorze indygo.
I jeden fioletowy.
Przysłądasz się, jak siedem kolorowych motyli beztrosko płąsa
w przyjemnej bryzie unoszącej się nad wodą.
Dostrzegasz nagle, że kolejne motyle zaczynają się oddalać.
Znikają z twojego pola widzenia i kryją się za drzewami.
Motyle odlatują jeden po drugim.
Przysłądasz się, jak robią się coraz mniejsze.
Jak zmieniają się w maleńkie punkciki.
A potem znikają całkiem.*

*Jednak dwa motyle zostały.
Siadają na brzegu stawu
i zaczynają
delektować się niosącą uzdrowienie wodą.
Które z motyli zostały?*



Te dwa motyle symbolizują te obszary twojego życia oraz fragmenty ciała, na które powinieneś zwrócić w tym momencie szczególną uwagę, jeżeli chcesz osiągnąć zmiany, do jakich dążysz. Twoje motyle mogą pomóc ci odkryć słabe punkty projektu, którym się aktualnie zajmujesz i zidentyfikować następny ważny krok, jaki należy wykonać.

*Dzieci (i zwierzęta) ponoszą porażki, nie złoszcząc się przy tym.
Zasadą, jaką kierują się w życiu, jest bezproblemowe powtarzanie.*
Wilhelm Genazino

Człowiek to zwierzę lubiące przyzwyczajenia

Jeżeli chcesz zaprogramować swoją podświadomość na nowo, na przykład z pomocą autohipnozy, ważne, abyś zrozumiał na początku, jak ona działa. Podczas pewnego badania, przeprowadzonego przez amerykański Duke University w Karolinie Północnej, stwierdzono, że 40 procent wszystkich czynności, które wykonujemy w ciągu dnia, nie jest rezultatem świadomych decyzji, a podlega sterowaniu przez naszą podświadomość – w formie przyzwyczajień. Przyzwyczajenia ogromnie ułatwiają nam życie codzienne, ponieważ gdybyśmy za każdym razem, zanim wykonamy jakiś gest, chcieli zastanowić

się, co właściwie chcemy zrobić, czy na pewno mamy na to ochotę i jak właściwie to działa, większość z nas nie dałaby nawet rady wstać z łóżka. I teraz naprawdę nie żartuję, mimo że może to brzmieć jak niezły dowcip: mogłoby przerosnąć nas już samo wstawanie, zwłaszcza że wczesnym rankiem często jesteśmy jeszcze pogrążeni w półśnie. Pozbawieni przyzwyczajień, musielibyśmy kolejno analizować każdą kolejną czynność: od przerzucenia nóg przez krawędź łóżka, przez otwarcie drzwi do sypialni, drogę do łazienki, aż po nalanie kawy do kubka. Sprawiłoby to, że właściwie znaleźlibyśmy się w stanie przypominającym poziom małego dziecka, które musi się dopiero nauczyć wszystkich zasad codziennego funkcjonowania. Wiele nawyków nie dociera w ogóle do poziomu świadomości, ponieważ nie szkodzą, lecz ułatwiają nam życie i ponieważ stanowią formę automatycznych zachowań.

Jednak nie zawsze tak było. Czy masz prawo jazdy? Spróbuj przypomnieć sobie okres, w którym dopiero uczyłeś się prowadzenia samochodu. Pomyśl o dniu, kiedy po raz pierwszy wsiałeś do auta podczas kursu nauki jazdy. Jak zastanawiałeś się: *Aha, czyli tą nogą powinienem teraz nacisnąć sprzęgło, drugą nogą obsłużyć pedał gazu oraz hamulec, jednocześnie włączać kierunkowskazy, kręcić kierownicą, a do tego cały czas patrzeć na drogę. Czy to w ogóle możliwe? O rany, a teraz instruktor każe mi dodatkowo spojrzeć we wsteczne lusterko i zerknąć przez ramię, podczas gdy w tym samym czasie mam zmienić pas ruchu. Nie, nigdy nie uda mi się tego wszystkiego nauczyć!* Po pierwszej godzinie kursu byłem święcie przekonany, że jestem jedynym człowiekiem na świecie, któremu nigdy nie uda się tego dokonać. Że wszyscy inni mogą nauczyć się jazdy samochodem, tylko nie ja.

Jednak naturalnie koniecznie chciałem zdobyć prawo jazdy. Możliwość samodzielnego prowadzenia samochodu oznaczała dla mnie wolność. Niezależność. Moja motywacja, mimo

frustracji spowodowanej niepowodzeniami podczas pierwszej godziny nauki, była ogromna. Oczywiście nie poddałem się. Druga godzina treningu nie przebiegła wcale o wiele lepiej. Podczas trzeciej zaobserwowałem minimalny postęp. Czwarta przyniosła sporą zmianę – nagle przestałem gasić samochód na każdym skrzyżowaniu. Od piątej – faktycznie zacząłem czerpać przyjemność z prowadzenia auta... I tak, pewnego dnia wszystkie czynności związane z jazdą samochodem stały się dla mnie automatyczne. Pojedyncze kroki, jakie należało wykonać, wniknęły do mojej podświadomości, a pedałem gazu czy sprzęgłem posługiwałem się odtąd bez długiego zastanawiania się. Ponieważ nie musiałem się już wciąż nad wszystkim głęboko zastanawiać, nagle moja głowa otworzyła się na inne rzeczy.

Na początku nasz mózg próbuje każdy powtarzający się wzorzec zachowań przekształcić w nawyk. Zupełnie niezależnie od tego, czy przyzwyczajenie to stanowi praktyczną umiejętność, która umożliwia nam codzienne funkcjonowanie (chodzi tutaj o tak podstawowe sprawności jak przechodzenie z punktu A do punktu B, otwieranie drzwi czy smarowanie chleba masłem) bądź je ułatwia (jest to chociażby prowadzenie samochodu, umiejętność pisania wszystkimi dziesięcioma palcami na komputerze), czy jest to nawyk zdrowy (na przykład poranny jogging), czy zły (jak choćby przejeżdżanie nawet najkrótszego odcinka samochodem zamiast rowerem, mimo że naprawdę potrzebujemy więcej ruchu). Przy wszystkich czynnościach mających charakter nawyku główną rolę odgrywają jądra podstawne, których znaczenie jest tak wielkie, że posiadają je nie tylko mózgi ludzi, lecz również płazów, a nawet ryb. Jądra podstawne uważają za obojętne, czy oceniamy coś jako dobre czy złe, ich praca polega na planowaniu oraz programowaniu powtarzających się kolejnych czynności motorycznych. U osób cierpiących na chorobę Parkinsona zmiany w mózgu

dotyczą także i tej jego części. Zaobserwowano, iż ludzie dotknięci tym schorzeniem nie są już w stanie nauczyć się nowych sekwencji ruchów.

Cechą wspólną wszystkich nawyków jest to, że zawsze łączą się z jakąś nagrodą. W przypadku skomplikowanych procesów uczenia się, takich jak doskonalenie jazdy samochodem, nagroda ta pochodzi bezpośrednio z mózgu. Gdy zaczynamy coraz lepiej opanowywać jakąś umiejętność, nasz mózg - jako formę zachęty - zaczyna wydzielać dopaminę, nasz własny *narkotyk*, który pod względem chemicznym przypomina morfinę. Już niemowlęta i małe dzieci są nafaszerowane dopaminą. Taki *pozytywny kop* dba o to, żeby się nie zniechęcały i nieustannie próbowały opanować jakąś czynność tak długo, aż się im to wreszcie uda. Bez tego mechanizmu chyba żadne dziecko nie dałoby rady nauczyć się biegania czy mówienia.

Natomiast nabranie złych nawyków rzadko wymaga od nas wysiłku. Wprost przeciwnie, najczęściej przyswajamy je sobie bardzo łatwo i nasz mózg wcale nie musi nas do nich zachęcać. Jednak mimo tego i tak dostajemy nagrodę. Właśnie to połączenie: mało wysiłku oraz nagroda sprawia, że negatywne przyzwyczajenia są tak uporczywe. Na wydzielanie dopaminy wpływa na przykład wiele narkotyków. Natomiast kwestia nagrody większą rolę odgrywa dopiero w przypadku większości drobnych przeciwności związanych z dniem codziennym. Załóżmy, że pijesz zbyt wiele kawy. Wówczas rano, pijąc pierwszą filiżankę ulubionego czarnego napoju, prawdopodobnie rzeczywiście odczuwasz skutki działania kofeiny. Jednak kofeina nie łączy się bezpośrednio z receptorami dopaminy. Sprawia natomiast, że w mózgu dochodzi do reakcji łańcuchowej, która powoduje zwiększenie ilości tego hormonu, cyrkulującej po naszym organizmie. Mechanizm ten działa poprawnie przynajmniej przy pierwszej dawce. Później nasze ciało nie reaguje już na kofe-

inę tak entuzjastycznie. Możemy rozpoznać to chociażby po tym, że druga i każda następna filiżanka nie smakuje już tak wspaniale jak tamta pierwsza. Mimo tego wielu ludzi nalewa sobie kolejny kubek, a potem następny, nawet wówczas, gdy zaczynają drżeć im ręce, puszczać nerwy, a sama kawa zaczyna smakować goryczą.

Skąd wynika takie zachowanie wielbicieli kawy?

Każda kolejna filiżanka kawy wiąże się z nagrodą. Może być nią krótka i w pełni uzasadniona nawet dla szefa przerwa od pracy, podczas gdy przygotowujemy ją w służbowej kuchni. Dochodzi do tego uczucie *pozwoliłem sobie na coś miłego*. Naturalnie takie *techtanie* duszy ma z kolei wymiar psychiczny, gdyż zostaje zmienione na przykład w uczucie odprężenia. Jednak uważa się, że w przypadku *nałogów*, jak chociażby palenia papierosów, nagroda dla duszy odgrywa dalece większą rolę od jakichkolwiek innych czynników. Także tutaj nagrodą dla duszy może być krótka przerwa od pracy. Moment medytacji w zestresowanej codzienności. Często dochodzi do tego jednocześnie podświadome uczucie swobody, dorosłości oraz buntu, z którym połączyliśmy palenie jeszcze w czasach, gdy byliśmy nastolatkami zapalającymi papierosy w tajemnicy przed innymi.

Żelazna dyscyplina – albo (auto)hipnoza

Nasz mózg łączy każde przyzwyczajenie z przynajmniej jednym bodźcem wyzwalającym ów nawyk. U kogoś, komu nigdy nie udało się zacząć uprawiać jakiegoś sportu, może być to po prostu widok przytulnej sofy, która zdaje się wołać: *Usiądź wygodnie, weź sobie paczkę chipsów. Sport wymaga przecież takiego ogromnego wysiłku...* W przypadku picia kawy albo pale-

nia papierosów tego typu bodźcem może być zmęczenie, nuda albo uczucie przytłoczenia aktualnymi zadaniami. Wszystkie okoliczności natury psychicznej, w których przerwa wydaje się czymś niezwykle kuszącym.

Jeżeli raz wyuczony bodziec pojawi się ponownie, nasz mózg zarządza wykonanie czynności, która prowadzi do pocucia nagrody. Jak gdyby za naciśnięciem guzika od pilota wielbiciele kawy opuszczają biuro, palacze sięgają po paczkę papierosów, a niedoszli sportowcy opadają bezwolnie na sofę. Po raz kolejny wzmocnieniu ulegają te połączenia neuronowe, które związane są ze starym nawykiem. Jeżeli na pierwszym planie pojawiają się następnie wyrzuty sumienia, to jest już o wiele za późno. Teraz w walce z silnie zakorzenionym zachowaniem nie pomogą nam nawet najlepsze intencje.

Ma to związek z pewnym zupełnie prostym faktem: współcześnie wychodzi się z założenia, że to, do czegoś kiedyś naprawdę mocno przywykliśmy, teraz już nigdy więcej nie może zostać zmienione. Wprawdzie sieci połączeń neuronowych dają się teoretycznie zatrzeć, jednak nie może być o tym mowy w przypadku stałej aktywności mającej charakter odruchu. Początkowo brzmi to prawdopodobnie nieco frustrująco. Nie martw się jednak. Nawet jeżeli złych nawyków nie można już wyeliminować całkowicie, to z dużym prawdopodobieństwem możemy dokonać czegoś innego. Mianowicie możemy je reprogramować. Jak? Po prostu stare przyzwyczajenie, które dotąd zawsze uruchamiało się po pojawieniu się określonego bodźca, możemy zastąpić nowym, lepszym i zdrowszym, które przynosi nam podobne lub wręcz takie samo pocucie nagrody.

Jak to działa?

Do zmiany nawyków potrzebna jest żelazna wola, która umożliwi nam zastępowanie starego przyzwyczajenia nowym tak długo, aż dotychczasowe połączenia neuronowe ulegną

trwałej modyfikacji. Innymi słowy: tak długo, aż wspomnienie, które steruje naszym postępowaniem, zostanie zmienione zgodnie z naszą wolą.

Według Solano główna trudność polega naturalnie na tym, że większości osób posiadających złe nawyki właśnie takiej ogromnej samodyscypliny brakuje. W przeciwnym razie nie mieliby oni przecież dręczącego ich problemu. Jednak ratunek istnieje. Jest nim hipnoza albo autohipnoza. Jeżeli znajdujemy się w stanie hipnotycznym, łatwiej przychodzi nam zidentyfikowanie bodźca wywołującego dane zachowanie oraz znalezienie odpowiedniej czynności zastępczej, która będzie prowadziła do tego samego, pożądanego przez nas celu. Natomiast i to nie zawsze jest proste. Jak to wszystko dokładnie działa, dowiesz się w rozdziale dwunastym.

Także myśli mogą być złym lub dobrym nawykiem!

Samo pojęcie złego nawyku jest jednak dla mnie czymś o wiele szerszym. Wielu ludzi komplikuje sobie życie i bez widocznych słabości, takich jak obgryzanie paznokci, palenie papierosów czy niekontrolowana konsumpcja słodczy. Chodzi mi tutaj o nawyki związane z myśleniem. Przypomnij sobie tych wszystkich, którzy nie mają odwagi czegoś zrobić, ponieważ ich rodzice popełnili jakiś błąd w wychowaniu. Osoby takie myślą sobie: *Ach, przecież i tak tego nie potrafię. Albo: Nie powinienem nawet próbować tego zrobić. Z moimi dwiema lewymi rękami...*

Być może nie jest to takie oczywiste, jednak i w tym przypadku mamy do czynienia z nagrodą. A mianowicie: jeżeli nie mamy odwagi czegoś zrobić, nigdy nie znajdziemy się w sytuacji, w której moglibyśmy ponieść porażkę. Naszą nagrodę stanowi wówczas (zwodnicze) poczucie bezpieczeństwa. Nato-

miast za każdym razem wzmacnia to naszą niską samoocenę, gdyż jednocześnie nigdy nie doświadczamy smaku zwycięstwa. Pętla neuronalna *nic nie potrafię, jestem niczym* raz po raz ulega wzmocnieniu. To jak samospełniająca się przepowiednia.

Podobnie jest z naszymi lękami, chociażby ze strachem przed lataniem samolotem. Także i tutaj za pojawienie się tego fenomenu odpowiadają nasze myśli. Tylko w bardzo nielicznych przypadkach ludzie, którzy odczuwają lęk przed podróżowaniem samolotem, faktycznie przeżyli coś, co mogłoby uzasadnić ich strach. A zatem uczucia tego rodzaju są zazwyczaj zupełnie nieracjonalne. W tym konkretnym przypadku nagrodę stanowi poczucie bezpieczeństwa, dla którego osoba, przerażona perspektywą lotu, wybiera rzekomo pewniejszy samochód.

Jednak to jeszcze nie wszystko

Ofiarami złych nawyków myślowych są także ci ludzie, którzy nieustannie muszą walczyć ze swoją wagą. Paradoksalnie takie złe nawyki podlegają szczególnemu wzmocnieniu wówczas, gdy usiłujemy je z całej siły zwalczyć. Chodzi o to, że dieta zawierająca wiele zakazów stanowi atak na nasze samostanowienie, a niezdrowe smakołyki czyni jeszcze bardziej kuszącymi. Nasza podświadomość szepcze nieprzerwanie: *Pozwól sobie na odrobinę przyjemności!* Nawet jeżeli podczas diety jeszcze nie podjadasz w ukryciu, zaczynasz sobie folgować tuż po zakończeniu kuracji odchudzającej, co błyskawicznie odbija się na twojej wadze. Tutaj już sama dieta jest bodźcem do kalorycznych grzeszków, gdyż nasza psychika nie chce głodować, tak jak musi robić to ciało. Smakowita nagroda obdarza duszę zakazaną jej wcześniej przyjemnością. Znam wielu ludzi, którzy nagle, w zupełnie za-

gadkowy sposób osiągają upragnioną wagę – po tym, jak cali sfrustrowani pewnego dnia po prostu przestali chcieć schudnąć. Dlaczego tak się dzieje i w jaki sposób ty również możesz tego dokonać, przeczytasz w drugiej części niniejszej książki, w której przyglądam się bliżej poszczególnym zagadnieniom.

Jesteś tym, o czym myślisz. Osiągasz to, czego chcesz

Lęki, problemy z nadwagą, notoryczne zwlekanie, podatność na stres, trudności z nauką, problemy z koncentracją lub ze snem albo kryzys w związku – wszystko to także ma związek z naszymi nawykami myślowymi. Przyzwyczajenia myślowe określają ponadto, czy uważasz się raczej za przestraszoną myszkę, która zupełnie się pogubiła, czy za nieustraszonego bohatera o niezłomnym poczuciu własnej wartości, który podejmuje wyzwania oraz świętuje każde zwycięstwo.

Urodzeni *przegrani* nie istnieją! Tak samo jak nie ma *urodzonych* zwycięzców.

Naturalnie niektórzy ludzie przychodzą na świat z większymi predyspozycjami niż inni, niestety, nie da się temu zaprzeczyć. Jednak nawet ktoś, kto urodził się w przysłowiowym czepku, może uważać się za nieudacznika, przez co tak właśnie będzie postrzegać swoją rzeczywistość. Natomiast ktoś, kto pochodzi z niezamożnego domu, może mimo tego emanować pewnością siebie, dzięki czemu uda mu się zrobić niesamowitą karierę. W każdej części świata, w każdej, nawet najmniejszej wsi są tacy ludzie, którzy mają w sobie siłę oraz odwagę, aby osiągać różne rzeczy i nie dawać pokonać się problemom – oraz ci, którzy jej nie mają.

Tym, co odróżnia od siebie obie te grupy ludzi, są ich myśli. Nie takie, które pojawiają się w głowie jednorazowo, lecz te,

które wciąż do niej powracają. Otóż nawyki myślowe tworzą dogmaty. Dogmaty zaś formułują naszą podświadomość, a nasza podświadomość określa z kolei naszą rzeczywistość⁴.

Nawiasem mówiąc, nie twierdzę tutaj, że wystarczy jedynie wystarczająco długo myśleć o wymarzonym domu, aby pewnego dnia nasze marzenie w jakiś sposób się zmaterializowało – jak sugerują to różne bestsellery typu *Sekret*. Nawet jeżeli myśli odgrywają dużą rolę w realizacji naszych marzeń, to wciąż obowiązuje zasada: bez podjęcia działania, nie będziesz miał wymarzonego domu. Nawet jeżeli naprawdę głęboko wierzysz w to, że niedługo wygrasz w lotto, masz jedynie 0,0000064360 procenta szans, iż uda ci się prawidłowo skreślić sześć cyfr. Chodzi o to, że w przeciwieństwie do życia codziennego twoje myśli nie mają żadnego wpływu na wynik losowania. Jeżeli faktycznie by tak było, mielibyśmy niezliczoną ilość szczęśliwców – a wysokość wygranych stałaby się tak znikoma, że nikt nie miałby już ochoty grać w totolotka. I tutaj jest właśnie pies pogrzebany.

Mam też jednak dobrą wiadomość: autohipnoza może ci pomóc również w osiągnięciu tego, czego pragniesz, oraz rozwiązaniu tych problemów, które chcesz wyeliminować ze swojego życia.



OKNO MOŻLIWOŚCI

Masz może starą, nieużywaną już łyżkę z nieco grubszego metalu? Jeżeli tak, możesz użyć jej do przeprowadzenia pewnego rytuału, który uwidoczni ci, jak skoncentrowanie uwagi automatycznie doprowadzi cię do rozpoznania właściwego momentu na zmianę.

* Solano et al (przyt. autora).

Jedyne czego potrzebujesz, to ta łyżka, nieco spokoju oraz odrobina czasu. Na początku twoje zadanie polega na zapoznaniu się z łyżką. Obróć ją w dłoniach, wódcz wzdłuż niej palcami, ogrzej wewnętrzną stroną dłoni. Daj sobie czas. Poczuj ją. Wyobraź sobie, że znajdujące się w jej wnętrzu molekuły zaczynają wibrować. Sam będziesz wiedział, kiedy nadejdzie moment, w którym z zabawną łatwością będziesz mógł ją wygiąć. Gdy poczujesz właściwy impuls, posłuchaj go i pozwól zaskoczyć się samemu sobie: oto właśnie trzymasz w ręku dowód, czego może dokonać siła koncentracji oraz skupienia się na jednym obiekcie.

Tak samo jak udało ci się zgąć łyżkę, możesz nadać nowy kierunek twojemu całemu życiu – jeżeli zjednoczysz wszystkie swoje siły na tym, czego tak naprawdę chcesz, oraz dostrzeżesz, kiedy nadejdzie ten jeden właściwy moment. Kiedy otworzy się dla ciebie okno możliwości.



PRZEPOWIEDNIA MOTYLI (ROZWIĄZANIE)

Siedem motyli symbolizuje siedem naszych czakr. Każda z nich oznacza określoną część naszego ciała i jednocześnie określony obszar naszego ja. Aby skorzystać z tego ćwiczenia, nie musisz koniecznie wierzyć w naukę o czakrach. Jednak wyobrażenie ich sobie dostarcza naszej podświadomości obrazów i ułatwia dalszą pracę. Każdy z kolorów posiada określoną długość fali. To, że różne długości fal wywołują także różne efekty, dzięki odkryciom lekarza Nielsa Finsena, który w 1903 roku za swoje prace badawcze otrzymał Nagrodę Nobla, nie podlega obecnie żadnej dyskusji i zostało potwierdzone licznymi badaniami.

Kolory obu motyli, które zostały, aby pokrzepić się leczniczą wodą, ukazują ci dwa obszary twojego życia lub dwa fizyczne fragmenty twojego ciała, w których panuje pewne napięcie, a o które powinienś się w najbliższym czasie zatroszczyć.

Kolor CZERWONY: czakra podstawy znajduje u podstawy kręgosłupa i jest związana z pewnością, zaufaniem oraz zdolnością przeżycia. W dzisiejszych czasach życie większości ludzi kręci się głównie wokół własnego domu, kondycji finansowej oraz pracy zawodowej. Zakłócenia występujące na tym obszarze uwidaczniają się w postaci lęków, jak również uczucia niepewności. Jeżeli czakra podstawy ponownie znajdzie się w stanie równowagi, poczujesz odwagę, przyływ energii oraz wiarę we własne siły.

Kolor POMARAŃCZOWY: symbolizuje czakrę brzucha, nazywaną również czakrą sakralną, która zlokalizowana jest w naszym podbrzuszu. Tradycyjnie łączy się ją z odżywianiem oraz seksualnością. Zaburzenia w obrębie czakry pomarańczowej objawiają się problemami w komunikacji, trudnościami ze wsłuchaniem się w potrzeby własnego ciała, jak również nałogami oraz skrajnymi zachowaniami, jak chociażby nadmierną konsumpcją słodczy. Zrównoważona czakra sakralna wyraża się w poczuciu szczęścia, zaufaniu oraz rozsądnym zarządzaniu własnymi zasobami, zarówno ciała, jak i portfela, a także sieci kontaktów społecznych w rodzinie oraz wśród przyjaciół.

Kolor ŻÓŁTY: czakra słoneczna, określana również jako czakra splotu słonecznego znajduje się poniżej klatki piersiowej. Symbolizuje uczucie siły, kontroli oraz wolności. Zaburzenia tej czakry objawiają się w formie stresu, lęków oraz braku pewności siebie. Jeżeli przywrócisz w niej równowagę, poczujesz się komfortowo, niezależnie od tego gdzie i w jakich okolicznościach będziesz przebywał. Zrozumiesz także, czego tak naprawdę chcesz. Poczujesz jasność umysłu oraz widoczny wzrost pewności siebie.

Kolor ZIELONY: czakra serca kojarzona jest ze związkami oraz miłością, przy czym chodzi tutaj nie tylko o naszą rodzinę, partnera oraz dzieci, lecz także o bliskich przyjaciół. Czakra serca, w której panuje harmonia, wyraża się w poczuciu posiadania kontroli nad własnym życiem oraz miłością, a także wewnętrzną równowagą.

Kolor BŁĘKITNY: czakra gardła odpowiada zarówno za możliwość wyrażania potrzeb własnych, jak również za zdolność dostrzegania potrzeb innych ludzi. Wiąże się z mądrością, stanowczością oraz zdrowiem. Czakra ta opiekuje się również zdolnościami artystycznymi. Zrównoważona czakra gardła wyraża się w poczuciu spełnienia oraz zadowolenia.

Kolor INDYGO: czakra czoła, nazywana również czakrą trzeciego oka jest ściśle połączona z wymiarem duchowym, podświadomością oraz naszą istotą wewnętrzną, a także z wrażeniami ponadmysłowymi. To tutaj mieszka intuicja oraz empatia. W przypadku zaburzeń tego obszaru zachowujemy się tak, jakbyśmy byli sterowani z zewnątrz i nie zdajemy sobie sprawy z tego, co tak naprawdę nas motywuje. Ludzie, których czakra czoła znajduje się w stanie harmonii, mają dobrą intuicję i dużą wrażliwość.

Kolor FIOLETOWY: czakra korony wiąże się z jednością oraz rozstaniem. Jest połączona ze stosunkiem, jaki mamy do naszego biologicznego ojca, co określa też nasz stosunek do autorytetów. Każdy, kto przeżywa w swoim życiu rozłąkę z własnym biologicznym ojcem, zgodnie z nauką o czakrach często czuje się samotny i wykluczony, a ponadto trudno przychodzi mu nawiązywanie kontaktów. Przywrócenie równowagi w ramach tego obszaru objawia się w odczuwalnej przez nas urodzie, inspiracji oraz kreatywności.



Dlaczego w zbiorowej świadomości wciąż utrzymują się mity i w jaki sposób transportujemy sugestie z progu świadomości do podświadomości

*Ludzie o wiele chętniej wierzą w kłamstwo,
które słyszeli już sto razy,
niż w prawdę,
która jest dla nich zupełnie nowa.*

Alfred Polgar

Nasza rzeczywistość, czyli świat wokół nas, jakiego doświadczamy, w mgnieniu oka ulega przemodelowaniu. Wszystko, co robimy i wszystko, co na swojej drodze napotykamy, każda osoba, każda rozmowa, każdy plakat reklamowy, każdy program telewizyjny – i tak dalej – pozostawia ślad w naszej rzeczywistości, mimo że na pierwszy rzut oka rzeczy te mogą wydawać się nam zupełnie bez znaczenia. Początkowo wspomniane ślady mają charakter przelotny. Jeżeli czytamy jakiś aforyzm, słyszymy czyjąś opinię, spotykamy kogoś albo słyszymy w radiu jakąś piosenkę, lecz przy tym wszystko to wydarzy się tylko jeden jedyny raz, nasze wspomnienia szybko wyblakną. Jednak po pewnym czasie to, co będzie się powtarzało, pewnego dnia przedosta-

nie się do naszej podświadomości, mimo że na początku wydawało się nam czymś absolutnie nic nieznaczącym. Rzeczy, które spotykają nas regularnie, odbieramy jako coś istotnego. Zanim wynaleziono środki masowego przekazu, otumaniające nas tym, co tak naprawdę nie ma z nami nic wspólnego, wszelkie regularnie trafiające się nam wydarzenia traktowaliśmy faktycznie jako coś ważnego: jednak wydarzenia te odbywały się w naszym bezpośrednim otoczeniu. Powtarzalność cechuje się pewną sugestywną siłą, a przeciwstawianie się jej przychodzi nam z największą trudnością.

Legenda o szpinaku bogatym w żelazo i co ma szpinak do hipnozy

Być może ty także jesteś jedną z osób, które upominano w dzieciństwie, że należy jeść dużo szpinaku, ponieważ szpinak zawiera mnóstwo żelaza. *Więcej żelaza od szpinaku ma co najwyżej żelazny dźwig* – mówiono. Przy czym szpinak wcale nie kryje w sobie żadnych znaczących ilości tego pierwiastka: zaledwie 2,6 mg na 100 g. W porównaniu z innymi odmianami warzyw to naprawdę niewiele, a jednocześnie, ze względu na obecność kwasu oksalowego, zawarte w szpinaku żelazo jest dla naszego organizmu wybitnie trudno przyswajalne.

Uporczywie powtarzana legenda o bogactwie żelaza, jakie kryje w sobie szpinak, wywodzi się z błędu pewnego dziewiętnastowiecznego chemika żywności, który przez nieuwagę przesunął jeden przecinek w prawo, tym samym dziesięciokrotnie zwiększając zawartość żelaza w szpinaku. Przez wiele lat nikt nie dostrzegł i nie skorygował pomyłki, a szpinak niepodważalnie uchodził za doskonałe źródło żelaza. W Stanach

Zjednoczonych powstała nawet komiksowa postać, marynarz Popeye, który dzięki ogromnej konsumpcji szpinaku zmieniał się w umięśnionego siłacza. Informacja, że szpinak jest bogaty w żelazo, była powtarzana tak długo, aż każdy faktycznie nabrał przekonania, że to prawda. Miliony dzieci na całym świecie zaczęto zachęcać do jedzenia szpinaku, a ponieważ nie zawsze były z tego powodu szczęśliwe, niezliczone pokryte zieloną papką dziecięce talerzyki lądowały na ścianie albo podłodze.

Jednak od kilku dziesięcioleci wiadomo, że szpinak jest wprawdzie zdrowy, lecz wcale nie ze względu na wysoką zawartość żelaza. Oznacza to, iż w zasadzie *już to wiemy*. Mimo tego wielu ludzi do dzisiaj jest święcie przekonanych, że szpinak to warzywo bogate w żelazo. A to dlatego, iż zdanie to słyszeli już tak często, że wspomnienie błędnej informacji: *szpinak jest bogaty w żelazo* zdążyło już zakotwiczyć się silnie w ich mózgu, mimo że kilkakrotnie widzieli już w przeglądzie aptecznym bądź książce kucharskiej nowsze dane na temat tego warzywa. Sieci neuronowe, w których zapisana jest błędna informacja, są jednak tak stabilne, że nasze szanse na dokonanie odpowiedniej korekty są niewielkie. Moglibyśmy zmienić nasze przekonanie na przykład w ten sposób, że codziennie sto razy pisałibyśmy: *Szpinak jest ubogi w żelazo* albo spróbowalibyśmy zastąpić zdanie, w które wierzymy: *Szpinak jest bogaty w żelazo* poprawną informacją: *Szpinak zawiera jedynie 2,6 mg żelaza z wykorzystaniem hipnozy*. Nikt oczywiście tego nie robi, ponieważ cała sprawa nie jest przecież aż tak istotna. Przez to, że pewna grupa ludzi wierzy, że szpinak to rzekomo bogate źródło żelaza, nikt nie stanie się nieszczęśliwy. Cóż, najwyżej kilka kolejnych dziecięcych talerzyków z zieloną papką wyląduje na podłodze.

Sugestie otrzymane w dzieciństwie towarzyszą nam przez całe życie

Istnieje jednak wiele innych rzeczy, na które nieustannie napotykamy, a które mają dla naszego życia konsekwencje o wiele poważniejsze. Na przykład każdy, kto jako dziecko zawałił klasówkę z matematyki i z tego powodu był odtąd nieustannie sprawdzany przez rodziców albo nauczyciela, w pewnym momencie sam stwierdzi, że lepiej będzie, jeżeli w dorosłym życiu nie będzie zajmował się niczym, co ma związek z liczeniem i odtąd nawet nie będzie już próbował – przecież i tak jest skazany na porażkę. Wszystko to może przerodzić się w końcu w prawdziwą fobię związaną z liczbami. Opisane w przykładzie dziecko raczej już nie poprawi swoich wyników z matematyki. Raczej wprost przeciwnie. Szansa, aby nauczyć się na własnym błędzie, zostanie zmarnowana, a status quo ulegnie jedynie utwierdzeniu. Tak oto przepowiednia ulegnie spełnieniu i stanie się dogmatem, który równa się klątwie: *Jestem antytalentem matematycznym*. Przy czym jednorazowe zawałenie klasówki z matematyki prawdopodobnie wiązało się zaledwie ze źle przepisaną przez dziecko nocą. Jeżeli źle napisana klasówka nie zostałaby wzmocniona przez powtarzające się wciąż sugestie: *Jesteś antytalentem matematycznym* – a o nic innego nam tutaj nie chodzi w przyszłości – nasz bohater zostałby może nawet fizykiem albo inżynierem budownictwa.

W takim przypadku naturalnie najlepiej byłoby, gdyby ktoś celowo dodał dziecku odwagi i udzielił mu odpowiedniego wsparcia. Nie oznacza to jednak, że należało mu wmawiać coś odwrotnego: *Jesteś matematycznym geniuszem*. Dziecko poczułoby się wówczas, słusznie zresztą, ośmieszone. Właściwe zachowanie polegałoby na zachęceniu go do dalszych ćwiczeń oraz niestawianiu wobec niego zbyt wygórowanych oczekiwań.

Chodzi o to, by dostrzegać już niewielkie postępy i wspierać jego psychikę pozytywnymi zdaniami typu: *Potrafisz to zrobić*. Niestety dzisiaj nikt nie chce już zrozumieć, że pewne rzeczy wymagają czasu. Żyjemy w epoce castingów oraz występów, które w ciągu jednej nocy zmieniają ludzi w gwiazdy. Jednak wiele spośród takich gwiazdeczek spala się, ponieważ nie dostaje szansy zamiany swojego talentu w umiejętność. Prawdą jest, że także pomimo braku wrodzonego talentu do, na przykład matematyki, można w życiu wiele osiągnąć. Jest to możliwe wówczas, gdy pozostajemy wierni swojemu celowi, zachowujemy spokój i krok za krokiem posuwamy się do przodu.

Wiele problemów, z którymi zmagają się osoby dorosłe, ma swoje źródło w ich przeżyciach z dzieciństwa. Wielu dorosłych zdanie na swój własny temat wyrobiło sobie na podstawie tego, co usłyszało w dzieciństwie albo w młodości. Jeżeli sam masz dzieci, powinieneś dobrze zastanowić się, jakich rad i sugestii udzieliś własnemu potomstwu na dalszą drogę życia.

Nawiasem mówiąc, także ludzie, którzy jako dzieci otrzymywali od rodziców wiele pochwał, mogą w przyszłości doświadczyć negatywnych konsekwencji takiego wychowania. Osoby, które cierpiały, gdyż ich rodzice byli bardzo autorytarni oraz wymagający, chcą oszczędzić własnym dzieciom smutku i zachowują się w odwrotny sposób. Ludzie ci wychwalają własne dzieci pod niebiosa nawet za najmniejsze drobnostki – wówczas pospiesznie nabazgrany obrazek staje się *arcydziełem*. Jednak ktoś, kto otrzymuje *Praemium Imperiale**, najważniejsze wyróżnienie artystyczne świata za obrazek, który namalował w zaledwie trzy minuty, i komu nikt nie wytłumaczy, że malowanie daje wiele radości, nawet jeżeli nie od razu widoczne są efekty naszej pracy, nigdy nie poświęci na namalowanie obrazka ani trzech tygodni, ani

* Nagroda dla artystów, uznawana za odpowiednik Nagrody Nobla w dziedzinie sztuki (przyp. tłum.).

nawet trzydziestu minut. Ponadto od pewnego wieku dzieci zaczynają rozumieć, kiedy pochwała jest nieproporcjonalna w stosunku do osiągniętego wyniku, ponieważ wiedzą już dokładnie, kiedy do zrobienia czegoś zadały sobie więcej trudu, a kiedy – nie. I tak oto któregoś razu nabierają przekonania, że rodzice uważają to za najzupełniej obojętne, co ich pociechy właściwie robią. Albo, co jest jeszcze gorsze, że są tak beznadziejne, że rodzice już w nie w ogóle nie wierzą. Lub też, i to wydaje się być chyba najgorsze, że nie są ko-chane, bo rodzice w ogóle nie interesują się tym, co robią. Jeżeli wówczas, chcąc oszczędzić mu frustracji, odbierzemy dziecku wszystko, co wymaga jakiegokolwiek wysiłku, rozmiar szkód jedynie wzrośnie, gdyż wraz z tym zabierzemy mu także wszelką możliwość przeżycia zadowolenia z odniesionego sukcesu. Tym samym osiągamy – paradoksalnie bardzo podobny do rezultatów bycia wychowywanym przez wyjątkowo autorytarnych rodziców – skutek w postaci braku wiary w siebie.

Negatywne programowanie nie kończy się jednak na wychowaniu. Nieprzyjemne określenia, jakie prawie każdy słyszy na swój temat jako nastolatek, co wrażliwszych mogą prześladować przez całe życie. Poważne konsekwencje ma również to, co spotyka nas jako członków społeczności oraz co dociera do nas z mediów. Udowodniono na przykład, że kobiety, które czytają wiele czasopism kobiecych, nieświadomie porównując się z modelkami, z których wszystkie mniej lub bardziej odpowiadają jednakowemu typowi: bardzo wysokie, bardzo szczupłe, bardzo młode, czują się mniej atrakcyjne. Samo to, że fotografuje się niemal wyłącznie takie kobiety, także jest swego rodzaju ciągłym oglupianiem. Niewypowiedziane głośno przesłanie, ukryta sugestia brzmi: *To co widzisz*

tutaj, jest piękne – i tylko to (w przeciwnym wypadku przecież byśmy to pokazali). W konsekwencji, po przeczytaniu magazynu czytelniczki czują się mniej atrakcyjne. Wprawdzie wiadomo powszechnie, że przed sesją fotograficzną modelki są stylizowane przez profesjonalistów, a po jej zakończeniu zdjęcia podlegają cyfrowej obróbce, jednak nasz umysł nie jest w stanie oprzeć się potędze zamieszczonych w gazecie ilustracji. Zdjęcia te zostały bowiem tak zainscenizowane przez psychologów reklamy, aby mogły przemówić do naszych emocji, a tym samym bezpośrednio do naszej podświadomości. To co widzimy, odczuwamy jako coś autentycznego. W ramach pewnego badania Solano, przeprowadzonego przez Uniwersytet w Mainz, stwierdzono, że stałe czytelniczki czasopism dla kobiet bądź magazynów fitness częściej chorują na anoreksję i bulimię. Jest to naprawdę ciężka konsekwencja lekkiej lektury.

A czyhają one na nas wszędzie. Negatywne autosugestie są rzeczą tak codzienną i powszechną, że w ogóle ich już nie zauważamy. Jestem za gruba, jestem za chuda, jestem za głupi, nikt mnie nie lubi, nie jestem wytrzymały, mam beznadziejną koordynację ruchów, nie potrafię parkować, jestem nieatrakcyjny, nigdy mi się nie uda, jestem za stary, jestem zanadto niezgrabny – listę tę można by wydłużać w nieskończoność.

Prawie nikt nie jest wolny od tego rodzaju samooskarżeń. Przypuszczalnie w twojej głowie kołacze się jeszcze jedna z takich wstrętnych myśli, która atakuje cię ze szczególnym upodobaniem, zwłaszcza wówczas, gdy i bez niej jest ci już wystarczająco źle. Wówczas negatywne myśli wibrują nieustannie w twoim umyśle, robiąc to, co do nich należy. Nadszedł czas, żeby położyć temu kres. Nadszedł również czas, aby nakarmić twoją psychę sugestiami, które będą miały na nią dobroczynny wpływ.

Spokój w głowie: pierwszy ważny krok na drodze do udanej autohipnozy

Niestety łatwiej to powiedzieć, niż faktycznie zrobić. Jeżeli od najmłodszych lat sami byliśmy z siebie niezadowoleni, stan ten stał się już solidnie wytrenowanym negatywnym nawykiem. Jeżeli teraz permanentnie będziemy powtarzać sobie: *Jestem przystojny* albo *Mogę to zrobić* – czyli sugestie sformułowane w *lekkostrawny* dla naszej podświadomości sposób, do których jeszcze zresztą dojdziemy – nie uda się nam tej nowej *prawdy* przyswoić. Pomyśl o legendzie o żelazie w szpi-naku. Można powiedzieć, że połączenia neuronowe stanowią rozbudowane autostrady, po których poruszamy się w sposób automatyczny. Dlatego pokażę ci teraz różne możliwości uniknięcia sytuacji, w której twoje myśli automatycznie po raz kolejny wpadną na stare tory. Natomiast, aby zrobić to w sposób efektywny, musisz najpierw nauczyć się nie myśleć o niczym – na szczęście istnieją świetnie nadające się do tego niewielkie rytuały, które same w sobie także wywierają na nas dobroczynny wpływ. Jeżeli po raz pierwszy w życiu doświadczysz przynoszącej odpoczynek ciszy, jaka zapanuje w twojej głowie, poczujesz się, jakbyś wziął krótki urlop od stresującej codzienności. Wprawdzie sieci neuronowe nadal będą obecne, ale przejściowo po prostu nie będą używane – a ty odpoczniesz.



MYŚLĘ, WIĘC JESTEM – ALE CZY NA PEWNO?

Być może jesteś jedną z tych osób, które odczuwają pewien opór, jeżeli chcą zatrzymać na chwilę strumień własnych myśli. Tak zwani pracownicy umysłowi, jak choćby naukowcy, pisarze,

artyści, planiści czy prawnicy są zdania, że tym, co ich tworzy, są ich własne myśli. Wielu ludzi ma tutaj na myśli słynne motto Kartezjusza *Cogito ergo sum* – myślę, więc jestem.

Jednak czy na pewno tak jest?

Jedna ze stałych rubryk ukazujących się w niemieckim magazynie *Die Zeit* nosi tytuł: „Zgadza się?”, a jej autorzy weryfikują mity dnia codziennego z rzeczywistością. Zgodnie z tym wzorem opracowałem pewien niewielki eksperyment, który chętnie przeprowadzam podczas prowadzonych przeze mnie seminariów dotyczących autohipnozy:

Jego uczestnicy przez pięć minut mają głośno wypowiadać każdą myśl, jaka im tylko przyjdzie do głowy. Każdą. Bez wyjątku. Przez co słysząc później zdania typu: *Ojej, ale na zewnątrz jest ponuro* albo *Śwędzi mnie duży palec u nogi, szkoda, że nie mogę go podrapać, bo jestem w butach*, lub też *No, powoli robię się głodny*.

Podczas tego ćwiczenia prawie nigdy nie wyszły na jaw myśli mające jakąś głębszą treść. Co nie oznacza oczywiście, że nie bylibyśmy do nich zdolni. Wprost przeciwnie. Jednak myśli, które popychają nas do przodu, wymagają koncentracji. Tymczasem przez przynajmniej 90 procent naszego czasu myślimy o rzeczach, z których spokojnie moglibyśmy przez chwilę zrezygnować. Są to na przykład tak banalne sprawy jak pogoda albo zaciągnięty sweter. Dochożą do nich wielorakie zmartwienia oraz rozpamiętywanie różnych sytuacji. Złość na kolegów, członków rodziny, sąsiadów i szefa. Spekulacje lub zarzuty stawiane innym ludziom. Lista zakupów na jutro. Myśli o tym, jak się czujemy, że jesteśmy zmęczeni, spoceni albo zmarznięci. I tak dalej. To prawdziwa powódź codziennych myśli. Większość z nich nie została przez nas zaproszona, lecz przyszła sama, z naszej podświadomości, tak samo jak wpadające jesienią przez

otwarte okno liście. Jednak zamiast te liście zignorować albo zamieść, aby móc powrócić następnie do czegoś ważniejszego, bierzemy każdy z nich do ręki i pozwalamy, by pochłonął całą naszą uwagę.

Eksperyment ten szybko uwidocznił jego uczestnikom, iż czasami wyszłoby im być może na dobre, gdyby zrobili sobie przerwę od takiego nieustannego gadania, jakie rozlega się w ich głowach. Wszystkie strzępki myśli są tak roztargnione i tak bardzo nie mają ze sobą związku, że i my sami czujemy się z nimi niespokojnie. Zamiast dalej się na to zgadzać, przejmij nad nimi kontrolę i w przyszłości dopuszczaj do siebie jedynie te myśli, których ty sam chcesz. Decydującym czynnikiem jest tutaj zatrzymanie strumienia myśli, jaki nieustannie napływa do naszej głowy.



Jeżeli potrafisz zatroszczyć się o spokój we własnym umyśle, umożliwiasz tym samym nowym, pozytywnym sugestiom łatwiejsze zakorzenienie się w twojej podświadomości i możesz łatwiej zastąpić nimi stare, negatywne dogmaty. Wyobraź sobie głośną halę dworcową, na której nieustannie rozlegają się bręczące komunikaty. Pociągi wciąż wjeżdżają i wyjeżdżają z peronów. Podróżni ciągną z hałasem walizki podróżne, z zewnątrz dobiegają odgłosy trąbiących taksówek oraz przejeżdżających autobusów. Powietrze jest wprost przepełnione wszelkiego rodzaju dźwiękami. Następnie wyobraź sobie, że jakaś stojąca na przeciwległym końcu dworca osoba coś do ciebie mówi. Nawet gdy włożysz w to cały swój wysiłek, nie będziesz mieć szansy zrozumieć, co takiego ten ktoś chce ci powiedzieć. Nieustannie kłębiące się w two-

jej głowie myśli, nie tylko negatywne samooskarżenia, lecz również zupełnie zwyczajne refleksje dotyczące następnych zakupów, kolacji, pracy, ruchu ulicznego czy też pogody – są właśnie taką gwarną halą dworcową. Zagłuszają wszystko inne. Osoba, która próbuje ci coś powiedzieć, być może chce cię obdarzyć komplementem czy udzielić pozytywnej sugestii. Jednak jeżeli w twojej głowie panuje kompletny chaos, nie masz żadnych szans na to, aby ją usłyszeć. Zadbaj zatem o spokój.

Ważnym pierwszym krokiem każdej hipnozy, w tym także autohipnozy, jest odprężenie się. Najpierw umysłu, a następnie automatycznie następujące po nim rozluźnienie całego ciała. Być może brałeś już udział w jakimś prowadzonym przeze mnie czy też innego hipnotyzera pokazie. Być może zadałeś sobie pytanie, dlaczego podczas wielu kolejnych pokazów hipnotyzer prosi najpierw zaproszonego na scenę widza, aby zamknął oczy i skoncentrował się na własnym oddechu. Brzmi to dla ciebie zapewne banalnie. Zresztą do pewnego stopnia tak właśnie jest. Jednak jednocześnie ma to na niego ogromny wpływ. Gdy zamykamy oczy, nasze fale mózgowe ulegają automatycznej zmianie ze stanu aktywności fal beta w stan odprężenia fal alfa, przynajmniej wówczas, gdy nie utrudniamy sobie tego przejścia żadnymi stresującymi myślami. Skoncentrowanie się na własnym oddechu to skuteczna broń w walce ze stresem. Ktoś, kto świadomie śledzi swój oddech, nie martwi się już światłami reflektorów scenicznych, nie boi się, czy nie zaparkował samochodu w jakimś niedozwolonym miejscu. Ktoś, kto koncentruje się na własnym oddechu, myśli tylko o nim i o niczym innym. A gdy jego myśli wędrują w innym kierunku, oznacza to, że nie jest skupiony na oddechu – proste. Spróbuj sam. Zamknij oczy.



KRĄG ODDECHOWY

Oddychaj spokojnie, rozluźnij się.

Wdech i wydech.

Wdech i wydech.

Wyobraź sobie teraz, jak wdychasz przez nos pozytywną energię.

Ta pozytywna energia przepływa teraz przez przednią stronę twojego ciała.

Z przedniej połowy twojego ciała sływa ku tylnej jego części.

Wypełnia twoją klatkę piersiową.

Twoje ramiona.

Twój brzuch.

Twoje nogi.

Aż po czubki palców u stóp. Wszędzie czujesz pozytywną energię.

Wraz z wydechem pozytywna energia unosi się z tylnej części twojego ciała ku górze.

Przenika przez pięty oraz łydki.

Tylną część ud.

Pośladki.

Plecy.

Tak długo, aż pozytywna energia wypełni całą twoją głowę.

Wciągnij teraz powietrze.

...



I co, myślałeś o czymś negatywnym? Czy w ogóle myślałeś o czymkolwiek innym niż o przepływającym przez ciebie strumieniu oddechu? Nawet jeżeli tę najprostszą ze wszystkich form motywacji – bo o to tutaj tak naprawdę chodzi – przeprowadzisz chociażby przez jedną jedyną minutę, dostrzeżesz, jak bardzo cię to uspokaja i jak bardzo rozluźniają się twoje

mięśnie. W zależności od upodobania oraz ilości czasu, jakim dysponujesz, powyższą medytację możesz dowolnie rozszerzać, na przykład w ten sposób, że pošlesz swój oddech do wszystkich poszczególnych części ciała. W ten sposób stworzysz w swoim wnętrzu przyjemnie odprężoną przestrzeń, w którą, gdybyś tylko chciał, mógłbyś teraz wprowadzić nową sugestię. Medytacja jest bardzo zbliżona do autohipnozy. Różnica między autohipnozą a medytacją polega na tym, że podczas tej pierwszej stosujemy dodatkowo sugestię. Celem medytacji jest oczyszczenie własnego wnętrza. Hipnoza natomiast posuwa się o krok dalej i wykorzystuje stan pustki do przesunięcia naszego centrum uwagi w kierunku pożądaną przez nas zmiany w życiu. Każdy, kto zajmował się już medytacją, dostrzeże tutaj wiele paraleli i z łatwością przekształci medytację w autohipnozę.

Wysoki próg świadomości oraz jak go ominąć

Natomiast tylko nieliczni wytrwają w takim stanie medytacji oddechowej dłużej niż jedną, dwie minuty. Większość z nas odzwyczaiła się już od spokojnego siedzenia. Do naszych umysłów szybko wkrada się niepokój. Jedyną metodą walki z takim zachowaniem jest kontynuowanie prób dłuższego skoncentrowania się. Taki trening wywołuje jeszcze jeden efekt, który stanowi bardzo ważną przesłankę skuteczności stosowanych podczas hipnozy sugestii.

Wspominałem już, jak ważne jest, aby wierzyć we własne sugestie. Czyli ufać w to, że przypuszczenie, jakie zawiera się w sugestii, faktycznie się spełni. Jeżeli wykonujemy tak proste ćwiczenie, jakim jest krąg oddechowy, dzieje się przy tym coś niesamowicie fascynującego, coś, co przygotowuje grunt pod późniejsze sugestie: nasza wiara ulega wzmocnieniu. Wiara nie

w Boga czy jakąkolwiek inną siłę wyższą, lecz w to, że jesteśmy tym, co właśnie stwierdziliśmy. A tym samym również w zastosowane ewentualnie sugestie. Wiara ta stanowi bardzo ważny czynnik decydujący o sukcesie hipnozy.

Całość funkcjonuje w następujący sposób:

Nasz organizm wdycha i wydycha powietrze, o czym wiemy wszyscy. To automatyczny i całkowicie normalny proces, jaki zachodzi w ciele każdego człowieka. Jednak oprócz tego ciała jest jeszcze nasz świadomy, krytyczny umysł, który chce przyrzec się wszystkiemu, co dzieje się podczas hipnozy. Jego nastawienie jest bardziej sceptyczne, jeżeli nigdy wcześniej takiego zjawiska w ogóle nie doświadczyliśmy. Nasza świadomość dopytuje: *A co to takiego? Czyż nie jest to jakaś ezoteryczne dziwactwo? Czy czymś takim nie zajmują się przypadkiem tylko hipisi na hajcu, którzy podczas pełni księżyca piją także wodę zamieszaną w prawą stronę?* To nic złego, nasza świadomość chce nas w ten sposób obronić przed nabraniem się na jakieś oszustwo. Całkowicie naturalny i absolutnie zdrowy mechanizm obronny.

Aby zastosowanie hipnozy w ogóle mogło zakończyć się powodzeniem, na początek musimy tego wewnętrznego krytyka przekonać przynajmniej do tego, że to, co akurat robimy, ma sens i nie stanowi straty czasu. Jeżeli nam się to nie uda, nasza świadomość posłuży się wszelkimi dostępnymi sposobami, aby utrudnić przeprowadzenie hipnozy, ponieważ będzie chciała zachować nad nami kontrolę.

Dlatego przypatrzmy się teraz temu, co mówimy podczas ćwiczenia z kręgiem oddechowym.

Głośno wypowiadamy słowa: *Oddycham i czuję pozytywną energię, jaka wypełnia moją klatkę piersiową.* Oddech zawsze jest formą pozytywnej energii, gdyż bez niego nie moglibyśmy żyć. Zawsze przepływa najpierw przez naszą klatkę piersiową, ponieważ to właśnie w niej znajdują się nasze płuca. W tym

miejsu pobrany z powietrza tlen przenika do naszej krwi i wypełnia wszystkie pozostałe części ciała, aż po czubki palców u nóg. Następnie krew przepływa żyłami z powrotem do płuc. Czyli w naszym organizmie naprawdę odbywa się dokładnie to, co opisujemy słowami w kręgu oddechowym. Wprawdzie cały proces opisujemy w nieco poetyczny sposób, odmienny od schematu, jaki prezentują podręczniki do biologii, jednak bez wątplenia jest on najzupełniej zgodny ze stanem faktycznym.

Nasza świadomość przypatruje się temu wszystkiemu niezwykle krytycznie, na tym przecież polega jej rola. Sprawdza, czy nie próbujemy przemycić niewiarygodnego. Jednak nie może sprzeciwić się słowom *Oddycham i czuję pozytywną energię*, bo jest to oczywiście prawda. Zatem nasza świadomość stwierdza: *Wszystko w porządku, zgadza się. Ta cała historyjka opowiedziana podczas hipnozy wydaje mi się godna zaufania*. Następnym razem, kiedy ponownie będziesz wykonywał jakieś ćwiczenie związane z hipnozą, przypuszczalnie twoja świadomość początkowo znów skontroluje, czy wszystko się zgadza. Jeżeli kolejny raz stwierdzi przy tym, że to, o czym mówisz, jest prawdziwe, wzrośnie jej życzliwość w stosunku do hipnozy. Im częściej będziesz ćwiczył, tym mniej krytyczna stanie się twoja świadomość i tym mniej przeszkód pozostanie na twojej drodze do skutecznego stosowania hipnozy.

Siła powtórzeń

Z pewnością przypominasz sobie jeszcze zaprezentowane w rozdziale drugim ćwiczenie związane z sugestiami, podczas którego wmawiałeś sobie, że masz ciepłe dłonie. Wykorzystałeś wówczas jeszcze jedną sztuczkę, polegającą na tym, iż podczas wypowiadania albo przywoływania w myślach sugestii *Coraz cie-*

plej i cieplej naprawdę trzymałeś dłonie w pobliżu źródła ciepła. W ten sposób podświadomość natychmiast dowiedziała się, co należy zrobić, jeżeli pada właśnie ta konkretna sugestia. Jednak była to dobra lekcja również dla naszej krytycznej świadomości: ręce rzeczywiście robią się coraz cieplejsze, gdy wypowiadasz słowa: *Coraz cieplej i cieplej*. To, co wówczas myślisz, znajduje odzwierciedlenie w rzeczywistości, a zatem w przyszłości można zaufać wyrażeniu *Coraz cieplej i cieplej*.

Jeżeli świadomość nauczyła się już, że hipnoza jest czymś dobrym, wszystko, co pojawia się później, osteplowuje oficjalną pieczętą *Wiarygodne, można wpuścić* i przekazuje to do podświadomości, po czym nie przypatruje się już temu z tak wielką uwagą jak wcześniej. Jeżeli najpierw przekonamy naszą świadomość przy pomocy możliwie prostych ćwiczeń oraz sugestii, że hipnoza to technika godna zaufania, z łatwością będziemy mogli później wprowadzać do podświadomości coraz śmielsze sugestie.

Wyobraź sobie ochroniarza, który słynie ze swoich surowych kryteriów wpuszczania gości. Na początku każdemu gościowi przygląda się niezwykle krytycznie. Każdy, kto nie spełnia wymogów ochroniarza, nie zostanie przez niego wpuszczony. Jednak jeżeli ktoś jest stałym gościem, ochroniarz nie zamknie przed nim drzwi, nawet gdy jego aktualne ubranie nie odpowiada regułom klubu dotyczącym stroju. Jako niezawodny gość, który nigdy nie wszczyna bójek, oprócz zaufania zdobywa swego rodzaju wolność. Pewnego dnia może nawet przyprowadzić przyjaciół, którzy w normalnych warunkach nigdy nie zostaliby wpuszczeni, ponieważ w ogóle nie pasują do atmosfery panującej w klubie.

I dokładnie dlatego hipnoza prawie zawsze rozpoczyna się od skupienia na oddechu oraz innych automatycznych procesach przebiegających w naszym organizmie. Przypuśćmy na

chwilę, że masz problemy z zasypianiem. Jeżeli zacząłbyś od razu od odważnych sugestii w stylu: *Kładę się do łóżka i w dwie sekundy zasypiam*, twoja świadomość – słusznie zresztą – zaprotestowałaby: *Ej, jaja sobie robisz? Co za bzdura! Nigdy nam się to nie udało, więc niby dlaczego mielibyśmy tego dokonać właśnie teraz?* Gdybyś jednak wyjaśnił jasno swojej świadomości, że to co robisz, jest absolutnie zgodne z prawdą, sformułowana w ten sposób sugestia przeniknęłaby do twojego umysłu o wiele głębiej. Zapamiętaj tę regułę. Okaze się bowiem bardzo przydatna, gdy przejdziemy do pracy związanej z sugestiami.

W tym wszystkim piękne jest to, że do wykonania tak niewielkiego ćwiczenia jak krąg oddechowy nie potrzebujesz ani żadnych narzędzi pomocniczych, ani szczególnego miejsca. Wokół ciebie nie musi być też wcale cicho, choć niewątpliwie jest to czynnik korzystny, gdyż potęguje uzyskany efekt. Ćwiczenie to można zatem wykonywać naprawdę wszędzie. Jeżeli zrezygnujesz z zamykania oczu, możesz wręcz przeprowadzać je w miejscu pracy albo na auli uniwersyteckiej czy jakimś wykładzie. Zawsze, kiedy ogarnia cię uczucie, że wszystko cię przeraża, po prostu skoncentruj się na oddechu. Albo też gdy twoje myśli zanadto się uniezależnią – na przykład dlatego, że zeszłej nocy o trzeciej rano gryzłeś się z jakimś problemem i nie mogłeś znowu zasnąć. Oddech masz zawsze przy sobie – pozwól mu się ponieść.

Nikogo nie ma w domu: jak przy pomocy oczu, głosu oraz pewnego zabawnego ćwiczenia zatrzymać karuzelę myśli i zaprosić do nich szczęście

Wszystko, co fascynuje i co zatrzymuje na sobie bądź absorbuje uwagę człowieka, można określić jako coś hipnotyzującego.

Milton H. Erickson/Ernest L. Rossi

Gdy czytasz słowo *hipnoza*, pierwszą rzeczą, która przychodzi ci zapewne do głowy, jest tajemniczy, ubrany na czarno mężczyzna, który prosi cię, abyś patrzył mu głęboko w oczy.

Albo widzisz w duchu kogoś, kto wprawia w ruch wahadełko i temu, kogo chce zahipnotyzować, każe śledzić je wzrokiem.

Oba przykłady są naturalnie stereotypami. Jednak tak to już jest ze stereotypami, że w każdym z nich znajduje się również odrobina prawdy. Faktycznie, chodzi tutaj o metody, które można zastosować, aby przygotować kogoś do stanu zahipnotyzowania. Ma to wiele przyczyn praktycznych. Jedną z nich jest fakt, że czynności te wpływają na naszą koncentrację w podobny sposób, co przedstawiony wcześniej krąg oddechowy. Jedyna różnica polega na tym, że koncentrujemy się na poruszaniu oczami, zamiast na oddechu. Jednak to

pierwsze ma jeszcze inne, równie interesujące oddziaływanie: poruszanie oczami wpływa na ruchliwość naszych myśli.

Zatrzymywanie myśli wzrokiem

Spróbuj kiedyś skoncentrować wzrok na jakimś punkcie na ścianie (albo, jeżeli siedzisz w ogrodzie, poszukaj dla siebie innego odpowiedniego obiektu, który nie zacznie się nagle ruszać, stąd też niezupełnie dobrym wyborem jest tutaj kot sąsiadów). Przez pewien czas po prostu na niego patrz, nic więcej. Spróbuj następnie pomyśleć o czymś innym. Jednocześnie cały czas staraj się w świadomy sposób utrzymać wzrok na wybranym przez siebie obiekcie. Cały czas patrz w to samo miejsce, a jednocześnie podążaj za strumieniem swoich myśli.

No i? Zauważyłeś to? Dokładnie, nie ma żadnego potoku myśli! Strumień, jaki zazwyczaj przepływa przez twoją głowę, został zatrzymany przez wzrok. Nawiasem mówiąc, takie samo zjawisko ma miejsce również podczas ćwiczenia z powiększającym się palcem z rozdziału pierwszego. Jeżeli całą swoją uwagę, a wraz z nią swój wzrok skierujesz na palec, ogarnie cię spokój.

Efekt ten znany jest od tysięcy lat. Buddyzm wykorzystuje w tym celu mandale. Mandale to przepiękne obrazki przedstawiające abstrakcyjne wzory, które łączą się z motywami związanymi z bóstwami hinduizmu. Pierwotnie mandale miały charakter wyłącznie religijny, jednak w buddyzmie stosuje się je również jako narzędzie pomocne podczas medytacji. Aby szybko i efektywnie znaleźć się w stanie medytacji, nawet jeżeli wokół nas panuje hałas i niepokój, możemy wygodnie usiąść naprzeciwko mandali i skupić wzrok na środkowej części obrazka. Otrzymany efekt jest identyczny z tym, który uzysku-

jemy wskutek przyglądania się jednemu punktowi na ścianie – chociaż sam obiekt jest oczywiście o wiele ładniejszy. Warto podkreślić, że im częściej będziemy wykorzystywać jakąś konkretną mandalę, aby się zrelaksować, tym lepiej i szybciej będzie udawało się nam osiągnąć ten stan. Nasza podświadomość uczy się bowiem, iż widok mandali łączy się ściśle z odprężeniem, i dokłada wszelkich starań, aby wytworzyć taki właśnie nastrój, gdy tylko skierujemy na nią swój wzrok.

Nie martw się, nuć!

Natomiast jeżeli chodzi o zatrzymywanie myśli, u buddystów możemy podpatrzeć coś jeszcze. Na przykład to, że do medytacji wykorzystują oni nucenie. Przy czym nie mam tutaj na myśli nucenia jakiejś piosenki, lecz monotonne nucenie jednego jedynego dźwięku, z czym często łączą się określone, mniej lub bardziej skomplikowane rytuały. Efekt odprężenia możemy jednak osiągnąć i bez wielkiego zachodu. Możesz to zresztą z łatwością przetestować na sobie. Wybierz dla siebie jakiś ton, który wydaje ci się łatwy do zanucenia – zazwyczaj są to nieco niższe dźwięki, gdyż te posiadają więcej rezonansu i otwartości. Zanuć go. Dla urozmaicenia możesz wolno modulować głos, nie ma to wpływu na uzyskany efekt, dopóki czujesz się z tym komfortowo.

Klasycznym dźwiękiem medytacyjnego nucenia jest naturalnie *om*, któremu przypisuje się w Indiach szczególną moc. Znana jest tam nawet metoda uzdrawiania tym dźwiękiem, zgodnie z którą *om* wprawia ciało w uzdrawiające vibracje. Faktycznie, dźwięk ten przynosi wyraźnie większy efekt odprężenia mózgu niż na przykład nucenie litery *s* – *sssss*. W wyniku pewnego – oczywiście indyjskiego – badania stwierdzono, że

nucenie *om* stymuluje nerw błędny mózgu, który wraz z układem współczulnym tworzy autonomiczny układ nerwowy. Nerw błędny stanowi aktywny w nocy odpowiednik działającego w ciągu dnia układu współczulnego. Obniża ciśnienie krwi, spowalnia rytm pracy serca oraz oddech. Świadome pobudzanie nerwu błędnego to jeden z elementów terapii antydepresyjnych oraz przeciwepileptycznych. Poprzez stymulację tego nerwu cały mózg zostaje wprowadzony w przynoszący odprężenie stan spoczynku. To samo ma miejsce również podczas nucenia sylaby *om*. Możemy śmiało powiedzieć, że zatrzymanie potoku myśli ściśle wiąże się także z naszą płaszczyzną fizyczną.

Jednak nie są to wszystkie pozytywne skutki nucenia. Nucenie synchronizuje bowiem aktywność różnych obszarów mózgu, zwiększając tym samym zarówno naszą kreatywność, jak i koncentrację. Wyniki pewnego badania medycznego przeprowadzonego w Szwecji z pewnością zainteresują tych, którzy szczególnie często muszą zmagać się z przebiegami: nucenie otwiera zatoki przynosowe i zapewnia w nich lepszą cyrkulację powietrza, co z kolei nie tylko pomaga zwalczyć nieprzyjemny ucisk związany z zatkanym nosem oraz zatokami, lecz stymuluje także produkcję tlenu azotu. Tlenek azotu jest wprawdzie w większych ilościach szkodliwy, jednak w małych, celowo wyprodukowanych przez nasz organizm dawkach ma silne właściwości lecznicze, ponieważ hamuje rozwój nadmiernych stanów zapalnych. A zatem codzienne nucenie nie tylko leczy, ale też zapobiega zapaleniom zatok przynosowych.

Można przytoczyć naprawdę wiele argumentów na rzecz regularnego nucenia. Aby zwiększyć jego odprężające oddziaływanie oraz nakarmić naszą podświadomość jakimś przyjemnym obrazem, możesz połączyć je z wybraną wizualizacją. Wyobraź sobie na przykład, że nucisz z ustami przyłożonymi do miseczki, która powoli wypełnia się wibracjami.

Nie musisz myśleć o tym, o czym nie chcesz myśleć

Niedawno przeczytałem o pewnym triku, jaki stosuje znany amerykański psychoterapeuta oraz autor książek – Wayne Dyer – gdy prześladują go niechciane myśli albo troski. Zwraca się wówczas do nich: *Idź sobie dalej!* – jak gdyby była to jakaś natrętna osoba. Uważam, że to coś genialnego – genialnego w swojej prostocie. Niepożądana myśl zostaje odesłana z kwitkiem niby jakiś sprzedawca, który chce nam wcisnąć coś absolutnie bezużytecznego. Gdy przeglądasz zbiór swoich cyfrowych fotografii przy pomocy automatycznego pokazu zdjęć, a na ekranie pokaże się to, którego nie chcesz akurat oglądać – pozbywasz się go jednym naciśnięciem klawisza. Przeskakujesz je. I robisz to tak długo, aż znajdziesz takie, któremu naprawdę chcesz się przyjrzeć. Wszystkim niechcianym fotografiom, przy pomocy jednego kliknięcia mówisz: *Idź sobie dalej!*, a te posłusznie znikają. Tak samo można zrobić z naszymi myślami.

W moim przypadku świetnie sprawdza się stary niewielki rytuał łączący w sobie elementy świadomego oddychania, siłę powtarzania oraz ćwiczenie ze świadomym uśmiechem, które znasz już z rozdziału drugiego:



ZMIENIAMY WŁASNE MYŚLI

- Gdy spostrzegam, że wpadłem w pętlę negatywnych myśli, wyobrażam sobie duży, czerwony znak STOP.
- Przynajmniej trzykrotnie powtarzam w myślach słowo: *usuwam*.
- Koncentruję się na własnym oddechu.
- Moim negatywnym myślom nadaję kierunek pozytywny.

Proszę, zwróć jednak uwagę, abyś nie zmieniał tak po prostu zdań w stylu: *Nie mogę tego czy tamtego* na zdania: *Mogę to czy tamto*. Przypuszczalnie nie uda ci się schudnąć ot tak, z siebie. Uświadom sobie, że do każdego celu prowadzi jakaś droga, którą możesz przejść jedynie małymi krokami.

Oznacza to, że jeżeli twoja negatywna myśl brzmiała: *Nigdy nie będę mógł przebiec maratonu, ponieważ padam z nóg już po szóstym kilometrze*, pomyśl lepiej: *Spróbuję! Co tydzień będę starał się przebiec nieco więcej!* Jeżeli za jakiś czas naprawdę uda ci się przebiec maraton, to tym lepiej. Jeżeli nie, przynajmniej próbowałeś i nie masz sobie nic do zarzucenia. Zdanie: *Chcę chociaż ten jeden raz nie mieć kataru* zmień na: *Katar także przechodzi. Z: Nie mogę spać* zrób: *Moje ciało zapewnia sobie tyle snu, ile potrzebuje*. Tym samym przekazasz odpowiedzialność za sen na własny organizm i nie będziesz już więcej musiał o niego aktywnie zabiegać, dzięki czemu prawdopodobnie niedługo smacznie zaśniesz.

Zdanie zawierające zwrot pozytywny powtarzam sobie w duchu przynajmniej dwadzieścia razy.

Następnie znów koncentruję się na własnym oddechu.

Uśmiecham się. Przez przynajmniej pół minuty, a najlepiej dwie.



Coś skomplikowanego skuteczniej rozluźnia

Jeżeli aktywnie uprawiasz jakiś sport, z pewnością znasz ów fenomen: jeszcze przed rozpoczęciem treningu świat wydawał ci się ponury i odpychający, że z ledwością zmusiłeś się, aby wstać z kanapy, jednak tuż po zakończeniu ćwiczeń wszystko wygląda

o wiele lepiej. Świeże powietrze prawie zawsze przepędza zły humor. Aktywność fizyczna rozluźnia.

Z niewielkimi wyjątkami. Każdy, kto generalnie ma trudności z uspokojeniem się, prawdopodobnie znów zacznie zamartwiać się, nawet jeszcze podczas joggingu – monotonne truchtanie nie wymaga prawie żadnej koncentracji, a strumień myśli może dalej płynąć zupełnie swobodnie. Podobnie dzieje się zresztą w przypadku większości sportów wytrzymałościowych. Naturalnie dzięki głębokiemu oddychaniu oraz rozgrzaniu mięśni takie formy aktywności pomagają się nam odprężyć, jednak każdy, kto nie biega na dłuższe dystanse, nie przeżyje raczej stanu *euforii biegacza*, który pozwala skutecznie pozbyć się ostatnich uporczywych trosk.

Dalekowschodnie formy aktywności fizycznej, takie jak qigong czy oparte na nim tai chi chuan – będące pierwotnie stylizowaną sztuką walki – są z punktu widzenia możliwości odprężenia bardziej skuteczne. Słyna bowiem ze swoich szczególnych uspokajających oraz poprawiających koncentrację właściwości. Powolnie wykonywane kolejne sekwencje ruchów są jednocześnie dość skomplikowane i wymagają maksymalnego natężenia uwagi. To samo dotyczy także większości sportów walki, takich jak judo, karate czy też aikido. Podczas uprawiania tego typu sportów nie tylko rozgrzewają się i rozluźniają nasze mięśnie, cichnie także gadanina rozlegająca się w naszej głowie. W tai chi czy karate nie ma miejsca na skupianie się na czymkolwiek innym niż sekwencja ruchów i właśnie ten tak wysoki stopień skomplikowania stanowi tajemnicę uspokajającego wpływu wspomnianych dyscyplin sportowych. Można powiedzieć, że trenującą je osobę wprowadzają w stan medytacji.

Jednak nie martw się, jeżeli raczej nie jesteś typem sportowca albo nie czujesz się fanem dalekowschodnich sztuk wal-

ki – istnieją także inne sposoby uspokojenia naszego umysłu. Podczas prowadzonych przeze mnie seminariów przeprowadzam pewne ćwiczenie, które można wykonać na stojąco bez wieloletniego treningu, a które jest w stanie wprowadzić w stan medytacji ruchowej naprawdę każdego.



PRZEPŁYW (FLOW) ABC

- Na pustej kartce papieru grubym pisakiem napisz drukowanymi literami (tak, abyś mógł odczytać napisane przez ciebie litery z odległości jednego czy dwóch metrów) cały alfabet. Zapisz litery nie obok siebie, lecz jedna pod drugą.
- Następnie za każdą literą napisz przypadkowo raz małą literkę l (czyli lewo), raz małą literkę p (czyli prawo). W dalszej kolejności, również w sposób przypadkowy wpisz dużą literę R (unieś ramiona) bądź N (unieś nogi). AIN widniejące przy pierwszej literze alfabetu oznacza zatem podnieś lewą nogę, zaś ZpR przy ostatniej - podnieś prawe ramię.
- Przygotowaną w ten sposób kartkę zawieś teraz na wysokości oczu, przymocuj ją do ściany albo przyklej na oparciu krzesła.
- Teraz odczytaj głośno każdą literę alfabetu, wykonując przy tym zapisany przy niej ruch – od litery A aż do Z. I znów, od początku. I jeszcze raz.
- Następnie podnieś poziom trudności. W jaki sposób? Pownownie weź kartkę i do każdej litery dodaj teraz ruch odwrotny. Czyli z AIN (A: lewa noga) zrób AINpR (A: lewa noga, prawe ramię), a ZpR zamień na ZpRIN (Z: prawe ramię, lewa noga).
- Wykonaj kilkakrotnie otrzymaną sekwencję ruchów.

Zauważyłeś coś? Wyłączyłeś się. Gdy twoje ciało zaczyna się poruszać, pociąga za sobą myśli. Naturalnie zanim powyższe ćwiczenie zaczniesz ci się udawać, upłynie dłuższa chwila, jednak już po kilku minutach zaobserwujesz, że: wykonywanie poszczególnych ruchów zaczyna przychodzić ci coraz łatwiej, a w pewnym momencie w ogóle przestaniesz się nad nimi zastanawiać. Jednocześnie żadna, nawet najmniejsza myśl nie jest teraz w stanie przemycić się do twojej świadomości. To jest właśnie stan transu. Możemy nazwać go także przepływem, jak czynił to niesamowicie utalentowany psycholog, Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi w przepływie upatrywał praźródła szczęścia. Chodzi o to, że szczęście może pojawić się jedynie wówczas, gdy uda się nam skoncentrować na – tutaj powracamy znów do monoideizmu, koncepcji Jamesa Braida – wyłącznie jednej myśli.

Innymi słowy: każdy, kto nigdy nie nauczył się cenić samej drogi do celu, a będzie cenił tylko cel i nie będzie umiał skoncentrować się na tym, co robi, ma nie tylko problemy z koncentracją. Takiemu człowiekowi stale brakuje radości życia. W odzyskaniu jej pomoże nam właśnie przepływ, trans albo medytacja. Obojętne, co wybierzemy – droga do osiągnięcia prahipnotycznego, przynoszącego szczęście stanu może być różna. Co więcej, stanem tym możemy się po prostu cieszyć. Jednak możemy go też wykorzystać – łącząc go z sugestią bądź wizualizacją – która jest niczym innym jak obrazową formą sugestii. Jeżeli znajdujemy się w stanie przepływu, jesteśmy szczególnie wrażliwi na sugestię, drzwi do naszej podświadomości stoją szeroko otwarte, a na to, co sobie właśnie w tym momencie wyobrażamy, reagujemy tak, jakby było to czymś najzupełniej realnym.



Ekran w głowie

Wariantem ćwiczenia ze skupionym na jednym punkcie wzrokiem jest skoncentrowanie myśli na wyłącznie jednym słowie – używane w tym celu słowo nazywamy wówczas mantrą. Można wypowiadać je zarówno z otwartymi, jak i zamkniętymi oczami. W zasadzie jest to najzupełniej obojętne, jakie słowo wypowiadamy, twoją mantrą może być także jakieś wymyślone przez ciebie i zupełnie bezsensowne słowo. Jednak jeżeli oprócz zatrzymania strumienia myśli chciałbyś doświadczyć dodatkowego przyjemnego efektu ubocznego, radzę ci, abyś skorzystał tutaj z takiego słowa, które wiąże się z silnymi emocjami i które jest jednocześnie pożądaną przez ciebie sugestią (albo po prostu twoją własną mantrą wewnętrzną – co to takiego i jak to znaleźć, wyjaśnię ci na zakończenie tego akapitu).

Wyrazy, które pogłębiają stan odprężenia, to na przykład *cisza* albo *spokój*. Jeżeli chciałbyś zwalczyć zmęczenie, możesz użyć takich słów jak *energia* czy *siła*. A gdy zamierzasz wprawić się w ogólnie pozytywny nastrój, powtarzaj w myślach wyrazy typu *miłość* bądź *szczęście*.

Wyobraź sobie, że twoje słowo wyświetla się na ekranie kinowym, pozwól, aby jego ogromne litery wpłynęły na twój organizm. Poczuj, jak coś w twoim ciele i umyśle przesuwa się, staje się jaśniejsze i bardziej przejrzyste.

Dodatkowo możesz wyobrazić sobie, jak wybrane przez ciebie słowo lśni twoim ulubionym kolorem, czym zwiększysz siłę oddziaływania tego ćwiczenia. Jednak zwróć przy tym uwagę na fakt, że różne kolory mają także odmienny wpływ na naszą psychikę – jest to zjawisko udowodnione naukowo. Spoglądając na powierzchnię w kolorze różowym – stajemy się delikatni i spokojni, ale jednocześnie tracimy siłę. W niektórych więzieniach cele maluje się właśnie na różowo po to, aby uspokoić

agresywnych skazańców. Dlatego jeżeli zamierzasz zrobić coś więcej, niż tylko przygotować się do snu, raczej nie wyobrażaj sobie swojego słowa w odcieniu różowym. Kolor niebieski działa wyjątkowo autentycznie i obdarza szczególną mocą. Czerwony to kolor, który pobudza nas najsilniej, może jednak wywołać skłonność do atakowania innych i nie jest dobrym wyborem, gdy chcemy położyć się spać. Odcień pomarańczowy oraz słoneczna żółć pobudzają apetyt i wprawiają nas w dobry nastrój. Kolor fioletowy działa odwrotnie, hamuje głód i pobudza nasz umysł. Zielony rozluźnia w mgnieniu oka, zwiększa też kreatywność.

Naturalnie jeżeli wolisz, możesz zrezygnować ze słowa i skupić się wyłącznie na wybranym kolorze. Wyobraź sobie wówczas, że odcień ten wypełnia cały ekran. Spróbuj i tego. Może się natomiast zdarzyć, że twojej psychice nie wystarczy sama barwa, aby się na niej skupić i powstrzymać napływ myśli. W takim przypadku po prostu dodaj do wizualizacji słowo lub wykonaj inne spośród zaproponowanych w tym rozdziale ćwiczeń.



WEWNĘTRZNA MANTRA

Zamknij oczy. Wkrótce przed twoim trzecim, wewnętrznym okiem pojawi się jakieś słowo. Słowo, które jest twoją własną wewnętrzną mantrą. Na przykład moją mantrą jest wyraz *sokół*, mantra mojej żony to wyraz *drzewo*. Zawsze, gdy będziesz ją powtarzać, obdarzy cię ona energią i siłą. Mantra może cię pobudzić, może cię uspokoić, może obdarzyć cię wytrwałością – czym tylko chcesz, gdyż jest to twoja własna mantra i nosisz ją zawsze przy sobie. Twoja mantra jest tuż obok i możesz sięgnąć po nią, gdy tylko tego potrzebujesz.



Jeżeli jesteś w drodze, kierunek jest ważniejszy od prędkości!

Henry Miller

Dziecko uczy się biegać! Albo przyłącz się!

Na moje seminaria ciągle zgłaszają się i tacy ludzie, którzy deklarują, że chętnie chcieliby się nauczyć ode mnie jakichś sztuczek, które pozwoliłyby im osiągnąć obrane cele *natychmiast i bez wysiłku*. To duże nieporozumienie. Autohipnoza może nam pomóc w sprawniejszym osiągnięciu celu. Może wspomóc nas w nabraniu większej pewności siebie, pozbyciu się lęków, zredukowaniu stresu, zwiększeniu efektywności nauki, podniesieniu wydajności, polepszeniu jakości snu, czerpaniu większej radości z życia i tak dalej. Faktycznie, to wszystko dzięki hipnozie oraz autohipnozie daje się najczęściej osiągnąć w wyraźnie krótszym czasie, aniżeli przy korzystaniu z innych metod.

Natomiast autohipnoza to nie magiczne zaklęcie, które w kilka sekund zmieni nieśmiałego zajęczka w emanującego pewnością siebie wampa i nie zrobi prawdziwego śpiocha z kogoś, kogo nęka bezsenność. Nigdy nie kładę ręki na głowach moich uczestników, nie mówię *abrakadabra*, nie pstrykam palcami. Problemy moich słuchaczy nigdy nie rozwiązują się w mgnieniu oka. W przeciwnym wypadku nie byłbym żadnym trenerem hipnozy, lecz cudownym uzdrowicielem. Autohipnozy nie można nauczyć się z dziś na jutro, gdyż autohipnoza to proces uczenia się. A nauka wymaga czasu, zawsze. Nasza niecierpliwość niczego tutaj nie zmieni.

Żaden dorosły nie powie maluchowi, który po raz pierwszy w życiu stanął na własnych nóżkach, ale po pierwszym kroku znów opadł na pupę: *Ach, najlepiej zostań już na tej podłodze, nie dasz rady. Wiesz, chodzenie jest naprawdę niebezpieczne, jesz-*

*cze wejdiesz na środek drogi i przejedzie cię jakiś samochód. Po prostu siedź tu sobie grzecznie. Albo jeszcze lepiej – połóż się, to dla ciebie najlepsze. Z całą pewnością nie zwróciłbyś się tak do swojego dziecka, prawda? A teraz zastanów się, jak czasami wygląda twoja rozmowa z samym sobą. My, dorośli, często mamy tendencję do bycia niecierpliwym w stosunku do własnej osoby. Jeżeli coś nie uda się nam od razu, jakiś złośliwy wewnętrzny głosik szepcze: *Lepiej posiedź w fotelu, bo i tak ci się nie uda, nawet nie próbuj*. Proszę, nie daj się zwabić w taką pułapkę. Obojętnie, czego się właśnie uczysz albo czym akurat zajmujesz się w swoim życiu, porozmawiaj ze sobą jak z małym dzieckiem, które uczy się chodzić.*

Zwróć uwagę na to zdanie: *Dziecko uczy się chodzić!* Za swój wysiłek zostaniesz nagrodzony. Wkrótce nabierzesz wprawy, a w twoim życiu pojawią się nowe, fascynujące doświadczenia.

Czas, który poświęcasz na wykonywanie zaprezentowanych w tej książce ćwiczeń, z całą pewnością nie jest zmarnowany. Ćwiczenia te dostarczą ci nowych wrażeń, wprowadzą cię w dobry nastrój i przygotują twoją podświadomość na działanie hipnozy. To jest nasz cel. A ty krok za krokiem zbliżasz się do tego odległego celu, jednocześnie zaś każdy pojedynczy krok sam w sobie stanowi dla ciebie wspaniałe doświadczenie. Każdy pojedynczy rytuał wywoła w twoim organizmie i twojej duszy natychmiastowy efekt. Oprócz tego, dzięki kolejnym próbom lepiej poznasz samego siebie, czy też – jak kto woli – obejrzysz z bliska krajobraz własnego wnętrza. Jeżeli przy pomocy tej książki chciałbyś uzyskać dla siebie możliwie jak najwięcej korzyści, radzę ci: wykonuj wszystkie ćwiczenia!

Przetestuj i oceń, które wizualizacje są dla ciebie najbardziej odpowiednie oraz dzięki jakim ćwiczeniom najsukuteczniej udaje ci się zatrzymać karuzelę myśli. Nie czytaj po prostu jednego rozdziału za drugim. Baw się nimi. Sprawdź, do czego zdolna

jest siła twojej wyobraźni. Spróbuj naprawdę wszystkiego. Jeżeli masz mało czasu, wykorzystuj w tym celu minuty, jakie spędzasz, stojąc w korku, jadąc metrem, czy chwile tuż po przebudzeniu. Znajdź te metody, które pasują do ciebie najbardziej, a ulubione ćwiczenia wykonuj codziennie. Bądź wobec siebie cierpliwy. Wkrótce będziesz mógł zatrzymywać własne myśli jedynie siłą woli. A wtedy droga do sugestii będzie stała dla ciebie otworem.

Fascynujący świat sugestii: od ślepego pasażera w twojej podświadomości do dobrej wróżki spełniającej życzenia

Po pierwsze – często powtarzać! To niesamowite, co umożliwia nam częstsze powtarzanie jakiejś rzeczy.

Wolfgang Ratke

Aby praca z sugestiami przyniosła nam widoczne efekty, warto, abyśmy po pierwsze nie tylko rozumieli, ale również doświadczyli sposobu, w jaki działają. W tym miejscu chciałbym zaproponować ci przeprowadzenie pewnego małego testu. Wyobraź sobie, że zaprosiłeś gości i chcesz ugotować dla nich włoską kolację. Właśnie zacząłeś siekać warzywa, gdy nagle orientujesz się, że zabrakło ci oliwy z oliwek – najważniejszego składnika. Biegniesz szybko do sklepiku za rogiem, który na szczęście jest jeszcze otwarty. Jednak zamiast oliwy twojej ulubionej marki na półce stoją trzy zupełnie nieznane ci produkty, wszystkie w tej samej cenie. Bardzo ci się spieszy i musisz się na któryś z nich natychmiast zdecydować. Marki, które masz do wyboru to:

- BIBANA MIA.
- OLIO DI SOLANO.
- GALONI.

Po którą z nich sięgniesz spontanicznie? Zapisz na kartce albo zaznacz swoją odpowiedź, niebawem do niej wrócimy.

Jednak najpierw chciałbym usłyszeć od ciebie, o czym myślisz, gdy czytasz słowo

SUGESTIA

Czy myślisz może o manipulacji, o jakimś wpływie z zewnątrz? Jeżeli tak, to jesteś naprawdę blisko prairódła tego wyrazu. Słowo *suggestia* pochodzi z łacińskiego *suggerere* i oznacza *podpisywać*. W rzeczywistości nasza codzienność jest wprost przepełniona sugestiami. Przede wszystkim wtedy, gdy chodzi o nakłonienie nas do kupienia czegoś – jak chociażby w języku reklamy, który aż roi się od sugestii, w formie słów oraz plastycznych obrazów. Język spotów reklamowych wykorzystuje nasze marzenia i tłumaczy je na wręcz przesadnie piękne zdjęcia idealnych plaż, rodzin, związków. Zdjęcia, które już same w sobie wywołują silne emocje – czy tego chcemy, czy też nie. Następnie takie idealne obrazki łączone są z określonym produktem. W ten sposób nasze życzenie przenosi się na konkretną rzecz, a mechanizm ten jest sekretem psychologii reklamy. Bardzo cennym sekretem.

Inwazja nieznanego

Teraz wystarczy jedynie, abyśmy jakiś plakat reklamowy bądź spot widzieli wystarczająco często, by uruchomić w nas pro-

ces związany z siłą powtarzania, który w połączeniu z potęgą pięknych fotografii zacznie wywierać na nas subtelny wpływ. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy nie oglądamy i nie słuchamy reklam uważnie, a w trakcie przerwy na reklamy przeglądamy gazetę albo rozmawiamy z partnerem. Dla uproszczenia wróćmy jeszcze raz do naszej oliwy z oliwek. Przyjmijmy, że w telewizji emitowany jest spot reklamowy zachwalający którąś konkretną markę. Twoja podświadomość wchłonie wszystko jak gąbka i pozostawi w tobie przelotny ślad wspomnienia. W następnym bloku reklamowym reklama oliwy zostanie wyemitowana ponownie. Ślad ulegnie utrwaleniu. Kilka dni później, jadąc samochodem, zobaczysz tablicę reklamową, na której umieszczono zdjęcie tej samej oliwy obok apetycznie wyglądającej sałatki. Chociaż plakat dostrzegasz jedynie kątem oka i myślisz zupełnie o czymś innym, ślad wspomnienia znów zostanie pogłębiany.

Nie zauważamy ukrytej inwazji na naszą podświadomość, jakiej dokonuje zupełnie nieznana nam dotychczas marka oliwy z oliwek. Jednak pewnego dnia, gdy będziemy potrzebować oliwy i wybierzemy się na zakupy, cały proces nagle ulegnie ujawnieniu: na regale sklepowym ujrzymy wiele różnych produktów, z których żadnego dotąd nie próbowaliśmy. Ale, jakby zupełnie przypadkowo, jedna z butelek ma taką samą etykietę jak oliwa z oliwek, której nazwę znamy z reklamy. Prawdopodobieństwo, że sięgniemy właśnie po ten konkretny produkt, jest wówczas naprawdę duże. Już sam fakt, że znamy nazwę produktu, sugeruje naszej świadomości jego wysoką jakość. Przy czym w ogóle nie jest powiedziane, że faktycznie będzie to najlepszy wybór.

Wróćmy teraz do oliwy z oliwek, na której zakup spontanicznie zdecydowałeś się przed kilkoma minutami. Z dużym prawdopodobieństwem wybrałeś numer dwa. I jak, zgadza się?

Skąd to wiem? To proste: jeżeli czytając tę książkę, dotarłeś aż tutaj, w trakcie lektury co jakiś czas napotykałeś na wyraz *Solano*. W przypisach, pod ilustracjami, przeschmuglowany w jakiejś nazwie. To sugestia! W twojej podświadomości powstał ślad wspomnienia, a ty nawet tego nie zauważyłeś. Następnie, gdy musiałeś szybko zdecydować się na jeden konkretny produkt, podświadomość wybrała ten, który wydał się jej najbardziej znajomy.

Istnieją również o wiele subtelniejsze sposoby nakłaniania nas do zakupu określonych dóbr niż tylko telewizja czy reklama drukowana, są nimi na przykład specjaliści w rozmowach sprzedażowych, komunikaty przez głośniki, wystawione na ulicę tablice ogłoszeniowe, wyrafinowane oświetlenie, lokowanie produktów w prowadzonych przez osoby prywatne blogach. Często to nie my decydujemy, na co wydamy pieniądze, lecz do pewnego stopnia podczas zakupów jesteśmy jakby sterowani z zewnątrz*.

Jednak powróćmy teraz do pytania, jakie postawiliśmy sobie na początku. Być może, słysząc słowo sugestia, myślisz także o angielskim albo francuskim pojęciu *suggestion*. W obu tych językach znaczy ono tyle co *propozycja*. Jest to dokładnie takie rozumienie słowa sugestia, którym posługuję się podczas prowadzonych przeze mnie seminariów dotyczących autohipnozy, a które leży także u podstaw wszelkich moich scenicznych występów. Każdy, kto coś proponuje, przedstawia nam jednocześnie jakąś ofertę. Osoba, która ją otrzyma, może ją przyjąć bądź odrzucić – propozycja to jak wiadomo żaden przymus. Akceptacja propozycji jest najzupełniej dobrowolna.

* Jeżeli interesują cię wyrafinowane sposoby, przy pomocy których zostajesz poddawany manipulacji na przykład w supermarkecie albo podczas kupowania ubrań, jak również – w jaki sposób możesz się przed nią chronić – gorąco polecam ci moją książkę *Zrobisz co zechcesz*. Przeczytasz w niej między innymi o pewnym eksperymencie, który osobiście przeprowadziłem w wybranym supermarkecie, aby zachęcić uczestników doświadczenia do zakupu określonych produktów (zryp. aut.).

Ten punkt uważam za niezwykle ważny.

Zauważmy różnicę: podczas zwykłej hipnozy – której dokonuje zewnętrzny hipnotyzer, a w przypadku moich pokazów ja sam, druga osoba decyduje, czy przyjmie taką pochodzącą z zewnątrz sugestię, czy też ją odrzuci, podczas gdy w przypadku autohipnozy to ty sam określasz własną sugestię. Twoja sugestia jest przeznaczona dla ciebie, możesz idealnie dopasować ją do twoich potrzeb. Zapewnia ci to uzyskanie najlepszych możliwych wyników. Wspomniane zjawisko ma tę zaletę, iż w przypadku autohipnozy nie pojawia się w nas częsty w przypadku zwykłej hipnozy opór wewnętrzny.

Natomiast i w przypadku autohipnozy niesamowicie ważne jest to, *jak* ją wyrażamy. Niezgrabne sformułowanie sugestii może prowadzić do tego, że od osiągnięcia naszego celu nieustannie będzie nas dzieliła przysłowiowa grubość włosa. O tym jednak za chwilę.

Najpierw musimy uświadomić sobie, że wszystko, co mówimy do siebie w duchu – czy to na potrzeby autohipnozy, czy po prostu w ramach codziennej pogawędki z samym sobą – stanowi sugestię i takie też ma działanie. Jeżeli boisz się dentysty i siedząc przed gabinetem, wmawiasz sobie, że na pewno za chwilę doświadczysz najgorszego bólu w twoim życiu, wówczas prawdopodobnie faktycznie przeżyjesz koszmar. Emocje wzmacniają siłę sugestii, a strach jest tak silną jej formą, że oczekiwanie bólu zakotwiczy się w twojej podświadomości bardzo głęboko. Ta zaś z całą pewnością zadba, żeby przepowiednia dotycząca cierpienia na fotelu dentystycznym sprawdziła się.

Bądź co bądź jakoś przetrwałeś wizytę u dentysty. Czasami jednak taki stan może podążać za tobą dalej, co naprawdę utrudnia życie: znam pewnego amerykańskiego hipnotyzera, który podczas swojego występu wykonuje jeden stały numer. Hipnotyzer wybiera dowolną kobietę z publiczności i sugeruje

jej, że będzie miała orgazm za każdym razem, gdy on uściśnie jej dłoń. Sugestia, którą podaje kobiecie, wprowadziwszy ją uprzednio w stan hipnozy, brzmi: *Za każdym razem, gdy podam ci rękę, będziesz miała najlepszy orgazm swojego życia*. I cóż, kobieta na scenie faktycznie dosłownie odchodzi od zmysłów. Jest to numer, którego ja sam na scenie nigdy bym nie wykonał. Nie tylko dlatego, że doprowadza on jego uczestnika do przeżycia na oczach wszystkich bardzo intymnego momentu, który absolutnie powinien zostać intymny. Tutaj największym problemem niekoniecznie jest fakt, że wszyscy obecni na sali mogą przyjrzeć się, jak bohaterka pokazu przeżywa niesamowity orgazm – odkąd nakręcono *Kiedy Harry poznał Sally*, to przecież nic nowego. Najgorsze są słowa hipnotyzera, który mówi: *Będziesz miała najlepszy orgazm swojego życia, kiedy ja podam ci rękę*. Jeżeli przypadkowo kobieta ta jest szczególnie podatna na sugestie, to gdy po zakończeniu pokazu będzie chciała przespać się ze swoim mężem albo partnerem, nigdy nie uda się jej przeżyć podobnie cudownego orgazmu. A to dlatego, że ten najpiękniejszy, najlepszy orgazm został połączony na zawsze z dłonią hipnotyzera. I w tym właśnie tkwi siła, którą może mieć dowolna sugestia – w sensie zarówno negatywnym, jak i pozytywnym. Proszę, zawsze bądź tego świadomy.

Podatność na sugestie, czyli dlaczego reklamy z naszego dzieciństwa mają blask nostalgii

Właśnie pojawiło się ważne pojęcie – podatność na sugestie. Rozumiemy przez nią to, jak silnie odbieramy skierowane do nas sugestie. Jeżeli ktoś chce skorzystać z autohipnozy, powinien wiedzieć, w jaki sposób dobrowolnie się w taki stan wprowadzić.

Są ludzie, którzy mają dużą potrzebę kontroli i nie potrafią się łatwo podporządkować. Osoby te najczęściej z trudem poddają się hipnozie z zewnątrz, ponieważ nierzadko, nawet o tym nie wiedząc, bronią się przed nią – pewne ułatwienie stanowiłaby tutaj sama osoba hipnotyzera, o ile byłby to ktoś, komu mogą w stu procentach zaufać. Z reguły takim kimś są oni sami. Wyjaśnia to także, dlaczego podatność na sugestie jednej i tej samej osoby zmienia się wraz z podmiotem przekazującym sugestię. Z drugiej strony od wpływu, jaki wywierają na nas subtelne sugestie reklamowe, nie są wolni nawet sceptycy, gdyż spoty reklamowe potrafią ominąć każdy radar.

Istnieją również i tacy, którzy z zasady są bardziej podatni na sugestie niż inni. Osoby wrażliwe na sugestie cechują się żywą fantazją, umiejętnością obrazowego wyobrażania sobie różnych rzeczy, potrafią obudzić w sobie fascynację czymś i ufają innym. Dotyczy to na przykład wielu dzieci, które są wyjątkowo podatne na sugestie. Nasi najmłodsi nie mają wyboru, gdyż w zaledwie kilka lat muszą nauczyć się od podstaw reguł funkcjonowania świata. Niestety dlatego właśnie dzieci stają się częstym celem reklamodawców. Jeżeli któregoś z nich chociaż raz ulegnie reklamie, nie tylko staje się na całe swoje życie potencjalnym klientem danego producenta, lecz jednocześnie do zakupu nakłania również rodziców: ten jeden specjalny krem czekoladowy albo ta jedyna lemoniada. Ponadto dzieci są często przysłowiowym jęczyzkiem u wagi w przypadku zakupów mających znaczenie dla całej rodziny, jak na przykład kupno samochodu, i to one decydują ostatecznie o marce nowego auta.

Pomyśl o tym: z całą pewnością także ty sam, z błyskiem nostalgii w oku możesz przypomnieć sobie wiele spośród sloganów reklamowych, jakie słyszałeś w dzieciństwie, nieprawdaż? Jeżeli zachowujesz się podobnie jak inni, wówczas za-

chwalane przez te hasła produkty nadal wzbudzają w tobie dużą sympatię. Poznałeś je w tej fazie swojego życia, w której pozostawałeś szczególnie podatny na sugestie i teraz wystarczy sama myśl o tej rzeczy – oraz oczywiście jej posiadanie – abyś powrócił do cudownych czasów dzieciństwa. Przedmioty, które pamiętasz z dawnych czasów oraz ich nazwy stały się ich kotwicami dobrego samopoczucia. I właśnie ten mechanizm stanowi przyczynę, dla której wielu przedsiębiorców nagle przywraca na rynek produkty w wersji retro albo z etykietą *klasyczny*, mimo że tak naprawdę wycofali je z rynku już dawno temu. Nawiasem mówiąc, wspomniana wysoka podatność na sugestie, jaka występuje u dzieci, jest powodem mojej niechęci do odbywania z nimi sesji coachingowych. Dziecięcy system wartości nie uległ jeszcze utrwaleniu, przez co wciąż nie są one w stanie samodzielnie decydować, jakiemu wpływowi chciałyby się poddać, a jakiemu nie. W przypadku dzieci nie jest bowiem spełniony warunek dobrowolności.

Oprócz tego nasza podatność na sugestie waha się wraz z naszym nastrojem. Przy czym żelazna reguła, jaka tutaj obowiązuje, brzmi: im lepiej się czujemy, tym łatwiej ulegamy sugestiom. Jeżeli właśnie wygodnie leżymy w wannie, nasz wewnętrzny monolog o charakterze pozytywnym pada na o wiele bardziej żyzny grunt, niż gdybyśmy jechali ściśnięci w przepełnionym wagonie tramwajowym, usiłując nie nadziać się na parasol sąsiadującego z nami pasażera.

Ponadto im silniej jest w danej chwili zaangażowany w coś nasz potencjał umysłowy, tym mniejsza staje się wówczas nasza podatność na sugestie. Oznacza to, że gdy zestresowani pędzimy w pracy z jednego spotkania na następne, przeglądając jednocześnie wszystkie listy z rzeczami do zrobienia, ogarnia nas stan myślenia tunelowego i szczelnie się zabarykadowujemy. Gdy o trzeciej w nocy nasza głowa nadal aż huczy od zamar-

twiania się i narzekania, pozytywne sugestie mają niewielkie szanse, żeby precyzyjnie się między tymi wszystkimi myślami, a jeszcze mniejsze – żebyś je usłyszał.

W obecności osób, które uważamy za sympatyczne i którym ufamy, stajemy się także bardziej podatni na sugestie. Chętnie przyjmujemy otrzymywane od nich rady i wskazówki, a nawet – zupełnie na ślepo – ich opinie, gdyż one również stanowią rodzaj sugestii. Przykładowo nasi przyjaciele z Facebooka mają na nas większy wpływ niż osoby całkowicie nieznane (nawet jeżeli często absolutnie nie mamy pojęcia, skąd pochodzi właściwie podawana przez nich na osi czasu informacja). Autorytety uznawane przez nas za kompetentne w określonych dziedzinach wiedzy sprawiają, że stajemy się bardziej podatni na sugestie związane z tym właśnie obszarem. Ma to również swoją złą stronę: dyktatorzy są (albo byli) uznawani przez współczesnych im ludzi za osoby charyzmatyczne. Tłumaczy to, czemu efekt placebo jest silniejszy wtedy, gdy określony lek poleca nam nasz lekarz i słabszy wówczas, gdy sami zamawiamy dla siebie jakiś specyfik przez internet. Ponadto chętniej zaakceptujemy słowa tych osób, które uznajemy za charyzmatyczne. Jeżeli ktoś uprzednio zatroszczy się, że większej liczbie ludzi będzie się wiodło lepiej niż poprzednio, przedstawiane później przez tę osobę, choćby najbardziej niedorzeczne pomysły spotkają się z szeroką akceptacją społeczną. Zgodnie z mottem: kto robi coś dobrego, ma rację. Jeżeli dołączy do tego wyrafinowana machina propagandowa wykorzystująca prawo serii i przenikająca wszystkie dziedziny ludzkiego życia aż po plan lekcji uczniów w szkole, możemy powiedzieć wówczas o prawdziwej masowej hipnozie. Z pewnością bez wykorzystania wspomnianych przed chwilą prostych mechanizmów psychologicznych Hitlerowi nie rządziłoby się aż tak łatwo.

Osiągasz to, co chcesz – ale czego pragniesz tak naprawdę?

Jedną z najefektywniejszych metod celowego zwiększania podatności na sugestie jest technika zatrzymywania myśli, którą opisywałem w poprzednim rozdziale. Dlaczego? Ponieważ dzięki niej możesz złapać od razu kilka srok za ogon: wprowadzasz się w stan przyjemnego rozluźnienia, a jednocześnie zatrzymujesz spiralę myśli. Im łatwiej ci to przychodzi, tym mniejsze problemy napotykać na drodze do twojej podświadomości przekazywane ci sugestie i tym efektywniej w niej działają. Dlatego dobrze byłoby, gdybyś ćwiczył zatrzymywanie myśli za każdym razem, gdy tylko znajdziesz chwilę wolnego czasu. Trenuj tak długo, aż będziesz mógł powstrzymać je w niemal każdej sytuacji. Przy czym najważniejsza zaleta jest taka, że to ty sam decydujesz, które sugestie mogą przedostać się do powstałej właśnie w twoich myślach luki. Wówczas żaden psycholog reklamy nie zdoła przemycić ci jakichkolwiek sloganów promocyjnych.

Jednak w jaki sposób zidentyfikować sugestie, które popchną mnie do przodu? Co takie sugestie powinny przynosić? I jak je formułować?

Sugestie stosowane świadomie mają (najczęściej) za zadanie wspierać nas przy włączaniu do naszego życia jakiegoś nowego zwyczaju, co jest z kolei możliwe dzięki nowemu zaprogramowaniu podświadomości. Kreślisz w swoim mózgu nowy ślad pamięci, a dokonujesz tego poprzez nieustanne przywoływanie w wyobraźni pozytywnej wizji nowego nawyku. Następnie wizja ta ulega wzmocnieniu dzięki następującym po niej rzeczywistym doświadczeniom.

Taki nowy zwyczaj może na przykład polegać na tym, że wreszcie zaczniesz wstawać rano o jedną godzinę wcześniej, aby

popracować nad książką, którą chcesz napisać już od lat, lecz nigdy nie udało ci się znaleźć na nią czasu.

Idealna sugestia to wizja naładowana pozytywnymi emocjami

Jednak często nie chodzi wyłącznie o jakąś nową rutynę. Ludzie, którzy chcieliby pozbyć się drobnych obciążeń, potrzebują jakiegoś pozytywnego nawyku, aby nadpisać nim stare, niekorzystne dla nich przyzwyczajenie, jak choćby palenie papierosów czy nadmierną konsumpcję słodczy. Na początku główny nacisk kładziemy tutaj na uwolnienie się od starego nawyku. Z drugiej strony całą sprawę utrudnia nam skoncentrowanie uwagi właśnie na takiej negatywnej kwestii, natomiast tą szczególnie zależnością zajmę się raz jeszcze nieco później.

Oprócz tego istnieją oczywiście i takie cele, które możemy osiągnąć jedynie po wykonaniu różnych, następujących po sobie czynności. Celem tego rodzaju jest na przykład zamiar otwarcia własnego sklepu. Wówczas pożądaný zwyczaj polega na regularnym podejmowaniu kolejnych wyzwań, dzięki którym będziemy nieustannie zbliżać się do odległego celu.

Ponadto zwyczajem może być nie tylko to, co możemy poczuć i zobaczyć, są nimi także niektóre nasze myśli. Przykładem zwyczaju myślowego jest chociażby strach czy dziwny nawyk wielu ludzi polegający na takim umniejszaniu samych siebie, że nie mają już więcej odwagi, aby zabrać się za cokolwiek. Zamiast wziąć sprawy we własne ręce, czują się niczym kukiełki sterowane przez kogoś z zewnątrz.

Idealna sugestia dostarcza naszej podświadomości wizji, która jest naładowana pozytywnymi emocjami, a która służy jej później za punkt orientacyjny. Z jej pomocą możemy wprowa-

dzić do naszego życia to, czego sami chcemy, usuwając z niego jednocześnie wszystko, czego już w nim nie chcemy.

Ludzie, którzy przychodzą na moje seminaria oraz zjawiają się w moim gabinecie, mają naturalnie pewne określone wyobrażenie dotyczące tego, co chcieliby osiągnąć przy pomocy hipnozy bądź autohipnozy. Marzą o tym, żeby lepiej spać, nie bać się już, rzucić palenie, stać się bardziej pewnym siebie, zacząć się zdrowo odżywiać, więcej ćwiczyć i tak dalej. Niektórzy chcieliby osiągnąć niezależność albo rozpocząć studia. To coś o wiele lepszego niż ogólne zniechęcenie własnym życiem i chęć zmienienia go na lepsze. Natomiast nawet takie konkretne życzenia mają często charakter wątplych postanowień noworocznych. Jakże wielu ludzi z okazji Nowego Roku sporządza listę dobrych postanowień, po czym już po upływie pierwszego tygodnia stwierdzą oni, że mimo najlepszych chęci płynnie powracają do tego, co robili poprzednio?

Nasza podświadomość może nam pomóc w ominięciu podobnej pułapki, jednak tylko wówczas, gdy wcześniej celowo nakarmimy ją sugestiami oraz związanymi z nimi obrazami. Nawiasem mówiąc, jeżeli mówię o mojej podświadomości, zawsze widzę pracowitego, niskiego człowieka, mojego *wewnętrzne bibliotekarza*, który dokłada wszelkich starań, aby urzeczywistnić to, co mu nakazuję. W tym celu gromadzi on w należącej do mnie bibliotece doświadczeń potrzebne informacje, wszczyna alarm, jeżeli w moim otoczeniu pojawia się coś, co może pomóc mi w osiągnięciu obranego celu, a przede wszystkim przypomina o podejmowaniu działań, które pozwalają mi dotrzeć tam, gdzie wcześniej postanowiłem.

W jaki sposób się to dzieje – a w jaki nie – o tym opowiemy w następnym akapicie.

Aby wprowadzić cię w odpowiedni nastrój, chciałbym zaproponować tutaj pewien krótki rytuał, który uświado-

mi ci, jak niewiarygodnie wielka siła może tkwić w jednej prostej sugestii. Rytuał ten możesz połączyć z ćwiczeniem służącym zatrzymywaniu myśli, jednak jest on równie skuteczny, jeżeli wykonasz go samodzielnie. Wypróbowałem go już w najróżniejszych sytuacjach i zawsze odnosił naprawdę zadziwiający efekt. Poniższy tekst możesz po prostu kilkakrotnie przeczytać sam albo poprosić o jego przeczytanie kogoś innego.

Wszystko, o czym w danej chwili usłyszysz, wyobrażaj sobie tak intensywnie i tak obrazowo jak to tylko możliwe. Do przeprowadzenia krótkiego testu, jaki następuje na zakończenie rytuału, będziesz potrzebował pomocy drugiej osoby.



SIŁA MOJEGO IMIENIA

Stopy ustaw pewnie na ziemi.

Poczuj, jak stabilnie stoją na podłożu.

Poczuj, jak łączysz się z siłą ziemi.

Pomyśl teraz o dowolnym przepięknym momencie, jaki przeżyłeś w twoim życiu.

Momencie, w którym czułeś się silny i niepokonany.

Poczuj w sobie uczucie, które towarzyszyło ci w tamtej cudownej chwili.

Czujesz, jak to wspaniałe uczucie wypełnia powoli całe twoje ciało.

Każda komórka napętnia się nim, od czubka głowy aż po koniuszek palców u stóp.

Jesteś silny i niepokonany.

Od teraz za każdym razem, gdy wypowiesz swoje imię, poczujesz to znów.

Poczujesz cudowną, niewiarygodną siłę.

Twoje imię nosi w sobie niewiarygodną siłę.

Za każdym razem, gdy przeczytasz swoje imię, poczujesz ogromną moc.

Za każdym razem, gdy usłyszysz swoje imię, będziesz tak silny jak w tym trwającym całą wieczność momencie.

Za każdym razem, gdy pomyślisz o swoim imieniu, przepłynie przez ciebie niewiarygodna energia.

Oddychasz powoli.

Głęboko wciągasz powietrze i wypuszczasz je z płuc, myśląc cały czas o tym uczuciu.

Jeszcze raz czujesz, jak to cudowne uczucie nieskończonej mocy łączy się z twoim imieniem.



Teraz poproś o pomoc partnera. Stańcie ramię w ramię. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem, a twoje ramiona – gałęziami, sztywnymi i mocnymi. Następnie podnieś w górę jedną nogę, świadomie przybierając możliwie niestabilną pozycję. Gdy twój pomocnik naciśnie teraz na twoje ramiona, zobaczysz, z jaką łatwością uda mu się wyprowadzić cię z równowagi. Aby uniknąć upadku, będziesz musiał szybko opuścić nogę na ziemię.

Następnie wypowiedz swoje imię.

Dziesięć razy z rzędu.

I ponownie przybierz tę samą, chwiejną pozycję.

Myśl cały czas o swoim imieniu.

Wypowiedz je głośno.

Ponowna próba wyprowadzenia cię z równowagi, jaką podejmie twój partner, zakończy się niesamowitym wynikiem.

Jak to jest z tą motywacją: jak emocje uskrzydłają naszą podświadomość i dlaczego droga nie jest celem

*Zacznij od robienia tego, co konieczne, potem zrób to, co możliwe,
a odkryjesz nagle, że dokonałeś niemożliwego.*

Franciszek z Asyżu

Przyjmijmy na chwilę, że postanowiłem zwiększyć moją aktywność fizyczną, co zresztą faktycznie nie byłoby takie najgorsze. Założmy także, że zatrzymałem w głowie tę myśl, że wzmocniłem stan transu dodatkową sugestią pogłębiającą oraz że dokonałem już zakotwiczenia sugestii: *Chcę częściej uprawiać sport*. Przypuśćmy dodatkowo, że rytuał ów powtarzam codziennie. A mimo tego nic, absolutnie nic się nie dzieje. Siedzenie na sofie nadal wydaje mi się o wiele atrakcyjniejsze niż wyjście z domu i zrobienie serii ćwiczeń.

Jak to możliwe?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, przyjrzyjmy się, jaki komunikat dotarł do mojej podświadomości: mój wewnętrzny bibliotekarz – alias moja podświadomość – otrzymał karteczkę, na której napisano: *Szef chce częściej uprawiać sport*. No tak. Nasz wewnętrzny bibliotekarz podrapał się bezradnie w głowę. Ale nikt nie napisał na niej, *od kiedy* szef chciałby zacząć to

robić. Teraz? Za miesiąc? A może w przyszłym roku? Za kilka lat? Następne podchwytliwe pytanie: co w ogóle ma znaczyć całe to *uprawiać sport*? W przyszłości, zamiast jechać samochodem, iść do sklepu na piechotę? Trenować w klubie fitness trzy razy w tygodniu, a może codziennie rano i wieczorem ćwiczyć z hantlami? Moja podświadomość nie potrafi odpowiedzieć za mnie na te pytania, po prostu nie jest do tego zdolna. Dlatego prawdopodobnie nie zrobi nic innego jak tylko wzruszy ramionami i odłoży karteczkę na stos innych skrawków papieru opatrzonych komentarzem: *Poczekaj na dalsze instrukcje*. A potem, jeżeli faktycznie nie otrzyma żadnych bardziej szczegółowych wskazówek, zapomni po prostu o całej sprawie.

Dlaczego postanowienia noworoczne dotrzymujemy najdalej do końca stycznia

A zatem sama sugestia *Częściej uprawiać sport* nie przyniesie nam raczej widocznych rezultatów. Jeżeli formułujemy nasze postanowienia w tak niejasny sposób, że nasza podświadomość nie widzi w nich nic, od czego mogłaby zacząć, ma to często jedną bardzo prostą przyczynę: bo tak naprawdę nie chcemy tego robić. Być może ćwiczenia zalecił mi mój internista, bo mam za wysokie ciśnienie (co, nawiasem mówiąc, jest tylko przykładem, bo opiekujący się mną lekarz zdaje się być ze mnie całkiem zadowolony). Oczywiście nie mam ochoty zachorować na coś poważniejszego, więc kierowany poczuciem obowiązku wpisuję sport na listę moich postanowień. Jednak moje prawdziwe życzenie brzmi nie: *więcej ćwiczyć*, lecz *pozostać zdrowym*. To stąd bierze się (o ile w ogóle) moja motywacja, nie ze sportu jako takiego.

Z tego też względu przyjrzyjmy się teraz nieco bliżej samej motywacji.

W gruncie rzeczy istnieją dwa źródła motywacji:

- Perspektywa dobrego samopoczucia.
- Ból – czy też inny rodzaj dyskomfortu – oraz chęć jego uniknięcia.

Muszę mieć w sobie któryś z tych dwóch motywatorów, gdyż w przeciwnym razie dostarczę mojej podświadomości słabych i w ogóle nieprzekonujących powodów do wykonania pierwszego kroku. Tym, co napędza naszą podświadomość, są emocje. Bez uczuć nic nam się nie uda.

Jeżeli odczuwam ból i jest on silny, wówczas moja motywacja staje się taka sama – chcę przecież się go pozbyć. To pobudza mnie do działania i sprawia, że szybko przejmuję inicjatywę. Podobna zasada obowiązuje wówczas, gdy na przykład boję się latania samolotem, ale jednocześnie mój lęk stanowi dla mnie ogromne utrudnienie w wykonywaniu mojego zawodu i mogę zapłacić za niego nawet utratą pracy, jeżeli nie wezmę się w garść*. Stan taki nazywamy stresem psychologicznym.

Jednak w opisanym przed chwilą przykładzie nic mnie nie boli. Lekarz powiedział mi tylko, że *być może* w długim okresie pojawią się u mnie jakieś problemy zdrowotne, jeżeli nie zmienię mojego zachowania. Cukrzyca, zawał serca i takie tam. Są one zaledwie bładą wizją uwarunkowanych chorobami problemów, które zaczną mnie dręczyć, jeśli faktycznie nie zmodyfikuję własnego stylu życia – czyli w omawianym tutaj przypadku – nie zacznę więcej ćwiczyć. Z drugiej zaś strony mogę mieć też szczęście i nic złego mnie nie spotka. Zalecenie lekarza jest

* Lęki stanowią szczególną formę przyzwyczajenia myślowych, o tym, jak się ich pozbyć, przeczytasz w rozdziale czternastym tej książki (przyp. aut.).

dla mojej psychiki, dla mojej podświadomości czymś nieosiągalnym. Znajduję się w podobnym położeniu co palacz, który, podobnie jak wszystkie osoby palące papierosy, oczywiście bardzo dobrze wie, że to bardzo niezdrowy nałóg i że właściwie powinien go rzucić. Jednak teraz uwielbia palić i tak długo jak sławni ludzie, tacy jak Helmut Schmidt, pomimo swojego nałogu są w stanie dożyć późnej starości, a nawet zachować dobry stan zdrowia, nadzieja, że i mnie ominą choroby, zwycięża strach. Na tej samej zasadzie wysokość mojego ciśnienia krwi, które zmierzył mi lekarz, na początku pozostaje dla mnie czymś zupełnie abstrakcyjnym, niewywołującym żadnych emocji.

Jednak załóżmy teraz, że także mój przyjaciel ma zbyt wysokie ciśnienie, a niedawno zupełnie niespodziewanie przeszedł zawał. Miał naprawdę dużo szczęścia i przeżył, ale równie dobrze mogłoby stać się inaczej. Straszny szok. Mój punkt widzenia ulega nagłej zmianie. W jednej chwili zaczęło chodzić tutaj o coś zupełnie innego. Nie mam już do czynienia z jakimiś tam danymi statystycznymi dotyczącymi chorób serca. Odebrałem bardzo konkretny sygnał ostrzegawczy, który – mówiąc przenośnie – niemal zapukał do moich drzwi. Wydarzenie, jakie miało miejsce w moim bezpośrednim otoczeniu, pokazało mi, że niebezpieczeństwo związane z zawałem serca jest czymś realnym i może spotkać także mnie. Czuję się wstrząśnięty. I tak oto na scenie pojawiają się nieobecne dotychczas emocje. A wraz z nimi motywacja: obawa, że zawał serca może przytrafić się także i mnie.

Teraz zatem mam w sobie motywację. To dobrze, nawet jeżeli chodzi tutaj o motywację negatywną, czyli tę z kategorii numer dwa. Celem takiej motywacji zawsze jest uniknięcie czegoś. W tym konkretnym przypadku jest to w dodatku coś, czego sam na własnej skórze jeszcze nigdy nie doświadczyłem i dlatego trudno mi to sobie wyobrazić. Wyraźniej trwalsza by-

łaby motywacja należąca do kategorii numer jeden. Czyli taka, która zachęca do robienia czegoś, ponieważ dzięki temu otrzymam coś miłego, przyjemnego, wspaniałego, coś, co mogłoby mnie bardzo ucieszyć. A zatem w długim okresie muszę zamienić negatywną motywację w pozytywną, jeżeli mój cel jest dla mnie ważny, czyli jeżeli chcę wytrwale dążyć do jego osiągnięcia i naprawdę zamierzam nabrać nowego zwyczaju polegającego na częstszym uprawianiu sportu.

To duża różnica czy chcesz coś zmienić dobrowolnie, czy dlatego, że kieruje tobą poczucie przymusu – twój zdrowy rozsądek, lekarz lub partner mówią, że obecny styl życia jest dla ciebie szkodliwy. Podczas wykonywania poniższego rytuału zorientujesz się, jak ważny jest dla ciebie twój cel. Rytuał ten może ci także pomóc w obudzeniu w sobie szczerego entuzjazmu, jeżeli twoja dotychczasowa motywacja nieco kuleje. A co nie mniej ważne, podczas niego na pewno przyjdzie ci do głowy kilka pomysłów, w jaki sposób mógłbyś wykorzystać to, co już masz. Do przeprowadzenia tego rytuału potrzebne będzie ci wsparcie partnera. Nie musi być to koniecznie twój partner życiowy, wszystko na pewno uda ci się także z pomocą przyjaciela czy przyjaciółki.



RYTUAŁ SERCE NA SERCU

Usiądź naprzeciwko swojego partnera, tak abyście mogli patrzeć sobie w oczy. Twoim zadaniem jest teraz głośne wypowiedzenie własnego zamiaru. Swój szczerzy zamiar przedstaw wiarygodnie. Opowiedz partnerowi, co chciałbyś zmienić i dlaczego tak bardzo tego chcesz. Wyjaśnij mu, z jakiego powodu ucieszyłbyś się, gdyby udało ci się wreszcie nabrać nowego nawyku i w jaki

sposób zmieni on twoje życie na lepsze. Pozwól, aby przemówiły przez ciebie emocje.

Twój partner powinien nie tylko patrzeć ci w oczy, lecz próbować wyczuć, czy twoje życzenie zmiany jest prawdziwe. Wolno mu wstać i przytulić cię do serca dopiero wtedy, gdy nabierze pewności, że faktycznie jesteś zmotywowany i gotowy do dokonania opisywanej przez ciebie zmiany. Jednocześnie, biorąc się wzajemnie w ramiona, zwracacie uwagę na to, żeby wasze serca znalazły się jedno tuż przy drugim. Natychmiast poczujesz energetyczną różnicę!

Ten rodzaj przytulenia serce do serca wywodzi się z buddyjskiego tantryzmu. Przywraca związkom harmonię oraz pomaga w ponownym skoncentrowaniu się na partnerze. W tym konkretnym ćwiczeniu działa jak hipnotyzujące przyrzeczenie: gest ułożenia własnego serca na sercu partnera wiąże się z obietnicą, że nasz zamiar naprawdę chcemy urzeczywistnić. Jest to jakby przepowiednia, która z pewnością się spełni, możesz być tego pewien!



Decydująca jest twoja decyzja

Wracając zaś do przytoczonego wcześniej przykładu o sporcie: dopiero motywacja negatywna, związana ze strachem przed podzieleniem losu mojego przyjaciela, zdołała mnie skłonić do podjęcia faktycznych działań. Mimo to wciąż potrzebny jest mi jeszcze szczegółowy plan, dzięki któremu moja podświadomość będzie w stanie zrozumieć wypowiedziane przeze mnie polecenia!

Sport to kolejne abstrakcyjne pojęcie. A zatem powinienem zastanowić się głębiej nad tym, co właściwie chciałbym robić. Pływanie czy karate? Jogging, a może piłka nożna? Joga albo

nordic walking? Jeżeli stwierdziłbym teraz: *Ojej, właściwie to wszystko mi się podoba*, ponownie zablokowałbym moją zdolność do działania, zanim jeszcze w ogóle podjąłbym jakiekolwiek kroki. Każdy, kto nie potrafi się na coś zdecydować, nie jest również w stanie czegośkolwiek zrobić. Po prostu. W przypadku gdy rzeczywiście wszystko wydaje mi się tak samo fascynujące, mogę wszystko zapisać na małych karteczkach, po czym wyciągnąć jedną z nich, jak los na loterii. Jeżeli wyciągnę jogę i zauważę, że właściwie nie sprawiałaby mi ona przyjemności, to będzie już spory krok naprzód, ponieważ dzięki temu dowiem się, że muszę poszukać czegoś innego. Gdy nadal czujesz się niezdecydowany, możesz pomóc sobie poniższą wyrocznią:



ORZEKAJĄCA BIŻUTERIA

Podjmowanie decyzji przychodzi ci generalnie trudno? No cóż, a posiadasz może jakąś piękną biżuterię, odziedziczoną na przykład po krewnych albo otrzymaną w podarunku? Pierścienek, wisiorek lub broszkę? Jeżeli tak, o radę możesz poprosić osobę, która ją ci podarowała bądź była jej poprzednim właścicielem, nawet jeżeli człowiek ten już dawno nie żyje.

Aby to zrobić, przywiąż pierścienek czy inny element biżuterii na sznurku, sporządzając z niego wahadełko. Ustal następnie, który kierunek, w jakim zaczniesz obracać się wahadełko, oznaczać będzie odpowiedź na „tak”, a który – odpowiedź na „nie”. W dalszej kolejności weź je do tej ręki, którą zazwyczaj się posługujesz, czyli osoby praworęczne – do prawej, a leworęczne – do lewej i uchwyc je kciukiem oraz palcem wskazującym. Usiądź wygodnie przy stole, obie stopy oprzyj o podłogę i wyprostuj plecy. Oprzyj łokieć na blacie stołu i pochyl się lekko do przodu. Teraz zadaj głośno swoje pytanie (na przykład: ciociu

Elżbieto, czy joga mnie uszczęśliwi?), a następnie zaczekaj, aż wahadełko zacznie się obracać.

Jeżeli nie posiadasz żadnych odziedziczonych po kimś pre-cjozów, nie szkodzi. Możesz użyć nawet zabawkowego pierścionka. Twoja podświadomość odpowie ci mimo to. A jeżeli nie spodoba ci się odpowiedź, jaką otrzymasz? Wówczas nie będziesz już miał wątpliwości, czego tak naprawdę chcesz! Decyzję podjąłeś wcześniej, a twoja podświadomość wybrała taką drogę, aby przekazać ci twoje własne zdanie. Zrób to, co czujesz, nie musisz wybierać tego, co wskazało ci wahadełko.



Tego, czego jeszcze nigdy nie robiłeś, próbuj trzy razy.

Pierwszy raz, żeby przezwyciężyć strach.

Drugi raz, aby się nauczyć.

A trzeci raz, żeby dowiedzieć się, czy ci się to podoba, czy nie.

Virgil Garnett Thomson

Nic nie szkodzi spróbować

Alternatywą dla wyroczni jest technika próbowania. Polega ona na tym, że – pozostaniemy nadal w obrębie przykładu ze sportem – jeżeli dalej nie jestem pewien, co chciałbym wybrać, testuję wiele różnych dyscyplin, które mogłyby według mnie wchodzić w grę. Prawdopodobnie potrwa to kilka tygodni, lecz jednocześnie sprawia mnóstwo frajdy i do niczego nie zobowiązuje. Świetne jest w tym również to, że: mam niejako licencję na popełnianie błędów, w każdej chwili mogę się rozmyślić, a przy okazji wcielam w życie mój zamiar, polegający na zwiększeniu aktywności fizycznej. Nie muszę też się przed nikim z niczego

rozliczać. W ten sposób poprzez wykluczanie kolejnych dyscyplin zbliżam się do mojego ulubionego sportu. Ponadto dzięki zebranych w próbnym okresie doświadczeniom tworzę wyraźną mentalną wizję całości na potrzeby przyszłych sugestii. Teraz już wiem, jak to jest, gdy ćwiczę, jak wygląda studio fitness, jak brzmi głos trenera i tak dalej.

Założmy, że ostatecznie zdecydowałem się na jogę (naturalnie również i tutaj jest to jedynie przykład). W wyniku przeprowadzonej próby dochodzę do wniosku, że chciałbym kontynuować uprawianie jogi, ale jednocześnie nie chciałbym jeździć na żadne zajęcia i wolę samodzielnie wykonywać w domu ćwiczenia, których zdążyłem się już nauczyć. W ten sposób dochodzę do opracowania konkretnego planu*.

Widzisz więc: często zanim w grę zacznie wchodzić zastosowanie sugestii, można zrobić naprawdę wiele różnych rzeczy. Kiedy rozpoznać, że nadszedł właściwy moment?

To proste: gdy tylko będziesz wiedział, co dokładnie chcesz zrobić. Najlepsza sugestia to taka, która jasno i prosto mówi, czego tak naprawdę chcę.

Always look on the bright side **– znajdź własne źródło pozytywnej motywacji**

Chcę ustanowić nowy zwyczaj. Zwyczaj pojawia się w naszym życiu jedynie wówczas, gdy wykonujemy coś regularnie i w niezbyt dużych odstępach czasu. Tylko w takiej sytuacji w naszym mózgu może wytworzyć się stały ślad pamięciowy w mózgu. Gdy dojdzie już do powstania takiego połączenia neuronalne-

* W jaki sposób podejmować najlepsze decyzje, kierując się intuicją, oraz dlaczego podejmowanie decyzji sprawia, że czujemy się szczęśliwi, przeczytasz w mojej książce: *Das Geheimnis der Intuition*, (przyp. aut.).

go, możemy do niego wracać dowolną ilość razy. Czyli innymi słowy: wtedy będzie to już mój nawyk. Jeden raz niestety tutaj nie wystarczy.

Wróćmy teraz do naszego przykładu, w zaangażowaniu się w uprawianie sportu pomoże mi motywacja związana z brakiem ochoty na znalezienie się w szpitalu z powodu zawału serca, tak jak miało to miejsce w przypadku wspomnianego przyjaciela. Jednak w długim okresie taki motywator jest niewystarczający. Będziemy chętnie coś robić jedynie wówczas, gdy czynność ta będzie zawierała jakąś prawdziwą nagrodę dla naszej psychiki i to za każdym razem. Ponieważ wielu ludzi nie potrafi wzbudzić w sobie takiej pozytywnej motywacji we właściwym czasie, studia fitness w styczniu pękają w szwach, przeludniają się w lutym, a w marcu można spotkać w nich jedynie stałych bywalców.

Zupełnie niezależnie od tego, co chciałbyś osiągnąć, twoje najważniejsze zadanie, zanim w ogóle ustalisz brzmienie skutecznej dla ciebie sugestii, polega na znalezieniu własnego źródła pozytywnej motywacji. A najlepiej od razu kilku takich źródeł.

Zadaj sobie pytanie: jakiego bezpośredniego, emocjonalnego wynagrodzenia mogę oczekiwać?

Weź kartkę i ulubiony długopis albo ołówek, a następnie sporządź listę pozytywnych aspektów związanych z wyzwaniem, którego chcesz się podjąć. Tak, tak, zrób to odręcznie. Pisanie na papierze to czynność, której doświadczamy wszystkimi zmysłami. Udowodniono, iż to, co napisaliśmy odręcznie, utrwala się w naszym mózgu znacznie silniej, niż gdybyśmy ten sam tekst wstukali w klawiaturę komputera.

W naszym przykładzie dotyczącym uprawiania sportu rodzajem takiej nagrody mogłaby być po prostu radość, jaką czerpałbym z uprawiania jogi. Obserwowanie postępów i satysfakcja z każdej nowej, poprawnie wykonanej pozycji.

Przypomnijmy, że od dzieciństwa nauka wiąże się z nagrodą, jaką jest dla naszego mózgu wyrzut dopaminy, czyli uczucie radości. Formą bezpośredniej nagrody można również nazwać błogie odprężenie, jakie ogarnia nas po treningu, oraz dobre samopoczucie związane z ładną sylwetką. Nie zapominajmy również o *pozytywnym kopniaku*, jakim jest ostateczne przezwyciężenie wewnętrznego lenia.

Na pomoc! Od brania do dawania

Innym rodzajem motywacji, którego nie należy niedoceniać, jest uczucie, jakie ogarnia nas, gdy możemy pomóc komuś materialnie albo ułatwić mu życie! Pomaganie innym po prostu uszczęśliwia. Ponadto jeżeli czujemy, że nasze dwie ręce sprawiły drugiemu człowiekowi radość, chętniej wytrwamy do końca, gdyż uszczęśliwianie bliźnich to dla nas niejako dodatkowy wiatr w plecy. Mamy tutaj do czynienia z kolejną zależnością uwarunkowaną biologicznie: liczne badania wykazały, że pomaganie innym wzmacnia nasz własny układ odpornościowy, a ponadto aktywuje znajdujący się w ludzkim mózgu układ nagrody. Ludzie to, bądź co bądź, zwierzęta stadne.

Jednak to jeszcze nie wszystko. Zamiar uszczęśliwienia kogoś może także uwolnić nas od jakiejś uporczywej blokady, która uniemożliwia nam urzeczywistnienie własnych marzeń: od obawy, że okazemy się egoistami, jeżeli podążymy za głosem serca. Z tego właśnie powodu wielu dobrze wychowanych ludzi, w szczególności zaś kobiet, nazbyt często nieświadomie spycha własne marzenia na dalszy plan.

Pewna uczestniczka jednego z moich seminariów marzyła o otwarciu w małym miasteczku, gdzie mieszkała, czytelnio-kawiarni. Miało to być bardzo przytulne miejsce, w którym

każdy mógłby swobodnie poczytać, spotkać się z kimś, wypić kawę i zjeść kawałek ciasta. Jednak z jakiegoś powodu brakowało jej decydującej iskry, która pozwoliłaby jej wreszcie przejąć inicjatywę.

Dlatego intuicyjnie poradziłem jej, aby przesunęła centrum swojej uwagi z *brania* na *dawanie*. Zamiast formułować własne życzenie w sposób: *Ja chcę*, miała spróbować powiedzieć sobie: *Podaruję mieszkańcom mojego miasteczka X moją czytelnio-kawiarnię*.

I nagle twarz uczestniczki seminarium rozjaśniła się. Najwidoczniej moja wskazówka ostatecznie przechyliła szalę. Po prostu nagle zaczęła wyrzucać z siebie pomysły na realizację projektu czytelnio-kawiarni oraz tego, jak powinien wyglądać sam lokal. Miał mieć kilka osobnych pomieszczeń służących zaspokajaniu różnych potrzeb, przed południem zamierzała organizować tam osobne warsztaty dla dzieci, a wieczorami – koncerty jazzowe. Chciała zapraszać różnych autorów na wieczorki literackie i tak dalej...

Zmieniła swoją perspektywę i odtąd liczyły się dla niej potrzeby przyszłych klientów, a nie samo spełnienie własnego życzenia. Był to ważny moment decydujący o sukcesie całego przedsięwzięcia. Stało się tak zaś *jedynie* dlatego, że teraz chciała komuś coś dać, a nie brać. Co w tym najpiękniejszego? Dawanie nigdy nie jest jednostronne. Zawsze dostajemy coś w zamian. To jest właśnie magia obdarowywania innych.



CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY

Czy twoje cele oraz zamiary są częściowo bądź całkowicie związane z czymś materialnym? Czy doświadczasz czasem uczucia, że jeżeli miałbyś więcej tego lub tamtego, mógłbyś być szczę-

śliwszy? Może jest to większe mieszkanie albo dom, przestronne auto bądź żaglówka? Może najnowocześniejsze wyposażenie kuchni lub superszybki komputer? Jednak czy masz pewność, że jest to naprawdę tym, czego chcesz i potrzebujesz? Czy faktycznie są celami, których osiągnięcie może dać ci szczęście?

Niedawno czytałem o pewnej młodej kobiecie, która z dużym powodzeniem prowadziła blog podróżniczy. Jeździła po całym świecie i wiodła szczęśliwe, spełnione życie. Zawsze podróżowała wyłącznie z plecakiem, jako bagaż podręczny zabierała go nawet na pokład samolotu. Żeby tego dokonać, nieodmienne kierowała się przy tym regułą zakazującą jej posiadania więcej niż sto rzeczy. Jeżeli kupiła sobie nową koszulkę, wyrzucała starą. To samo dotyczyło reszty przedmiotów: butów, książek, kosmetyków. Jeżeli do odbycia kolejnej wyprawy, na przykład w góry, potrzebowała jakiegoś specjalnego sprzętu, wynajmowała go lub kupowała i zaraz po zakończeniu projektu sprzedawała bądź oddawała za darmo.

Oczywiście nie musisz teraz rozdawać całego swojego majątku, taki styl życia jest jedynie jedną z wielu możliwości. Jednak przytoczony przykład uzmysławia nam, że wszystko, co posiadamy, stanowi dla nas mniejszy lub większy balast, który nas spowalnia, i to dosłownie! Jeżeli nasza autorka bloga podróżniczego miałaby więcej bagażu, spakowanie się zajmowałoby jej więcej czasu, poza tym, żeby oddać bagaż do luku, musiałyby przyjeżdżać na lotnisko o wiele wcześniej. Po przylocie do celu nie mogłyby ruszyć od razu dalej, ponieważ musiałyby czekać na odbiór bagażu. Duża walizka przeszkadzałaby jej w podróży autobusem albo pociągiem, no i naturalnie musiałyby ją wszędzie za sobą ciągnąć...

Podczas prowadzonych przeze mnie seminariów często wykonuję takie oto ćwiczenie: ustawiam się ze wszystkimi w kole, a następnie wręczam mój telefon komórkowy osobie, która stoi

najbliżej mnie, prosząc, aby przekazała go dalej. Jednocześnie wyjaśniam wszystkim, że: dopóki wszyscy tworzymy grupę, wystarczy nam zaledwie jeden telefon komórkowy, nikt nie potrzebuje własnego, aby w razie konieczności móc porozumieć się ze światem zewnętrznym.

Jest to oczywiście tylko przykład.

W dzisiejszych czasach życie bez telefonu komórkowego może być naprawdę trudne. Ale istnieje wiele innych rzeczy, którymi możemy się dzielić z innymi albo które możemy wypożyczyć. Na przykład spora część z nas nie potrzebuje własnego samochodu. W wielu miastach można znaleźć bogatą ofertę car sharingu, co pozwala oszczędzić sobie nie tylko wielu kosztów czy szukania miejsca parkingowego, lecz także stresu. Ponadto wielu z nas tak naprawdę potrzebuje auta jedynie od czasu do czasu. Jednak spora grupa ludzi woli mieć rzeczy jedynie dla siebie i nie chce się nimi dzielić.

Po tym, jak wręczyłem uczestnikom seminarium mój telefon komórkowy, wybieram inną, zupełnie przypadkową osobę i zaczynam wciskać jej w ręce wszystko, co znajduje się w sali szkoleniowej: szaliki, torebki, książki, inne telefony komórkowe. Z czasem nieszczęśnik może utrzymać to wszystko jedynie z najwyższym trudem. Wtedy mówię mu: *No, dobrze. A teraz wyobraź sobie, co się stanie, gdybyś, mając ten stos rzeczy w rękach, chciał napić się wody?*



**Potęga słów:
jak włączyć do swojego życia
uskrzydlające sugestie,
zostać reżyserem własnego filmu
i pozostać wiernym obranym celom,
nawet gdy pojawią się problemy**

Bez znajomości siły słów nie sposób poznać ludzi.

Konfucjusz

Wiesz już, co chcesz zrobić. Co chciałbyś osiągnąć, zmienić, skonwertować albo zintegrować ze swoim dotychczasowym życiem. Być może przebierasz już nawet niecierpliwie nogami. Chciałbyś móc wreszcie sformułować własną, zupełnie osobistą sugestię, która pozwoli ci w pewny i przyjemny sposób osiągnąć wymarzony cel. I oto właśnie doszliśmy do tego momentu. Poniżej znajduje się krótka lista, która pomoże ci sformułować właściwą sugestię. Zapisz ją na kartce papieru, dzięki czemu będziesz mógł do niej za jakiś czas wrócić.

Sześć złotych reguł formułowania sugestii

- **Pozostań w terażniejszości.** Sugestie formułuj zawsze w czasie terażniejszym, w 1. osobie liczby pojedynczej i zawsze opisuj w nich jakąś czynność. Czyli: *Robię to i to. Dzisiaj ćwiczę XY* albo *Czuję to i to*. Jeżeli zamiast tego użyjesz sformułowania *będę*, twój zamiar na zawsze pozostanie czymś przyszłym i twoja podświadomość weźmie cię za słowo.

Opisz jakąś konkretną czynność. Użyte słowa powinny przywoływać w twojej wyobraźni szczegółowy obraz sytuacji. Dlatego nową aktywność opisz w sposób konkretny. Czyli, odnosząc się do naszego przykładu z poprzedniego rozdziału, nie mów: *Ćwiczę jogę*, ale: *Rano wykonuję ćwiczenie pozdrowienie słońca*.

Jeżeli osiągnięcie twojego celu obejmuje wiele różnych czynności, na przykład otwarcie sklepu, wówczas mamy do czynienia z przypadkiem szczególnym.

W takim przypadku powinieneś zacząć od zidentyfikowania tych czynności, a następnie nadania im określonej kolejności. Czyli na przykład z pomocą doradcy podatkowego opracować biznesplan, ukończyć kurs księgowości, zdobyć źródło finansowania, wyszukać odpowiedni lokal, znaleźć dostawców i tak dalej.

Na zakończenie formułujesz jedną supersugestię, która łączy w sobie wszystkie pojedyncze sugestie. Taka supersugestia mogłaby brzmieć na przykład tak: *Wiem, jaki krok powinienem wykonać dzisiaj, aby zbliżyć się do mojego celu XY*. I dalej: *Wykonuję ten krok teraz, z przyjemnością i radością*. Sformułowanie to pozwoli ci przejść do następnego kroku w całkowicie bezpośredni sposób.

- **Zwab dobre samopoczucie słowami.** Do sformułowania sugestii użyj takich słów, które kojarzą ci się z przyjemnymi uczuciami. Mogą to być wyrazy typu: cudowny, energia, szczęście, sprawia mi radość. Powiedz na przykład: *Codzienne wykonywanie pozdrowienia słońca sprawia mi radość* albo *Gdy wykonuję o poranku pozdrowienie słońca, przez moje ciało przepływa cudowny strumień energii*. Spróbuj kilku różnych sformułowań o pozytywnym charakterze i postaraj się wyczuć, które z nich wywołują w twoim ciele najsilniejszy rezonans. To tych słów używaj w przyszłości najczęściej.
- **Formułuj sugestie w prosty i dokładny sposób.** Konstruując swoją sugestię, postaraj się być jednocześnie szczegółowy oraz nieskomplikowany. Na jedną sugestię może przypadać dokładnie jedno zdanie. Wyobraź sobie, że swój zamiar musisz wyjaśnić małemu dziecku. Zakazane są tutaj wszelkie zawiłe i kilometrowe zdania, w których nim dotrzesz do końca, zapominasz już, co było na początku.
- **Zadbaj o odmianę.** Sformułuj nie jedną, lecz kilka różnych sugestii dotyczących tej samej kwestii. Nie zawsze jest tak, że w różnych momentach ta sama sugestia działa na nas z jednakową mocą. Zróżnicuj także dobór słów tworzących sugestię. Jako uzupełnienie możesz wykorzystać powszechnie stosowane wyrażenia, dzięki czemu dodatkowo wzmocnisz sieci połączeń neuronowych. Na przykład: *Wykonywanie o poranku pozdrowienia słońca sprawia mi radość. Poranna sesja jogi dodaje mi energii* oraz – jako swobodna interpretacja Couégo – *Za każdym razem, gdy wykonuję pozdrowienie słońca, sprawia mi ono coraz więcej radość i, czy też: Każdego dnia nieustan-*

nie zbliżam się do mojego celu XY. Możesz zarówno używać różnych sugestii na przemian, jak i wypowiadać je wszystkie naraz, jedna po drugiej.

- **Zachowaj pozytywne nastawienie.** Nawet jeżeli starasz się wybierać różnorodne określenia: unikaj sformułowań o charakterze negatywnym. Mówiąc: *Nie wyleguję się więcej w łóżku*, natychmiast ujrzysz w myślach kuszący widok miękkiej, przytulnej pościeli.

Nawiasem mówiąc: sformułowania będące zaprzeczeniem nie zawsze są jednak zabronione. Wprawdzie mówi się często, że nasza podświadomość nie potrafi zrozumieć słów *nie* oraz *żaden*, nie jest to do końca słuszna teza. Chodzi tutaj raczej o połączenie zaprzeczenia z jakimś silnym obrazem. Jeżeli powiem: *Nie myśl o starym szamanie*, prawdopodobnie w mgnieniu oka w twojej głowie pojawi się obraz siwego starca odzianego w skórę wilka. Dlatego w przypadku, gdy w przyszłości nie chcesz już więcej robić jakiejś konkretnej rzeczy, powinieneś unikać wspominania o niej w stosowanej przez siebie sugestii. Logiczną konsekwencją deklaracji: *Nie będę pił więcej czerwonego wina*, jest odruchowe wyobrażenie sobie kieliszka czerwonego burgunda.

Z drugiej strony hipnotyzerzy wykorzystują zaprzeczenia nieustannie. Chociażby w zdaniu: *Nie możesz otworzyć oczu*, czy też: *Nie możesz zgąć ramienia*. Pomyśl także o autosugestii, która blokuje tak wielu ludzi: *Nie mogę...* Zauważ, że taki rodzaj zaprzeczeń nasza podświadomość rozumie bez żadnego problemu. Jednak nawet jeżeli nie można całkowicie potępić zaprzeczeń, powinieneś nabrać nawyku pozytywnego formułowania sugestii. Po prostu dlatego, że zwiększa to poziom naszej motywacji.

Jak włączyć sugestie w nasze życie codzienne

I tak oto stworzyłeś swój pierwszy zestaw sugestii. W drugiej części tej książki zajmę się różnorodnymi przypadkami zamierzeń oraz konkretnymi obszarami naszego życia, w których chcielibyśmy zastosować różnego rodzaju sugestie. Wyjaśnię chociażby, na co powinieneś uważać, gdy chcesz na przykład schudnąć albo pozbyć się różnego rodzaju lęków. Podpowiem ci również, w jaki sposób dodatkowo wesprzeć realizację powyższego planu.

Pracę z sugestiami powinieneś zacząć już teraz. Polecam ci z całego serca jak najszybsze wypróbowanie nowych nawyków myślowych. Im więcej będziesz trenował i im bardziej zróżnicowane sugestie zastosujesz, tym szybszy i trwalszy będzie twój sukces.

Widoczne efekty przyniesie ci już samo wykonywanie rytuału zatrzymywania myśli, jaki opisuję w rozdziale szóstym. Gdy tylko osiągniesz stan medytacji oraz opuszczą cię wszystkie przeszkadzające ci codzienne myśli, wypowiedz swoją sugestię. W jaki sposób? Powtórz ją w myślach oraz odmaluj plastyczny obraz sytuacji, którą ona opisuje. Technika ta już sama w sobie jest bardzo skuteczna, nawet gdy wciąż jesteś na etapie uczenia się, w jaki sposób uwalniać się od jednych myśli i jak wzmacniać w sobie inne, zarówno podczas chwilowego odprężenia, jak i w stanie głębokiej hipnozy. Dzięki temu z jednej strony możesz zwielokrotnić efekt uzyskiwany wskutek wypowiedzanej sugestii, a z drugiej – doświadczyć kilku innych, przyjemnych skutków ubocznych.

Jak stać się „powalającym” i zwiększyć intuicyjność własnego mózgu

Im więcej będziesz ćwiczył, tym szybciej dostrzeżesz efekty twoich starań. Ponadto za każdym razem autohipnoza bę-

dzie dla ciebie coraz łatwiejsza. Z dużym prawdopodobieństwem wpłynie to również na twój mózg, a tym samym na zdolności intuicyjne. Jestem przekonany, iż gdy przez całe życie zajmujemy się rzeczami typu hipnoza, odczytywanie cudzych myśli, a nawet cuda, określone obszary naszego mózgu powiększają się. Na potrzeby programu Terra X* dziennikarze zaprosili mnie do holenderskiego miasta Groningen, gdzie mieści się tak zwane Social Brain Lab, prowadzone przez badacza ludzkiego mózgu, Marca Thioux. Umieszczono mnie tam wewnątrz urządzenia do wykonywania rezonansu magnetycznego mózgu i zlecono wykonanie kilku różnych zadań. Na przykład kazano mi określić, czy osoby biorące udział w doświadczeniu wyjęły ze skrzynki małą czy dużą piłkę. Nie pomyliłem się przy tym ani razu. Jednocześnie zmierzono aktywność mojego mózgu i okazało się, że dzięki wieloletniemu treningowi znacznie powiększył się obszar zawierający neurony lustrzane. A zatem zdolność wczuwania się w innych oraz umiejętność hipnotyzowania można wyćwiczyć. Myślę, że jest to ogromny bodziec do ciągłego treningu.

Ponadto na zakończenie badania profesor Thioux poprosił mnie, żebym raz jeszcze zaprezentował mu moje rzekomo ogromne zdolności. W tym celu wypróbowałem na nim jedną z moich energetycznych sztuczek: wyłącznie przy pomocy siły własnych myśli kilkakrotnie przewróciłem go moją niewidzialną ręką, ani razu go przy tym nie dotykając. Sukces tego eksperymentu polegającego na naładowaniu dłoni energią jedynie przy pomocy słów oraz powstałego dzięki nim wyobrażonego obrazu najczęściej najbardziej zadziwia mnie samego. Prawdopodobnie na początku własnej przygody z hipnozą nie

* Seria filmów dokumentalnych, emitowanych na antenie niemieckiej telewizji ZDF (przyp. tłum.).

uda ci się nikogo przewrócić, lecz z całą pewnością osoba, która będzie towarzyszyła ci podczas ćwiczeń, odczuje twoją energię, na przykład w postaci fali ciepła, zimna czy jakiejś magnetycznej siły. Jeżeli jednak będziesz wytrwale ćwiczył, z czasem będziesz mógł przewrócić swojego partnera z taką samą łatwością, jak przychodzi to mnie. Dla pewności prosz zawsze towarzyszącą ci osobę o ustawienie się w pobliżu miękkiego łóżka czy sofy, bo może okazać się, że dysponujesz prawdziwym wrodzonym talentem i sztuczka ta uda ci się już za pierwszym razem.



DŁOŃ PEŁNA ENERGII

Zamknij oczy.

Trzy razy wciągnij i wypuść powietrze z płuc.

Otwórz oczy.

Wyciągnij prawą dłoń przed siebie.

Wyobraź sobie, że całe twoje ciało otacza jasna energia.

Energia ta wpływa przez głowę do twojego wnętrza.

Przepływa przez ramię aż do przedramienia.

Stamtąd zaś – wpływa do wnętrza dłoni,

gdzie koncentruje się w jednym punkcie.

Poczuj energię, która znajduje się w twojej dłoni.

Sprawiając, że staje się ona coraz silniejsza.

Jeszcze silniejsza.

Teraz przesun dłoń w kierunku splotu słonecznego twojego partnera.

Obserwuj, co się stanie.



Czytanie pomaga – pisanie pomaga jeszcze bardziej

Sugestie wywierają na nas wpływ już wtedy, gdy je czytamy. Jest to najprostsza forma zastosowania sugestii. Przymocuj nad swoim łóżkiem kartkę z zapisanymi na niej sugestiami i czytaj je każdego wieczoru przed zaśnięciem oraz każdego ranka tuż po tym, jak się obudzisz. Pozwoli ci to wykorzystać drzwi do twojej podświadomości, które otwierają się, gdy tylko zapadniesz w sen. W fazie zasypiania twoje fale mózgowe przechodzą najpierw ze stanu aktywności beta w stan odprężenia alfa, aby zmienić się wreszcie w stan theta, który sprzyja łatwemu uczeniu się. Jeżeli masz w głowie świeże wspomnienie własnych sugestii, ponieważ dopiero co je przeczytałeś, wślizgują się one wprost do twojej podświadomości. Przypomina to stary trik uczniów, którzy przed klasówką wkładali zeszyty pod poduszkę po tym, jak przejrzeni po raz ostatni wszystkie lekcje. Dzięki temu sugestie natychmiast kreślą w naszym umyśle trwałe ślad wspomnień, który jest silniejszy od tego, jaki pozostawia odczytywanie na przykład w czasie przerwy śniadaniowej w pracy (co jednak także gorąco polecam, dobrych sugestii nigdy nie jest za dużo).

Jeżeli natomiast zaraz po obudzeniu, jeszcze zanim zaangażują cię inne sprawy, znowu wrócisz do swoich sugestii, pogłębi to istniejący już w twoim umyśle ślad i w mgnieniu oka przypomnisz sobie o powziętym zamiarze. Dzięki temu na pewno nie zapomnisz o tym, że chciałeś zmienić coś we własnym życiu. Ponadto zwyczaj ten ma jeszcze jedną zaletę: powoli nauczysz się sugestii na pamięć i wkrótce bez problemu będziesz mógł recytować je z zamkniętymi oczami. To atut, który świetnie przydaje się na przykład podczas podróży w wyobraźni albo w połączeniu z krótkimi *sekwencjami filmowymi* – do pogłębiania stanu transu, o czym opowiem ci w następnym rozdziale.



DZIENNIK

Jeżeli wieczorem nie czujesz się zanadto zmęczony, dodatkowo możesz zapisać swoje sugestie jeszcze raz. Najlepiej jakimś ładnie piszącym piórem, ozdobnymi literami, a przede wszystkim nie czysto mechanicznie, lecz ze zwróceniem uwagi na zapisywaną treść. Jak już wspominaliśmy, istnieje wiele naukowych dowodów na to, że ręczne zapisywanie czegoś zakotwicza w różnych obszarach naszego mózgu sens napisanych w ten sposób słów. Natomiast jeżeli wstukujemy coś palcem na smartfonie albo klawiaturze komputera, wspomniany efekt nie będzie miał miejsca. To dobry powód, aby na zakończenie dnia sięgnąć po staromodny notatnik oraz sprawić sobie piękne i równie staromodne pióro!



Jak zmienić codzienne czynności w rytuały hipnotyczne

Sugestie z powodzeniem możesz połączyć również ze swoimi codziennymi zajęciami, czyli jakimiś rutynowymi czynnościami, które każdego dnia i tak wykonujesz. Na lustrze w łazience przyklej karteczkę samoprzylepną z zapisaną na niej sugestią i wizualizuj ją sobie za każdym razem, gdy myjesz zęby albo ręce. Jeżeli powtórzysz to kilkukrotnie, sugestie oraz powiązane z nimi obrazy będą automatycznie pojawiały się w twojej świadomości za każdym razem, gdy tylko sięgniesz po mydło lub wyjmiesz z kubeczka szczoteczkę. Jako ćwiczenie hipnotyczne panowie mogą wykorzystać codzienne golenie. Równie dobrze nadają się do tego inne proste prace domowe, chociażby opróż-

nianie pralki, wynoszenie śmieci, parzenie kawy czy zmywanie naczyń i tak dalej.

Szczególnie dobrze byłoby, gdyby każdą z tych czynności udało ci się połączyć z jakąś niewielką wariacją na temat twojej podstawowej sugestii, która odpowiadałaby każdemu z poszczególnych zadań. Stojąc przy kawiarence, z której kropla do kropli spływa do twojej filiżanki ożywczy płyn, możesz pomyśleć na przykład: *Czuję w sobie przyływ energii, gdy...* Wynosząc śmieci, powiedz sobie w duchu: *Usuwaam wszystko, co stoi na mojej drodze do...*, twoja sugestia powtórzona podczas mycia okiem mogłaby zaś brzmieć tak: *Widzę mój cel, którym jest... wyrażnie przed oczami i zbliżam się do niego krok po kroku*. Ludzka fantazja nie zna granic.



NAMALUJ OBRAZ

Możesz wreszcie posunąć się jeszcze dalej: ze swoich sugestii stwórz symbol. Język podświadomości składa się z obrazów. Sugestie działają jedynie dlatego, że wyobrażamy sobie jednocześnie jakiś obraz, litery same w sobie są tutaj neutralne, są jedynie nośnikami. Jeżeli mówisz na przykład: *Sprawia mi radość, gdy codziennie przez pół godziny mogę pisać książkę*, przypuszczalnie masz przed oczami wizję siebie siedzącego przy biurku z filiżanką kawy, być może jeszcze wczesnym rankiem, zanim obudzi się reszta twojej rodziny i rozpocznie się kolejny stresujący dzień. Namalowany w ten sposób obraz możesz połączyć teraz z jakimś symbolem.

Zastanów się, czy jest jakiś przedmiot, który kojarzy ci się z czynnością pisania? Może staromodna maszyna do pisania? Może nawet ta, na której już kiedyś pisałeś? Wstaw ją wówczas do swojego wyimaginowanego obrazu, zobacz oczami wyobraź-

ni, jak siedzisz przy swoim biurku i pisziesz książkę, a obok ciebie stoi ta właśnie maszyna. Nie musisz na niej pisać, wystarczy że znajduje się ona w pobliżu twojego komputera. A teraz wyobraź sobie, jak cała ta sytuacja oraz symbol – czyli maszyna do pisania – łączą się w jedno. Wszystko, co widzisz, tak jakby wnika do wnętrza maszyny do pisania, która zyskuje dzięki temu wyjątkową aurę, lśni od wewnątrz. Zawsze, gdy w przyszłości pomyślisz o maszynie do pisania, w twoim umyśle pojawi się kojąca wizja ciebie pogrążonego o poranku w pracy nad książką, siedzącego przy biurku w absolutnym spokoju. Połączenie to funkcjonuje najlepiej, jeżeli przed jego dokonaniem przeprowadzisz najpierw rytuał zatrzymywania myśli, jednak często wystarczające okazuje się już samo wyobrażenie sobie złączenia symbolu oraz sytuacji, bez konieczności opuszczania normalnego stanu czuwania. Siła obrazu jest tak wielka, że natychmiast będziesz mógł rozpocząć pracę z wybranym symbolem.

A zatem jaki jest twój symbol?



Nie trać z oczu odległego celu

Czymś, co ma takie samo znaczenie jak pierwszy bodziec do działania, dzięki któremu w ogóle stałeś się aktywny, jest długookresowa motywacja, gdyż to ona właśnie mobilizuje nas do stawiania kolejnych kroków naprzód.

Zastanów się: co na stałe przyniesie ci twoje nowe zachowanie? Jaki jest twój ostateczny cel? Znajdź dla siebie fascynujące powody do działania, takie powody, do których będziesz dążył z radością, gdy tylko odmalujesz sobie w wyobraźni moment, w którym osiągniesz obrany cel. Dla kogoś, kto rzucił palenie, nagrodą może być na przykład przyływ sił witalnych oraz to,

że nie będzie już dostawał zadyszki. Że jego skóra i zęby nie będą więcej żółte, że inni obdarzą komplementami jego zdrowy wygląd. Że jego mieszkanie nie będzie pachniało już jak popielniczka. Że co miesiąc na jego koncie zostanie o kilkaset euro więcej. Że jego chrześniak wreszcie nie będzie odwracać się od niego skrzywiony i mówić: Łeee, śmierdzisz papierosami!

Ktoś, kto przymierza się do przebiegnięcia maratonu, może wyobrazić sobie wiwatujących ludzi w momencie, gdy przekroczy wreszcie linię mety. Może myśleć o gratulacjach, które otrzyma później od przyjaciół. O tym, że powiesi na ścianie dyplom uczestnictwa w tego typu biegu. O euforii biegacza, której doświadczy po każdym treningu. Jak nagle zrobi się pięć kilo lżejszy i nabierze sprawności fizycznej.

Ktoś, kto chciałby pozbyć się strachu przed lataniem, może wyobrazić sobie, że zwiedza odległe kraje, do których pociągiem czy samochodem nigdy by nie dotarł. Albo poznaje wreszcie swoich krewnych mieszkających w Australii.

Obojętne co zamierzasz, wyobrażaj sobie, że osiągnąłeś już swój cel. Podsumuj wszystko, co cię w nim tak fascynuje, a otrzymaną listę zapisz na kartce. Daj sobie czas, zwróć uwagę na każdy, choćby najdrobniejszy szczegół, jaki przyjdzie ci do głowy. Zanotuj także, jak czujesz się, gdy myślisz o tym.

Z takich długookresowych korzyści można stworzyć wspiane wizualizacje, które dodadzą ci skrzydeł na drodze do osiągnięcia zamierzonego celu. Przedstawiam poniżej dwa warianty. Wybierz, który z nich bardziej do ciebie przemawia, albo stosuj je na przemian. W przygotowaniach do obu rodzajów wizualizacji pomoże ci zarówno lista długookresowych korzyści, które staną się twoim udziałem po wdrożeniu nowego zachowania, jak i lista nagród, których możesz spodziewać się na bieżąco.

Na początek przeczytaj sporządzoną przez siebie listę rzeczy, którymi będziesz mógł się cieszyć, gdy osiągniesz postawiony

sobie cel, punkt po punkcie. Odczytaj ją kilkukrotnie. Każdą z pozycji zestawienia wyobraź sobie w formie obrazu.

Następnie przeczytaj listę bezpośrednich korzyści, jakie odniesiesz za każdym razem, gdy zamienisz swój zamiar w czyn. I znowu wyobraź sobie w plastyczny sposób każdy pojedynczy element tego zestawienia.

Na zakończenie przeczytaj poniższy skrypt przynajmniej dwa, a jeszcze lepiej – trzy razy. Cały tekst możesz również nagrać i odtwarzać w razie potrzeby albo poprosić o jego odczytanie kogoś, kto cieszy się twoim zaufaniem.

Skorzystaj teraz z jednej z metod zatrzymywania myśli, na przykład techniki przepływu ABC (str. 108 i kolejne) albo po prostu kręgu oddechowego (str. 94 i kolejne), a następnie przejdź do poniższego skryptu.



WRÓŻKOWY PYŁ WSKAŻE CI DROGĘ

Zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że osiągnąłeś swój cel.

Jak się teraz czujesz?

Co robisz?

Jak wyglądasz?

Kto jest z tobą?

Przeżyj tę sytuację wszystkimi zmysłami.

Każdy szczegół.

Poczuj radość, jaka cię wypełnia.

Wspaniałe uczucie zwycięstwa.

Szczęście, że udało ci się przejść całą drogę, która zawiodła cię aż tutaj.

Trzymasz coś w swojej dłoni.

Magiczny pył wróżkowy.

Otwórz dłoń i przyjrzyj się mu uważnie.
Pył wrózkowy błyszczy i zaczyna lekko się podnosić.
A teraz wyrzuć za siebie cały pył wrózkowy.
Odwróć się za siebie.
Przed tobą połyskuje droga.
Wszystkie kroki, dzięki którym doszedłeś aż do celu, stały się
widzialne.
Każdy z nich.
Możesz dokładnie zobaczyć, czego dokonałeś w każdym jednym
dokonanym kroku.
Widzisz drogę, która doprowadziła cię do celu.
Zobacz, jak stoisz na początku tej drogi. Jak robisz pierwszy krok.
Z całkowitą ufnością.
Widzisz, jak robisz postępy.
Jak bardzo się cieszysz.
Jak zawsze starasz się iść coraz dalej.
Teraz jesteś już pewny, że ta droga faktycznie prowadzi do celu.
Wiesz, że do niego dojdiesz.
Uda ci się osiągnąć to, czego chcesz.
Oddychaj głęboko, wdychaj i wydychaj powietrze z płuc.
Otwórz oczy.
I
poczuj szczęście.



Następne ćwiczenie nie jest aż tak bajkowe, opiera się jednak na tej samej zasadzie i jego działanie jest nie mniej magiczne od poprzedniej wizualizacji.



POWRÓT DO PRZYSZŁOŚCI: FILM O TWOIM SUKCESIE

Podczas tego ćwiczenia opracujesz swój własny scenariusz. Wyjątkowy scenariusz. Kinowa ekranizacja rozpoczyna się od momentu, w którym osiągasz swój cel, a cała akcja rozwija się wstecz, aż do punktu, w jakim znajdujesz się teraz, czyli dokładnie na początku drogi do spełnienia powziętego zamiaru.

Jeżeli twój cel to przebiegnięcie maratonu, film o sukcesie może zacząć się od tego, że faktycznie przekroczyłeś linię mety i – mimo wyczerpania – po przebiegnięciu 42 kilometrów zwycięsko unosisz w górę ramiona. Twoi przyjaciele rzucają ci się na szyję. Na początku zaś – w tym przypadku będzie to koniec filmowej opowieści – widzisz, jak w sklepie sportowym kupujesz sobie swoje pierwsze profesjonalne buty do biegania.

Twoim zadaniem jest wymyślenie teraz, co będzie działo się pomiędzy tymi dwoma ujęciami. Jakie kamienie milowe należy osiągnąć? Co trzeba zrobić? Jedna scena mogłaby wyglądać na przykład tak: właśnie szukasz dla siebie jakiejś grupy aktywnych biegaczy albo angażujesz prywatnego trenera. Możesz przyglądać się, jak testujesz wciąż nowe i dłuższe trasy treningowe, przez las, wzdłuż brzegu morza. Jak kupujesz sobie drugą parę butów, bo pierwsze już całkiem zdarteś. Jak się rozciągasz i ćwiczysz interwały. Jak na koniec każdego treningu ogarnia cię poczucie szczęścia oraz że bez wyrzutów sumienia pałaszujesz górę pysznego spaghetti. I tak dalej. W pierwszej chwili ćwiczenie to może wydać ci się trudne, jednak im dłużej będziesz o nim myślał, tym więcej różnych scen przyjdzie ci do głowy.



Szczęście to nieustanne pozostawanie w ruchu

Jeżeli zaprezentowane w tej książce ćwiczenia będziesz wykonywał regularnie, zauważysz ogromne wsparcie pomagające ci w realizacji twojego zamiaru. I faktycznie tak jest: twój mózg nie potrafi rozróżniać między wyobrażeniem a rzeczywistością. Naukowcy z Uniwersytetu w Waszyngtonie stwierdzili, iż podczas czytania lub też intensywnego podążania za jakąś historią w naszym mózgu aktywne są te same obszary, co w trakcie przeżywania czegoś prawdziwego. Oznacza to, że już dzięki treningowi w myślach ustanawiasz jakiś nowy zwyczaj, za którym rzeczywistość podąży sama z siebie.

Ćwiczenie z filmem czy wizualizacja z pyłem wrózkowym posiadają jeszcze jedną zaletę. Zapobiegają powstaniu pewnego dość częstego problemu, z którym niestety często mamy do czynienia, jeżeli wyobrażamy sobie wyłącznie własny cel, co – jak z ubolewaniem obserwuję – zaleca się dość powszechnie. Chodzi o to, że nasza podświadomość może spocząć na laurach, ponieważ nie będzie dostrzegała żadnej potrzeby podjęcia jakiegokolwiek akcji. No bo i po co? Przecież w bardzo wiarygodny sposób przekazaliśmy jej, że do wyznaczonego sobie celu już dotarliśmy.

Z tego względu niezmiernie ważną rzeczą jest uwzględnienie drogi, jaka prowadzi do osiągnięcia naszego zamiaru. Albo, ujmując to nieco trafniej: pozwolenie sobie na pokonanie tej drogi i przeznaczenie na nią miejsca w naszej wizji. To my musimy zbliżyć się do celu, a nie cel do nas. Wprawdzie pokonana przez nas faktycznie droga może różnić się od tej, którą wyobraziliśmy sobie na początku, jednak decydujące jest tutaj to, że: pokonaliśmy ją. Bez tego nigdy nie bylibyśmy w stanie osiągnąć jakiegokolwiek celu. Mimo że różni guru pozytywnego myślenia często przekonują nas, iż wystarczy jedynie in-

tensywnie myśleć o wymarzonym samochodzie albo idealnym partnerze, aby się do nas zbliżyli, stanie się tak tylko wówczas, gdy to my sami aktywnie podejmiemy odpowiednie kroki. W przeciwnym razie całość będzie tak samo nierealistyczna jak pomysł wizualizowania sobie liczb, które pozwolą wygrać nam szóstkę w totka.

Udaj się w podróż, bo sama droga nie jest celem, lecz życiem

Być może w pierwszej chwili zabrzmiało to dla ciebie nieprzyjemnie i skojarzyło ci się z pracą, ale cóż, takie właśnie jest życie. Powtórzę to jeszcze raz: aby osiągnąć swój cel, musimy pokonać drogę, która do niego prowadzi. Ale wiesz co? To może być już samo w sobie przyjemne! Jeden z moich przyjaciół jest multimiliarderem. Ma już wszystko, o czym niegdyś marzył. Kupił sobie nawet zamek – zupełnie jak w bajce. Jednak przed kilkoma laty popadł w kryzys, nagle poczuł się zdeprimowany oraz pozbawiony motywacji. Opisał mi to w następujący sposób:

Janku, siedzę na szczycie góry. Dokładnie tam, gdzie zawsze chciałem się wspiąć. Jak pan i władca na zamku. Ale nagle okazuje się, że teraz mogę już tylko spaść w dół. Naturalnie mogę po prostu siedzieć sobie na tym szczycie i nic nie robić – lecz to mnie totalnie nudzi. Alternatywą byłoby dla mnie zsunąć się w dół, wrócić do doliny, muszę więc albo znów zacząć wszystko od początku, albo zając się czymś nowym.

Jego problem polegał na tym, że jego życie zatrzymało się w miejscu. Nie musiał się już więcej wysilać, przez co stracił wszelką motywację. Stracił swój cel, a tym samym drogę, którą mógł iść dalej. Wiodło mu się dobrze tak długo, dopóki

wciąż musiał coś robić, aby osiągnąć postawiony przed sobą cel. Każdy, kto znajdzie się w podobnej sytuacji, rzeczywiście musi powrócić do punktu, z którego będzie mógł zacząć znów od nowa. Zacząć cokolwiek. I dokładnie wtedy odzyska radość życia. Chodzi o to, że droga nie jest celem, jest życiem. Kto żyje, pozostaje w ruchu. Ruch oznacza szczęście, napięcie oraz radość.

I dokładnie tak po pewnym czasie postąpił również mój przyjaciel: znów zaczął od nowa i wyruszył w drogę, co więcej – dosłownie. Udostępnił swój zamek przyjaciółom, kupił przyczepę kempingową i wyruszył w podróż.

Wycieczkę podzielił na etapy, których celami były najlepsze piekarnie całego świata. Przypomniawszy sobie bowiem, że marzył niegdyś o otwarciu kawiarni połączonej z piekarnią. Takiej, która będzie oferowała najsmaczniejsze chleby z całego świata. Postawił sobie za cel nauczenie się możliwie jak najwięcej o wypieku chleba, a następnie utworzenie własnej kawiarni. Trwało to całymi latami i kosztowało go naprawdę sporo wysiłku. Nieustannie musiał wstawać w środku nocy, bo tak właśnie wygląda życie piekarza, ale za to nagle poczuł się szczęśliwy! Miał przed sobą wizję i żył właśnie dla niej.

Cała przygoda była naprawdę fascynująca: poznał wiele różnych regionów. Odwiedził Francję, aby nauczyć się wypieku idealnych bagietek. W Szwecji wkładał do pieca chlebowego suche pieczywo. Spotkał wielu nowych ludzi, nawiązał mnóstwo przyjaźni. A na koniec otworzył wreszcie własną kawiarnię, chociaż ona sama nie była już dla niego taka ważna.

Na podstawie historii mojego przyjaciela możemy wysnuć pewien ważny wniosek: do swoich sugestii zawsze wpłataj również drogę, którą będziesz podążać. Dokładnie z tego powo-

du pierwszy punkt złotych zasad formułowania sugestii mówi, że istotne jest opisanie aktywności, którą musimy podjąć, aby zrealizować nasz zamiar. Ruch to alfa i omega sukcesu. Wczuj się w sformułowania typu: *Mam* albo *Posiadam*. Czy czujesz w nich bezruch? Ciężar, który ciągnie się za nimi? I dokładnie w tym tkwi problem.

Wytrwaj nawet wtedy, gdy pojawiają się problemy

Prawdopodobnie na początku miałeś mnóstwo entuzjazmu, a mimo to pewnego dnia zauważasz, że w ogóle nie masz ochoty kontynuować tej nowej rutyny. Ani znowu wypowiadać swoje sugestie. W ogóle na nic. Wykład, który powinienś uważać za coś absolutnie niegroźnego, najzupełniej niespodziewanie znów wydaje ci się tak straszny, że najchętniej w ogóle byś go odwołał. *Dlaczego w ogóle to robię?* – pytasz siebie. *Przecież to tyle pracy, jest mi tak ciężko*. Właściwie to chętnie powróciłbyś do starego dobrego status quo. Na co komu te całe maratony, jaki pożytek przyniesie mi zrzucenie dwudziestu kilo? A tak poza tym, to kogo interesują moje wykłady? Niby czemu próbować opanować strach przed lataniem, jeżeli równie dobrze można podróżować koleją?

Powiedzmy sobie szczerze: to coś zupełnie normalnego. Nie da się codziennie mieć takiej samej motywacji, to po prostu niemożliwe. Czasami najzwyczajniej w świecie wstajemy lewą nogą i kusi nas, aby powrócić do starych przyzwyczajeń. Po między tobą a odległym wciąż celem pojawiają się sugestie negatywne. Jeżeli nie będziesz ostrożny, przerwa potrwa nie jeden dzień, lecz kolejny i jeszcze jeden, a ty podstawisz nogę własnemu zamiarowi.



TRZY KOLUMNY I WYTRZYMAMY

Co robić w takich przypadkach? Uczestnikom moich seminariów podpowiadam zawsze pewne niewielkie ćwiczenie z autorefleksji. Do jego wykonania potrzebna jest kartka papieru, którą dzielimy na trzy kolumny. Pozwól, że dla przykładu znów wrócę do historii o maratonie.

A zatem przygotowujesz się do maratonu. Marzysz, że kiedyś uda ci się wreszcie pokonać magiczny dystans 42,195 kilometra. Twoja normalna kluczowa sugestia brzmi przy tym zapewne mniej więcej tak: *Każdy krok, jaki wykonuję podczas treningu, sprawia mi przyjemność*. Sugestia ta oraz połączona z nią sekwencja filmowa otrzymały w twojej wyobraźni swój symbol: parę butów do biegania. Jednak dzisiaj symbol ten po prostu nie działa. Spoglądasz przez okno, wieje silny wiatr i mży. Myślisz sobie: *Nie, dzisiaj nie mogę trenować, a już na pewno nie sprawi mi to frajdy, na dworze jest za zimno i za wilgotno. Pobiegam jutro*.

W pierwszej kolumnie zapisujesz demotywiąjącą cię aktualnie myśl. W środkowej – oddziaływanie tej myśli. Ważne jest tutaj, abyś zachował wobec siebie całkowitą szczerłość oraz neutralność. Na przykład: *Jeżeli dzisiaj nie poćwiczę, może się zdarzyć, że podczas maratonu zabraknie mi siły*. W trzeciej kolumnie powracasz do pierwszego, negatywnego zdania i przerabiasz je tak, żeby sprawić, iż to, co zapisałeś w kolumnie środkowej, w ogóle się nie wydarzyło. W naszym przypadku zdanie to będzie brzmiało: *Idę dzisiaj pobiegać, ponieważ potrzebuję dużo siły, aby przebiec maraton*.

To sugestia, która pozwoli ci wytrwać.

Powtórz ją kilka razy, a natychmiast będzie ci łatwiej wyjść i przebiec wyznaczoną trasę, ponieważ zimno nie będzie już odgrywało dla ciebie żadnej roli. A jeżeli w połowie dystansu stwierdzisz, że rzeczywiście nie da się dalej biec, to nie będzie w tym nic złego. Ostatecznie – przecież ćwoczyłeś. Przewyciężyłeś wewnętrzny opór, a to jest fantastyczne zwycięstwo. Oczywiście wolno ci także stwierdzić: *Wyjdę przed dom i sprawdzę, jaka jest pogoda. Jeżeli będzie naprawdę źle, to faktycznie dam sobie dzisiaj spokój*. Jednak najczęściej okazuje się, że wcale nie jest tak strasznie, jak się nam wydawało, i po prostu jak zwykle rozpoczynamy trening. Często trudność sprawia nam samo rozpoczęcie jakiegoś działania, a nie samo jego wykonywanie.

Zauważyłeś, co się stało?

Zająłeś się rzekomą przeszkodą, która uniemożliwiała ci przystąpienie do działania: *Jest zbyt zimno i wilgotno, dlatego dzisiaj nie idę biegać*. Uświadomiłeś sobie, co oznacza dla ciebie ulegnięcie takiej przeszkodzie, a następnie znalazłeś pozytywną przyczynę, dla której mimo wszystko powinienś poćwiczyć, w dodatku taką, której wcześniej w ogóle nie brałeś pod uwagę, chociaż tak naprawdę jest to coś oczywistego. Ostatecznie nie musisz przecież odruchowo dojść do wniosku, że: *O, nagle zrobiło się cieplej, więc pobiegam trochę*, automatyczne dopasowywanie motywacji do okoliczności nie jest rzeczą łatwą.



*Nie możesz zatrzymać fal,
Ale możesz nauczyć się surfować.*

Joseph Goldstein

Sugestie nie są wyryte w kamieniu – czasem potrzebują modyfikacji

Może się zdarzyć, że za tym wszystkim kryje się jakiś podstawowy błąd w twojej pierwotnej sugestii. Być może masz przed oczami obraz, w którym pewnego pięknego słonecznego dnia kłusujesz w krótkich spodenkach i towarzyszy ci świergot ptaków. Prawdopodobnie twoja wizja faktycznie zgadzała się z rzeczywistością – tak długo jak ćwiczyłeś latem. Jednak teraz nadeszła jesień, ptaki odleciały na południe, na szorty jest już za zimno, a ładna pogoda to rzadkość. Nagle dochodzi do dużej rozbieżności pomiędzy twoją sugestią a rzeczywistością, jakiej doświadczasz. W rezultacie zaś: przestajesz odbierać przesłanie sugestii.

Nie możemy dopasować do siebie otaczającej nas rzeczywistości, nie mamy też wpływu na pogodę. Natomiast tym, co możemy zmodyfikować, jest nasza własna rzeczywistość! Możemy zmieniać nasze sugestie, a tym samym wywoływany przez nie obraz. Na przykład tak, że będziemy wyobrażać sobie różne warunki atmosferyczne. Jak wyglądasz, gdy podczas treningu pada deszcz i wieje silny wiatr, jakie ubranie masz na sobie? Jak mocno opatuliliś się przed joggingiem w zimie, czy na dworze wciąż jest ciemno? A może, jeżeli świat wokół jest lodem, ty spokojnie ćwiczysz na bieżni w klubie fitness? Jaka wyjątkowa nagroda czeka cię po treningu zimą? Może sauna albo masaż?

Wróć jeszcze raz do scenariusza filmu o twoim sukcesie ze strony 157 i następnych, a następnie dodaj do niego odpowiednie ujęcia.

Na drodze do celu możesz odpocząć, jednak nie wolno ci z niej zbacząć

Ważna uwaga: jeżeli jednak zrobiłeś sobie przerwę na drodze do obranego przez ciebie celu: bądź wobec siebie łagodny. Każdy, kto jest w podróży, potrzebuje od czasu do czasu przerwy. Jeżeli powiesz sobie teraz: *Ach, to już w ogóle nie ma sensu. Ależ ze mnie nieudacznik, a skoro tak, to nie muszę już kontynuować*, wówczas faktycznie na pewno ci się nie uda. Nie dlatego, że raz czy kilka razy nie zdołałeś się ruszyć, lecz dlatego, że sam powiedziałeś, że to ci nie wyjdzie. Powiedz raczej: *OK, wczoraj naprawdę złapał mnie jakiś leń, przedwczoraj też, być może mój organizm potrzebuje po prostu chwili przerwy. Ale dzisiaj wracam do gry!* A następnie rób tak, jakby nic się nie stało. To samo możesz powiedzieć sobie nawet po tygodniu przerwy. Po miesiącu też. Zawsze.

Przegrałeś dopiero wtedy, gdy *uwierzyłeś*, że przegrałeś. Zawsze możesz zacząć od nowa. W każdej chwili. Z tą samą przyjemnością. Najwyżej osiągniesz swój cel nieco później. Czy to źle? Pomyśl o moim przyjacielu – multimiliarderze przeżywającym kryzys. W przeciwieństwie do niego wciąż masz przed oczami to, co ważne, a mianowicie: twój cel. Teraz pokażę ci, w jaki sposób możesz wielokrotnie pogłębić stan medytacji z ćwiczenia zatrzymywanie myśli, tak abyś swój zamiar mógł urzeczywistnić z jeszcze większą łatwością i w jeszcze bardziej efektywny sposób.

Autohipnoza dla zaawansowanych: jak pogłębić odprężenie w stan hipnozy, jak sprawić, by sugestie były trwałe oraz w jaki sposób zachować na zawsze przyjemne uczucia

To nie nasza wola popycha nas do działania, lecz siła wyobraźni.

Emile Coué

Być może podczas dotychczasowej lektury tej książki czasem myślałeś sobie: *No dobrze, wszystko ładnie, pięknie, ale kiedy ten cały Becker przejdzie wreszcie do sedna sprawy, czyli do właściwej hipnozy?* Wówczas odpowiem ci pytaniem na pytanie: *A co było nie tak z hipnozą, o której pisałem dotychczas?*

Zaprezentowane dotychczas rytuały oraz ćwiczenia służące wytworzeniu w nas takiego stanu, w którym jesteśmy wolni od wszelkich myśli, czyli stanu medytacji, opierają się przede wszystkim na uważnym obserwowaniu własnego ciała – tak jak było to chociażby w kręgu oddechowym – albo na aktywności, która tak silnie angażuje naszą psychę, że nie

mamy możliwości zajmować się jakimikolwiek innymi bezproduktywnymi myślami. Ma to miejsce na przykład podczas ćwiczenia przepływ ABC, jak również w trakcie głośnego nucenia bądź koncentrowania się na mantrze czy mandali. Inne wspomniane przeze mnie rytuały stanowią kombinację sugestii ze świadomym przesunięciem uwagi – przypomnijmy tutaj rytuał ze znakiem STOP. Nawet gdy nikt nie liczy wstecz, nie macha wahadłkiem i nie wodzi palcem przed naszym nosem, to, wykonując powyższe ćwiczenia, i tak masz wyjątkowo duże szanse na wprowadzenie się w stan hipnozy, tej *prawdziwej* hipnozy.

Wielu ludzi kojarzy rzekomo prawdziwą hipnozę z metodami, podczas których hipnotyzer krok po kroku wprowadza kogoś w stan hipnozy przy pomocy różnych sugestii. Do tej kategorii zalicza się także i to co robię, występując na scenie albo wysyłając moich klientów w podróże do krainy fantazji. Przy czym charakterystyczne są tutaj sformułowania typu: *Zapadasz się coraz głębiej i głębiej czy Stajesz się coraz lżejszy i lżejszy*. Ty zdażyłeś poznać ten typ hipnozy podczas wykonywania ćwiczenia ze strony 33 i następnych, gdy wyobrażałeś sobie, że masz ciepłe dłonie oraz stopy, jak również w trakcie ćwiczenia ze zmieniania palców w magnesy, które zaprezentowałem na stronie 48 i kolejnych.

Jeżeli stosujemy sugestie w celu wywołania stanu hipnozy, czyli jeżeli wypowiadamy je, zanim dojdziemy do właściwych sugestii, które mają za zadanie rozwiązanie jakiegoś konkretnego problemu, mówimy wówczas o indukcji hipnotycznej. Nazwa techniki pochodzi od łacińskiego słowa *inductio*, czyli *wzbudzenie*. Następnie, przy pomocy tak zwanych sugestii pogłębiających, możemy w razie potrzeby taki stan przedłużyć albo wzmocnić. Dzięki temu indywidualne sugestie mogą dzia-

łać dłużej oraz intensywniej na twoją podświadomość, a także wykreować wolną od stresu przestrzeń błogości, która stanie się dla ciebie schronieniem, jeżeli w danej chwili nie wiedzie ci się zbyt dobrze, gdy czujesz się smutny lub musisz nabrać sił. Przestrzenie te pełnią funkcję podobną do roli symbolu, przy pomocy którego streszczasz krótko własne sugestie.

Szybki klasyk: indukcja zdolnej bestii

Chyba najsłynniejszą, a przy tym bardzo prostą, o błyskawicznym działaniu i przetestowaną miliony razy indukcją jest indukcja opracowana w latach pięćdziesiątych dwudziestego wieku przez pewnego hipnotyzera, Dave'a Elmana. W dzieciństwie Dave był świadkiem, jak hipnotyzer uwolnił jego chorego na raka ojca od niedającego się znieść bólu, i od tamtej chwili uległ fascynacji możliwościami, które stwarza hipnoza.

Między Davem Elmanem a mną istnieje kilka podobieństw. Podobnie jak on, już jako nastolatek zacząłem wprowadzać przyjaciół w stan hipnozy. I podobnie jak on, zacząłem dawać występy sceniczne. Jednak w odróżnieniu od zdolnej bestii Elmana, w swoim życiu nie byłem ani muzykiem, ani kompozytorem, nie moderowałem też żadnego programu radiowego. Największą sławę przyniosła mu natomiast działalność anestezjologa znieczulającego hipnozą. Swoją wiedzę przekazał na przykład dentystom, którzy w połączeniu z odpowiednimi sugestiami mogli dzięki niej zrezygnować z dawania pacjentom znieczulających zastrzyków.

Indukcji Elmana można nauczyć się w kilka minut. Ponadto z powodzeniem daje się łączyć ją z osobistymi sugestiami.



INDUKCJA ELMANA

Zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że każdy, nawet najmniejszy mięsień wokół twoich oczu ulega absolutnemu rozluźnieniu.

Napięcie znika z mięśni.

Wyobraź to sobie jeszcze bardziej.

Teraz mięśnie dookoła twoich oczu są maksymalnie rozluźnione.

Tak rozluźnione, że nie możesz otworzyć oczu.

Nawet gdybyś spróbował.

Niech ogarnie cię wyobrażenie nieskończonego odprężenia.

Teraz spróbuj podnieść powieki.



Niewiarygodne, a jednak prawdziwe: w tym momencie uniesienie powiek powinno być dla ciebie całkowicie niemożliwe. To znak, że znajdujesz się właśnie w stanie hipnotycznego transu i że nadszedł idealny moment, abyś wizualizował sobie własne sugestie. Tak szybka indukcja może być skuteczna, ponieważ wprawia ona naszą podświadomość w stan pozytywnego oczekiwania. Na podstawie tego, że podczas indukcji wszystko, co mówisz, dzieje się natychmiast, podświadomość uczy się: *Aha, wszystko, co teraz mówią, to nie jakieś teoretyczne fantazjowanie, lecz najprawdziwsza rzeczywistość. Nie muszę zatem interweniować, aby ukrócić jakieś niedorzeczne pomysły.*

Jeżeli zaczynasz się właśnie bać, że już nigdy nie będziesz mógł otworzyć oczu: bez paniki! Po prostu wyobraź sobie, że mięśnie otaczające twoje oczy znów odzyskują siłę i stają się coraz bardziej napięte, a wówczas natychmiast odzyskasz możliwość unoszenia powiek. Nie zapominaj: to, co się dzieje, okre-

śła twoja własna fantazja. Nikt i nic innego. To ona określa, że to, co sobie wyobrażasz, staje się rzeczywistością. Twoje ciało jest posłuszne wypowiedanym przez ciebie słowom. Uświadom sobie, jak wielką dajesz ci to moc! Oznacza to również, że: w razie nagłego wypadku zawsze będziesz mógł natychmiast odzyskać kontrolę nad własnymi oczami, dając słowo!

Hipnotyczna podróż

Indukcję Elmana należy zaliczyć raczej do kategorii: krótka, lecz intensywna. W porównaniu do skryptu, jaki prezentuję poniżej, jest jak odświeżający prysznic w zestawieniu z całonocnym pobytem w spa. Podróż do świata fantazji, jaką ci za chwilę zaprezentuję, to narzędzie wielofunkcyjne. Wyśmienicie nadaje się do zmniejszenia stresu. Pomoże ci również wówczas, gdy któregoś dnia wstaniesz lewą nogą, cały czas czując się zdeprymowany. Jeżeli ogarnie cię wyczerpanie, dostarczy ci świeżych sił i ogólnie wprowadzi w dobry nastrój. Ponadto świetnie nadaje się również do pracy z indywidualnymi sugestiami, a jej przebieg można zmieniać według własnych preferencji.

Skrypt podróży jest stosunkowo długi i wymaga opanowania sztuki zapamiętywania, gdyż nie da się go przyswoić za pierwszym razem. Nie szkodzi. Nie musisz uczyć się go na pamięć – chyba że chcesz. Z drugiej strony uczenie się czegoś na pamięć to bardzo niedoceniana technika. Związane z nim intensywne zaangażowanie się w zawartość skryptu stanowi bowiem wspaniałe ćwiczenie oraz stwarza możliwość wizualizacji. Jeżeli chcesz nauczyć się czegoś na pamięć, osiągasz ten sam efekt co w przypadku mantry: w twojej głowie nie ma miejsca na nic innego niż tekst, który próbujesz zapamiętać. Dzięki

temu osiągasz stuprocentową koncentrację. W dodatku twój mózg wynagrodzi cię później dopaminą – a ty na jednym ogniu upieczesz od razu trzy pieczenie.

Możesz też ułatwić sobie pracę ze skryptem i nagrać jego przebieg na magnetofonie. Zalecam ci, abyś przeczytał tekst wolno i wyraźnie. Następnie możesz odsłuchać nagrania na słuchawkach, zamykając przy tym oczy. Już podczas samego nagrywania tekstu wyobrażaj sobie wszystko, o czym czytasz. Tylko wtedy zrobisz wystarczająco dużo odpowiednio długich pauz i nie będziesz mówić zbyt szybko. Podczas słuchania przeczytanego przez siebie skryptu będziesz zapewne musiał przyzwyczaić się do własnego głosu, nie martw się, nie ty jeden. Jeżeli za każdym razem, gdy słyszysz własny głos, związasz się w środku, daj sobie więcej czasu, odtwórz nagranie kilka razy, jeszcze zanim rozpoczniesz właściwe ćwiczenie. Po kilku minutach twój głos nie będzie już ci się wydawał aż tak dziwny. O odczytanie skryptu możesz poprosić ewentualnie również inną osobę.

Możesz oczywiście poniższy tekst po prostu przeczytać, jeżeli masz akurat kilka chwil, żeby się odprężyć – w takim przypadku najlepiej byłoby, gdybyś z uwagą czytał akapit po akapicie, a na zakończenie każdego fragmentu zamykał oczy i starał się wyobrazić sobie to, o czym czytałeś. Widoczny efekt poczujesz nawet po takim niezobowiązującym odczytaniu tego tekstu. Pomyśl, że: wszystko, co czytamy, zostawia w nas jakiś ślad!



SCHODY DO NIEBA

Usiądź wygodnie.

Dłonie ułóż na udach.

Oprzyj wygodnie tułów.

Zamknij oczy.

Pozwól, by twoje powieki mocno się zacisnęły.

Wciągnij powietrze nosem.

Wypuść powietrze ustami. Odpręż się.

Ponownie wciągnij powietrze nosem.

Wypuść powietrze ustami. Odpręż się.

Jesteś na łonie przyrody.

W pewnym pięknym miejscu, gdzie czujesz się po prostu dobrze.

(Możesz wyobrazić sobie to miejsce w dowolny sposób, może być to jakiś wyobrażony zakątek albo faktycznie istniejąca okolica, w której zawsze masz poczucie komfortu. Tym, co tutaj ważne, jest samo uczucie, a nie wygląd tego miejsca!).

To dobre samopoczucie wypełnia teraz całe twoje ciało.

Skoncentruj się na tym wspaniałym uczuciu błogości.

Z każdym słowem, jakie teraz wypowiadam,

z każdym dźwiękiem, jaki słyszysz.

odprężasz się coraz bardziej i bardziej.

Zapadasz się coraz głębiej i głębiej.

w stan całkowitego odprężenia.

Głębiej i głębiej.

Teraz widzisz przed sobą schody.

Są wykonane z przepięknego drewna.

Schody te prowadzą do góry,

aż do nieba.

Schody prowadzą cię w chmury,

nie możesz dostrzec, gdzie się kończą.

Wznoszą się wysoko ku niebu.

Chcę, żebyś stanął teraz na najniższym schodku.

W chwili, gdy stajesz na stopniu, czujesz się jeszcze lepiej.

Wraz z kolejnym schodkiem twoje uczucie błogości nasila się, robisz się jeszcze bardziej rozluźniony.

Całe twoje ciało zalewa radość.

Szczęście.

Przejdź na kolejny stopień.

Uczucie błogości staje się coraz bardziej intensywne.

Rozkoszujesz się tą chwilą

i wchodzisz na kolejny schodek.

Im wyżej jesteś,

tym łatwiej przychodzi stawiać kolejne kroki w górę.

Tym lepiej się czujesz.

Wchodzisz po schodach, cały czas wspinasz się ku górze.

W swoim własnym rytmie.

W swoim własnym tempie.

Czujesz, jak robi ci się coraz lepiej,

wraz z każdym kolejnym schodkiem.

Wspinasz się coraz wyżej i wyżej.

Aż do nieba.

Jest ci coraz lżej.

Coraz lepiej.

Na twoje usta wypływa powoli uśmiech, a ty wchodzisz po schodach coraz wyżej i wyżej.

Czujesz, jak sprawia ci to coraz większą przyjemność.

Lżej i lżej.

Wyżej i wyżej.

Jesteś już prawie u szczytu.

Stoisz już bardzo wysoko.

Z uwagą przyglądasz się niebu. Czujesz się całkowicie bezpieczny i rozluźniony.

Nagle dostrzegasz, jak dwie duże, delikatne dłonie wysuwają się z nieba,

są coraz bliżej ciebie,

łączą się ze sobą,

zapraszając cię,

abyś usiadł na nich.

*Abys usiadł na splecionych, dużych dłoniach.
Siadasz na nich.
i czujesz energię, którą są obdarzone.
Energję tych dużych,
miękkich dłoni.
Czujesz, jak jej strumień przepływa przez ciebie,
jak opadają z ciebie wszelkie więzy, jak uwalniasz się od wszystkiego,
jak się tym cieszysz,
jak cieszysz się tym, że mogłeś się od wszystkiego uwolnić
i że te ręce unoszą cię w górę.
Że czujesz się lekki.
Że mogłeś doświadczyć tego w tej właśnie chwili.*

*(W tym miejscu możesz wypowiedzieć swoją osobistą sugestię.
W takim wypadku uzupełnij cały skrypt o zdanie:
Wszystko, co teraz postanowisz, uda ci się z łatwością.
Jeżeli nagrywasz ten tekst albo poprosiłeś o jego odczytanie ko-
goś innego, zadbaj o pozostawienie zwrotu ty).*

*Siedzisz na tych dłoniach.
Czujesz ich energję.
A teraz, bardzo powoli ręce te
przenoszą cię w dół.
Powoli.
Coraz głębiej i głębiej.
Czujesz łagodność.
Czujesz spokój
jakim promieniają te dłonie.
Przesuwasz się coraz niżej i niżej.
Całkowicie odprężony.
Ręce bardzo powoli stawiają cię z powrotem na ziemi.
Czujesz się zupełnie odprężony.*

Pełen energii, wypoczęty.
Od tej chwili, za każdym razem,
gdy będziesz potrzebował spokoju, gdy będzie ci potrzebna energia
albo siła, lub gdy poczujesz po prostu, że chciałbyś powrócić w to
miejsce,
stanąć znów na tych schodach,
możesz to zrobić. Możesz powoli wejść po stopniach, pozwolić
unieść się dłoniom w górę i poczuć energię,
którą cię wypełnił.
Ręce postawiły cię ostrożnie na ziemi i powoli unoszą się ku niebu
Po tym, jak jeszcze przez chwilę pogładziły lekko twoje plecy.
Znów czujesz ich energię.
A ręce unoszą się coraz wyżej i wyżej,
układają się w gest pożegnania.
Za chwilę policzę do pięciu.
Przy słowie pięć otworzysz oczy i wrócisz z powrotem do Tutaj
i Teraz,
będziesz czuł się wyciszony i odprężony, pełen energii.
Jeden – wykonujesz głęboki wdech,
pozwalasz, by tlen wypełnił całe twoje ciało.
Dwa – twój puls oraz ciśnienie krwi wracają do normalnego
poziomu.
Trzy - pozwól, aby obmyła cię krystalicznie czysta, zimna woda
z górskiego potoku.
Cztery – unosisz się coraz wyżej i wyżej,
stajesz się coraz lżejszy i lżejszy.
Za chwilę otworzysz oczy i będziesz z powrotem Tu i Teraz.
Czujesz się dobrze,
absolutnie wyciszony i całkowicie odprężony.
Pięć – otwórz oczy. Przeciągnij się.



I? Jesteś z powrotem? Jak czułeś się podczas tej krótkiej podróży? Jeżeli pracowałeś z nagraniem, prawdopodobnie wizja wchodzenia po schodach do nieba pochłonęła cię całkowicie. A mimo to świadoma część ciebie dostrzegąca, że wciąż znajdujesz się tam, gdzie poprzednio. Siedziałeś w fotelu we własnym domu, a jednocześnie wchodziłeś po schodach prowadzących do nieba. Twoje Tu i Teraz nie zmieniło swojej lokalizacji, po prostu przeniosło się do innego wymiaru.

Podczas autohipnozy obowiązuje następująca zasada: samodzielnie wprowadzasz się w stan, w którym pozostajesz wysoko podatny na sugestie, jednak twój umysł oraz podświadomość pozostają obecne. Tylko twoje ciało, głęboko odprężone, znajduje się w stanie przypominającym sen – mimo że w rzeczywistości wcale nie śpisz. Podczas snu pozwalamy naszej podświadomości komunikować się z nami – mamy marzenia senne. Z reguły nad własnymi snami nie sprawujemy żadnej kontroli*. Jednak podczas autohipnozy zdolność do świadomego działania zostaje przez nas zachowana, dzięki czemu sami możemy wypowiadać własne sugestie. Nasz głębszy wymiar świadomości jest w stanie czuwania.

Stań się własnym scenografem i łowcą talentów

Tak złożone skrypty mogą ci jeszcze przysparzać problemów. Być może nie masz pewności, czy wszystko na pewno dobrze zrobiłeś. W tym miejscu pragnę cię uspokoić: tutaj nie ma czegoś takiego jak dobrze czy źle. W przypadku hipnozy rozróżniamy jedynie *wyćwiczony* i *jeszcze nie do końca wyćwiczony*. Nie

* Wyjątek stanowią tutaj tak zwane świadome sny (z ang. *lucid dreams*, skrót: LD, przyp. tłum.). Świadome śnienia możemy wytrenować, dzięki czemu będziemy mogli ingerować w treść naszych snów, jednak to już zupełnie inna historia (przyp. aut.).

musisz niczego widzieć tak dokładnie jak na filmie, tym, co jest tutaj kwestią decydującą, są twoje uczucia. Ponadto nie każda wizualizacja jest dobra dla wszystkich. Jedni najłatwiej odprężają się dzięki skryptom, które są długie i obfitują w fantastyczne obrazy, podczas gdy innym dużą trudność sprawi już samo wyobrażenie sobie schodów. Wówczas ci drudzy zahaczają o ten właściwie nieistotny dla całości detal i tracą koncentrację.

W takiej sytuacji pomocnym środkiem może być próba skupienia się na samym słowie *schody* (albo na dowolnym innym słowie, którego nie możemy przedstawić sobie we własnej głowie w formie obrazu), zamiast kurczowo usiłować wizualizować sobie schody. Oprócz tego dobrym pomysłem jest praca z prostszymi skryptami – na przykład z indukcją Elmana – i natychmiastowe wypowiadanie własnych sugestii. Jednak to rozwiązanie jedynie tymczasowe, gdyż na dłuższą metę stanie się ono dla ciebie ograniczeniem. Inną możliwość stanowi przeprowadzenie takiego fantastycznego skryptu w sposób zupełnie świadomy i wcielenie się w rolę scenografa scenicznego. Wówczas w swojej wizualizacji będziesz mógł na przykład użyć schodów, które już znasz. Jeżeli żadne ze znanych ci schodów nie wydają się odpowiednie, możesz poszukać swojego ideału. Możesz robić zdjęcia, naszkicować je, wszelkie chwytły dozwolone. Możesz także zastanowić się, jaka okolica przynosi ci optymalne odprężenie. Gdy tylko uznasz, że masz już wszystkie potrzebne ci rekwizyty filmowe tego typu, szczegóły nie będą odciągały już twojej uwagi od istoty całej sprawy, wprost przeciwnie – okażą się dla ciebie wsparciem.

Jeżeli zajmujesz się hipnozą oraz skryptami hipnotycznymi już od dłuższego czasu, zauważysz w końcu, że pewne tematy powracają nieustannie. Na przykład, że często wymaga się od ciebie, abyś wyobraził sobie jakieś ładne miejsce. W innych skryptach wspomina się o pokoju, w którym czujesz się wy-

jątkowo dobrze i pod szczególną ochroną. W ramach terapii hipnozą nazywamy to *bezpieczną przestrzeń*.

Warto takie miejsca wyobrazić sobie możliwie jak najbardziej plastycznie, tak aby twoja podświadomość od razu była w stanie faktycznie powiązać z nimi przyjemne uczucia. Tego typu zakątki możesz albo odmalować sobie w we własnej fantazji, albo, niczym filmowy łowca talentów, poszukać ich w świecie rzeczywistym. Udaj się tam, gdzie czujesz się szczególnie dobrze, i dokonaj zakotwiczenia. O tym, jak to zrobić, napiszę za chwilę.

Być może w twojej miejscowości znajduje się jakieś spa, a w nim pomieszczenie, w którym poczułbyś się wyjątkowo przyjemnie. Albo restauracja, w której wystarczyło miejsca na przytulną salę z kominkiem. A może znasz jakieś szczególnie miejsce w parku, jakąś przepiękną polanę w lesie, ławkę nad morzem, czytelnię w bibliotece...

Gdy już wyobraziłeś sobie bądź odnalazłeś własną bezpieczną przestrzeń, to jednak dalej nie jesteś do niej przywiązany. Oznacza to, że zawsze możesz się jeszcze wycofać, gdy na przykład stwierdzisz nagle, że: *Kolorowa waza, która tam stoi, za bardzo mnie denerwuje!* Wówczas po prostu się jej pozbądź. Wyobraź sobie, że wszystko, co robisz, to czysta zabawa. Zresztą – dokładnie tak jest!

Zmiana perspektywy trenuje mózg

Jeżeli nadal nie jesteś pewien, jak powinien czuć się człowiek, który znajduje się w stanie hipnozy, wsparciem dla ciebie może okazać się ćwiczenie, jakie prezentuję poniżej. W nabraniu pewności podczas autohipnozy pomoże ci testowanie tak wielu scenariuszy jak to tylko możliwe. Dzięki temu twój mózg

przyzwyczajai się do nowej myślowej gimnastyki. Dokładnie tak, jakbyś przy pomocy coraz to innego sprzętu fitness trenował w różny sposób swoje mięśnie. W ten sposób staną się one bardziej elastyczne. W poniższym ćwiczeniu zastosujemy pewien sprytny trik, który wykorzystuje się przy tworzeniu wielu terapeutycznych skryptów hipnotycznych, a który znasz już ze strony 157 i następnych, gdzie pisałem o filmie o twoim sukcesie: obserwujemy siebie z zewnątrz. W tym konkretnym przypadku nie przyglądasz się temu, jak osiągasz zamierzony cel, lecz jak ćwiczysz autohipnozę, a w dodatku oglądasz siebie w wyobrażonym lustrze – to taka dodatkowa atrakcja.

Poniższe ćwiczenie wykonaj we własnym tempie, według własnego rytmu. Zalecam ci, abyś przed jego rozpoczęciem kilkukrotnie zrobił przepływ ABC ze strony 108 i następnych. Po-przez obserwowanie siebie z boku nadajesz procesowi uczenia się dodatkowy wymiar.

Zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że siedzisz przed lustrem.

Widzisz w nim, jak coraz bardziej się odpęrasz.

Przyjrzyj się dokładnie, jak uwidacznia się to, że jesteś odpęrzony.

Patrz, jak zapadasz w stan coraz głębszego odpężenia.

Powyższa wizualizacja pomoże ci zasnąć, jeżeli wykonasz ją w pozycji leżącej. Przez to, że obserwujesz w wyobraźni swoje ciało niejako z boku, odpężenie przyjdzie ci o wiele łatwiej: nie musisz przejmować się, że czujesz coś rzekomo nienaturalnego. A przez to, jako zupełnie uboczny skutek, cały układ, który tworzysz, czyli twoja podświadomość, świadomość oraz ciało – wchodzi w stan autohipnozy. W moich seminariach zawsze brały udział jedna lub dwie osoby, którym oglądanie siebie w lustrze sprawiało ogromne trudności. Jeżeli również należysz

do tej kategorii, spróbuj po prostu wyobrazić sobie, że odsuwasz się od lustra bądź też zastąp je postacią hipnotyzera, który wprowadza cię w stan odprężenia.

Jak zmienić zakłócenia płynące z otoczenia w swoich pomocników

Zaprezentowane w tej książce ćwiczenia najlepiej przeprowadzać w jakimś cichym i ustronnym miejscu. Jednak czasami może okazać się to niemożliwe. Przed twoim domem trwa budowa, u sąsiadów hałasują majstrowie, w pobliżu terkocze dzwonek tramwaju, a chrapanie śpiącego partnera sprawia, że w pokoju, w którym właśnie jesteś, drżą ściany. Prawdopodobnie w tym miejscu przypomina ci się fragment ze skryptu schody do nieba:

*Z każdym słowem, jakie teraz wypowiadam,
z każdym dźwiękiem, jaki słyszysz
odprężasz się coraz bardziej i bardziej.*

Zastosowanie znajduje tutaj pewna prosta, a jednocześnie bardzo skuteczna technika, która nie tylko uwzględnia twoje zewnętrzne otoczenie, lecz integruje je z procesem hipnozy i znajduje dla niego wykorzystanie. W ten sposób dochodzące do ciebie dźwięki zamiast prowadzić do dekoncentracji, wywołują u ciebie coś dokładnie przeciwnego: pogłębiają stan hipnotycznego odprężenia. Już jako nastolatek często hipnotyzowałem dla zabawy ludzi w głośnych restauracjach czy barach, a udawało mi się to wyłącznie dzięki opisywanej tutaj metodzie. Możemy porównać ją do różnych rodzajów azjatyckich sztuki walki. Większość z nich polega na przejęciu i wykorzystaniu energii

przeciwnika, dzięki czemu nie musimy czerpać z własnych zasobów. Jest to możliwe na przykład poprzez zanurkowanie między nogi napastnika albo zwrócenie się do niego bokiem.

Jeżeli chcielibyśmy zastosować naszą mentalną moc w celu świadomego zignorowania jakiegoś dźwięku, odniesiemy skutek odwrotny. Wystarczy bowiem, że skierujemy naszą uwagę na męczący nas odgłos, a uczynimy go tylko jeszcze głośniejszym i bardziej irytującym. To tak, jakbyśmy z całej siły chcieli uniknąć myślenia o Krzywej Wieży w Pizie. Z całą pewnością nie uda się nam wówczas odprężyć. Jednak jeżeli zaakceptujesz ten dźwięk i zmienisz go w swojego pomocnika, stanie się on dla ciebie nośnikiem odprężenia, a ty nie będziesz poświęcał mu zbyt wiele uwagi. To samo możesz zrobić w sytuacji, gdy podczas procesu odprężania się przeszkadza ci nadmiar światła, chociażby dlatego, że siedzisz właśnie w oświetlonej jarzeniówkami poczekalni albo na zalanym ostrym światłem fotelu dentystycznym. Wówczas możesz powiedzieć sobie:

*Im więcej masz przed oczami światła,
tym bardziej się odprężasz.*

Zarzuć kotwicę, ale tylko tam, gdzie ci się podoba

Emile Coué, ojciec autohipnozy, jest jednocześnie autorem sugestii: *Z każdym dniem pod każdym względem jest mi coraz lepiej i lepiej.* To naprawdę sprytnie skonstruowana sugestia. Jeżeli nie masz akurat pod ręką żadnej innej, spokojnie możesz zacząć od wypowiedzania klasycznej formuły Couégo, co da ci gwarancję, że nie popełnisz żadnego błędu. Wykorzystane w sugestii określenie *pod każdym względem* dotyczy wszystkich aspektów twojego życia. Oczywiście dla każdego z nas będzie to coś in-

nego i dokładnie w tym tkwi sekret możliwości uniwersalnego zastosowania tej genialnej formuły. Z kolei fraza *coraz lepiej i lepiej* ma charakter płynny, dzięki czemu w dużym stopniu również samospełniający: już nawet najmniejsza poprawa potwierdza skuteczność sugestii. Oznacza to, że sugestia ta z każdym dniem będzie stawiała się coraz bardziej efektywna. Takie *perpetuum mobile*.

Oprócz tego sugestia ta zawiera ponadto jeszcze jeden, zupełnie niepozorny element: kotwicę. Masz pomysł, co to może być? Dokładnie, tą kotwicą są słowa: *z każdym dniem*. Kotwicą nazywamy świadomie ustanowione połączenie emocji z jakimś bodźcem zewnętrznym, który sygnalizuje naszej podświadomości, że natychmiast powinna zarządzić jakieś konkretne zachowanie. Przy czym większości takich wywołujących określone reakcje bodźców w ogóle sobie nie uświadamiamy. Sterują one naszymi przyzwyczajeniami oraz automatycznymi zachowaniami, które, jak widzieliśmy to już w rozdziale trzecim, wypełniają naszą codzienność. I tak powodem do zapalenia kolejnego papierosa, wypicia jeszcze jednej filiżanki herbaty albo wykonania ćwiczenia oddechowego może być po prostu uczucie zmęczenia albo zwykła nuda.

Wybierając sformułowanie *z każdym dniem jest mi coraz lepiej i lepiej*, Coué po raz kolejny dowodzi swojego ogromnego talentu psychologicznego. Ponieważ nie musimy robić nic, aby kolejne dni pojawiały się w naszym życiu, zarzucona w sformułowaniu kotwica nieustannie pojawia się sama z siebie, nie trzeba jej nawet świadomie wzywać, aby aktywować zawartość sugestii. Kotwica *dzień* nie ma charakteru zmysłowego jak wiele innych kotwic, które stosuje się podczas hipnozy. Mimo tego dostrzegasz w niej wiele połączeń: dzień zaczyna się, gdy świta, już to samo w sobie jest bodźcem do działania. Każdego dnia otwierasz oczy, przeciągasz się, może nalewasz sobie filiżankę

kawy. Z dużym prawdopodobieństwem w piekarni za rogiem kupujesz chrupiącego croissanta, a w pobliskim kiosku – jeszcze pachnącą farbą drukarską codzienną gazetę. Dla prawie wszystkich ludzi początek dnia wiąże się z powracającymi nieodmiennie drobnymi, zmysłowymi rytuałami, a powiązanie to jest o wiele silniejsze, niż ma to miejsce w przypadku dowolnej innej pory dnia.

Wszystkie tego typu bodźce mogą aktywować sugestię Co-uego. Na podobnej zasadzie opiera się ćwiczenie, podczas którego własne imię musiałeś połączyć z jakąś pozytywną sugestią, przez co to pierwsze stawało się kotwicą. Zauważ bowiem, że z własnym imieniem konfrontujesz się nieustannie.

Kotwica jako stały dostęp do przyjemnych uczuć

Już w rozdziale trzecim mieliśmy do czynienia z czymś, co nazwałem *kotwicą naturalną*, którą mogą być różnorodne wrażenia sensoryczne, takie jak dźwięki bądź zapachy, wywołujące w nas przyjemne wspomnienia. Przy czym sensu stricte nie chodzi tutaj tak naprawdę o kotwicę, lecz o produkt uboczny pięknych przeżyć, które instrumentalnie wykorzystujemy później jako kotwice. Prawdziwa kotwica zawsze jest wybierana oraz wzmacniana w sposób całkowicie świadomy.

Kotwice to wspaniałe narzędzia, ponieważ dają nam do ręki skrót, który umożliwia świadome, a przede wszystkim szybkie reprodukcje pożądanego stanu emocjonalnego. To nic trudnego. Z pomocą *Anchoringu* opracowałem dla siebie błyskawicznie działającą medytację, którą stosuję w sytuacji, gdy mam naprawdę mało czasu – na przykład przed pokazem, aby w ciągu zaledwie kilku minut osiągnąć stan od-

prężenia, w jaki popadam zazwyczaj dopiero po jakiejś dłuższej medytacji.

Być może masz teraz wrażenie, że to jakaś wspaniała sztuczka, która pozwoli oszczędzić ci nieco czasu. Jednak jeżeli liczysz na to, iż za chwilę ci pokażę, jak w ciągu kilku minut znaleźć się w takim stanie, w jakim są tybetańscy mnisi po długich medytacjach, muszę cię rozczarować. Żeby moja błyskawiczna metoda w ogóle mogła zadziałać, wiele, wiele razy musiałem oddawać się medytacji przez godzinę, a nawet dłużej. Medytując, wyobrażałem sobie białą butelkę, która pochłania wszelkie myśli. Za każdym razem, gdy tylko ogarniało mnie uczucie, że jestem już zupełnie pusty i pogrążony w stanie błęgiego odprężenia, przyciskałem jeden palec prawej ręki do drugiego. Gdy dzisiaj wykonam ten prosty gest, w mojej podświadomości coś się przełącza i w najszybszy możliwy sposób ogarnia mnie owo dobroczynne uczucie, jakie pojawiał się we mnie wcześniej dzięki medytacji. Dzięki temu oszczędzam czas. Jednak wcześniej musiałem nieco tego czasu zainwestować. A zatem ponownie widzimy, że: hipnoza to proces uczenia się i nie da się tego w żaden sposób obejść.

Z drugiej zaś strony wspaniałe w tym wszystkim jest to, że: możesz ustanowić dla siebie jakąś kotwicę podczas dowolnego ćwiczenia lub rytuału, o którym mogłeś dotychczas przeczytać w tej książce. Dzięki temu zawsze będziesz miał go, mówiąc w przenośni, pod ręką. W tym celu po prostu ponownie wykonaj swoje ulubione ćwiczenie i połącz je z różnymi sygnałami.

Bardzo dobrze nadają się do tego na przykład zapachy, gdyż nasz zmysł powonienia bezpośrednio łączy się z układem limbicznym, a przez to również z naszymi emocjami. Uważaj jednak, aby nie był to zapach, który występuje w twoim otoczeniu nieustannie – czyli na przykład perfumy, których używasz codziennie ty albo twoja koleżanka z pracy – gdyż osłabi to cały efekt. Wybrany

zapach musi być jednoznacznie przypisany jednemu określone-
mu stanowi hipnotycznemu. Przydatne są tutaj naturalne olej-
ki eteryczne, które występują w niezliczonych kombinacjach*.
Podczas wykonywania wybranego ćwiczenia hipnotycznego za-
pal lampkę zapachową, a użyty do niej olejek noś zawsze przy
sobie. Jeżeli zdarzy się, że poczujesz potrzebę przywołania tego
konkretnego stanu hipnotycznego, po prostu nanieś kilka kropli
olejku na przegub. Pamiętaj też, że już sam wybór konkretnego
olejku może wesprzeć twój zamiar. Generalnie nastrój poprawią
ci nuty cytrusowe, takie jak grejpfrut, bergamotka czy poma-
rańcza, a także ciężki kwiatowy aromat ylang-ylang. Za zapachy
o właściwościach odprężających uchodzą lawenda oraz bazylia.
Ta ostatnia ma również działanie antydepresyjne. Drzewo san-
dałowe i geranium przynoszą spokój oraz łagodzą stany lękowe.

W formie kotwicy możesz zastosować również wrażenia
akustyczne, jak choćby konkretny utwór muzyczny. Uważaj
jednak, żeby utwór ten nie rozpraszał cię za bardzo podczas ćwi-
czenia. To logiczne, że jeżeli nagle zaczniesz go głośno śpiewać
czy podążać za tekstem, cały twój wysiłek okaże się bezpro-
duktywny. Jako kotwica najlepiej nadają się spokojne utwo-
ry instrumentalne. Nie odtwarzaj ich natomiast zbyt głośno.
W zależności od własnych upodobań możesz wybrać coś z mu-
zyki klasycznej, jazzu albo muzyki elektronicznej. Naturalnie
istnieją również specjalne płyty CD dedykowane medytacji, na
których nagrano pluskanie wody w jeziorze czy szum morza.
W każdym razie, zanim zdecydujesz się na którąś z nich, prze-
słuchaj, proszę, całość, gdyż nagrane dźwięki muszą ci się na-
prawdę spodobać.

Możesz także zrobić tak jak ja i naciskać na siebie wszyst-
kimi palcami jednej ręki. Każdemu z palców, którym kolejno
uciskasz kciuk – możesz przypisać jakiś konkretny stan. Ma

* Olejki eteryczne wysokiej jakości są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

to tę zaletę, że twoje ręce są zawsze przy tobie. Nie musisz myśleć o włączeniu czegoś i tak dalej. Innym rodzajem takiej kotwicy będzie przygryzienie dziąsła albo wargi, dzięki czemu uniezależnisz się od swoich rąk i będziesz mógł utrwalone przy pomocy takiej kotwicy uczucia przywołać nawet wtedy, gdy jedziesz rowerem czy siekasz warzywa. Twoja kreatywność nie zna granic.

Ważne, aby na każdy stan emocjonalny przypadała konkretna kotwica, nie zmieniał jej w kółko. Tylko w ten sposób twoja podświadomość będzie w stanie dostrzec, z czym powiązany jest dany sygnał. Natomiast jeżeli chcesz, możesz stosować *jednocześnie* dwie, a nawet trzy kotwice. W takim wypadku zwróć dodatkowo uwagę, aby każda z nich odpowiadała innemu wrażeniu zmysłowemu. Przykładowo jako pierwszą kotwicę wybierz dla siebie dowolny zapach, drugą niech będzie dla ciebie naciskanie na opuszki palców, trzecią zaś – ulubiony utwór muzyczny. W ten sposób uda ci się połączyć jeden pożądaný stan emocjonalny z różnymi obszarami w twoim mózgu, co utrwali wspomnienie tego stanu oraz wzmocni sieci neuronowe.

Kotwica jako środek do stosowania w nagłych wypadkach, w każdej sytuacji życiowej

Jedna kotwica jest dobra, ale lepsze są dwie.

Michał Gorbaczow

Kolejną wspaniałą możliwością związaną z pracą z kotwicami jest celowe wyszukanie przyjemnego doznania, którego doświadczyliśmy naprawdę, a następnie ustanowienie kotwicy w jego szczytowym punkcie. I tak na przykład zawsze, gdy rozpiera cię błogość po przeżytych właśnie orgazmie, ułóż pal-

ce w kształt litery O. Wyznacz kotwicę, gdy jesteś w wannie, w saunie, jedziesz kolejką górską, gdy ktoś masuje ci plecy, podczas kolacji w ulubionej restauracji, na spacerze w lesie, w czasie urlopu, kiedy fale przyływu delikatnie masują ci stopy albo wylegujesz się na jedwabście miękkim piasku na wydmie – do dyspozycji masz nieskończenie wiele możliwości.

Pamiętaj jedynie, że: aby jakieś przeżycie naprawdę mogło się w tobie utrwalić, musisz mieć możliwość doświadczenia tego konkretnego stanu albo ewentualnie czegoś podobnego - wielokrotnie. Jednorazowe wrażenie musiałoby mieć naprawdę przełomowy charakter, aby mogło dać się później przywołać przy pomocy kotwicy.

Jeżeli już raz ustanowiłeś dla siebie kotwicę, będzie ona czymś wyjątkowo trwałym i wzmacniającym dodatkowo wizualizację, na przykład fantastyczną podróż po schodach do nieba. Kotwicą możesz posłużyć się również wówczas, gdy potrzebne ci będzie coś na szybką poprawę humoru, na przykład dlatego, że do twoich drzwi puka szary, rozplakany deszczem listopadowy dzień, a od następnego urlopu dzielą cię całe lata świetlne. W ten sposób ustanowione przez ciebie kotwice staną się dla ciebie ratunkiem w każdej sytuacji.

Magiczna kotwica radości

Jest jedna taka kotwica, której używam sam przy każdym występie w telewizji czy na wieczornym pokazie. Mogę posłużyć się nią w mgnieniu oka, a ona w ciągu kilku sekund pomaga mi pokonać strach przed blaskiem reflektorów i każde inne uczucie niepewności pojawiające się w sytuacjach, gdy mam do czynienia z innymi ludźmi. Kotwica ta przynosi szczególnie wiele korzyści osobom nieśmiałym i może pomóc im w nawiązywaniu

kontaktów z innymi ludźmi. Dzięki niej singlom łatwiej będzie poznać kogoś w kawiarni albo klubie. Dzięki niej poczujesz się pewniej, prowadząc pogawędkę na przyjęciu czy odbywając rozmowę kwalifikacyjną. Ale to nie wszystko: kotwica ta zwiększy twoje powodzenie wśród innych ludzi, co szczególnie przydaje się sprzedawcom bądź innym osobom pracującym w branży usługowej, wskutek czego zaczynają odnosić w swojej pracy więcej sukcesów.

Myśl przewodnia, jaka towarzyszy tej kotwicy, brzmi następująco: *Najlepiej, jeżeli osoby nam obce potraktujemy jak kogoś, kogo znamy już od dawna i kogo lubimy*. Taką osobą może być nasz przyjaciel, ale także partner lub partnerka, a nawet nasze dziecko. Ważne jedynie, żeby człowiek ten wywoływał w nas ciepłe, przyjemne uczucia.

Zamknij oczy.

Pomyśl teraz intensywnie o kimś, kogo od dawna znasz i lubisz.

Poczuj, co wywołuje w tobie ta osoba.

Daj sobie na to czas.

Zobacz tę osobę.

Obejmij ją.

Pogrąż się w pozytywnych i przyjemnych odczuciach, jakie wywołała w tobie ta osoba.

A następnie potrzyj dłoń o dłoń.

Powyższe ćwiczenie możesz przeprowadzać nawet bez wcześniejszego odprężenia, jednak wówczas powinieneś wykonywać je przez przynajmniej trzy dni, trzy razy z rzędu. Pamiętaj też, że – podobnie jak w przypadku wszystkich pozostałych ćwiczeń – również tutaj uzyskany efekt utrzyma się dłużej, jeżeli zrobisz przedtem indukcję Elmana albo inne dowolne ćwiczenie odprężające.

W przyszłości, zanim podejdziesz do kogoś obcego i powiesz mu *cześć*, potrzyj krótko dłonią o dłoń, myśląc o osobie, którą lubisz, a którą związałeś z twoją kotwicą. Natychmiast spostrzeżesz, że z nieznanym przywitasz się tak, jakby był to twój dobry przyjaciel. Zaufaj mi, niemal nikt nie oprze się ciepłym i pozytywnym wibracjom, których nabierzesz dzięki temu ćwiczeniu. Gdy wchodzę na scenę, na widowni siedzą wyłącznie moi starzy znajomi. Sam gest potarcia rąk dla kogoś z zewnątrz stanowi oznakę swobody oraz pewności siebie, a mi oszczędza problemu, co zrobić z rękami. Nie na próżno gest ten wykonywali nawet tak uznani, legendarni showmani jak Rudi Carrell* czy Peter Frankenfeld**, których być może pamiętasz.

* Holenderski artysta rozrywkowy oraz piosenkarz, zmarł w 2006 roku (przyp. tłum.).

** Niemiecki prezenter telewizyjny oraz aktor, zmarł w 1976 roku (przyp. tłum.).

Część II

Jeżeli przeczytałeś tę książkę aż dotąd – moje gratulacje, oto zapoznałeś się z podstawami autohipnozy! W drugiej części zajmę się specyficznymi problemami lub konkretnymi obszarami naszego życia. Od braku wiary w siebie, poprzez strach czy stres, aż po problemy ze snem. Przy czym większy niż do tej pory nacisk położę tutaj na rady dotyczące hipnozy, różne triki, rytuały oraz ćwiczenia, jak również szczególne elementy związane z poszczególnymi obszarami.

Nawet jeżeli przy omawianiu pojedynczych ćwiczeń nie będę bezpośrednio o tym wspominał, zanim rozpoczniesz, zalecam ci, abyś zastosował przedtem którąś z technik relaksacyjnych albo metodę indukcji, jakie poznałeś w pierwszej części tej książki, co sprawi, że praktykowane przez ciebie ćwiczenia przyniosą o wiele głębszy efekt.

Jednak najpierw chciałbym udać się z tobą w pewną fantastyczną podróż, która uświadomi ci bardzo wyraźnie, iż: to ty jesteś twórcą własnego życia! To ty decydujesz! Nikt inny! A zmiany możesz dokonać w każdej chwili!

Wykonuj tę wizualizację zawsze, gdy ogarnia cię uczucie, że utkwieś w martwym punkcie albo że decydują o tobie jakieś czynniki zewnętrzne, czy też że znalazłeś się w sytuacji bez wyjścia: pomoże ci ona nabrać dystansu i lepiej dostrzec, co cię tak naprawdę uwiera oraz co chciałbyś i mógłbyś zmienić. Wizualizacja ta działa niczym naciśnięcie przycisku reset, a jednocześnie usuwa jedynie to, co chciałbyś usunąć.

Ta fantastyczna podróż nie tylko pozwoli ci zrozumieć to zagadnienie w sposób teoretyczny, lecz również wręcz poczuć, że w każdym momencie możesz odrobinę albo nawet całkowicie zmienić wszystko, co tylko chcesz! A co potem? A potem po prostu to zmień!



JESTEŚ TYM, CZYM CHCESZ: SZKLANE NACZYNIE

Zamknij oczy.

Rozluźnij całe ciało.

Skoncentruj się na moim głosie.

Wyobraź sobie dokładnie to, o czym ci teraz powiem.

Wyobraź sobie, że w powietrzu unosi się przed tobą przejrzyste naczynie.

Przypatrz się mu dokładnie.

Zauważ, jakie jest przezroczyste i czyste, możesz przez nie zobaczyć wszystko to, co za chwilę do niego wrzucisz.

Widzisz, jak we wnętrzu naczynia powoli i spokojnie unosi się przepiękne, jasne, fioletowe światło.

Skoncentruj się na tym przepięknym świetle.

Poczuj jego przyjemne ciepło.

Poczuj, że jego widok przynosi twoim oczom ukojenie.

Chcę, żebyś teraz umieścił w naczyniu swoje imię.

Wszystko, co ono dla ciebie znaczy.

Wszystko, co z nim łączysz.

Każde uczucie.

Widzisz, jak twoje imię jednoczy się z fioletowym światłem, które lśni w naczyniu.

Teraz włóż do naczynia swoje ubranie.

Całą swoją szafę.

Wszystko, co masz teraz na sobie.

Umieść w nim także swoją fryzurę, twój styl.

Cały twój wygląd zewnętrzny.

Wszystko, co łączysz z własnym wizerunkiem.

Wszystko, co powinien przekazać na twój temat innym.

Wszystko, co oznacza on dla ciebie i dla innych.

Widzisz, jak wszystko
jednoczy się z jasnym fioletowym światłem,
staje się z nim jednością i powoli zaczyna unosić się lekko wraz
z nim.
Teraz włóż do naczynia swoje meble, mieszkanie, cały twój
dom.
Wszystko lśni fioletowym światłem.
Umieść w stoiku wszystko, co posiadasz.
Telefon.
Wszystkie obowiązki.
Własny zawód.
Wszystkie wyobrażenia, jakie masz na swój temat.
Wszystkie oczekiwania.
Umieść w naczyniu własny umysł
oraz głos w twojej głowie, który mówi ci, co jest dobre, a co złe,
co chcesz zrobić albo powiedzieć.
Włóż do naczynia całą twoją osobowość.
Wszystkie twoje marzenia.
Wszystkie koszmary oraz lęki.
Przekonania.
Wiarę w boga.
Twoją religię.
Poglądy polityczne.
Wiarę w potęgę pieniądza.
W to, co oznacza bycie kobietą albo mężczyzną.
Wszystko to włóż do naczynia,
gdzie zmiesza się z przepięknym fioletowym światłem.
Umieść w naczyniu każdą twoją wątpliwość.
Wszystkie osądy.
Przekonanie, że zawsze musisz być idealny.
Że nie wolno ci popełniać błędów.
Twoje opinie.

Twoje cele oraz pragnienia.
Wszystkie relacje z ludźmi.
Twój charakter.
To, za czym tęsknisz.
Przekonanie, że musisz się usprawiedliwiać.
Wszelkie troski.
Wszystko to włóż do naczynia.
Teraz umieść w nim wszystko to, od czego chciałbyś się uwolnić.
Każdą rzecz.
Każde działanie.
Każde uczucie, jakie się z nim wiąże.
Wszystko to włóż do naczynia.
Wszystkie te rzeczy lśnią teraz w naczyniu, zjednoczone z przepięknym fioletowym światłem.
Jeszcze raz przyjrzyj się własnemu życiu.
Umieść w naczyniu wszystko, o czym powinienes zapomnieć.
Twoje nagie ciało.
Wszystkie myśli.
Wszystko łączy się w krystalicznie przejrzystym naczyniu i migocze przepięknym fioletowym światłem.
A teraz dostrzegasz, że twoje ja nie znajduje się w naczyniu, TY patrzysz na nie z zewnątrz.
To TY stworzyłeś wszystko, co znajduje się w naczyniu.
lecz CIEBIE tam nie ma.
Ponieważ TY obserwujesz to naczynie z zewnątrz.
A teraz szczelnie zamknij naczynie dużym korkiem.
Odłóż je w wybranym przez siebie miejscu.
Tam, gdzie zawsze będziesz mógł przyjść.
To, co z niego wyjmiesz, zależy od ciebie.
A może po prostu wyrzucisz cały ten stoik.

Może wykorzystasz teraz okazję, aby znów zacząć wszystko od nowa.

To twój wolny wybór.

Wybór jest zawsze twój.

Masz absolutną kontrolę.

Ponieważ to, co znajduje się w naczyniu, nie jest tobą.

To TY jesteś tym, kto decyduje.

To TY patrzysz na to naczynie z zewnątrz.

Twój umysł jest jasny i wolny.

A teraz otwórz oczy.

Witaj w teraźniejszości!



Jak nauczyć się zaufać samemu sobie i móc osiągać to, co chcesz

*Wszystko jest teoretycznie niemożliwe.
Dopóki ktoś tego nie zrobi.*

Robert A. Heinlein

Po tym jak określiłeś już własne cele, sformułowałeś dla siebie sugestie i przećwiczyłeś różne techniki relaksacyjne oraz pogłębiające stan hipnozy, nic nie powinno stać już na twojej drodze do realizacji powziętego zamiaru. No, prawie nic.

W przypadku, gdy mimo wszystko masz wrażenie, że coś nadal jest nie tak, prawdopodobnie brakuje ci jeszcze jednego ważnego składnika: wiary w siebie. Wiara w siebie jest jak spoiwo, które łączy ciebie oraz to, co zamierzasz. Tylko ten, kto ma do własnej osoby chociaż odrobinę zaufania, nie popada za każdym razem w zwątpienie. Natomiast każdy, kto nieustannie zadaje sobie pytanie: *No dobrze, ale czy te techniki naprawdę wystarczą, aby odnieść sukces?* albo *To może dobre dla innych, jednak czy ja dam radę?*, wciąż przesuwa swoją uwagę w kierunku czegoś negatywnego, z czym tak naprawdę chciał się przecież rozstać.

To tak, jakbyś jadąc samochodem, ciągle zatrzymywał się i ruszał, zatrzymywał się i ruszał... Jeżeli sam prowadzisz auto i często jeździsz po mieście, to wiesz zapewne, że: taki styl jazdy prowadzi

do ogromnego zużycia paliwa. W identycznie rekordowo szybkim tempie zużywa się twoja energia, jeżeli twoja droga do celu wygląda tak samo jak poruszanie się samochodem w ruchu miejskim. Kiedyś twoja energia się wyczerpie, a ty staniesz w miejscu. Tymczasem wiara w siebie jest niczym smar silnikowy i nadaje sprawom rozpędu, który pozwala zmienić się im w nową rutynę.

Na szczęście mam teraz dla ciebie wspaniałą wiadomość: wiarę w siebie można łatwo i szybko wzmocnić!

Przysięga przy ognisku, czyli sztuczka wikingów

Dawni wikingowie znali pewien rytuał: wojownicy zbierali się przed walką wokół ogniska. Następnie każdy z nich wychodził przed szereg, po czym opowiadał pozostałym towarzyszom o wyjątkowym czynie, którego dokonali, albo o zwycięstwie, które odnieśli jego przodkowie. Kompani nagradzali usłyszaną historię dzikim wrzaskiem. W dalszej kolejności wiking opowiadał o swoich własnych wspaniałych czynach oraz zwycięstwach. I znów odpowiadała mu owacja towarzyszy. Na zakończenie wojownik przysięgał na swoich współbraci oraz na własne życie, że da z siebie wszystko także w walce, jaka czekała go niebawem. Również i ta deklaracja spotykała się z pochwalnymi okrzykami. Wówczas wojownik wracał na swoje miejsce, a przed szereg wychodził kolejny.

Zachowanie wikingów wydaje się może nieco brutalne, jednak stanowi ono świetny przykład tego, że wiarę w siebie oraz automotywację można zwiększyć w naprawdę prosty sposób.

Przyjrzyjmy się teraz szczegółowo temu, co zyskiwali wikingowie dzięki swojemu rytuałowi: konieczność wygłoszenia mowy przed pozostałymi towarzyszami zmuszała mężczyzn do skoncentrowania się na dotychczasowych sukcesach. Tymcza-

sem przypominanie sobie o czymś wzmacnia ślad pamięciowy w mózgu, pogłębiając jednocześnie połączenia neuronalne związane z pozytywnymi wspomnieniami.

Ponadto wikingowie zyskiwali coś jeszcze. Dzięki temu, że cały rytuał przepełniała emfaza i wiele emocji, którym towarzyszyła dodatkowo uskrzydlająca owacja publiczności, uzyskiwany efekt ulegał potężnemu wzmocnieniu. Chodzi o to, że emocje dokonują w nas szczególnie głębokiego zakotwiczenia wspomnień. Przypomnij sobie pozę zwycięzcy z rozdziału drugiego. Emocjonalne przemówienie jest w zasadzie niczym innym jak taką właśnie pozą, zawierającą dodatkową dawkę motywacji. To, czy dokonane przez każdego z wikingów lub ich przodków czyny w rzeczywistości były tak wiekopomne jak twierdzili wojownicy, czy też nie, nie odgrywało tu absolutnie żadnej roli: wikingowie po prostu *działali tak, jakby*. Wojownicy stosowali wobec siebie samych oraz całej grupy bardzo skuteczną sugestię mówiącą wprost o zwycięstwie. Ponadto dzięki temu, że na zakończenie obrzędu zobowiązywali się przed wszystkimi zgromadzonymi, iż faktycznie będą podążać za ustanowionym celem – stwarzali dla siebie bardzo dobrą przesłankę, że w przyszłości rzeczywiście tak właśnie postąpią.

Rytuał obudził w nich ducha drużyny, wzmocnił wzajemną więź oraz niezłomną wolę, aby dać z siebie wszystko. Chyba nie ma lepszych czynników decydujących o wygranej walce. Zresztą, jak wkrótce zobaczysz, dotyczy to nie tylko wygrywania bitew.

Drobna różnica, która decyduje o sukcesie

Każdy, kto uprawia jakikolwiek sport drużynowy, wie, jak ważne jest, aby każdy pojedynczy gracz wierzył w siebie oraz

w sukces własnej drużyny. Tylko wówczas cały zespół może pozostać w pełni skoncentrowany oraz jest w stanie działać strategicznie, odważnie atakować, a jednocześnie dbać o obronę. Jedynie wtedy każdy zawodnik z osobna daje z siebie wszystko, jest w stanie błyskawicznie reagować i zachowuje całkowite skupienie.

Jeżeli czytałeś moje poprzednie książki, znasz już historię mojego ukochanego klubu Borussia Mönchengladbach, który po katastrofalnym dotychczasowym przebiegu sezonu stał przed meczem decydującym o spadku do niższej ligi, który przy pomocy hipnotycznej przepowiedni z powodzeniem udało mi się popchnąć ku zwycięstwu. Opowiem tę historię jeszcze raz, ponieważ wspaniale tłumaczy ona, jaką siłę posiadają sugestie. Przy czym nie zrobiłem nic innego, jak tylko wpoilem zawodnikom konkretną sugestię oraz wzmocniłem wiarę drużyny w spełnienie tej sugestii: przed wyjściem ukochanej drużyny na boisko stanąłem w szatni ubrany w mój „magiczny” sceniczny strój i oznajmiłem piłkarzom, że obdarzam ich dzisiaj moim szczęściem, dzięki czemu wygrają decydujący o utrzymaniu w tabeli mecz.

Nic więcej.

Ale też nie mniej.

Wyrażona w ten sposób sugestia, bardzo prosta zresztą, brzmiała: *Panowie, dzisiaj wygracie*. Dla przysłuchującej się temu drużyny przeciwnej sugestia ta zmieniała się w: *A wy panowie dzisiaj przegracie*. Podkreślałam to drugie znaczenie, ponieważ nie należy przeceniać mocy, jaką niesie w sobie sugestia komplementarna. Następnie serdecznie poprosiłem kibiców, żeby połączyli swoją energię i przesłali ją na boisko. Zastosowana w tym przypadku sugestia brzmiała: *Razem jesteśmy silni*. I rzeczywiście, tamtego dnia na murawie zdarzyło się coś niesamowitego. Wbrew oczekiwaniom Borussia

wygrała. Okrzyknięto mnie bohaterem, a pokonana drużyna – którą było HSV – poczuła się potraktowana niesprawiedliwie, ponieważ zawodnicy uznali, że ich rywala po prostu zaczarowałem. Doszło wręcz do tego, że HSV chciało zaangażować mnie do pomocy podczas czekającego ich następnego meczu. Przy czym to, co rozegrało się na boisku, nie było żadnym *hokus-pokus*. Nie zrobiłem bowiem nic innego, jak tylko wzmocniłem – przy pomocy hipnotycznej, czyli podświadomej formuły wiary drużyny w zwycięstwo, co przyniosło rezultat w postaci faktycznej wygranej na boisku. Czysta psychologia stosowana. Nic więcej.

Oczywiście ma to swoje granice. Takie sugestie nie sprawiają przecież, że nikomu nieznana drużyna okręgowa wygra nagle z reprezentacją narodową. Jednak gdy mamy przed sobą dwa zespoły, które znajdują się na bardzo podobnym poziomie przygotowania fizycznego oraz technicznego, wówczas możemy być pewni, iż wygra ta z nich, która wierzy w siebie bardziej od drugiej. To właśnie ta wiara jest języczkiem u wagi, który decyduje o zwycięstwie. A jeżeli mamy do czynienia z zawodnikami, którzy swoim poziomem ustępują swoim rywalom jedynie w niewielkim stopniu, to dzięki takiej wzmacniającej sugestii możemy ów brak wynagrodzić tak, że w rezultacie na murawie staną przed sobą dwie równe drużyny.

Opisane mechanizmy możesz wykorzystać również w stosunku do samego siebie, dzięki czemu zwiększysz wiarę we własne możliwości oraz motywację – jest to możliwe i bez okrzyków przypominających zebranych przy ognisku wikingów czy przyspiewek kibiców siedzących na trybunach. Jeżeli ustawiłeś już sobie jakiś cel, ale jeszcze nie nabrałeś wystarczającej pewności siebie albo ciężko ci zacząć, pomoc przynieść ci może poniższy rytuał. Jednak pod warunkiem, że będziesz przeprowadzał go codziennie.



PRZYSIĘGA PRZED LUSTREM

Do przeprowadzenia tego rytuału potrzebujesz jakiegoś ładnego zeszytu, w którym codziennie będziesz mógł odręcznie zapisywać wszystkie odniesione tego dnia sukcesy*.

Zadaj sobie pytanie: *Co poszło mi dzisiaj dobrze? W czym poczyniłem postępy? Czego udało mi się dzisiaj dokonać?* Przy czym nie chodzi tutaj o piękne chwile, jak było w przypadku dzienniczka dobrych momentów z rozdziału trzeciego, lecz o faktyczne sukcesy. Czyli o rzeczy, które osiągnąłeś dzięki własnej aktywności. Żaden krok nie jest zbyt mały, aby nie wspomnieć o nim w zeszycie. Tak długo jak zbliżasz się do ustanowionego sobie celu, wolno ci podążać ku niemu w takim tempie, w jakim tylko chcesz, nawet jeżeli będzie to tempo powolnego ślimaka. Prędkość naprawdę nie odgrywa tutaj żadnej roli, a tym, co się liczy, jest jedynie właściwy kierunek!

Następnego dnia ponownie weź do ręki swój zeszyt. Przeczytaj zapisane w nim wczorajsze sukcesy i wybierz spośród nich trzy najważniejsze. Następnie wygłoś krótkie przemówienie, nie, nie przed kumplami zgromadzonymi wokół ogniska wikingów, lecz przed samym sobą, przed własnym odbiciem w lustrze. Przyjmij pozę zwycięzcy, aby wprowadzić się we właściwy nastrój. Dzięki uniesionym w górę ramionom automatycznie otworzysz całe ciało, co stanowi ważny sygnał dla twojej podświadomości, nakazujący otwarcie się na komunikat, który za chwilę jej przekażesz. Prawdopodobnie początkowo poczujesz się nieco dziwnie, jednak wierz mi, zakłopotanie szybko ci prze-

* Wiem, wiem, już po raz kolejny czytasz, że powinieneś zapisać coś odręcznie. To nie ma jednak nic wspólnego z chęcią rozstawiania cię po kątach ani z moją niechęcią do komputera, lecz wiąże się z przyczynami, jakie przemawiają za odręcznym zapisywaniem czegoś, co ma zwiększyć naszą pozytywną motywację. Chodzi o to, że to, co zapisujemy odręcznie, jednocześnie trwalej zapisuje się w naszej pamięci (przyp. aut.).

dzie. Teraz popatrz sobie głęboko w oczy i obiecaj, że zrobisz wszystko, żeby powtórzyć odniesione poprzedniego dnia sukcesy oraz że nie dasz się zwieść z raz obranej drogi do celu. Wkrótce zauważysz, iż ten niewielki rytuał pozwoli ci nabrać niesamowitego wiatru w skrzydła.



Pułapka nastawiona na zaufanie samemu sobie: nieodpowiednie porównania

Przedmiotem rozdziału drugiego było między innymi to, w jaki sposób w osiągnięciu naszego celu może pomóc nam ktoś, kogo uznajemy za przykład i jak dzięki próbom dorównania mu zyskujemy orientację oraz rozwijamy skrzydła. Znalezienie dla siebie takiego wzorca to naprawdę świetny pomysł.

Jednak niechcący możemy przy tym zastawić na naszą wiarę w siebie pułapkę: otóż możesz ulec pokusie *porównania się* z taką uznaną za wzór osobą. To czysta trucizna dla twoich zamiarów, obojętne, na czym one polegają. Nieważne, czy chcesz zrobić karierę jako artysta, nauczyć się gry na jakimś instrumencie, schudnąć czy dokonać jeszcze czegoś innego. Zawsze pamiętaj, że twój przykład znajduje się już tam, gdzie ty dopiero chcesz dotrzeć. To jedynie odległy cel mający na twoim horyzoncie, twój punkt orientacyjny. Pamiętaj również o tym, że także i ta uznawana przez ciebie za wzór osoba musiała poświęcić na dotarcie do celu dużo – a często nawet bardzo dużo czasu.

Podkreślę to raz jeszcze: aby dotrzeć do celu, nie możesz się po prostu teleportować, nawet jeżeli damy się czasem zwieść castingom, że jest to możliwe. Ich zwycięzcom wydaje się na pierwszy rzut oka, że od teraz mogą sobie oszczędzić wysiłku związanego z pokonywaniem drogi do sukcesu. Jed-

nak, jeżeli przypatrzymy się bliżej losowi, który takie osoby błyskawicznie zmienione w gwiazdki z reguły spotyka, to szybko okaże się, iż cena, jaką płacą one za niespodziewaną sławę, jest naprawdę wysoka: znikają w otchłani zapomnienia tak samo szybko jak znalazły się u szczytu popularności. Kiedy słyszałeś po raz ostatni o Bro'sis, Monroe* czy Alexandre Klawisie**?

Zwycięzcami różnych programów, którzy faktycznie dalej utrzymują się w biznesie, są ci, którzy już wcześniej, jeszcze na długo przed wygraną w jakimś programie telewizyjnym podążali drogą prowadzącą do kariery. Ci, którzy po opadnięciu emocji związanych z oszałamiającym sukcesem mogli spokojnie wrócić do własnej rutyny. Każdy, kto nie znalazł się wysoko dzięki własnej sile, lecz skorzystał z drogi na skróty, nie zdobył czegoś bezcennego – doświadczenia. Brak mu również narzędzi oraz sieci kontaktów. Obrazowo możemy przedstawić to w następujący sposób: brakuje mu stabilizatorów oraz linki asekuracyjnej, które chroniłyby go przed upadkiem ze szczytu i pozwoliłyby mu stać obiema nogami twardo na ziemi.

Wspinanie się na szczyt trwa całe lata. W zasadzie cała sytuacja przypomina efekt wygranej w totolotka: jak powszechnie wiadomo, ludzie, którzy wygrali duże sumy pieniędzy, szybko znowu zostają bez grosza. Pieniądze zdają się im przepływać przez palce, co wiąże się z tym, że nie zdobyli przedtem żadnego doświadczenia, w jaki sposób należy obchodzić się z takim bogactwem. Każdy, komu wzbogacenie się zajęło sporo czasu, uczy się zarządzania majątkiem etapami, krok po kroku. Podobnie jak człowiek, który pochodzi z bogatej rodziny, a który otrzymuje stosowną wiedzę już jako dziecko i stopniowo do-

* Dziewczęcy zespół pop (przyp. tłum.).

** Niemiecki muzyk, moderator oraz aktor (przyp. tłum.).

wiaduje się wszystkich niezbędnych szczegółów. W obu przypadkach uzyskany rezultat jest taki sam: w którymś momencie osoba ta opanowuje sztukę obchodzenia się z pieniędzmi i dobrze wie, jak je pomnażać.

Cel jest tylko punktem na osi czasu

Na moje seminaria przychodzą czasem ludzie, którzy skarżą się, że: *Jest tylu ludzi, których referencje albo życiorysy wyglądają tak, że ma się wrażenie, iż oni naprawdę są cudotwórcami. Jak oni to robią?!* Ludzie ci czują się mali i bez znaczenia, mają poczucie, że coś robią źle. A dzieje się tak tylko dlatego, że porównują się z innymi.

Jednak czy mają rację?

Pozostanmy dalej w obrębie przykładu z życiorysem: z reguły, mając przed sobą czyjeś Curriculum Vitae, patrzymy tylko na błyszczącą powierzchnię. Chodzi o to, że większość CV faktycznie wygląda jak jedno wielkie pasmo sukcesów dopiero z pewnej perspektywy czasu. Post factum wszystko, co możemy w nich znaleźć, rzeczywiście sprawia wrażenie, jakby prowadziło prosto do celu. Jednak to tylko złudzenie. Wiadomo przecież, iż sporządzając życiorys, pomijamy porażki oraz wszystko, co nie pasuje do naszego obecnego statusu. Przyszły projektant mody za żadne skarby nie napisze w swoim curriculum, że pracował kiedyś przy wywożeniu śmieci, za to chętnie wspomni o praktyce odbytej w renomowanym domu mody.

Z tego punktu widzenia życiorys to nic innego jak ćwiczenie praktyczne z przesuwania własnego centrum uwagi oraz odpowiednie przepracowanie wspomnień. Życiorys to po prostu płomienna mowa wikingów.

A zatem jeżeli koniecznie chcesz porównywać się z kimś, kto jest dla ciebie przykładem, przyjrzyj się kiedyś, czy gdy dopiero zaczynał swoją karierę, też był tak znany i tak dobry w tym co robi? Zapytaj go o to, a w przypadku, gdy chodzi o jakiegoś prominenta, kup sobie jego biografię. I co? Dalej jesteś tak onieśmielony? Przypuszczam, że nie – w każdym razie nie wtedy, gdy osoba ta szczerze opowiedziała o swoich początkach. Zobaczysz, że nawet twój niedościgniony wzór zaczynał od zera. Być może powiesz mimo to: *Ale... dotarł do celu o wiele szybciej niż ja!* Albo: *Ale... pracował tu i tam!* Albo: *Ale ja jestem już dwadzieścia lat starszy niż..., gdy rozpoczynał lub rozpoczynała swoją karierę.* Odpowiem ci na to: *Sposób oraz tempo osiągania tego samego celu przez różnych ludzi zawsze ma charakter najzupełniej indywidualny.* Sukces zależy również od przypadku, od okoliczności, od danej epoki, wreszcie – od środków finansowych.

Dla ciebie to coś zupełnie obojętnego!

W twoim przypadku czynnik decydujący stanowi sama droga. Chodzi o to, że żyjesz tak długo jak idziesz. Natomiast sam cel jest jedynie jakimś punktem na osi czasu. Dotarcie do celu trwa zaledwie krótką chwilę. Jeżeli jednak w tej samej chwili oraz już później przypominasz sobie poszczególne etapy, powolną wspinaczkę, wszystkie te wzloty i upadki, których doświadczyłeś, a które w ostatecznym rozrachunku jednak się opłaciły, wówczas cała sprawa zyska zupełnie inny wymiar. Będziesz mógł intensywniej i dłużej cieszyć się z własnego wysiłku, wytrzymałości, a tym samym również z osiągniętego celu. Przebyta droga stanie się częścią twojej osobowości, zmieni się w dumne: *Udało mi się to i to!*

Dzisiaj wiemy już, że: ktoś, kto zawsze może pozwolić sobie na wszystko co chce i natychmiast spełnia wszelkie własne

zachcianki, cieszy się z nich, dopóki stoi przy kasie, następnie zaś uczucie radości znika. To nic innego jak ta krótkotrwała euforia, której tak pragną zakupoholicy. Tymczasem ci, którzy długo oszczędzali na jakiś zakup, po czym wreszcie mogli iść do sklepu i kupić to, o czym przez tyle czasu marzyli, pozostają w stanie uniesienia znacznie dłużej, gdyż w przyszłości za każdym razem, gdy spojrzą na swój nowy nabytek, będą przypominać sobie całą drogę, którą przeszli, by tę rzecz zdobyć. Tylko droga może sprawić, że osiągnięty cel będzie dla nas czymś cennym, a każdy, kto chce dotrzeć do upragnionego punktu tak szybko jak tylko się da, przegapi tym samym to, co jest w tym wszystkim najważniejsze.

To tak jak z podróżowaniem. Jakiś czas temu polecałem do Sztokholmu na pewną imprezę. Dotarłem na miejsce, udałem się w pośpiechu do hotelu, a następnie do budynku, w którym odbywała się uroczystość, na którą zostałem zaproszony. Sztokholm był dla mnie po prostu kolejnym dużym miastem, takim, jakich widziałem już wiele. Tymczasem jeden z moich przyjaciół postanowił przyjechać do stolicy Szwecji autokarem. Gdy pojawił się na imprezie, był całkowicie zrelaksowany i absolutnie podniecony: *Co za piękne widoki, a ci Szwedzi – niesamowite! Szwecja to wspaniały kraj* - relacjonował podekscytowany. Podróż do Sztokholmu zajęła mu cały dzień, podczas gdy ja poświęciłem na nią jedynie dwie godziny. Ktoś mógłby powiedzieć, że podczas gdy ja zaoszczędziłem sporo czasu, mój kolega go lekkomyślnie roztrwonił. Jednak to nieprawda, bo to on zobaczył, jak naprawdę wygląda stolica Szwecji, nie ja.

Odległość nie jest ważna. Ważny jest jedynie pierwszy krok.

Marquise du Deffand

Zwyciężyć czy dotrzeć do mety? To, czym jest sukces, określasz ty sam!

Rzeczą, która może szczególnie zaszkodzić każdemu, kto znajduje się dopiero na samym początku jakiegokolwiek drogi, jest porównywanie się z kimś, komu udało się już ją pokonać i dotrzeć do celu. Porównania tego rodzaju odbierają nam jedynie odwagę i wywołują frustrację. Jako ktoś początkujący możemy mieć wprawdzie duży potencjał oraz talent, jednak to niemożliwe, abyśmy od razu byli w czymś tak dobrzy jak osoby dysponujące już wieloletnim doświadczeniem. Osoby początkujące dopiero próbują swoich sił, a uzyskiwane przez nie rezultaty najczęściej nie mają nic wspólnego z rekordami czy najlepszymi wynikami. Indywidualne postępy są dla ludzi stawiających pierwsze kroki w jakiejś dziedzinie miernikiem samym w sobie. To ty określasz, czym dla ciebie jest sukces! Dla Lady Gagi będzie nim wyłącznie miejsce w pierwszej dziesiątce hitów muzycznych, jednak dla kogoś, kto właśnie założył swój zespół, powodem do dumy będzie już sam występ w centrum młodzieżowym.

Podczas jednego z moich seminariów pewien maratończyk powiedział mi: *Janku, wiesz, ja nie jestem żadnym zwycięzcą, ja po prostu zawsze dobiegam do mety.* Zdanie to bardzo mi się spodobało! Dla tego człowieka nie miało absolutnie znaczenia, w jakim czasie osiągał linię mety ani czy przebiegał przez nią jako pierwszy czy ostatni zawodnik. Mężczyzna deklarował otwarcie: zawsze kończę bieg, ale nigdy nie wypruwam sobie żył do ostatka, staram się zachować jeszcze trochę rezerw energii.

Dla niego najważniejsze jest to, że się nie poddaje. I TO właśnie uznaje on za swoje zwycięstwo, co stanowi chyba najzdrowsze podejście do kwestii sukcesu, jakie znam. Jeżeli przeżywamy w ten sposób całe swoje życie, jesteśmy w stanie cieszyć

się chwilą oraz rozkoszować się tym, co mamy. Właśnie teraz, w tym momencie. I nigdy nie grozi nam niebezpieczeństwo wypalenia, gdyż dzięki takiemu nastawieniu pozostajemy uważni w stosunku do własnego ciała oraz umysłu, zamiast koncentrować się wyłącznie na odległym sukcesie. W ten sposób nieustannie utrzymujemy harmonię ze swoją podświadomością.

Wspomnianej zasadzie podporządkowane jest w całości również i moje życie. Wprawdzie odbywam wiele długich turnée, występuję w telewizji, piszę książki, prowadzę seminaria, a ponadto pomagam pacjentom w ramach własnej praktyki, jednak zawsze, gdy intuicja sygnalizuje mi, że zbliżam się do granic możliwości i wkrótce moje siły ulegną całkowitemu wyczerpaniu, staram się zająć czymś innym, na przykład spędzać więcej czasu z rodziną, z przyjaciółmi lub na łonie przyrody, co pozwala mi na nowo naładować akumulatory. Prawdopodobnie nie przyspiesza to ani trochę mojej kariery, ale jest mi to najzupełniej obojętne. Ja po prostu chcę robić to, co sprawia mi przyjemność i zajmować się tym, dopóki czerpię z tego frajdę. Jeżeli przy okazji odnoszę jakiś widoczny na zewnątrz sukces, stanowi to dla mnie wspaniały efekt uboczny. A jeżeli nie, wówczas uznaję za sukces już samą aktywność – podobnie jak to było w przypadku naszego maratończyka. Wytrwać – to wszystko, co się dla mnie liczy. Gdyby tak nie było, rzuciłbym ręcznik na ring już wiele lat temu. Słyszałeś o mnie, powiedzmy, dziesięć lat temu? W tamtych czasach byłem całkowicie pochłonięty tym, aby krok po kroku nieustannie posuwać się do przodu.

To właśnie nic innego jak takie małe kroczyki prowadzą nas do osobistego sukcesu i – jako skutek uboczny – przynoszą ze sobą wiarę w siebie. Im częściej coś robimy, tym bardziej staje się to dla nas rutynowe, a my czujemy się w tym coraz pewniej. Rozwija się nasza intuicja. Owe nieomyślne przeczucie, na

którym zawsze możemy polegać i które nas chroni. Droga na skróty czy siedmiomilowe susy często przynoszą tutaj skutek odwrotny – osiągnięty dzięki nim sukces jest krótkotrwały, przez co tracimy wiarę we własne możliwości.

Cierpliwość przynosi wiarę w siebie – miłość oraz poczucie humoru przynoszą nam cierpliwość

Jak myślisz, ile razy popełniłem jakiś błąd, odkąd jako młody chłopak zacząłem eksperymentować z czytaniem w cudzych myślach oraz hipnozą? Ile nieudanych sesji hipnotycznych czy prób odczytania czyichś myśli spowodowało u moich przyjaciół napady śmiechu? Mnóstwo! Niepowodzenia spotykają mnie nawet dzisiaj. Nie szkodzi. To część życia i za każdym razem cieszę się, że dzięki temu mogłem nauczyć się czegoś nowego. Ponadto uważam, że tak naprawdę nigdy nie dotarłem jeszcze tam, gdzie pragnę dojść. Wciąż wyznaczam sobie nowe cele częściowe, wciąż idę dalej. Chcę na zawsze pozostać w ruchu, marzę, aby nieustannie móc próbować czegoś nowego.

Pomysł: czy lubisz ludzi, którzy zawsze są perfekcyjni? Którzy nieodmiennie osiągają wszystko, czego chcą? Którzy w najkrótszym możliwym czasie zdobywają najbardziej prestiżowe dyplomy oraz wyróżnienia? Którzy sprawiają wrażenie, że nigdy nie popełniają żadnego, nawet najmniejszego błędu? A może za sympatyczne uważasz te osoby, których plany od czasu do czasu po prostu *biorą w łeb*? I mimo tego nie poddają się, lecz przyjmują to z humorem, śmiejąc się z samych siebie? To są właśnie historie, które wspominamy najchętniej. O których opowiadamy później: A pamiętasz, jak... Traktowanie własnego życia oraz nieodłącznie związanych z nim porażek z humorem to bardzo zdrowa oraz dbająca o nasz poziom

energii filozofia – jedyna zresztą, która czyni z nas sympatycznych i wesołych ludzi.

Jeżeli jednak nie przyznajemy sobie prawa do porażki, porównywanie się z innymi osobami wywołuje w nas ogromny stres. Jeżeli coś nie uda się nam od razu i nieustannie zniechęcamy siebie samych słowami: *Ale XY przecież to potrafi. Dlaczego ja nie mogę?*, zaczynamy czuć się jakby sparaliżowani. Nagle ogarnia nas uczucie, że wszystko jest przerażająco trudne i przychodzi nam o wiele za wolno. Być może zaczynają prześladować nas obawy, co powiedzą inni, a zwłaszcza ci rzekomo idealni. Przy czym ci „inni” są najczęściej zajęci wyłącznie własnymi sprawami. Ponadto to, co myślą o nas ludzie, dla naszego życia nie ma żadnego znaczenia. Oni mają swoje życie, a my mamy swoje. Trudno o bardziej jednoznaczny podział kompetencji.

Bycie cierpliwym, w szczególności zaś wobec samego siebie, jest bardzo ważne, jeżeli nie chcemy poddać się zbyt wcześnie i zupełnie niepotrzebnie. Podobnie jak uwolnienie się od potrzeby podobania się innym. Nieustannie powtarzaj sobie w myślach, że: dziecko uczy się chodzić. Dziecku jest najzupełniej obojętne, co inni sobie o nim myślą. To, czy inne dziecko zaczęło stawiać pierwsze kroki wcześniej od niego lub później, nie ma dla niego absolutnie żadnego znaczenia. Maluchy próbują opanować sztukę chodzenia po prostu dlatego, że uważają to za coś ciekawego, dlatego, że daje im to nowe możliwości, a także i dlatego, że obserwowanie świata z takiej nieznaney dotąd perspektywy niezmiernie je fascynuje. Dzieci to urodzeni odkrywcy. Na początku idą powoli, ostrożnie stawiając krok za krokiem. Przewracają się, znowu wstają i próbują dalej, tak długo, aż w końcu udaje im się pójść tam, gdzie chcą. Ludzie okazują dzieciom mnóstwo cierpliwości. I wiesz co? Ty sam jesteś jednym z takich dzieci!



PRZYTUL DZIECKO, KTÓRE JEST W TOBIE

Czy masz jakieś ulubione zdjęcie siebie z czasów, gdy byłeś dzieckiem? Proszę, ustaw je teraz przed sobą. Spokojnie przyjrzyj się maluchowi, jakiego widzisz dzisiaj na fotografii, a którym kiedyś naprawdę byłeś. Wyobraź sobie, że to twoje własne dziecko. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, jak delikatnie ujmujesz je w ramiona. Jak pocieszasz je, gdy coś mu się nie uda. Jak mówisz do niego miękko: *Naprawdę dobrze ci idzie, jeszcze trochę cierpliwości!* Poczuj w sobie miłość, którą żywisz do tej małej istoty. Poczuj zaufanie, którym obdarza cię to wpatrzone w ciebie swoimi ogromnymi oczami dziecko. Weź je za rękę, poprowadź je. Podnieś je do góry, przyciśnij jego serce do swojego – możesz zrobić to w sposób, jaki opisuję w rozdziale ósmym. Zanurz się w tym cudownym uczuciu miłości oraz błogostanu. A teraz stwórz dla siebie kotwicę. Z obu kciuków oraz palców wskazujących uformuj serce, mocno dociskając do siebie opuszki prawej i lewej dłoni. Zawsze, gdy w przyszłości będziesz wobec siebie niecierpliwy albo będziesz na siebie zły za popełniony rzekomo błąd, lub gdy wszystko będzie szło ci źle, ułóż palce w ten sam kształt serca i obejmij w myślach dziecko, które przed chwilą sobie wyobraziłeś.

Zobaczysz, jak dzięki tym przepętnionym miłością gestom staniesz się mniej zestresowany i nagle nabierzesz wobec siebie oraz innych więcej zrozumienia – i to tylko dlatego, że niespodziewanie ujrzysz dziecko również w otaczających cię ludziach. Przecież także i oni byli kiedyś mali.



Gdy tylko zaczną prześladować cię jakieś negatywne myśli, zwątpienie we własne siły, zaczniesz siebie o coś oskarżać, martwić się czymś albo frustrować z jakiegoś powodu, zawsze gdy poczujesz, że oddalasz się od wyznaczonego sobie celu albo po prostu stracisz nagle radość życia, przytulenie dziecka, które jest w tobie, przyniesie ci ulgę. Uzyskany efekt możesz dodatkowo pogłębić przy pomocy poniższej wizualizacji. Sprawi ona, że opuszczą cię wszelkie negatywne myśli.



TRANSFORMATOR MYŚLI

Poszukaj miejsca, w którym przez kilka minut nikt nie będzie ci przeszkadzał. Następnie zamknij oczy i świadomie wykonaj kilka wdechów oraz wydechów. Jednak nie rób tego w sposób, jakiego nauczyłeś się przy okazji ćwiczeń z zatrzymywania myśli, ponieważ tym razem powinienes zachować swoje negatywne myśli jeszcze na kilka chwil po to, aby wkrótce potem pozbyć się ich ostatecznie.

Przyjrzyj się swoim negatywnym myślom, jednej po drugiej. Powiedz do siebie głośno: *W tym momencie myślę, że mam dwie lewe ręce.* Albo: *W tym momencie uważam, że nic nie umiem.* Następnie wyobraź sobie, że każda z tych myśli zamienia się w przedmiot.

Każde słowo, które wypowiadasz, opuszcza twoje usta, twój umysł i całe twoje ciało. Unosi się coraz wyżej, aż wreszcie skrywa się za horyzontem. Każda z negatywnych myśli w momencie, gdy mówisz o niej głośno, opuszcza cię bezpowrotnie.

Teraz zamień sugestie negatywne w pozytywne. Wyobraź sobie, co powiedziałbyś dziecku – temu dziecku, które jest w tobie. Słowa: *Masz dwie lewe ręce zamień na: Po prostu zrób to jeszcze raz, bardzo powoli, krok po kroku, wtedy na pewno ci się*

uda. Nic nie umiem przekształcić w: Potrafisz naprawdę dużo, na przykład...

Także i z tych słów stwórz w myślach jakieś przedmioty. Zobacz, jak ukazują się na horyzoncie, jak spadają na ciebie z chmur, jak wnikają do twojego wnętrza, gdzie znajdują dla siebie dużo wolnego miejsca. Daj tym myślom czas, aby mogły stać się częścią ciebie. A następnie otwórz oczy.



DRUGA STRONA MEDALU

Jeżeli pracujesz nad zwiększeniem wiary w siebie i chcesz poczuć do siebie więcej zaufania, gorąco polecam ci wykonanie takiego oto ćwiczenia: weź kartkę papieru i podziel ją na dwie kolumny. Po lewej stronie zapisz wszystkie te cechy, talenty, jakie uważasz w sobie za pozytywne. Po prawej zaś te, które ci przeszkadzają. Na zakończenie z uwagą przyjrzyj się obu kolumnom. Czy dostrzegasz coś charakterystycznego?

Dokładnie: wiele spośród zapisanych przez ciebie po prawej i lewej stronie cech łączy się ze sobą. Lub, ujmując to nieco trafniej: chodzi ci o te same właściwości, tylko w różnych aspektach, raz – pozytywnym, raz – negatywnym. Jeżeli po stronie, na której wypisałeś cechy negatywne, umieściłeś: *robię się lekko zazdrosny*, a po drugiej: *jestem ambitny*, to po bliższym przyjrzeniu się zauważysz, iż za tymi obiema właściwościami kryje się właściwie jeden, głębszy czynnik, a tym, co je różni, jest wyłącznie punkt widzenia. Gdy w przyszłości przestaniesz wstydić się swojego rzekomego uczucia zazdrości, lecz zobaczysz w nim bodziec do działania, w świadomy sposób przesuniesz swoje centrum uwagi i zyskasz więcej energii. A może po lewej stronie widnieje: *wydaję za dużo pieniędzy*, podczas gdy po prawej czarno na białym czytasz: *jestem wspaniałomyślny*? Ponownie przyjrzyj

się temu, jak dzięki twojej szczodrości możesz pomóc innym albo uszczęśliwić przyjaciół. Być może w lewej kolumnie umieścisz hasło: często *jestem chaotyczny*, jednocześnie wpisując w prawej – *jestem osobą kreatywną*. Zauważ, że również i w tym przypadku jedno nie byłoby możliwe bez drugiego. Następny razem spróbuj świadomie dostrzec w swoim zachowaniu jakiś pozytywny aspekt, zamiast wyłącznie się za nie ganić.

Jesteś całością, dwiema stronami tego samego medalu – i nie ma w tym nic złego, ponieważ każdy z nas jest naprawdę wyjątkowy!



Na jedno z moich seminariów przyszła kiedyś pewna płożna, która tak sugestywnie towarzyszyła rodzącym kobietom, że ich dzieci przychodziły na świat bez strachu i niemal bezboleśnie, ale która jednocześnie umniejszała swoje umiejętności, mówiąc: *Ale to przecież nic takiego*. Tymczasem to, co robiła, było czymś naprawdę wielkim, gdyż de facto praktykowała hipnozę, w ogóle tego nie zauważając. W chwili, gdy uświadomiła sobie ten fakt, można było dosłownie zobaczyć, jak zaczyna promieniować. Nabrała większej wiary we własne siły. A przecież to nic innego jak pewność siebie.

Poniższe ćwiczenie pomoże ci zaakceptować samego siebie i dostrzec w sobie potencjał, wyjątkowość oraz ogromną życzliwość. Ludzie, którzy osobiście spróbowali go po zakończeniu moich seminariów, często informowali mnie o tym, jak na skutek jego działania nagle zaczęli uważać się za całkiem fajne osoby obdarzone wyjątkowymi talentem oraz zdolnościami. Za kogoś jedyne go w swoim rodzaju, kim dane jest im pozostać jedynie raz.



W ZAWIESZENIU

Zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że opuszczasz własne ciało i powoli unosisz się ku górze.

Powoli opuszczasz swoje ciało i wznosisz się do nieba.

Krążysz nad sobą i obserwujesz swoją sylwetkę z lotu ptaka.

Przyjrzyj się sobie bardzo dokładnie.

Zobacz, jak tutaj siedzisz.

Zobacz, w co jesteś ubrany.

Jak z góry wygląda twoja głowa.

Twoje ciało.

Twoje dłonie.

Twoje ubranie.

Następnie podleć tuż przed siebie i z dużą uwagą ponownie przyjrzyj się temu, co widzisz.

Spójrz sobie prosto w twarz.

Uświadom sobie, kto tutaj siedzi.

Kto to jest?

Daj sobie czas.

Pomyśl o tym, ilu cudownych rzeczy człowiek ten zdążył już dokonać.

Daj sobie jeszcze trochę czasu.

Tyle, ile potrzebujesz.

Tyle, ile chcesz.

Gdy poczujesz, że jesteś gotowy, ponownie wślizgnij się do swojego ciała.

Poczuj w pełni całego siebie.

Daj sobie na to czas.

Gdy poczujesz, że jest ci dobrze, wróć do rzeczywistości.

Otwórz oczy.

I kogo widziałeś?



Zacznij żyć pięknie: tutaj dowiesz się, jak wystać na emeryturę drobne przywary i zastąpić je dynamicznymi, zdrowymi nawykami

Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka.

Cycon

Wielu ludzi, którzy przychodzą do mojego gabinetu, nie tylko chce włączyć do własnego życia jakieś nowe przyzwyczajenie, ale przede wszystkim dąży do uwolnienia się od obciążających ich drobiazgów. Bezsprzecznie pierwsze miejsce zajmuje tutaj automatyczne sięganie po papierosa. Drugą pozycję zajmuje niezaspokojony apetyt na słodczy bądź nawyk zatrzymywania się w niezdrowych restauracjach fast food. Trzecia lokata należy do przymusu nieustannego bycia online w różnych mediach społecznościowych, co skutkuje zupełnym brakiem czasu na życie poza światem wirtualnym – przy czym wspomniana tendencja jest zdecydowanie wzrostowa. Balastem, rozumianym jako obciążające nas przyzwyczajenie, może być także przymus nieustannego kupowania albo ogólna nieumiejętność w obchodzeniu się z pieniędzmi, czego konsekwencją stanowi perma-

nentny brak funduszy, co z kolei ujawnia się w wielu innych nawykach.

W rozdziale czwartym wyjaśniłem ci już, że nasza podświadomość dąży do zmiany w nawyk każdego powtarzającego się działania, ponieważ chce ułatwić nam w ten sposób życie. Czynności wykonywane automatycznie zostawiają w naszej głowie miejsce na coś innego. Przy czym za każde takie zachowanie dodatkowo otrzymujemy jakąś nagrodę. Wiele spośród naszych zautomatyzowanych schematów postępowania włączyliśmy do swojego repertuaru jeszcze w czasach dzieciństwa, w okresie nastoletnim oraz wczesnej dorosłości, później zaś dołączyły do nich kolejne. Większość z nich łączy pewna cecha wspólna: są praktyczne. Nasze codzienne zachowania wiążą się z nagrodą, która wynika bezpośrednio z podjętej przez nas aktywności: kto umie przejść z punktu A do B, dochodzi do punktu B – bardzo praktyczna nagroda! Kto potrafi otworzyć drzwi, może przez nie przejść – nagroda! Kto posiada umiejętność prowadzenia samochodu, nie musi korzystać z komunikacji miejskiej i może sam decydować, dokąd pojedzie – znowu nagroda!

Codzienny balast to nie tylko obciążenie, lecz również coś pożytecznego

Tak naprawdę nie inaczej jest z tak zwanymi nałogami. Dlaczego? Ponieważ nałogi zawsze są przydatne. Istnieją teorie, według których nawet silnie działające chemiczne narkotyki uzależniają jedynie wówczas, gdy przy ich pomocy użytkownik stara się skompensować coś innego – w przeciwnym razie wywołany efekt chemiczny nie jest wystarczająco silny, aby spowodować uzależnienie. Taką rzeczą, która wymaga rekompensaty, może być na przykład samotność. Zauważmy, że pacjen-

ci, którzy przez dłuższy czas z powodów czysto medycznych muszą przyjmować silny środek przeciwbólowy – diamorfinę, nie uzależniają się od niej i po zakończeniu leczenia nie mają problemów z odstawieniem tego leku. Zaznaczmy przy tym, iż diamorfina to nic innego jak heroina, jeden z najsilniej uzależniających narkotyków świata.

Kanadyjski profesor psychologii, Bruce Alexander, wykazał już w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, że szczury, które mogły przebywać w przyjaznym im środowisku pełnym roślin, kryjówek, zabawek oraz w otoczeniu przedstawicieli tego samego gatunku, również po dłuższym czasie nie popadały w uzależnienie, nawet jeżeli przez dwadzieścia cztery godziny na dobę miały swobodny wybór pomiędzy czystą wodą a wodą z kokainą. Wprost przeciwnie. Miseczki, w których znajdowała się woda zmieszana z narkotykiem, szczury omijały szerokim łukiem. Natomiast te gryzonie, które nie podlegały wystarczającej stymulacji, ponieważ siedziały same w pustej klatce, błyskawicznie zostawały narkomanami. Brakowało im uczucia szczęścia, którego w sztuczny sposób dostarczały im narkotyki, a którego nie brakowało szczurom przebywającym w rajskich warunkach, gdyż miały inne, przynoszące im zadowolenie nawyki. Co ciekawsze, gdy profesor Alexander przeniósł uzależnione od kokainy zwierzęta do klatek zamieszkiwanych przez osobniki z pierwszej grupy, szczury narkomani od razu przestały *brać*. Przyczyna takiego zachowania była prosta: wreszcie niczego im nie brakowało, przez co nie musiały sobie niczego kompensować. Badania profesora Alexandra przez długi czas pozostawały ignorowane, jednak w ostatnich latach dokonane przez niego odkrycia przeżywają renesans zainteresowania.

A zatem, skoro silne środki odurzające nie zawsze uzależniają, taka sama zasada powinna dotyczyć również papierosów. Jednak co takiego kompensują sobie palacze? Najczęściej

palenie to wypadkowa wielu drobnych czynników. I tak przykładowo palacze mogą częściej od innych korzystać z przerwy w pracy. W kąciach dla palaczy, na balkonach albo w osobnych pomieszczeniach automatycznie spotykają się z innymi palaczami i nawiązują z nimi rozmowę – coś bezcennego dla osób nieśmiałych. Z papierosem czują się po prostu *cool*, lepsi od uległych niepalących. I tak dalej. Rzekome uzależnienie od nikotyny odgrywa wówczas rolę drugorzędną. Jeżeli udało by się im znaleźć jeden lub więcej zdrowych nawyków, które kusiłoby ich taką samą lub podobną formą nagrody, mogliby zmienić automatyczne palenie papierosów w automatyczne robienie czegoś innego. Podkreślmy natomiast, że całkowite pozbycie się raz ustanowionego nawyku jest już niemożliwe ze względu na nadmiernie utrwalone wieloletnim paleniem ślady pamięciowe w mózgu. Byli palacze są nieustannie konfrontowani z czynnikami wymuszającymi powrót do dawnego nałogu. Dlatego też jedynym wyjściem jest tutaj zmiana jednego nawyku w drugi.

Co nie oznacza jednak, że nie możemy się temu przeciwstawić, jeżeli to konieczne. Zawsze gdy pierwszy raz rozmawiam z nowym klientem, pytam go: *Czy wierzysz, że w jednej chwili mógłbyś przestać palić?* Prawie zawsze słyszę wtedy odpowiedź: *Nie, nie wierzę*. Pytam więc dalej: *A jeżeli przez to miałoby umrzeć twoje dziecko?* Na te słowa żrenice mojego rozmówcy rozszerzają się z przerażenia, a z jego ust, niczym z pistoletu pada: *A to oczywiście zupełnie co innego. Wtedy natychmiast rzuciłbym palenie. Przecież to zupełnie logiczne*. Na co ja odpowiadam: *Nie, to nie jest nic innego. Właśnie udowodniłeś sobie, że mógłbyś rzucić palenie w dowolnym momencie – jeżeli tylko znajdziesz wystarczająco ważny powód*. Dla moich klientów nieodmiennie jest to chwila objawienia.

Możemy, kiedy musimy

Większość spośród palących papierosy kobiet kończy z nałogiem, gdy tylko dowie się, że spodziewa się dziecka. Udaje się to nawet tym, które rzucenie palenia uważały wcześniej za coś absolutnie niemożliwego. Każdy z nas wie, że palenie może ogromnie zaszkodzić nienarodzonemu dziecku – a szkodenie innym, zwłaszcza własnemu dziecku, które przebywa jeszcze w łonie matki i które nie jest w stanie się przed niczym obronić, dla prawie wszystkich ludzi stanowi coś zupełnie innego niż przysparzanie szkód własnemu zdrowiu. Wprawdzie na początku przyszłe matki nadal mają ochotę na papierosa, jednak ich wola, aby nie zaszkodzić niemowlęciu, jest silniejsza. Po przyjściu dziecka na świat wiele kobiet decyduje się na karmienie go piersią, podczas którego – co zupełnie naturalne – również powstrzymują się od palenia.

I tak nagle mija rok albo nawet dłużej, a kobiety nie wypalają ani jednego papierosa – jak to możliwe? Co więcej, wiele świeżo upieczonych mam nie powraca do dawnego nałogu.

Jak im się to udaje? To proste: w ciągu tych wszystkich miesięcy, kiedy były w ciąży i karmiły piersią, stworzyły sobie nowe nawyki. Nie potrzebują już papierosów, aby otrzymać jakąś nagrodę. Fizyczne uzależnienie od nikotyny w krótkim czasie i tak udało im się pokonać. Jeżeli, o ile w ogóle, występują u nich jakiegokolwiek skutki odstawienia, to osiągają one swój szczyt po pierwszych dwóch dniach od zerwania z nałogiem, przy czym w ciągu maksymalnie dwóch tygodni ich organizm całkowicie uniezależnia się od nikotyny.

Dla matek, którym udało się rzucić palenie, formą nagrody nie jest już papieros, lecz inna, zdrowsza czynność. Być może za każdym razem, gdy ogarnia je ochota, aby zapalić, robią sobie filiżankę herbaty. Dzięki temu zapewniają sobie jednocze-

śnie taką samą przerwę, jaką miały dawniej, gdy wychodziły *na fajka*, i też mogą spotkać innych ludzi – tyle że w biurowej kuchni. W samochodzie papierosa zastępuje im guma do żucia, a w przypadku sytuacji stresowych stosują proste techniki oddechowe. Czują się *cool* już przez sam fakt, że udało się im zerwać z nałogiem. A oprócz tego spotykają je dodatkowe, wyjątkowe nagrody: nagle zauważają, że odkąd rzuciły palenie, ich życie stało się lepsze i że dzięki temu oszczędzają mnóstwo pieniędzy. Że o wiele ładniej wyglądają. I, co nie mniej ważne – są pod wrażeniem własnej silnej woli.

A więc - da się. Argument, że nie możemy, został tym samym podważony. *Nie móc* oznacza zawsze *nie chcieć*, ponieważ nie potrafimy zrezygnować z naszej nagrody.

Jak dzięki hipnozie wykonać ten najtrudniejszy, pierwszy krok

Jeżeli nie jesteś przypadkiem akurat w ciąży, a tym samym nie odczuwasz w sobie wystarczająco silnej motywacji, aby natychmiast skończyć z paleniem (czy też objadaniem się słodyczami albo siedzeniem przez przerwy na Facebooku), musisz poszukać dla siebie jakiejś innej nagrody za poczyniony wysiłek. Następnie musisz znaleźć również coś, co w krytycznym momencie, czyli w sytuacji, w której najdzie cię ochota na papierosa, będzie stanowiło dla twojej duszy takie samo ukojenie. Palacze znają z doświadczenia wiele sytuacji, w których sięgają po zapalniczkę – ponieważ czują się znudzeni, zestresowani, czekają na coś, myślą nad czymś albo piją kawę i tak dalej.

Możesz usiąść w tym celu nad kartką papieru i zastanowić się, jakie określone zachowania mogłyby wchodzić w grę w konkretnych sytuacjach: zaparzyć herbatę, possać cukierka,

wykonać ćwiczenie oddechowe, zjeść marchewkę, przespacerować się wokół bloku... Na zakończenie – rozdaj albo wyrzuć wszystkie posiadane przez ciebie papierosy i za każdym razem, gdy najdzie cię ochota na *fajka*, wykonaj jedną z czynności, które umieściłeś na swojej liście.

Jeżeli wydaje ci się to czymś całkiem łatwym, prawdopodobnie nie palisz papierosów. Dla człowieka uzależnionego od papierosów nawet siedzenie i zastanawianie się nad rzuceniem palenia może stanowić nieprzyjemną karę. Na myśl, że teraz to już *naprawdę*, cierpnie mu skóra i ogarnia go ochota na papierosa. Rozdanie pudełek z ulubioną marką uznaje za całkowicie niemożliwe. Ów decydujący o powodzeniu całej sprawy pierwszy krok wydaje mu się zatem całkowicie nie do pokonania – i tak oto palacz dalej pozostaje palaczem.

W tego typu przypadkach rozwiązanie może stanowić hipnoza, która pozwala przezwyciężyć nam takie niewygodne momenty oraz automatycznie toruje dla nas drogę do wykonania pierwszego kroku.

W tym celu najpierw wprowadzam moich klientów w stan transu. Następnie przeprowadzam swojego rodzaju wywiad z podświadomością oraz balastem, którego siedzący w moim gabinecie człowiek chce się pozbyć. Czyli na przykład z paleniem papierosów. Zachowuję się przy tym tak, jakby chodziło o jakiegoś pracowitego podwładnego, którego wyłączną intencją jest działanie dla dobra szefa. Początkowo odnoszę się do palenia przyjaźnie i wzywam je, aby odszukało podświadomość mojego klienta i oznajmiło jej kierujące nim motywy – czyli pozytywne aspekty, jakie niesie ze sobą czynność palenia. Mogą to być rzeczy, które już wymieniłem: dodatkowe przerwy, zajęcie dla rąk w chwilach niepewności, kontakt z innymi ludźmi i tak dalej. Jednak o tym, co palenie mówi wówczas podświadomości, nie dowiaduje się ani hipnotyzer – czyli w tym

przypadku ja, ani siedzący u mnie człowiek. Całość odbywa się wewnątrz mózgu klienta i jest rzeczą, którą muszą omówić ze sobą w cztery oczy: palenie oraz podświadomość.

Następnie palenie powinno wysłuchać wskazówek centrum kreatywności, dotyczących takich alternatywnych zachowań, które pozwolą mojemu klientowi osiągnąć identyczny poziom zadowolenia bez konieczności palenia. W dalszej kolejności palenie wraca z powrotem do podświadomości, która może wybrać dla siebie trzy spośród przedstawionych jej przez palenie alternatyw.

Również teraz ani ja, ani mój pragnący odzwyczaić się od palenia klient nie słyszymy, jakie dokładnie zalecenia zostają przekazane do podświadomości i które z nich ona następnie wybiera. Jednak nie stanowi to żadnego problemu, gdyż na zakończenie podświadomość otrzymuje ode mnie polecenie, aby trzy otrzymane przez nią alternatywy zaczęła natychmiast stosować. Wreszcie, w ramach ostatniego punktu procedury, wybudzam mojego klienta z transu.

Przyznaję, to brzmi naprawdę jak coś szalonego. A jednak – to prawda. Ponieważ podświadomość przemawia do nas obrazami, wizualizacja z paleniem polega na wyobrażeniu sobie jakiejś osoby, z którą możemy porozmawiać. To samo dotyczy podświadomości – określanej przez mnie jako Wewnętrzny Bibliotekarz.

Rezultatem takiej sesji jest klient, który natychmiast przestaje palić. To wspaniałe, że podobne wywiady ze swoją podświadomością możesz przeprowadzić również ty sam, uwierz mi, nie potrzebujesz do tego pomocy żadnego hipnotyzera! Obojętne, o jaki balast chodzi: palenie, zbyt dużo fast foodów, internetu, słodczy... Do autohipnozy idealnie nadaje się ćwiczenie, które nazywam *tabędź*, a które pozwoli nawiązać ci kontakt z własną podświadomością. Ty musisz jedynie połączyć je

z wywiadem, jaki opisałem przed chwilą. Potrzebujesz w tym celu kilku minut spokoju oraz pomieszczenia, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał. Przed rozpoczęciem sesji przeczytaj dokładnie poniższy akapit, dzięki czemu będziesz wiedział, co należy zrobić. Poszczególne kroki możesz także zanotować na małej karteczce samoprzylepnej – podczas tego ćwiczenia, oprócz początkowej i końcowej fazy odprężenia, twoje oczy pozostaną przez cały czas otwarte.



WYSYLANIE BALASTU NA EMERYTURĘ – HIPNOTYCZNY WYWIAD

Usiądź przy stole. Tę rękę, która jest u ciebie bardziej aktywna, oprzyj na łokciu: u osób leworęcznych będzie to lewa ręka, a u praworęcznych – prawa. Przy czym wybrana przez ciebie dłoń powinna być swobodnie skierowana do przodu – tak jakby twoje ramię było szyją, dłoń zaś – głową łabędzia. Wykonaj teraz ćwiczenie krąg oddechowy ze strony 94 i następnych bądź inne ćwiczenie, które pozwoli ci zatrzymać myśli. Następnie otwórz oczy. Zwróć się bezpośrednio do twojej podświadomości. Powiedz głośno:

Czy rozmawiam z moją podświadomością? Jeżeli tak, daj mi proszę jakiś znak.

Odczekaj chwilę. Teraz w twojej ręce powinno się coś poruszyć. Może być to drgnięcie palca albo skurcz kłębła kciuka, czy też mimowolny ruch ręką w kierunku twojego ciała. Ważne jest wyłącznie to, aby twoja dłoń cały czas pozostawała w pełni rozluźniona.

Gdy tylko otrzymasz jakiś znak, powiedz:

A teraz, kochana podświadomości, przyprowadź mi proszę moje palenie (albo potwora jedzenia słodczy bądź pełnomocnika ds.

Facebooka, czy jeszcze kogoś innego, w zależności od tego, jakiego balastu chcesz się pozbyć). Gdy przyprowadzisz już go do mnie, proszę, daj mi znowu jakiś znak.

Ponownie poczekaj na jakiś ruch bądź drgnięcie dłoni. Następnie zapytaj:

Czy rozmawiam teraz z paleniem?

I znowu zaczekaj, aż otrzymasz jakiś sygnał.

W kolejnym kroku pochwal palenie:

Kochane palenie, jak do tej pory zawsze spisywałeś się bardzo dobrze. Proszę, wyjaśnij dokładnie mojej podświadomości, jakie są pozytywne skutki twojej działalności, a gdy skończysz, daj mi, proszę jakiś znak.

Jednak zanim go otrzymasz, może upłynąć dłuższa chwila. Palenie musi przecież wyczerpująco wytłumaczyć podświadomości, co czyni jego pracę aż tak wartościową. Bądź cierpliwy. Następnie powiedz:

Kochane palenie, udaj się teraz do centrum kreatywności. Gdy już tam dotrzesz, zapytaj o dziesięć alternatywnych zdrowych zachowań, które miałyby ten sam pozytywny efekt co twoje działanie. Nie musisz mówić mi o tych nowych zachowaniach, daj mi tylko znać, kiedy będziesz gotowe.

Ponownie zaczekaj, aż otrzymasz jakiś znak. Pamiętaj, że podobnie jak poprzednio, może to potrwać nawet kilka minut. Następnie powiedz:

Kochane palenie, a teraz przekaz, proszę, tych dziesięć alternatywnych zdrowych zachowań mojej podświadomości. Gdy to zrobisz, możesz odejść na zasłużoną emeryturę. Dziękuję ci za naszą wieloletnią, dobrą współpracę.

Po czym wyjaśnij czekającej na ciebie podświadomości:

Kochana podświadomości, wybierz, proszę, trzy spośród zdrowych alternatyw, które uważasz za najodpowiedniejsze dla mnie. Gdy skończysz, daj mi, proszę, jakiś znak.

I znowu zaczekaj na sygnał od podświadomości. Na zakończenie powiedz:

Od teraz, kochana podświadomości, twoim zadaniem jest wdrożenie tych nowych zaleceń. Jeżeli jednak uważasz, że nadal istnieje coś, co się temu przeciwstawia, daj mi teraz jakiś znak.

Tym razem twoja dłoń powinna pozostać nieruchoma. Jeżeli jednak otrzymasz jakiś sygnał, powtórz całą procedurę od początku. W przeciwnym razie pominiesz jakąś ważną nagrodę, która wiąże się dla ciebie z paleniem. Rytuał możesz zakończyć dopiero wtedy, gdy twoja podświadomość nie będzie dawać ci w tym punkcie żadnych sygnałów.

Następnie zamknij oczy i ponownie wykonaj ćwiczenie odprężające, tak samo jak zrobiłeś to na początku. Od teraz jesteś wolny od twojego codziennego nałogu – ale jeżeli zdarzy się, że ponownie ulegniesz dawnym nawykom, ponieważ twój wystąpi na emeryturę balast zaczął się nudzić, przeprowadź cały wywiad raz jeszcze.



Strzeż się zakazów, czyli dlaczego diety powodują, że stajemy się coraz grubszy

Naturalnie oprócz opisanego powyżej hipnotycznego wywiadu, możesz zrobić o wiele więcej, aby wyeliminować obciążający cię balast. Żeby tego dokonać, ważne jest, abyś uświadomił sobie, dlaczego pozbycie się starych złych nawyków wydaje się nam czasami tak niesamowicie trudne.

Na początku powinieneś zrozumieć, że: w przypadku wielu ludzi, którzy próbują zerwać ze złym nawykiem, a którym się to nie udaje, winowajcą jest sam zamiar pozbycia się tego nawyku. Brzmi to paradoksalnie, jednak faktycznie jest przy-

czyną, dla której postanowienia noworoczne tak często pozostają niedotrzymane. Wspomniany efekt daje się bardzo łatwo wytłumaczyć

Dla przykładu przyjrzyjmy się bliżej osobie, która chce schudnąć.

Wielu ludzi, którzy mają problemy z nadwagą, już w dzieciństwie poznało owo źródło pociechy, jakim jest jedzenie. Gdy tylko czuli się smutni, samotni albo znudzeni, a mama była zbyt zajęta, aby poświęcić im nieco czasu, sięgali po słodczyce oraz ulubione dania. W ten sposób jedzenie stało się dla nich działającym natychmiastowo lekarstwem, które pomagało im, gdy nie czuli się dobrze. Pyszny smak oraz skojarzenie z pysznością oraz poczuciem bezpieczeństwa stanowią łatwo osiągalną nagrodę, którą mogą wybrać także w życiu dorosłym, gdy tylko poczują się zmartwieni, zestresowani czy znudzeni. To nawyk, który ma często katastrofalne skutki.

Każdy, kto uważa, że wskazówka jego lub jej wagi wskazuje zbyt dużą wartość, zaczyna stosować jakąś dietę. Każda z nich nieodmiennie polega na zakazywaniu spożywania konkretnych artykułów spożywczych. Na przykład pizzy. Ciastek. Czekolady. Lodów. Ciasta. Żelków. Pralinek. Frytek. Majonezu...

No i? Czy podczas czytania powyższego akapitu ślinka naleciała ci do ust? Właśnie tutaj tkwi cały problem. Zamiast skupić się na nowych, zdrowych nawykach żywieniowych i wyrobić w sobie motywację, że zdrowe odżywianie przynosi wiele radości a zdrowe potrawy są wyjątkowo pyszne, cała uwaga koncentruje się na wszystkim tym, co tuczące, na tym, co należy do grupy poznanych dawniej źródeł pocieszenia.

Można powiedzieć, że w ten sposób zabronione podczas diety przysmaki zostają apetycznie ułożone na paterze, po czym zostają otoczone drutem kolczastym oraz opatrzone ogromną tablicą z napisem: *wstęp wzbroniony*. Kuszą człowieka zza tego

plotu, niedostępne, a przy tym widoczne jak na dłoni. Tymczasem w kolczastym ogrodzeniu istnieje również pewna furtka, a kluczem do niej jest moment zakończenia diety. Perfidna psychologiczna tortura – nagrody zaś ani śladu. Logiczną konsekwencją takiej sytuacji jest to, że osoba, którą poddawano tak długim mękom, rzuci się na zakazane przysmaki, gdy tylko będzie miała okazję. Postawmy sprawę jasno – w ten sposób na dłuższą metę nie można ustanowić żadnych nowych, pozytywnych nawyków.

Ponadto, o ile dania dietetyczne same w sobie mogą być naprawdę smaczne, to gdy tylko widzimy w ich nazwie słowo *dietetyczny*, zaczynamy kojarzyć je z wyrzeczeniem oraz niewystarczającą ilością. Wyraz ten przywołuje wszelkie możliwe skojarzenia o charakterze negatywnym, od samoumartwiania się poprzez burczenie w żołądku czy zbyt małe porcje, aż po choroby. Żadne z powyższych nie brzmi ani apetycznie, ani zachęcająco.

Przypominasz sobie? Zakazy to rodzaj potężnych sugestii, które sprawiają, że nabieramy apetytu dokładnie na to, czego nam zabraniają. Tak działa po prostu ludzka psychika.

Znam sporo ludzi, którzy bezskutecznie stosowali jedną dietę po drugiej, tylko po to, aby za każdym razem przytyć jeszcze bardziej, ponieważ po ich zakończeniu zjadali dwu- a nawet trzykrotnie więcej tego, co było im zabronione. Chudli dopiero wtedy, gdy zupełnie przestawali mieć ochotę na jakiegokolwiek kuracje odchudzające, wyrzucali wagę do śmietnika i jedli wszystko, na co mieli ochotę. Paradoks?

Skądże znowu!

Po pierwsze: zamiast bez przerwy odrzucać swoje ciało – a dokładnie taki sygnał otrzymuje od nas podświadomość, gdy chcemy schudnąć tak szybko jak to tylko możliwe – zaakcep-

tujmy je. Ludzie, którzy przestają walczyć z własnym ciałem przy pomocy diet, godzą się z istniejącym status quo. A to właśnie stan obecny jest punktem wyjścia dla jakiegokolwiek zmiany. Dlatego powinniśmy najpierw otwarcie zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy. Innymi słowy: do pociągu możemy wsiąść jedynie z tego peronu i z tego miasta, w którym jesteśmy, a nie dwie stacje dalej.

Po drugie: każdy, kto przestaje oczekiwać, że schudnie, uwalnia się od nierealistycznych wyobrażeń o natychmiastowym osiągnięciu celu w stylu: cztery kilogramy w cztery dni. Nagle pojawia się możliwość posuwania się do przodu małymi krokami. Znika presja – a ta jest jednym z największych wrogów zmiany.

Po trzecie: pozbywając się tabel kalorycznych oraz nawyku skrupulatnego odmierzania porcji, nagle możemy skupić się po prostu na własnym organizmie. Odkrywamy istnienie czegoś tak fascynującego jak głód oraz uczucie sytości. Nasz organizm otrzymuje wreszcie szansę intuicyjnego wyrażenia swoich rzeczywistych potrzeb.

Po czwarte: każdy, kto może jeść to, co chce, przestaje uznawać niezdrowe produkty spożywcze za atrakcyjne. To jak najbardziej logiczne: jeżeli ktoś powie mi, że pod żadnym pozorem nie wolno mi jeść od dziś frytek z majonezem, w mojej wyobraźni natychmiast pojawi się tacka w rozmiarze XXL uginająca się od smażonych w głębokim tłuszczu słupków ziemniaków, a ja nabiorę na nie ogromnej ochoty. Jednak jeśli będę wiedział, że zawsze, gdy będę chciał, mogę zjeść dowolną ilość ulubionych frytek z majonezem, to gdy już kupię sobie jedną porcję, nie ogarnie mnie panika, że taka ilość okaże się zbyt

mała i nie zjem wszystkiego od razu. Przestanę, gdy poczuję głód i automatycznie zjem mniej.

Po piąte: istnieją pewne badania, które sugerują, iż szczególnie kuszą nas te produkty spożywcze, które wolno nam jeść wyłącznie pod pewnymi specjalnymi warunkami. Nasze myśli nieustannie krążą wówczas wokół tego wszystkiego, co jest nam dozwolone jedynie w wyjątkowych okolicznościach. Pizza odłoży się na naszym brzuchu i biodrach zwłaszcza wtedy, gdy zjemy ją, łamiąc zasady diety. Układ ciało–umysł interpretuje dietę jako okres głodu i zawsze gdy zjemy jakieś tłuste danie, wysyła odpowiedni sygnał do naszego metabolizmu, aby zmagazynować najwięcej jak się da, ponieważ za chwilę znowu nadejdą ciężkie czasy. Nasz umysł wpływa zatem na nasz metabolizm.

Wniosek: ku własnemu zaskoczeniu osoby, które zrezygnowały z jakichkolwiek kuracji odchudzających, często chudną. Wprawdzie bardzo powoli, za to w trwały sposób.

Jak sprytnie zmienić centrum uwagi

Jaki z tego wniosek?

Czasami wystarczy po prostu przestać koncentrować się na tym, czego nie chcemy. Naturalnie jeszcze lepiej byłoby, gdybyśmy skupili się na tym, co pragniemy osiągnąć – a przede wszystkim na drodze do naszego celu!

Czyli: jeżeli chcesz schudnąć, w żadnym wypadku nie kupuj książki z przepisami dietetycznymi! Wyrzuć wszystkie zebrane przepisy light, ponieważ kryją one w sobie sugestię: *nie wolno mi jeść tego, czego chcę, czyli ...*, co sprawia, że zakazane potrawy

stają się dla ciebie jeszcze bardziej apetyczne i twoje myśli krążą tylko wokół nich.

Twoje szanse na powodzenie zwiększą natomiast pięknie ilustrowane i pobudzające apetyt książki kucharskie z przepisami na sałatki albo na dania ajurwedyjskie, kuchni tajskiej czy japońskiej. Wybierz którąś z nich, a następnie gotuj zgodnie z zamieszczonymi tam przepisami. Zaangażuj się w przygotowywanie jedzenia, które powszechnie słynie z tego, że jest lekkie i zdrowe, a jednocześnie nadal pozostaje czymś całkiem zwyczajnym. Zamieszczone w takich książkach przepisy nie są bowiem opatrzone etykietką: *dietetyczne*. Publikowane dania nie zawierają informacji o ilości kalorii ani tłuszczu, które zazwyczaj nas odstrasza. W książkach tego typu chodzi przede wszystkim o smak. Ich czytelnikom wolno jeść, a w dodatku wolno im jeść coś smacznego i tyle, ile chcą. To bardzo ważny czynnik. Tylko w ten sposób sugestie mówiące o zdrowym sposobie odżywiania mają szansę przedostać się do naszej podświadomości.

Sugestia tego rodzaju mogłaby na przykład brzmieć tak (ponownie jest to swobodna interpretacja starego mistrza Couégo): *Każdego dnia odżywiam się coraz zdrowiej, a to, co jem, smakuje mi coraz bardziej*. Dzięki temu podczas zakupów w markecie albo wizyty w restauracji twoja uwaga automatycznie będzie kierować się na te rzeczy, które są zarazem zdrowe i smaczne. Wspaniały smak, przyjemność, jaką czerpiemy z jedzenia oraz uczucie sytości stanowią rodzaj krótkookresowej nagrody za twoje nowe nawyki, dzięki czemu twój apetyt na zdrowe produkty żywnościowe rośnie.

Tylko ci, którzy nie mają uczucia, że się czegoś wyrzekają, nie myślą nieustannie o tym, co jest im zabronione. W ten sposób kwestia jedzenia nie urasta do rangi czegoś niesamowicie ważnego, lecz pozostaje zwykłym elementem codzienno-

ści. Wówczas możemy powoli zacząć doskonalić naszą intuicję w zakresie odżywiania się oraz umiejętność wsłuchiwania się we własne ciało, które informuje nas, czego i w jakich ilościach w danej chwili potrzebuje.

Wspaniałą formą wsparcia tej strategii postępowania jest zajęcie się czymś zupełnie niezwiązanym z odżywianiem. Doskonałym wyborem byłby tutaj sport, ponieważ przyczynia się on do naszego dobrego samopoczucia. Naturalnie wysiłek fizyczny zużywa także energię – jednak uprawianie sportu tylko ze względu na to, że pozwala nam spalić dodatkowe kalorie, jest absolutnie błędne. W takim bowiem przypadku nasza uwaga znów koncentruje się wyłącznie na tym, czego nie chcemy. Ważne, żebyśmy próbowali skupiać się na tym, co sprawia nam radość. Nie szkodzi, że lubimy szachy, nawet jeżeli szachiści spalają najmniej kalorii ze wszystkich sportowców. Kluczowym słowem jest tutaj: radość. Pozostajemy wierni jedynie temu, co sprawia nam frajdę. A wtedy, gdy czujemy się zadowoleni, nie mamy potrzeby kompensowania sobie czegokolwiek i nie sięgamy ani po słodczyce, ani po inne smakołyki.

Poniższa wizualizacja może pomóc ci świadomie pozbyć się codziennego balastu i jest bardzo skuteczna w przypadku wszystkiego, co chciałbyś wyeliminować ze swojego życia, nie tylko złych nawyków żywieniowych. Niedawno pewna kobieta opowiedziała mi, że wraz ze swoją dorosłą córką wzięła udział w jednym z moich pokazów, ponieważ jej córka przez całe życie cierpiała na zawroty głowy. Żaden lekarz nie potrafił jej z tego wyleczyć, gdyż nikt nie był w stanie określić źródła dolegliwości. Jednak po tym, jak młoda kobieta wykonała wraz z innymi uczestnikami pokazu prezentowane poniżej ćwiczenie, zawroty głowy ustąpiły i więcej już się nie pojawiły. A zatem zastanów się, czego chciałbyś się ze swojego życia pozbyć. Może jakiegoś balastu, może niedostatku pieniędzy, strachu, braku cierpliwo-

ści albo niezdrowych nawyków kompensacyjnych? Wreszcie masz wyjątkową szansę pozbyć się ich raz na zawsze.



KATEDRA

Zamknij oczy.

Siedzisz w przepięknym, kipiącym zielenią parku. Ptaki ćwierkają, a wokół ciebie latają motyle.

Czujesz się całkowicie spokojny i cudownie odprężony. W oddali dostrzegasz katedrę, która wznosi się na końcu drogi, wzdłuż której rosną kolorowe kwiaty. Czujesz, że coś cię wzywa.

Jakiś wewnętrzny głos.

Odczuwasz pragnienie zobaczenia tej katedry. Powoli wstajesz i idziesz wzdłuż drogi.

Katedra, jaką widzisz przed sobą, robi się coraz większa. Czujesz promieniujący z niej ogromny spokój.

Ten spokój robi się coraz większy i większy. Z każdym krokiem, który przybliży cię do katedry, stajesz się coraz spokojniejszy.

Wreszcie stajesz pod samą katedrą.

Jej strzeliste wieże wznoszą się aż do błękitnego nieba. Wchodzisz po schodach prowadzących do wejścia.

Otwierasz drzwi.

Drzwi są ciężkie, zawiasy skrzypią, jednak w końcu ustępują.

Wchodzisz do środka.

Ogarnia cię głębokie uczucie spokoju oraz szacunku. Ściany katedry oświetla blask świateł.

Idziesz wzdłuż środkowego przejścia. Słyszysz echo własnych kroków. Czujesz się absolutnie pewnie i bezpiecznie.

Na końcu przejścia dostrzegasz przepiękne drzwi. Podchodzisz do nich powoli.

Z każdym krokiem czujesz, jak twój wewnętrzny spokój staje się coraz głębszy i głębszy.

Jesteś tuż pod tymi drzwiami. Otwierasz je.

Znajdujące się za nimi pomieszczenie wypełnia nieziemskie, przepiękne światło.

Światło to wydobywa się ze stojącego w sali anioła. To twój anioł stróż. Ogarnia cię głębokie poczucie bezpieczeństwa. Twój anioł stróż uśmiecha się i wyciąga ku tobie ramiona.

Anioł mówi do ciebie:

Oddaj mi to, od czego chciałbyś się uwolnić. Zrób to. Teraz, a ja zajmę się tym dla ciebie.

Widzisz, jak to, czego chciałbyś się pozbyć, zmienia się w przedmiot. Ujmujesz go w dłonie.

Wkładasz go w wyciągnięte ręce anioła.

Światło, które otacza anioła, natychmiast staje się jeszcze jaśniejsze. Coraz bardziej błyszczące.

Światło to okrąża teraz przedmiot trzymany przez anioła.

Rozświećta jego wnętrze.

Aby móc go dostrzec, musisz osłonić dłońmi oczy.

Widzisz, jak przedmiot rozpływa się w lśniącym, przepięknym świetle. Tak po prostu. Rozpływa się i znika.

Jesteś wolny od tego, co cię obciążało. Wiesz, że od teraz twój anioł stróż będzie już zawsze przy tobie.

Zawsze możesz go znaleźć,

gdy będziesz chciał się od czegoś uwolnić, gdy będziesz potrzebował jego pomocy.

Za chwilę policzę do trzech. Na trzy otworzysz oczy i z powrotem wrócisz do rzeczywistości, poczujesz się absolutnie spokojny i całkowicie wolny.

Raz, dwa, trzy.

Otwórz oczy.



Nie stresuj się: jak wyprowadzić w pole adrenalinę, a napięcie zmienić automatycznie w stan odprężenia

W pośpiechu nie daje się myśleć.

Platon

Współcześnie wielu ludzi traktuje stres jako coś nieuniknionego – jakby był to kolejny gadżet związany z ich stylem życia. W czasach, w których żyjemy, stres jest częścią życia – kryzysy gospodarcze, niepewne miejsca pracy, niestabilna sytuacja na świecie. Im bardziej chwiejna gospodarka, tym więcej szefowie wymagają od swoich podwładnych, a zwłaszcza od siebie samych. Jednak nie możemy znosić stresu w nieskończoność, ma to swoje granice. Kolejni ludzie załamują się, pojawia się u nich wypalenie zawodowe i stają się niezdolni do pracy. Ciągły stres jest ekstremalnie szkodliwy dla zdrowia. Konsekwencją permanentnego stresu są obumierające komórki nerwowe w mózgu oraz osłabienie układu odpornościowego. Ponadto rośnie wówczas prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca, stanów lękowych, depresji oraz schorzeń układu trawiennego. Każdy, kto żyje w stresie, chcąc zaoszczędzić sobie czasu, sięga po niezdrowy fast food czy słodczyce, co zwiększa z kolei ryzy-

ko nadwagi oraz cukrzycy. Osoby permanentnie zestresowane, aby przetrwać albo szybko się *uspokoić*, palą zbyt dużo papierosów, nadużywają alkoholu i częściej grozi im sięgnięcie po twarde narkotyki. Podczas gdy odrobina stresu zwiększa naszą zdolność koncentracji, pod wpływem ciągłego stresu stajemy się chaotyczni. Wówczas zdarza się nam przeoczyć różne błędy, które niekiedy mogą kosztować nas zdrowie, a nawet życie – na przykład jeżeli zdarzy się nam popełnić je podczas prowadzenia auta. To wystarczający powód, aby spróbować wyrwać całe zło związane ze stresem razem z korzeniami.

Stan alarmowy w mózgu i całym organizmie – co zrobić z adrenaliną?

Jednak co takiego ma właściwie miejsce w naszym organizmie, gdy znajdujemy się pod wpływem stresu? Gdy stajemy w obliczu jakiegoś zagrożenia ciało migdałowe, stanowiące część naszego układu limbicznego, czyli zlokalizowanego w mózgu centrum dowodzenia odpowiedzialnego za emocje, wszczyna alarm. Ciało migdałowe tworzy tak zwany most łączący bodźce zewnętrzne oraz przebiegające automatycznie reakcje fizjologiczne, dzięki czemu te pierwsze mogą pobudzić znajdujące się w międzymózgowiu podwzgórze (*hypothalamus*), które steruje większością naszego wegetatywnego układu nerwowego. Rdzeń nadnerczy otrzymuje polecenie natychmiastowego wydzielenia adrenaliny oraz neuroprzekaźnika – noradrenaliny, a są to zaledwie dwie najbardziej znane spośród całej kaskady substancji, które zaczynamy wytwarzać pod wpływem stresu. Na sytuację zagrożenia nasz organizm odpowiada zwiększeniem rytmu bicia serca oraz ciśnienia krwi, rośnie zaopatrzenie różnych narządów w tlen, zmobilizowaniu ulegają zgromadzone w wątrobie

zapasy energii, do mięśni zostaje skierowana większa ilość krwi. A wszystko to wyłącznie w jednym celu: nasz organizm przygotowuje się do podjęcia akcji. Dlatego też reakcja człowieka na sytuację stresową nazywana jest również *walczyć albo uciekać*, z ang. *fight or flight*.

W czasach, gdy byliśmy wciąż myśliwymi oraz zbieraczami, faktycznie podejmowaliśmy jakieś konkretne działanie i albo zaczynaliśmy walczyć, albo uciekaliśmy. Jednak współcześnie rzadko mamy okazję do takiej reakcji. Danie swojemu szefowi po głowie nie jest dzisiaj najlepszym rozwiązaniem. Innymi słowy, obecnie w sytuacji stresowej zmuszamy nasze ciało do pozostania w spoczynku – mimo że wciąż krąży w nas adrenalina, jaką zdążyliśmy już wydzielić, a to wprowadza nas z kolei w stan amoku, jeżeli nie rozłożymy jej w jakiś sposób.

Dlatego najprostsza rada, jakiej mogę udzielić ci na wypadek stresu, to: zrób to, na co twoje ciało zdążyło się przygotować - rusz się. Jeżeli nie jest to możliwe od razu, poruszaj się przy najbliższej okazji. Zamiast ślęczeć przy stoliku w kantinie, wybierz się na spacer do parku, który może zdziałać prawdziwe cuda. Każdy, kto regularnie uprawia sport, nawet jeżeli jest to jedynie jazda rowerem do i z pracy, robi już naprawdę wiele, aby pozbyć się hormonów stresu ze swojego organizmu.

Unieszkodliwiamy substytut strachu

Z drugiej strony ruch pomaga przede wszystkim w zapobieganiu szkodom, jakie wywołuje w naszym organizmie nadmiar hormonów stresu – czyli jakby już po fakcie. O wiele lepiej byłoby, gdyby udało się nam w ogóle nie dopuścić do reakcji stresowej lub gdybyśmy zdusili ją w zarodku. Zanim będziemy w stanie tego dokonać, musimy uświadomić sobie, że stres

prawie zawsze stanowi substytut strachu. I tak każdy, kto łatwo ulega stresowi, często martwi się, że nie zrobi czegoś na czas, albo że robi to niewystarczająco dobrze i będzie musiał ponieść jakieś konsekwencje. Jeżeli czujemy się zestresowani z powodu projektu, który mamy do wykonania w ramach naszej pracy, to de facto po prostu się boimy.

Dlatego pierwsze pytanie, jakie stawiam moim zestresowanym klientom, brzmi: *Czego się boisz? Jaka jest najgorsza rzecz, która może cię spotkać?* Jeżeli w odpowiedzi słyszę: *Boję się chyba tego, że stracę pracę i że nie będę w stanie wyżywić mojej rodziny*, pytam dalej: *Jak bardzo prawdopodobne jest, że faktycznie do tego dojdzie, oceń, proszę, w skali od jednego do dziesięciu?* Najczęściej w tym momencie czynnik wywołujący u siedzącego przede mną klienta stres kurczy się do rozmiarów krasnala ogrodowego. Pytanie to pomaga ludziom dostrzec, że prawdopodobieństwo urzeczywistnienia najgorszego scenariusza jest tak naprawdę bardzo małe. A jeżeli do tego odegramy jeszcze taki najgorszy scenariusz i przekonamy się, że nawet w najtrudniejszej sytuacji nadal zachowamy zdolność do działania, cała sprawa przestanie wydawać się nam straszna. Czasami okazuje się wręcz, że są to rzeczy, o których skrycie marzymy, lecz nigdy nie mieliśmy wystarczającej wiary w siebie, aby je urzeczywistnić: otworzyć własną firmę, przez jakiś czas po prostu zajmować się domem, podczas gdy nasz partner będzie zarabiał pieniądze, przeprowadzić się na wieś, gdzie tak naprawdę chcieliśmy zamieszkać od zawsze, a gdzie życie jest sporo tańsze, wynająć część domu, w którym mieszkamy, i tak dalej.

Dostrzegam, jak podczas wykonywania tego ćwiczenia stanowiącego element terapii poznawczo-behawioralnej siedząca naprzeciwko mnie osoba rozluźnia się, a jej mięśnie powoli przestają być napięte. Chodzi o to, że największy stres odczuwamy wówczas, gdy czujemy się zapędzeni w kozi róg i nie wi-

dzimy przed sobą żadnego wyjścia. Jednak gdy tylko zauważamy, że mamy jeszcze jakąś furtkę, możemy się odprężyć – nawet gdy w rzeczywistości z takiego awaryjnego rozwiązania nigdy nie skorzystamy.

Jak zmienić przycisk stres na odprężenie

Natomiast w sytuacji, gdy znajdziesz się już pod wpływem stresu, takie racjonalne podejście często nie zadziała. Nierzadko problem polega na tym, że nieoczekiwanie ulegamy kontekstowi, który łączymy ze stresem. To przyzwyczajenie stanowiące rezultat procesu uczenia się. Otóż w podobnej sytuacji znaleźliśmy się już wcześniej, a za każdym razem, gdy rozwinęła się ona w niepomysłny dla nas sposób, utrwalaliśmy w sobie mechanizm wywoływania stresu przez konkretne czynniki. Może być to na przykład trzaśnięcie drzwiami przez partnera, nieplanowane zwołanie zebrania przez szefa albo remont drogi, którą jeździmy do pracy, jaki pojawił się na naszej trasie w ciągu jednej nocy. Wówczas cały nasz organizm zalewa fala stresu. Albo też są to być może ludzie z naszego otoczenia, którzy są zestresowani i zarażają nas swoim rozgorączkowaniem. Najchętniej, zgodnie z instynktowym *walcz albo uciekaj*, ucieklibyśmy stamtąd, jednak nie możemy tego zrobić, a co więcej wymagamy od siebie dalszego normalnego funkcjonowania. Nasz puls rośnie, nie jesteśmy w stanie jasno myśleć. W takich chwilach potrzebujemy narzędzia, które pomoże nam się odprężyć, gdy tylko pocujemy pierwsze zwiastuny stresu.

Przy pomocy hipnozy jesteśmy w stanie trenować taki sposób działania, który pomoże nam zmienić sposób oddziaływania czynnika stresogennego i sprawić, że zamiast zwyczajnego stresu będzie wywoływał odprężenie. To metoda, która

pozwała na zachowanie spokoju oraz przytomności umysłu w chwilach strategicznych. Zdolność racjonalnego myślenia, spokój oraz rozluźnienie prowadzą zaś do tego, że jesteśmy w stanie przyjrzeć się uważnie temu, co się wokół nas tak naprawdę dzieje, a następnie zdecydować, w jakim stopniu pozwolimy ogarnąć się stresowi, gdy wokół nas nieoczekiwanie zapanuje chaos.

W celu przygotowania się do następnego ćwiczenia chciałbym poprosić cię, abyś przejrzał paletę kolorów i wybrał jeden, który wpływa na ciebie szczególnie odprężająco. Dla większości ludzi są to odcienie błękitu, delikatnej zieleni bądź fioletu, na innych kojąco wpływają takie nuty kolorystyczne jak słoneczna żółć czy intensywny pomarańcz. Daj sobie czas, zamknij oczy i przejdź kolejno przez wszystkie kolory, wyobrażaj sobie, jak każdy z nich połyskuje w twojej wyobraźni, a następnie wybierz dla siebie ten najlepszy.

Gdy znajdziesz już swój kolor, ponownie zamknij oczy i zastanów się, jaki dźwięk lub odgłos pomaga ci się zrelaksować. Może jest to świergot ptaków, jakiś utwór muzyki klasycznej, może dźwięk rogu alpejskiego albo didgeridoo*, warkot samolotu sportowego, stukot końskich kopyt – nieważne co to za dźwięk, ważne, że ci się podoba i że możesz się przy nim odprężyć, a słuchanie go przez dłuższy czas w ogóle ci nie przeszkadza.

Gdy określiłeś już swój kolor oraz dźwięk, możesz zacząć wykonywanie ćwiczenia. Zanim rozpocznesz, wykonaj, proszę, jedno ze znanych ci już ćwiczeń relaksacyjnych. Tak jak zazwyczaj, poniższy skrypt możesz albo nagrać, albo poprosić o jego odczytanie kogoś zaufanego lub też przeczytać go kilkakrotnie samemu, a następnie odtworzyć go z pamięci.

* Instrumentu dętego australijskich Aborygenów (przyp. tłum.).



FAJERWERKI

Zamknij oczy.

Rozluźnij się.

Wyobraź sobie kolor, ten konkretny kolor, który cię odpręży.

Wyobraź sobie, że siedzisz w pomalowanym na biało pokoju.

Jego ściany są białe.

Biała jest też podłoga.

Nawet krzesło, na którym siedzisz, jest białe.

Przyjrzyj się sobie przez chwilę.

Czujesz się tutaj bardzo dobrze.

A z każdym dźwiękiem, który teraz słyszysz, w tym białym pokoju czujesz się coraz lepiej.

Z każdym słowem, jakie teraz wypowiadam, możesz odprężyć się coraz bardziej.

Na ścianach dostrzegasz nagle projekcję.

To projekcja fajerwerków.

Fajerwerki mieniają się wszystkimi kolorami.

Teraz słyszysz również ich dźwięk.

Wokół ciebie, tuż obok jest głośno, słyszysz odgłosy wybuchających fajerwerków.

Przyglądasz się im.

Robi się coraz głośniejsze, słyszysz huk i dźwięki eksplozji.

To przepiękne fajerwerki, ale jednocześnie bardzo głośne.

Wokół ciebie rozbrzmiewa huk i dźwięki eksplozji.

Chcę, żebyś wyobraził sobie teraz, jak fajerwerki zmieniają kolor.

Jak nabierają tej barwy, która przynosi ci ukojenie.

Wyobraź to sobie dokładnie.

Fajerwerki eksplodują teraz wyłącznie w tym kolorze.

Wokół ciebie nie ma nic innego, tylko twój kolor.

Wciąż słyszysz huk, lecz teraz, gdy wszędzie dostrzegasz tylko ten jeden kolor, czujesz się odprężony.

Patrzysz na niego i ogarnia cię uczucie odprężenia.

A teraz wyobraź sobie, że zaczynasz słyszeć dźwięk.

Twój dźwięk. Dźwięk, który przynosi ci ukojenie.

Fajerwerki mieniają się twoim kolorem, a jednocześnie słyszysz odgłos, który nieskończenie cię odpręża.

Teraz wyobraź sobie, jak twój kolor i dźwięk promieniają ze ścian.

Jak wypełniają sobą cały pokój, w którym siedzisz.

Jak przenikają do twojego wnętrza.

Jak wypełniają całe twoje ciało.

Czujesz, że sam zaczynasz mienić się tym przynoszącym odprężenie kolorem.

Jak ten cudowny dźwięk wibruje w tobie i rozluźnia całe twoje ciało.

Promieniujesz wspaniałym, kojącym kolorem.

Czujesz, że twoje myśli stają się coraz jaśniejsze.

Jak ogarnia cię coraz większe odprężenie.

Czujesz jasność umysłu oraz lekkość ciała, które mieni się twoim kolorem i wibruje twoim dźwiękiem.

Czujesz całkowite odprężenie.

Absolutną czystość i jasność.

Podczas gdy wciąż połyskujesz twoim kolorem i rozbrzmiewa

w tobie twój dźwięk, dostrzegasz, że widoczne na zewnątrz

fajerwerki ponownie stają się kolorowe.

Dookoła ciebie znowu słyszeć wybuchy i huk.

Ale ty czujesz, że twoje wnętrze nadal łśni twoim kolorem oraz wibruje twoim dźwiękiem.

Od teraz wiesz już, że:

Jeżeli świat wokół ciebie będzie tak głośny i niespokojny jak te fajerwerki,

ty będziesz spokojnie łśnił twoim kolorem.

Poczujeś, jak się odprężasz,
poczujeś, że znowu możesz jasno myśleć,
poczujeś, jak twój dźwięk
wprawia twoje ciało w cudowny stan wibracji.
Pozwól teraz, aby fajerwerki, jakie słyszysz wokół siebie, stały się
jeszcze głośniejsze.
Poczuj, jak robisz się coraz bardziej odprężony, jak cały jesteś
teraz twoim kolorem.
Pozostań nim jeszcze przez chwilę, jeszcze na moment pozwól, aby
twój dźwięk wibrował w tobie i aby twoje wnętrze mieniło się twoim
kolorem.
Fajerwerki dogasają.
Kolor, który jest w tobie, blaknie, a twój dźwięk staje się coraz
słabszy i powoli cichnie,
tak długo, aż biały pokój, w którym siedzisz, ogarnie całkowity
spokój.
Od tej chwili, za każdym razem, gdy znajdziesz się w jakiejś
stresującej sytuacji, gdy wokół ciebie świat będzie huczał
tak głośno i niespokojnie jak te fajerwerki,
wystarczy, że zamkniesz oczy,
a znowu poczujeś
jak twoje wnętrze mieni się twoim kolorem,
jak twój dźwięk wibruje w tobie,
tak długo,
aż poczujeś całkowite odprężenie.
Za chwilę policzę do trzech.
Na trzy otworzysz oczy,
powrócisz do Tu i Teraz
i poczujeś się wspaniale,
zupełnie odprężony,
absolutnie uspokojony,

pełen energii.

*Raz, głęboki wdech,
napelnij tlenem całe ciało,
dwa, puls oraz ciśnienie krwi wracają do normalnego poziomu,
trzy, otwórz oczy i przeciwnij się.*



Im częściej będziesz ćwiczył powyższą wizualizację, tym łatwiej i szybciej będziesz mógł odprężyć się w dowolnej stresującej sytuacji. Pomoże ci to emanować spokojem w chwilach, gdy świat wokół ciebie będzie huczał eksplozjami. Przy czym fajerwerki symbolizują każdy rodzaj stresu. Praca z kolorem i dźwiękiem jest aż tak efektywna, ponieważ te dwa czynniki silnie angażują nasz umysł. Do tego dochodzi również kinestetyczny aspekt odprężenia, który pogłębia dodatkowo odpowiedzialni ślad pamięciowy w naszym mózgu.

Wkrótce zauważysz, że: jeżeli po kilkukrotnym treningu znajdziesz się w jakiejś stresującej sytuacji, wystarczy, iż przywołasz w myślach wizualizację z fajerwerkami, a już usłyszysz w sobie kojący dźwięk oraz ujrzysz uspokajający cię kolor, dzięki czemu w danej chwili odzyskasz spokój i zdolność klarownego myślenia.

Jeżeli należysz do osób niezwykle podatnych na stres, gorąco polecam ci, abyś opisane ćwiczenie wykonywał na początku codziennie, tak długo, dopóki rzeczywiście nie przeniknie ono do twojej podświadomości. Dodaj do niego wybraną przez siebie kotwicę utworzoną z palców, co pozwoli ci przywoływać wizję fajerwerków natychmiast. W tym celu możesz użyć na przykład symbolu *V* - *victoria*, czyli zwycięstwo, który dodatkowo przypomni ci o tym, kto jest tutaj panem sytuacji.

Nie jesteś stresem

Z reguły stres nie ostrzega nas przed swoim nadejściem. A gdy już się pojawi, zazwyczaj pozwalamy mu przejąć nad nami kontrolę. Jednak to nie my jesteśmy stresem, stres to coś istniejącego poza nami. My tylko reagujemy na coś zewnętrznego. Dzięki obrazowemu przedstawieniu sytuacji, z jakim mamy do czynienia w poprzednim ćwiczeniu, uświadamiamy sobie, że zachowanie spokoju to coś naprawdę łatwego. A wówczas w twoim życiu automatycznie nadejdzie z czasem taki moment, w którym sam zauważysz, że w sytuacjach, w których poprzednio zupełnie traciłeś głowę, teraz reagujesz z pełnym opanowaniem.

Podczas moich seminariów ćwiczenie to nierzadko wywołuje u słuchaczy intensywne reakcje emocjonalne, gdyż ukazuje im ono, iż we wszystkich ludziach jest coś takiego, co sprawia, że zaczynają przeżywać wizję jako coś rzeczywistego, podczas gdy tak naprawdę jest to wyłącznie twór ich wyobraźni. Jednak takie wyobrażenie posiada ogromną moc. Pomyśl o tym, że nasza podświadomość nie rozróżnia pomiędzy tym, co jest dziełem naszej fantazji a rzeczywistością. U podstaw wizualizacji z fajerwerkami leży przekonanie, że stres, który przychodzi do nas z zewnątrz, powinniśmy najpierw zaakceptować, podobnie jak zawodnik sztuk walki musi zaakceptować siłę swojego rywala – obserwujemy i słuchamy fajerwerków, zamiast rzucać się do ucieczki. Następnie zaś to, co odczuwamy jako rzekomy stresor, czyli w naszym przypadku - fajerwerki, zmieniamy w źródło odprężenia.

Przypomnij sobie, proszę, wizualizację szklanego naczynia z początku części II tej książki: nie jesteś tym, co stawia ci opór! Nie jesteś stresem! Nie jesteś nawet ciałem, w którym może dojść do jakichkolwiek reakcji stresowych, ponieważ to *two-*

je ciało! To ty jesteś jego właścicielem! Dlatego właśnie masz możliwość stworzenia wyraźnego rozgraniczenia i wyjaśnienia sobie, że: to nie ty jesteś stresem, stres cię jedynie otacza. Możesz dowolnie decydować, w jaki sposób się z nim obejdiesz.

W następnym kroku możesz dostosować powyższe ćwiczenie do jakiejś konkretnej sytuacji, która zazwyczaj wywołuje u ciebie stres. Powiedzmy, że szybko ulegasz mu podczas zakupów w supermarkecie, ponieważ czujesz się przytłoczony ogromnym wyborem, kolorowym chaosem oraz tłumem goniących gdzieś ludzi. Ponadto strasznie denerwują cię komunikaty płynące ze sklepowych głośników. Tymczasem zaraz musisz iść po zakupy i dobrze byłoby, gdybyś nad tym problemem mógł wreszcie zapanować.

A zatem ponownie wizualizujesz sobie, że siedzisz w białym pokoju, jednak tym razem zamiast fajerwerków wyobrażasz sobie, że przyszedłeś do kolorowego supermarketu, a wokół ciebie kręci się mnóstwo klientów. Następnie zmień wygląd sklepu i nadaj mu wybrany przez ciebie kolor. Na początku market dalej jest bardzo pstrokaty i niespokojny, jednak powoli zaczyna emanować tylko tym jednym kolorem. W dalszej kolejności zmieniasz odgłosy, jakie dochodzą do ciebie ze sklepowych głośników. Teraz słyszysz już tylko twój ulubiony dźwięk. Dokonane zmiany przenikają do twojego wnętrza, ty sam zaczynasz emanować twoim ulubionym kolorem, a twój dźwięk rozbrzmiewa w całym twoim ciele. Na zakończenie pozwalasz, aby supermarket i jego klienci odzyskali normalny wygląd, a z głośników popłynęła zwyczajna muzyka czy komunikaty.

Gdy następnym razem ponownie znajdziesz się w sklepie, przekonasz się, że wspomniane przed chwilą bodźce już do ciebie nie docierają. Zamiast nich automatycznie pojawił się twój własny kolor oraz dźwięk, a sam supermarket stał się niczym innym jak tylko twoją kotwicą.



MAŁY DIABEŁEK, KTÓRY JEST W TOBIE

Jeden z moich klientów był muzykiem orkiestrowym. Człowiek ten często czuł się niczym sparaliżowany albo wypalony i łatwo wpadał w gniew, zniecierpliwiony sobą bądź swoimi kolegami z orkiestry. Nie potrafił zapanować nad wybuchami złości, co przeszkadzało wszystkim w przygotowaniach do koncertów i przyniosło mu złą sławę.

Mój klient interesował się także zjawiskami paranormalnymi i to w nich upatrywał źródła swojego problemu: *Janku, we mnie jest jakiś diabeł!* – tłumaczył mi z ekscytacją w głosie. *Co powinienem z tym zrobić?* Spytałem go: *Jak wygląda ten diabeł?* Muzyk zastanawiał się chwilę, a następnie opisał mi czerwoną, przypominającą karta owłosioną istotę o nadmiernie wybujałym temperamencie. *Jakiego wzrostu jest ten twój diabeł?* – dopytywałem. Mój klient ponownie zamyślił się na moment, po czym objął: *Hmm, powiedziałbym, że ma mniej więcej 30 centymetrów. I ty pozwalasz, żeby taki malutki karzełek tobą manipulował?* – spytałem. Biedny muzyk dostał ataku śmiechu. Nigdy wcześniej nie spojrzał na swój problem w taki oto sposób. Przez to, że nadał mu konkretny wygląd, oddzielił go od siebie. Jeżeli w przyszłości diabełek ten znów zechce zasiać w nim zamęt, mój klient będzie mógł go teraz odesłać z kwitkiem – dostrzegł bowiem, że demon złości to nie on sam.

Podobną metodę możesz stosować nie tylko w przypadku niekontrolowanych wybuchów emocji, lecz także wówczas, gdy znajdziesz się pod wpływem stresu. Oba te zjawiska nie stanowią części ciebie, lecz zakradają się z zewnątrz i nie są w stanie poruszyć istoty twojej osobowości. Zadaj sobie pytanie: *Jak wygląda mój demon stresu?* Gdy tylko sporządzisz rysopis intruza, spróbuj zlokalizować w swoim ciele jego kryjówkę. Gdzie siedzi? W gło-

wie? Na wysokości splotu słonecznego? Gdzieś niżej, może na wysokości brzucha? A może ukrył się za krtanią?

Skoncentruj się przez chwilę na miejscu, które stało się siedzibą twojego stresu. Poczuj, że ty i on to dwie zupełnie oddzielne istoty, a następnie porozmawiaj ze swoim diabełkiem. Wyobraź sobie, jak zerka na ciebie z ukrycia. Wyjaśnij mu, że nie akceptujesz jego postępowania oraz oczekujesz, iż w przyszłości będzie zachowywać się w odpowiedni sposób. Jeżeli mimo tego nadal będzie natrętny jak dziecko, któremu się nudzi, daj mu jakieś zajęcie. Na przykład tysiącelementowe puzzle, które zajmą go na dłuższy czas. A ty w międzyczasie z całkowitym spokojem będziesz mógł wrócić do swoich zajęć.

Spróbuj, twoja podświadomość rozumie i uwielbia tego typu obrazki, a po wszystkim na pewno będzie wiedziała, co robić.



Przekonaj swoją podświadomość: stres? Nie!

W przypadku stresu przyda ci się także moc zasady *działaj tak, jakby*. Chodzi o to, że w sytuacji stresowej nasze ciało mimowolnie się kurczy. Unosimy do góry ramiona, usztywniamy mięśnie pleców, zaciskamy szczęki, a nasze dłonie zaczynają bawić się nerwowo tym, po co akurat będą mogły sięgnąć, na przykład długopisem lub pękiem kluczy. Niektórzy ludzie zaczynają obgryzać paznokcie, inni wbijają palce w przedramiona albo zaciskają je na jakimś przedmiocie. Pomyśl o kimś, kto bardzo rzadko prowadzi samochód i oto siedzi właśnie za kierownicą, cały skurczony. Taka postawa to rezultat sytuacji, w której otrzymujemy nakaz od hormonów stresu do podjęcia fizycznej aktywności, a której to aktywności nie mamy możliwości rozpocząć. Wówczas nasze mięśnie reagują w jedyny możliwy sposób: ściągają się.

Zamiast przybrać postawę swobodną, tak jak czyni to ktoś, kto czuje się odprężony i wie, że kontroluje sytuację, nasze ciało zachowuje się tak, jakby w ogóle nie chciało tutaj być. Zmniejsza się, tak jakby próbowało schować się do środka, ponieważ nie może uciec na zewnątrz. Niestety wszystko to dla naszego mózgu stanowi jedynie potwierdzenie, że faktycznie grozi nam jakieś niebezpieczeństwo, czego następstwem jest wzmocnienie reakcji stresowej – prawdziwe błędne koło.

Natychmiast je przerwij. Jak? Za pomocą mowy ciała.

Przypomnij sobie dziecko, które po raz pierwszy stanęło na obu nóżkach. Maluch promienieje niepohamowaną radością. Czuje, że miejsce, w którym stoi, należy tylko do niego. Nikt inny nie może w tym punkcie stanąć. Dziecko znajduje się wyłącznie w Tu i Teraz. Nie ma w nim miejsca na zmartwienia, które mogą wywołać stres. Dlatego i ty przybierz postawę, która zakomunikuje jedności, jaką tworzy twoje ciało oraz umysł, że: jestem tu i teraz, zajmuję moje miejsce i czuję się odprężony.

Zacznij od wyprostowania się i świadomego rozluźnienia skurczonych mięśni. Jest to wykonalne nawet w najbardziej stresujących sytuacjach, a ma ten skutek uboczny, że twoja aura natychmiast staje się bardziej widoczna dla otoczenia.

- Obojętnie, czy siedzisz, czy też stoisz: stań pewnie na ziemi, rozłóż ciężar ciała stabilnie na obie stopy. Jeżeli masz akurat taką możliwość, zrób to na bosaka, najlepiej na trawie. Według niektórych teorii taki bezpośredni kontakt z ziemią pomaga nam w odzyskaniu stanu energetycznej równowagi. W każdym razie zaś zasygnalizujesz w ten sposób swojej podświadomości, że masz jasny punkt odniesienia i nic nie może zakłócić teraz twojego spokoju.
- Wyobraź sobie, że dokładnie pośrodku twojej głowy nawleczono nić, która pociąga cię do góry. Całe twoje ciało

zwisa wzdłuż tej nici. Odzyskujesz pion i rozciągasz się. Dosłownie.

- Rozluźnij swoje ciało tak bardzo jak to tylko możliwe. Zobaczysz, że twoja broda natychmiast uniesie się wówczas ku górze, a potylica opadnie lekko do tyłu. Odciaży to szyjny odcinek kręgosłupa i rozluźni szczękę. Ramiona opadną w dół, a lędźwiowy odcinek kręgosłupa wyprostuje się. Płuca w mgnieniu oka zyskają więcej miejsca i znów będziesz mógł oddychać głęboko przeponą.
- Rozstaw szeroko palce, dzięki czemu łatwiej będzie ci głęboko oddychać, gdyż wyzwala to w nas odruch, który natychmiast zwiększa przestrzeń w płucach.
- Kolejnym trikiem służącym do pogłębienia oddechu, a wykorzystującym nasze dłonie, jest złączenie ze sobą palców wskazujących oraz małych palców obu rąk. Przez jedną do dwóch minut naciskaj opuszkami na opuszki, dzięki czemu twój oddech błyskawicznie uspokoi się i stanie się o wiele głębszy. (Być może to tutaj tkwi tajemnica słynnego gestu Angeli Merkel).
- Jeżeli możesz zrobić sobie przerwę i zamknąć oczy, zrób to. Złącz kciuki oraz palce wskazujące obu dłoni i masuj dwa wzniesienia na czole położone o około trzy szerokości palca nad łukami brwiowymi. Efekt takiego zabiegu jest zaskakujący. Jeżeli wyobrazisz sobie przy tym sytuację, która jest dla ciebie aktualnie trudna – twoja podświadomość połączy ją z odprężeniem i następnym razem zestresujesz się nią mniej.

Nie bój się bać: jak skruszyć skały i powalić na kolana strach podczas tanga

Granice nie istnieją. Myśli ani uczucia nie mają granic. To strach wyznacza granice.

Ingmar Bergman

Niedawno wracałem samolotem z odwiedzin u moich rodziców mieszkających w Saarbrücken do Berlina. Krótco po tym, jak usiadłem w fotelu, podeszła do mnie stewardesa i powiedziała: *Przepraszam pana, panie Becker, nie chciałabym panu przeszkadzać, ale tak się składa, że pana poznaję. Mamy dzisiaj na pokładzie pewną damę, która cierpi z powodu wyjątkowo silnego strachu przed lataniem samolotem. Czy myśli pan, że mógłby pan pomóc tej kobiecie, jeżeli zostanie napadu paniki? Oczywiście, kiwnąłem twierdząco głową: Pewnie, żaden problem.* Tymczasem rozpoczęło się kołowanie i samolot zaczął startować. W tym momencie usłyszałem krzyk – dochodził z miejsca, gdzie siedziała wspomniana przez stewardesę kobieta. Gdy tylko wolno mi było wstać, usiadłem obok niej. Na początek poleciłem jej, aby skoncentrowała się na własnym oddechu i spróbowała go raz przyspieszyć, raz zwolnić. Dzięki tej technice z jednej strony nabieramy przekonania, że kontrolujemy sytuację, z drugiej zaś – świadomie spowol-

niony oddech sygnalizuje naszemu mózgowi oraz podświadomości – *tylko spokojnie*. Jest to rodzaj samospełniającej się przepowiedni, podobnej do tej z pozą zwyczajczy.

Zmieniając centrum uwagi, zmieniasz turbulencje w przyjemne kołysanie

Podczas wspomnianego lotu przytrafiło się nam mnóstwo turbulencji, wpadaliśmy w jedną dziurę powietrzną za drugą. Dla kogoś, kto boi się latać samolotem, był to faktycznie prawdziwy koszmar. Dlatego poprosiłem moją sąsiadkę, aby zamknęła oczy i wspólnie wizualizowaliśmy sobie bujanie na huśtawce, co w dzieciństwie każdemu z nas sprawiało mnóstwo frajdy. Dzięki temu uwaga kobiety skupiła się na czymś innym. Zamiast odczuwać dziury powietrzne jako zagrożenie, zaczęła traktować je jako coś, co mogło przynieść jej wiele radości. Niespodziewanie zaczęła się wręcz cieszyć, że wkrótce samolot znów zacznie się trząść i z każdą minutą rozluźniała się coraz bardziej. Po wylądowaniu przybiliśmy piątkę: *Wyleczyłeś mnie ze strachu przed lataniem!* Rzeczywiście, uzyskany efekt okazał się trwały: wkrótce potem otrzymałem od niej SMS-a, w którym ponownie mi dziękowała, deklarując, że lęk przed podróżami lotniczymi należy już do przeszłości.

Jeżeli jednak, mimo przedsięwziętych środków, wspomniana dama wpadłaby w prawdziwą panikę, do dyspozycji miałem jeszcze plan awaryjny.



PLAN AWARYJNY W PRZYPADKU OGROMNEGO STRACHU

W stanie, gdy ogarnie cię straszna panika, pomoże ci poniższy scenariusz:

- Jeżeli to możliwe, zamknij oczy. Skoncentruj się na własnym oddechu, baw się nim, zwalniaj go, a następnie przyspieszaj. Wsłuchaj się w dźwięki, jakie przy tym emitujesz, poczuj, jak chłód powietrza przenika twoje nozdrza i jak opuszcza ciepłą falą twoje usta.
- Następnie skoncentruj się na swoim ciele. Poczuwaj w świadomy sposób własne stopy stojące na podłodze, własną pupę siedzącą na fotelu, temperaturę powietrza owiewającego twą twarz, poczuwaj i inne wrażenia zmysłowe, takie jak ciepło promieni słonecznych, podmuch wiatru czy otaczające cię zapachy. Spróbuj nie oceniać odebranych przez siebie bodźców jak oznak czegoś konkretnego, po prostu je czuj.
- Na zakończenie to, co wywołuje w tobie strach, zmień w coś przyjemnego. Niech turbulencje podczas lotu samolotem staną się szaloną kolejką, ślinociąg u dentysty – urządzeniem do zasysania i usuwania łęków, superszybki zjazd rowerem górskim po zwirowisku – jazdą po szynie, która bezpiecznie sprowadzi cię ku dolinie. Wyobraź sobie, że gondolka w Alpach ma skrzydła anioła. I tak dalej.



Gdy sznur strachu ściska ci gardło, musisz najpierw rozwiązać supeł

Jakiś czas temu do mojego gabinetu zgłosiła się pewna kobieta, u której już wielokrotnie stwierdzano raka, przy czym, chociaż za każdym razem lekarzom udawało się zwalczyć nowotwór, wkrótce guzki pojawiały się u niej ponownie. Moja klientka przeszła niedawno kolejne badanie kontrolne, którego wyniku jeszcze nie знаła, a mimo tego była całkowicie sparaliżowana przez strach przez nawrotem raka. Kobieta nieustannie czuła się spięta i zdeenerwowana. *Co będzie, jeżeli?...* – to pytanie dręczyło ją non stop. Nie była w stanie zadzwonić do lekarza, aby zgodnie z umową zapytać o wynik badania. Zresztą nie tylko to, z powodu paniki, która ją ogarnęła, nie mogła pracować ani nawet wykonywać prostych codziennych czynności, na przykład robić zakupów.

Siedziała przede mną, cała skulona w sobie, nieustannie wyginając palce i wędrując wzrokiem po pokoju. Zapytałem ją, jak poczułaby się, gdyby pomyślała teraz od czekającym na nią wyniku badania. *Źle* – odrzekła krótko. *Boję się. Gdzie znajduje się to uczucie?* – pytałem dalej. Natychmiast poklepała się po klatce piersiowej. *Tu, na górze* – odpowiedziała. *Nie mogę normalnie oddychać, czuję się, jakby ktoś założył tam jakąś blokadę. Próbowałam już różnych ćwiczeń oddechowych, ale nie przynosiły mi żadnej natychmiastowej ulgi.*

Kiwnąłem ze zrozumieniem głową, po czym poprosiłem ją, aby zastanowiła się, czy mogłaby zmienić ucisk w piersiach w coś wizualnego. Myślała przez dłuższą chwilę, po czym odparła: *To tak, jakby ktoś założył mi zbyt ciasny gips na zębra. Jak gdyby ktoś zamknął mnie w tak wąskim pancerzu, że teraz nie mam już miejsca na oddychanie.*

Następnie poprosiłem moją klientkę, aby zamknęła oczy. Przy pomocy prostej indukcji wprowadziłem ją w stan hipno-

zy, przy czym – zupełnie wyjątkowo – kobieta nie musiała się zbyt koncentrować na własnym oddechu, ponieważ tym, co sprawiało jej problem, było właśnie oddychanie. W dalszej kolejności poprosiłem ją, aby spojrzała na siebie z boku, jak siedzi w moim gabinecie w grubym, ściskającym górną połowę jej ciała gipsie. Potem miała przynieść piłę i swoim obserwującym ja ostrożnie przepiłować krępujący ją gipsowy pancerz. Kobieta nie musiała mi w ogóle sygnalizować, kiedy była gotowa: wystarczyła mi obserwacja, że po pewnym czasie jej wciąż płytki – nawet mimo stanu hipnozy – oddech nagle stał się ewidentnie głębszy oraz spokojniejszy. Wówczas wybudziłem ją z transu.

Moja klientka czuła się o niebo lepiej. Paraliżujący strach ustąpił akceptacji sytuacji, wróciła jej zdolność do działania. I nawet jeżeli niestety nie mogę uleczyć nikogo z raka, to przynajmniej jestem w stanie pomóc mu zwalczyć towarzyszące chorobie dolegliwości, które często same w sobie stanowią ogromne obciążenie.

Ogromny strach jest jak skały, które blokują ci drogę

Podobnie jak muzyk oraz jego *diabeł* z poprzedniego rozdziału, opisana przed chwilą kobieta nadała swoim problemom widoczny kształt, zmieniła je w symbol. Symbol tego rodzaju jest w zasięgu naszej podświadomości. Dzięki temu nasza podświadomość może go zrozumieć, a w razie potrzeby - podjąć przeciwko niemu odpowiednie działania. W tym drugim przypadku pomoże nam jeszcze jeden symbol - piła.

Może być to dla ciebie źródło inspiracji w dalszej pracy nad sugestiami. Opisałem już, w jaki sposób konstruować symbole służące osiągnięciu różnych celów. Podczas gdy powinniśmy skoncentrować się wówczas na sugestjach pozytywnych, a tym

samym na symbolach o dodatnim ładunku emocjonalnym, aby nie stawiać w centrum uwagi tego, czego nie chcemy, w przypadku lęków schemat postępowania jest początkowo inny. Strach przypomina skałę, która leży na twojej drodze i uniemożliwia ci dalszą wędrówkę. Musisz się nim zająć. Najpierw musisz zaakceptować, że w ogóle coś takiego w twoim życiu rzeczywiście istnieje. Nie możemy przecież ignorować skały znajdującej się na naszej ulicy, jeżeli chcemy jechać dalej. Musimy uznać, że ona po prostu tam jest.

Jednak wielu ludzi borykających się z różnego rodzaju lękami nie robi nic innego, jak to: schodzą własnemu strachowi z drogi. Zamiast przyjrzeć się najpierw, czy faktycznie chodzi tu o skałę, czy może tylko o jakąś atrapę z papieru (a tak naprawdę najczęściej mamy do czynienia właśnie z taką papierową imitacją skały), zawracają i wybierają sobie inną trasę. Przy czym większość z nich nawet nie zbliża się do tego głazu, tylko od razu skręca. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy ktoś, kto boi się latać samolotem, ciągle podróżuje samochodem albo pociągiem. Na pierwszy rzut oka nie ma w tym nic złego. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy taki ktoś otrzymuje zaproszenie na ślub od mieszkającego w Nowym Jorku ukochanego brata. Jest to uroczystość, w której nasza przerażona perspektywą lotu osoba bardzo chętnie wzięłaby udział. Jednak na podróż przez Wielką Wodę statkiem jest już albo za późno, albo jej koszty są zbyt wysokie i może wybierać jedynie między podróżą samolotem lub rezygnacją z udziału w uroczystości. Nasz bohater staje nagle bezpośrednio przed skałą własnego strachu, którą zazwyczaj z powodzeniem udawało mu się ominąć. Natomiast teraz musi podjąć decyzję, czy znowu się wycofa, czy może sprawdzi wreszcie, czy istnieje jakiś sposób, dzięki któremu przedostanie się na drugą stronę oceanu.

Czy też masz w sobie strach, który starasz się omijać? Jeżeli tak, spróbuj wyczuć, w jakiej części twojego ciała się lokalizuje? Daj sobie czas na odnalezienie tego miejsca. Gdy ci się to uda, poczuj go i znajdź dla niego jakiś wizualny symbol. Może być to, podobnie jak u jednej z moich klientek, ściskający klatkę piersiową gips albo bezczelny troll, ściskająca serce klatka druciana, ogień na wysokości splotu słonecznego czy cegła w brzuchu, może to być stado mrówek maszerujących po całym ciele, zaciskająca się wokół szyi pętla lub krępujący dłonie sznurek... Dzięki takiej wizualizacji oddziolisz siebie od strachu i zmienisz go w przedmiot, który nie jest częścią ciebie. Przedmiot, który z łatwością będziesz mógł usunąć ze swojego życia. Często już sam taki zabieg wystarcza, aby wyraźnie zmniejszyć dręczące nas lęki. Skała stojąca na naszej drodze kurczy się. Jeżeli zmieniliśmy już nasz strach w konkretny obiekt, możemy teraz zastanowić się, w jaki sposób się go pozbyć. Sznur można przeciąć, ogień ugasić, mrówki zwabić przynętą, trolla – zdyscyplinować. Na tej podstawie stwórz dla siebie odpowiednią wizualizację i przeprowadź ją według poznanego już wzoru.



TANGO ZE STRACHEM

Podczas prowadzonych przeze mnie seminariów chętnie wykonuję z uczestnikami pewne ćwiczenie, które uzmysławia im sposób działania różnych mechanizmów związanych z odczuwanym przez nich strachem.

Zapraszam na scenę najsilniej zbudowanego uczestnika i proszę go, żeby chwycił mnie pod ramię. Od tej chwili mężczyzna reprezentuje strach. Gdy następnie próbuję mu uciec, człowiek ten okazuje się silniejszy ode mnie. Na ucieczkę nie mam żadnych szans. Dokładnie to przytrafia się także nam: je-

zeli nie przyjrzę się mojemu strachowi i nie uznam jego istnienia, ponieważ tak panicznie się go boję, wówczas strach skutecznie mnie unieruchomi i nie pozwoli mi iść dalej.

W drugim kroku stoję przed zaproszonym na scenę mężczyzną, jednak tym razem zamiast się mu przeciwstawiać, podążam w wybranym przez niego kierunku. Nagle oboje zaczynamy się poruszać. I wtem to ja, za pomocą minimalnych ruchów, zaczynam określać, dokąd skierujemy się dalej. Udaje mi się to jedynie dlatego, że nie stawiam mu żadnego oporu, ale za to przejmuję i zmieniam niesioną przez niego energię. Posuwam się dalej, ponieważ nie odwracam głowy w bok ani nie uciekam, lecz patrzę mojemu strachowi prosto w oczy. I dokładnie według tych zasad działają sporty walki, pokonywanie samego siebie, jak również – autohipnoza.

Opisany powyżej eksperyment możesz powtórzyć w domu z przyjacielem – gwarantuję, że również i ty przeżyjesz chwilę oświecenia!



Przebierz swój strach i baw się z nim

Czasami, aby w ciągu kilku sekund zostać panem własnego strachu, wystarczy jeden jedyny sprytnie zastosowany obraz. O księdzu Abbé Farii, który został później liczącym się hipnotyzerem, opowiada się pewną anegdotę. Podobno ksiądz Faria bał się przemawiania przed większą grupą ludzi. Ze strachu przed blaskiem reflektorów Abbé chciał ze wszystkiego zrezygnować. Wówczas jego ojciec poradził mu: *Synu, po prostu wyobraź sobie, że ludzie, przed którymi stoisz, to warzywa z klasztorного ogrodu. Wyjdź na zewnątrz i zbierz je wszystkie!* Faria natychmiast prze-

stał się bać i bez żadnego problemu mógł teraz wygłosić swoją mowę, faktycznie zbierając przy tym burzę oklasków.

Na podobnej zasadzie co warzywa księdza Abbé'go opiera się inna, niezwykle skuteczna wizualizacja, do wykonania której często zachęcam uczestników moich seminariów. Sprawia ona, że z ich życia bardzo szybko znikają nie tylko lęki, lecz również wiele innych problemów. Jeżeli zaś nie znikną one całkowicie za pierwszym razem, wizualizację tę można tak długo i często powtarzać, aż nie będziemy już czuć w sobie żadnego strachu. W pierwszej chwili zaproponowane przeze mnie ćwiczenie może wydać ci się nieprzyjemne, ponieważ przywołuje uczucie lęku, jednak warto je wykonać – przynosi bowiem prawdziwą ulgę. Warto, abyś w ramach przygotowania się do niego wyobraził sobie krótko jakąś konkretną sytuację zagrożenia, która wywołuje w tobie szczególny strach. Każdy, kto na przykład ma lęk wysokości, może w wyobraźni zobaczyć się na dachu wieżowca. Każdy, kto boi się egzaminów, w fantazji przenosi się do sali egzaminacyjnej. Skrypt ćwiczenia jest wprawdzie długi, jednak jego zasada jest prosta. Wystarczy, że raz przeczytasz poniższy tekst z uwagą, powinieneś bez problemu przywołać go później z pamięci. Przed rozpoczęciem wizualizacji wykonaj krąg oddechowy lub indukcję Elmana. Podczas tego ćwiczenia nie musisz stać, z powodzeniem możesz przeprowadzić je także na siedząco. Nie zalecam tutaj natomiast pozycji leżącej.



POCIĄG DUCHÓW

*Stań lub usiądź w pozycji wyprostowanej.
Złącz obie nogi.*

Ręce ułóż wzdłuż ciała. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jesteś na pustyni. Wokół ciebie nie ma niczego oprócz piasku.

W pobliżu nie ma nikogo. Na pustyni jesteś całkiem sam. Stoisz na torach.

Nagle stwierdzasz, że przed tobą przesuwają się pociągi. Jest jeszcze daleko od ciebie, lecz powoli nadjeżdża coraz bliżej.

W tym pociągu znajduje się cały twój strach.

Cały strach, jaki w tym momencie cię wypełnia. Ale też cały strach, jaki czułeś dotychczas.

Ten strach siedzi w każdym wagonie. Każdy wagon wypełnia uczucie strachu.

Wszystko, co twoja podświadomość łączy ze strachem. Wszystko, co ty sam łączysz z tym uczuciem.

W każdym wagonie.

Pociąg podjeżdża coraz bliżej i bliżej. Nie zboczy z trasy, aby cię ominąć, lecz wkrótce cię przejedzie. Przejedzie przez twoje wnętrze, a ty, wraz z każdym jadącym przez ciebie wagonem poczujesz narastający strach. Pozwól, by to uczucie strachu ogarnęło cię w całości. Powoli pociąg podjeżdża coraz bliżej i bliżej, bliżej i bliżej.

Teraz pociąg przejeżdża przez ciebie. Przejeżdża przez twoje wnętrze, a ciebie przenika strach. Z każdym kolejnym wagonem strach nasila się, robi się coraz silniejszy i silniejszy. Pociąg przejeżdża przez ciebie, a ty odczuwasz coraz większy i większy strach. Każdy kolejny wagon nasila twój strach coraz bardziej i bardziej. Jeszcze bardziej.

Boisz się coraz bardziej i bardziej. Pociąg jedzie dalej, aż oto przejeżdża przez ciebie ostatni wagon i unosi ze sobą cały strach, który miałeś w sobie.

Odwracasz się.

Widzisz oddalający się powoli pociąg. Patrzysz, jak odjeżdża, coraz dalej i dalej, zabierając ze sobą cały twój strach, jak robi się coraz mniejszy i mniejszy.

Mniejszy i mniejszy. Wciągasz głęboko powietrze, a następnie wypuszczasz je z płuc.

Obserwujesz, jak pociąg oddala się od ciebie coraz bardziej. Robisz kolejny wdech i wydech.

Widzisz, jak pociąg robi się coraz mniejszy i mniejszy, aż w końcu znika za horyzontem.

A ty zaczynasz się uśmiechać. Nie robisz nic innego, po prostu stoisz i uśmieciasz się.

Pociąg zupełnie zniknął już za horyzontem. A ty odwracasz się znów.

Patrzysz przed siebie i widzisz kolejny nadjeżdżający pociąg. Jednak tym razem pociąg jest nieco mniejszy.

Możesz to zobaczyć? Naprawdę jest mniejszy.

Jednak znowu nadjeżdża w twoim kierunku,

zaraz przejedzie przez ciebie. Ale jest troszkę mniejszy, tym razem nie poczujesz już aż tak silnego strachu, poczujesz natomiast, że pociąg znów przejeżdża przez ciebie.

Przejeżdża właśnie teraz.

Przejeżdża przez twoje wnętrze, każdym kolejnym wagonem.

Tych wagonów jest coraz więcej. Przejeżdża, przejeżdża, przejeżdża.

A teraz wyjeżdża przez twoje plecy na zewnątrz. Ponownie odwracasz się i widzisz,

że pociąg znów odjeżdża w kierunku horyzontu. Że zabiera ze sobą cały twój strach.

Odjeżdża daleko. Po raz kolejny oddychasz głęboko. Wdech i wydech.

I jeszcze raz: wdech, wydech.

Patrzysz, jak znika za horyzontem, a potem uśmieciasz się.

Teraz po raz kolejny odwracasz się przed siebie.

Widzisz, że pociąg nadjeżdża ponownie, jednak tym razem to pociąg wielkości zabawkowej kolejki. Jest naprawdę malutki.

Kolejka podjeżdża powoli w twoim kierunku. Jest coraz bliżej i bliżej, bliżej i bliżej. Teraz rozstawiasz szeroko nogi i patrzysz, jak zabaw-

kowa kolejka przejeżdża między nimi. Ale tym razem ty nie czujesz już nic. Zabawkowy pociąg po prostu przejeżdża pod tobą. Spójrz w dół. Zobacz, jak kolejka jedzie między twoimi nogami. Odjechała. I znowu się odwracaśz. Widzisz, jak kolejka oddala się od ciebie coraz bardziej. Wciągnij głęboko powietrze. Wdech i wydech. I jeszcze raz: wdech, wydech.

Uśmiechasz się.

Otwórz oczy i przeciągnij się.



Podobnie jak poprzednio, także i tutaj ważne jest, abyś dostrzegł, że: to nie ty jesteś strachem. Strach nie żyje w tobie. On jedynie przychodzi i odchodzi. W chwili poprzedzającej wizualizację strach nie odgrywał absolutnie żadnej roli. Potem nagle pojawił się znów, jednak wkrótce zniknął tak samo szybko jak się pojawił. Stwarza go nic innego jak tylko nasze myśli – i to one mogą sprawić, że zniknie. Pociąg udowadnia ci, że możesz przejąć kontrolę nad strachem. Możemy spowodować, że zrobi się większy albo mniejszy – tak mały i tak straszny jak tamta malutka zabawkowa kolejka.

Podobnie jak większość innych, również ta wizualizacja ma charakter wielofunkcyjny. Równie dobrze możesz posłużyć się nią do walki z bólem. Wówczas wyobraź sobie po prostu, że w każdym wagonie znajduje się doświadczane przez ciebie cierpienie. W momencie, w którym pociąg przejeżdża przez twoje wnętrze, ból jest najsilniejszy, jednak czujesz, że ustępuje, gdy ostatni wagon opuści twoje plecy.

Powyższą wizualizację możesz, a nawet powinieneś dowolnie modyfikować według swojego uznania. Na przykład jeżeli masz akurat niewiele czasu, możesz przyspieszyć jej tempo tak, jakbyś przewijał jakiś film. Dodatkowo możesz wykorzystać w niej ko-

lor wybrany przez ciebie w wizualizacji o fajerwerkach ze strony 245 i następnych, wyobrażając sobie, że mienisz się nim, stojąc na torach, jeżeli tylko poczujesz się dzięki temu bezpieczniej. W ramach eksperymentowania możesz zwalniać tempo pociągu, a nawet umieścić w wagonach zbyt małą pewność siebie czy inne doświadczenie z życia, które cię prześladowe.



KOŁO STRACHU

W ramach innego, podobnego do wizualizacji z pociągiem ćwiczenia, wykorzystujemy moc przywracania równowagi przepływu ABC, który poznaliśmy na stronie 108 i następnych. W tym celu wyobrażamy sobie narysowany na podłodze koło i stajemy dokładnie na jego środku. Stojąc w środkowym punkcie koła, wizualizujemy sobie tak intensywnie jak to tylko możliwe własny strach bądź jakąś konkretną sytuację, włącznie z perłkami potu na czole oraz łomotaniem serca. Na zakończenie określamy intensywność tego strachu na skali od jednego do dziesięciu, po czym wychodzimy z koła i ponownie wykonujemy ćwiczenie przepływ ABC – tak długo, aż ponownie ogarnie nas spokój. Następnie znowu wracamy do środka koła i wyobrażamy sobie nasz strach. Jednak tym razem z pewnością okaże się on znacznie słabszy. A czasami wręcz w ogóle nieodczuwalny. Powtarzamy kolejno opisane wyżej czynności tak długo, aż na naszej skali poziom strachu zmaleje do zera.



Każdy się boi – wszystko zależy od tego, co zrobimy dalej

Jeżeli mamy do czynienia ze strachem, prawie zawsze kryje się za nim coś jeszcze. Podczas gdy za lękiem, jaki odczuwamy na

przykład przed psami – ponieważ kiedyś ugryzł nas pies – stoi coś bardzo konkretnego i namacalnego, za strachem przed lataniem samolotami może kryć się obawa przed utratą kontroli. Ta ostatnia wiąże się zaś ze strachem przed bliskością, czyli byciem uzależnionym od dobrej woli innych ludzi oraz pozbawieniem możliwości samodzielnego decydowania o sobie samym.

Psycholog Fritz Riemann wychodził z założenia, iż istnieją cztery podstawowe formy strachu, które każdy człowiek nosi w sobie w różnych proporcjach. Chodzi tutaj o strach przed odległością, przed bliskością, przed zmianą oraz przed odpowiedzialnością. Wszystkie wymienione tutaj rodzaje strachu kształtują się w nas we wczesnym okresie życia, gdy jesteśmy jeszcze niemowlętami i małymi dziećmi. W ciągu kilku pierwszych lat życia rozstrzyga się, która spośród tych czterech postaci strachu będzie odgrywać u nas rolę dominującą w stosunku do trzech pozostałych.

Bezbronne niemowlę nosi w sobie prazaufanie. Jednak jeżeli rodzice krzyczą na nie i zdarza się, że długo zwlekają, nim zaspokoją jego potrzeby, wówczas doświadcza ono ekstremalnego zwątpienia i w sposób nieświadomy nosi w sobie to wspomnienie przez całe życie. W przyszłości, już jako osoba dorosła, będzie za wszelką cenę unikać takiego uznanego za zagrażające istnieniu zwątpienia. W konsekwencji – będzie unikać zależności oraz bliskości, gdyż wówczas będzie czuło się narażone na takie samo cierpienie, jakiego doznało w dzieciństwie.

W kolejnej fazie życia małe dziecko odkrywa, że jest istotą niezależną, z czym wiąże się możliwość rozstawania się z rodzicami bez żadnych obaw, iż utraci ich miłość czy bezpieczeństwo. Jednak gdy rodzice są nieodpowiedzialni albo nigdy nie pozwalają dziecku zrobić czegoś samodzielnie bez nadzoru, wówczas może się u nich rozwinąć nadmierny strach przed dystansem.

Nieco później dziecko zdobywa swoje pierwsze doświadczenia z nakazami oraz zakazami. W tym okresie rozwija się u niego strach przed odpowiedzialnością. Przyjmijmy, że jakieś przykładowe dziecko ma autorytarnych rodziców, którzy dużą wagę przykładają do przestrzegania reguł oraz norm, chętnie je karzą i niechętnie mu wybaczą. Dziecko to uczy się, że łamanie zasad jest czymś złym i wiąże się z utratą miłości. Przywiązuje się zatem do norm oraz reguł, gdyż takie postępowanie zapewnia mu miłość. W konsekwencji każda niezaplanowana zmiana stanowi dla niego zagrożenie.

Czwarta forma strachu rozwija się u nas najpóźniej do piątego roku życia, gdy jako dzieci dostrzegamy, że dorastanie wiąże się także z przejmowaniem obowiązków i rozsądnym zachowaniem, czyli mówiąc krótko - z odpowiedzialnością. Jeżeli rodzice dziecka nie stanowią tutaj dla niego dobrego przykładu i na przykład mierzą wszystko podwójną miarą, czyli sami robią to, czego zabraniają dziecku – u malucha może rozwinąć się nadmierny strach przed odpowiedzialnością oraz stabilizacją.

Im proporcje pomiędzy tymi czterema rodzajami strachu w danej osobie są bardziej wyważone, tym mniej ma ona problemów i tym pełniejsza jest jej osobowość. Zazwyczaj jednak dwie ze wspomnianych czterech form strachu dominują nad pozostałymi, co przeważnie także nie stanowi większego problemu. Trudności pojawiają się natomiast wówczas, gdy przeżywa w nas jedna postać strachu.

Kiedy teściowa to pająk – fobie jako substytut

W przypadku strachu istnieje zatem jeden układ o czterech współrzędnych, przy czym każda z nich reprezentuje jedną z czterech podstawowych form strachu. Fobia, czyli nadmier-

ny strach przed czymś, powstaje najczęściej wskutek jakiegoś ekstremalnego przesunięcia w ramach wspomnianego systemu. Można to świetnie wyjaśnić na bardzo prostym przykładzie lęku przed pajakami. Większość ludzi uważa pająki za coś paskudnego. To sprawka naszych genów, gdyż o ile w naszych szerokościach geograficznych pająki są raczej niegroźne, to w innych regionach, chociażby w Australii czy Afryce, kwestia pajaków wygląda już zupełnie inaczej. Dlatego w przebiegu ewolucji dziedziczyliśmy przekonanie, że pająkom lepiej schodzić z drogi. Dla większości ludzi taka odraza nie stanowi jednak większego problemu: gdy znajdą w domu jakiegoś pajaka, krzyczą po prostu: *bleeee!*, i już. Niektórzy chwytają nawet za szklankę oraz pocztówkę, łapią pajaka, chwytają go koniuszkami palców i wyrzucają na dwór, po czym spokojnie wracają do swoich spraw. W takim przypadku układ współrzędnych czterech podstawowych rodzajów strachu pozostaje w stanie równowagi, a obrzydzenie, jakie wywołują w nas pająki, nie zmienia się w żaden głębszy problem.

Jednak mój kolega opowiedział mi kiedyś historię ekstremalnej fobii przed pajakami. Jedna z jego klientek tak bardzo bała się wszelkich zwierzątek tego rodzaju, że nie mogła spokojnie spać. Mój przyjaciel miał przed sobą nie lada wyzwanie. Próbował już wszystkiego, jednak w żaden sposób nie udawało mu się uwolnić tej kobiety od panicznego strachu. Jemu i jego klientce pomógł w końcu przypadek: pewnego dnia zmarła teściowa klientki, która była osobą niezwykle zaborczą, co okazało się być prawdziwym problemem, pająki stanowiły zaś zaledwie jego zewnętrzny wyraz. Otóż podświadomość kobiety odkryła, że strachowi przed niechcianą bliskością matki jej męża może nadać obraz pajaka. Ponieważ uniknięcie obecności teściowej było niemożliwe, zastąpiła je o wiele łatwiejsza ucieczka przed pajakami.

Naturalnie nie każdy lęk przed pajakami kryje w sobie strach przed teściową. W wielu przypadkach rzeczywiście chodzi po prostu o pajaki. Znam to z własnego doświadczenia. Jako dziecko skoczyłem kiedyś na placu budowy w jakąś zieloną dziurę. Jednak chwilę później okazało się, że zieleń nie pochodziła od mchu ani trawy, lecz od całej masy małych zielonych pajęczków, które błyskawicznie rozpełzły się po moich nogach, wciskając się pod nogawki spodni, rękawy koszulki, za kołnierzyk. Było to dla mnie tak traumatyczne przeżycie, że później jeszcze przez długi czas unikałem tych małych zwierzątek. I to tutaj kryło się sedno mojego strachu. Pajaków można łatwo unikać, zwłaszcza gdy nie mieszkamy w jakiejś jaskini albo domku na wodzie. Jeżeli nasza podświadomość połączy nasz strach z obrazem pajaka, to strach ten nagle staje się łatwy do opanowania.

Proces nadawania lękowi jakiegoś konkretnego wizerunku można kontrolować przy pomocy hipnozy, a jeżeli obraz ten nie będzie wywoływał w nas dodatkowego strachu, uda się nam odzyskać kontrolę nad własnymi emocjami. Dokładnie tak, jak dzieje się to w przypadku wizualizacji z pociągami.

Kiedy lepiej zasięgnąć porady fachowca

Natomiast jeżeli zauważasz, że twój strach nie daje się opanować przy pomocy ćwiczeń w rodzaju wizualizacji z pociągami, może oznaczać to, że masz do czynienia z podróbką, a nie z prawdziwym lękiem. W takim przypadku oznacza to, że ów łatwy do przejrzenia strach, jaki żywisz przed rozliczeniami podatkowymi albo dentystą, ma inne, o wiele poważniejsze podłoże. Wówczas radzę ci, abyś udał się do terapeuty. Zwróć się do niego również wtedy, gdy podejrzewasz u siebie jakąś rzeczywistą fobię. Z pomocą może przyjść zarówno hipnotyzer, jak i psy-

cholog. W takiej sytuacji ważne jest, aby całemu problemowi przyjrzał się ktoś z zewnątrz. Specjalista tego typu może odkryć rzeczy, których sami nigdy nie bylibyśmy w stanie dostrzec. Ponadto często trudno jest nam zdobyć się na szczerość w stosunku do własnej osoby. Z tego względu także ja sam chodzę od czasu do czasu do zaprzyjaźnionego coacha. Wprawdzie zajmuję się hipnozą od dwunastego roku życia i znam na pamięć szczegóły wszystkich procesów, lecz mimo to, w przypadku poważniejszych kwestii, zamiast samemu zabawiać się w doktora, wolę usiąść przed kimś, kto fachowo przeanalizuje problem razem ze mną. Natomiast polecam ci gorąco, abyś oprócz pracy z terapeutą zawsze pogłębiał rozpoczęte procesy samodzielnie w domu. Na przykład za pomocą technik czy narzędzi, które wręczam ci do ręki w ramach tej książki. Samodzielne zmaganie się z problemami daje nam wiarę w siebie, poczucie sprawowania kontroli nad własnym życiem oraz zadowolenie płynące z samodzielnie wypracowanego sukcesu. Dla naszej psychiki jest to coś tysiąc razy lepszego niż sytuacja, w której gnębiące nas problemy rozwiązałby ktoś z zewnątrz przy pomocy czarodziejskiej różdżki oraz magicznego *hokus-pokus*.

Co by było, gdyby?

Twoja podświadomość zna odpowiedź!

Być może jesteś jedną z tych osób, które zaprzyjaźniły się ze swoim strachem, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Nie zauważasz już swojego strachu, tak jakby stał się on skromną rośliną doniczkową, która od zawsze stoi w kącie twojego salonu i cicho zbiera kurz. Dopóki nie zrobisz niczego, co obudzi drzemiący strach, tak długo jak nie uderzysz się w palec o donicę, w której rośnie twoja roślina, nie musisz się nim w ogóle

zajmować. O takich ludziach powszechnie mówi się, iż trzymają się własnej strefy komfortu. Problem często polega tutaj na tym, że wspomniana strefa komfortu ma bardzo ograniczony obszar i gdzieś w naszej podświadomości tli się tęsknota, której nie chcemy bądź nie możemy uwzględnić. Przebywanie w strefie komfortu skutecznie chroni nas przed nieprzyjemnymi doświadczeniami, jednak jednocześnie równie skutecznie uniemożliwia nam przeżycie czegoś przyjemnego. Jesteśmy kuszeni przez znajdujące się poza nią przygody oraz towarzyszące im napięcie, jednym słowem – życie, ale ponieważ na zewnątrz strefy bezpieczeństwa spodziewamy się także doświadczeń negatywnych, pozostajemy tam, gdzie czujemy się pewnie. Przy czym przez słowo *wewnątrz* nie należy rozumieć dosłownych wnętrz naszego mieszkania. W tym przypadku chodzi o nieprzekraczanie granic wyznaczonych przez własny strach. Na przykład, że boimy się przeprowadzić gdzie indziej, mimo że otworzyłoby to nam lepsze perspektywy kariery zawodowej. Że nie zdobywamy wymarzonego zawodu, ponieważ obawiamy się, iż nie spełnimy związanych z tym wymagań. Że ze strachu przed samotnością nie zostawiamy życiowego partnera, chociaż już od dawna czujemy, iż on do nas nie pasuje. Że zawsze jeździmy w to samo miejsce, mimo iż właściwie ciekawi nas, jak wyglądają inne zakątki świata. I tak dalej.

Aby całość nie wydawała się nam więzieniem, wmawiamy sobie, że w zasadzie jest nam cudownie tak jak jest i nie chcemy niczego nowego. Tłumimy płomień, który spala nasze serce, zamykamy pod kluczem wszelkie niezaspokojone tęsknoty. W takim stanie możemy wytrwać naprawdę długo.

Aż wreszcie pewnego pięknego dnia wydarzy się coś, co uzmysłowi nam, że bez marzeń oraz pragnień nasze życie ma bardzo niewielką wartość. Najczęściej tym czymś jest jakaś sytuacja, która uświadomi nam, iż nie żyjemy wiecznie. To może

być choroba albo niespodziewana śmierć kogoś bliskiego. Spotkanie z dawnymi kolegami z klasy, którzy zrobili z własnym życiem to, o czym my sami skrycie marzymy. Albo świętując któreś z kolei okrągłe urodziny, pytamy siebie: *Jak to się stało, że to już? Czego właściwie udało mi się dotychczas dokonać?* Poniższy prosty rytuał pomoże ci stwierdzić, czy faktycznie sam nakładasz na siebie takie ograniczenia. Polega on na umieszczeniu w wyobraźni własnego strachu oraz rzekomych zagrożeń jakby w nawiasie oraz na próbie dostrzeżenia istniejących możliwości, które przesłaniają ci twoje obawy. Bo być może skonstatujesz, że w zasadzie to już teraz żyjesz dokładnie tak jak o tym marzyłeś.



PŁASZCZ NIEPOKONANIA

Od starego, siwego czarownika otrzymałeś niewidzialny płaszcz, który uczynił cię niepokonanym. Nikt nie może ci nic zrobić, nikt nie jest w stanie cię przestraszyć. Tak długo jak masz na sobie podarunek starca, nie musisz się nikogo i niczego obawiać. Płaszcz chroni twoje ciało oraz duszę. Dzięki niemu możesz urzeczywistnić wszystko, co zacząłeś, jeżeli tylko nie przestaniesz tego robić.

Pytanie brzmi: co takiego byś zrobił, gdyby twój strach przestał odgrywać jakąkolwiek rolę? Wykonaj dowolne ćwiczenie relaksacyjne oraz medytację. Zastanów się nad tym pytaniem. Poczekaj na odpowiedź podświadomości, którą otrzymasz w postaci obrazów, marzeń oraz życzeń, i potraktuj ją jako źródło inspiracji. Nasze wewnętrzne tęsknoty w zdecydowanej większości dają się – w tej czy innej formie – urzeczywistnić również w późniejszym wieku. A potem po prostu porzuć wszelkie obawy. Pamiętaj, że to ty tutaj decydujesz!



Wierzę, że wyzdrowieję: jak obudzić w sobie siłę samouzdrawiania i dlaczego podświadomość to często najlepszy lekarz

Tylko zmysły mogą uleczyć duszę, tak samo jak dusza może uleczyć zmysły.

Oskar Wilde

Czy uważasz, że leki placebo to nic innego jak nieskuteczne pastylki cukrowe? Zwykle cukierki pozbawione jakiegokolwiek działania? W pewnym sensie masz rację, gdyż środki placebo nie zawierają żadnych substancji, które miałyby jakikolwiek bezpośredni wpływ na nasz organizm. Nie oznacza to jednak, że leki placebo nie przynoszą nam żadnych skutków. Wprost przeciwnie. Hipnotyczna potęga hasła: *działaj tak, jakby...* rzadko uwidacznia się wyraźniej, niż dzieje się to właśnie w przypadku placebo – według najnowszych wyników badań ich działanie jest bardziej wyrafinowane, niż zwykło się dotychczas uważać. Niedawno badaczom z Centrum Medycznego Uniwersytetu w Hamburgu, dzięki pewnemu sprytnemu eksperymentowi udało się dokonać spektakularnego odkrycia. Piętnastu uczestniczącym w doświadczeniu osobom smarowano ramiona dwo-

ma różnymi kremami, z których, jak im oświadczone, jeden był środkiem placebo, a drugi – prawdziwym lekiem przeciwbólowym. Następnie każde z nasmarowanych ramion poddawano działaniu wysokiej temperatury. Po zakończeniu badania osoby, które wzięły w nim udział, informowały, że odczuwany przez nie ból był znacznie słabszy na tych ramionach, które posmarowano kremem zawierającym środek przeciwbólowy.

Sugestie hipnotyczne zamiast lekarstw

Uczestnicy badania nie mieli pojęcia, że: oba kremy były jedynie placebo, niezawierającymi żadnych substancji czynnych! Eksperyment wykazał tym samym, że: jeżeli wiemy, iż dany lek to placebo – traci on swoją moc, co samo w sobie nie jest aż takie zaskakujące. Przełomowym odkryciem było natomiast stwierdzenie, iż szpik kostny badanych osób rzeczywiście niemalże nie przekazywał jakichkolwiek bodźców przeciwbólowych, jeżeli pacjenci wierzyli, że lek naprawdę chroni ich przed bólem. Jednak jeżeli zakładali, że posmarowano ich jedynie środkiem placebo, w ich szpiku kostnym natychmiast stwierdzano podwyższoną aktywność związaną z bólem.

Przez długi czas zakładano, iż efekt placebo można wyjaśnić tym, że nasz mózg po prostu inaczej interpretuje istniejący obiektywnie ból, przez co nie doświadczamy go niemal w ogóle. Jednak wyniki doświadczenia dowiodły czegoś zupełnie innego: w wyniku działania środków placebo ból naprawdę maleje! Naukowcy przypuszczają, iż powód tego zjawiska stanowią wydzielone przez organizm substancje, które uśmierzają ból, jeżeli tylko nasz organizm założy, że podano nam właśnie jakiś środek przeciwbólowy. Prawdzi-

wa sugestia hipnotyczna! Uczestnicy badania skoncentrowali się na myśli, że uwolnią się od bólu – i tak właśnie się stało.

Każdy, kto połyka proszek na ból głowy zawierający kwas acetylosalicylowy, oczekuje, słusznie zresztą, że dzięki niemu dolegliwości znikną. Z pewnością sam również tego doświadczyłeś: efekt odczuwalny jest już po pięciu minutach, ból głowy faktycznie znika. Jednak mam dla ciebie pewną niespodziankę: właściwie to niemożliwe. Powiedzmy sobie otwarcie: tak się po prostu nie da! Chodzi o to, że substancja czynna potrzebuje przynajmniej dwudziestu minut, aby dostać się tam, gdzie może zacząć działać. A zatem, zanim odczujemy wyraźne złagodzenie bólu, musi upłynąć przynajmniej pół godziny. Tymczasem sugestia: *Połykam tę tabletkę i tym samym uwalniam się od bólu* może zadziałać natychmiast – i dokładnie tak się zresztą dzieje.

Tyle że ból głowy, o którym mówiliśmy, a na który po prostu łykamy aspirynę, to ból lekki. Nikomu nie przyszłoby przecież do głowy leczyć ciężko rannych ludzi proszkami na ból głowy. To oczywiste, że zastosowalibyśmy wówczas prawdziwe leki, a nie żadne środki placebo. Jednak dokładnie w ten sposób postąpił lekarz Henry K. Beecher podczas II wojny światowej – po prostu nie miał innego wyjścia. W polowym lazarecie skończyła mu się morfina i aby nie przerażać tym żołnierzy, nadal zachowywał się tak, jak gdyby wstrzykiwał ją swoim pacjentom. W rzeczywistości każda ze strzykawek zawierała jedynie chlorek sodu, czyli wodę z solą. Jednak wbrew obawom Beechera nic się nie wydało. Wprost przeciwnie, żołnierze przestawali odczuwać ból tak samo jak po podaniu morfiny. Tutaj wystarczył sam rytuał robienia zastrzyku.

Czy środki przeciwbólowe działają tylko dlatego, że nazywają się przeciwbólowe?

Pytanie, które ciśnie się w tej chwili na usta, brzmi naturalnie tak: *Czy środki przeciwbólowe działają tylko dla tego, że napisano na nich, iż są „przeciwbólowe”? Czy obecność substancji czynnej naprawdę ma znaczenie zaledwie drugorzędne?* Odpowiedź na oba pytania brzmi: i tak, i nie. Wprawdzie substancje czynne działają naprawdę, jednak również i bez nich działanie łagodzące ból jest niemal takie samo – o ile pacjent jest przekonany, iż otrzymał prawdziwy środek przeciwbólowy. Wy tłumaczenie, dlaczego tak jest, znalazł przed kilkoma laty pewien neuropsycholog, Fabrizio Benedetti. Otóż Benedetti wykazał, że dzięki oczekiwaniu, iż otrzymamy skuteczny lek, w naszym mózgu aktywacji ulega centrum nagrody, wskutek czego dochodzi do wyrzutu dopaminy. Ponieważ pod względem chemicznym dopamina jest spokrewniona z morfiną, przynosi to niemal nierozróżnialny efekt w postaci uśmierzzenia bólu.

Jednak efekt placebo znacznie wykracza poza łagodzenie bólu wskutek wyrzutu dopaminy. Chodzi o to, że działanie pseudoleku odpowiada z reguły działaniu, jakiego oczekujemy po przyjęciu prawdziwego lekarstwa. Zjawisko to możemy obserwować także w przypadku chociażby różnych gruczołów układu hormonalnego, które decydują o działaniu naszego układu odpornościowego oraz ogólnej zdolności naszego organizmu do samouzdrawienia. Kuriozalnie, środki placebo także i tutaj często wykazują działanie podobne do ich *prawdziwych* odpowiedników. Ponadto badacze stwierdzili również, że duże tabletki są skuteczniejsze od małych, a drogie działają lepiej od tanich – czyż nie jest to jednoznaczny dowód mocy naszej wyobraźni?! Nikt nie potrafi określić, jaką część działania różnych terapii oraz leków, także z zakresu medycyny klasycznej, należałoby przypisać właściwie efektowi

placebo, a jaką – rzeczywistemu działaniu substancji czynnych. Osobiście przypuszczam, że: o wiele więcej, niż byłby to skłonny przyznać jakikolwiek zagorzały zwolennik medycyny klasycznej. W każdym razie faktem jest, iż: leki, obojętne czy prawdziwe, czy nie, mogą jedynie popchnąć nas we właściwym kierunku. Nasz organizm musi wyzdrowieć sam.

Dlaczego wiara w coś ma działanie podobne do hipnozy

Effekt placebo to nie jedyny fenomen, który ukazuje, jak wielki wpływ na zdolność regeneracji naszego organizmu wywiera nasz umysł. Szczególnie skuteczna okazuje się tutaj wiara w jakąś istotę wyższą. Przy czym wyznanie nie odgrywa tutaj żadnej roli. Z tej perspektywy nie ma jakiegokolwiek różnicy między chrześcijanami, muzułmanami czy buddystami. Pewne badanie przeprowadzone w Finlandii wykazało, że religijne kobiety żyją przeciętnie o dwanaście lat dłużej niż te niewierzące. Z kolei inna analiza, przeprowadzona tym razem z Anglii, pozwoliła wysnuć wniosek, iż pacjenci, którzy wierzyli w dowolnego boga, a którzy przeszli operację serca, nie tylko szybciej dochodzili do zdrowia, lecz podczas gdy w sześć miesięcy po zabiegu zmarło już 21 pacjentów z grupy osób niewierzących, wszyscy z grupy pierwszej nadal żyli. To tylko dwa spośród licznych badań, które udowadniają, że ludzie religijni nie tylko szybciej odzyskują zdrowie i doświadczają mniejszej ilości komplikacji, lecz generalnie wydają się cieszyć lepszym zdrowiem i być bardziej odporni na choroby. Mają znacznie sprawniejszy układ odpornościowy. Uczni spekulują na temat przyczyn takiego zjawiska. Jednej z potencjalnych przyczyn upatruje się w poczuciu bycia członkiem wspólnoty, którą stanowią przecież osoby tego samego wyznania.

Z pewnością prawdziwa sieć kontaktów ma na nas bardzo dobry wpływ, jednak z mojego punktu widzenia powód opisanego mechanizmu jest jednoznaczny: osoby głęboko wierzące doświadczają potęgi hipnozy. Modlitwę w stanie spokoju oraz absolutnego skupienia można porównać z hipnotycznym odprężeniem, podczas gdy treść modlitwy przypomina sugestię. Silna wiara w to, że otrzymamy pomoc, otwiera sugestii drogę do podświadomości, a nasze ciało po prostu posłusznie jej ulega i rozpoczyna procesy prowadzące do wyzdrowienia. Dokładnie tak jak dzieje się w przypadku środka placebo.

Naturalnie nie musisz teraz stawać się nagle gorliwym wyznawcą jakiejś religii – to nie zadziała. Jednak trudno nie zauważyć, że wiara faktycznie przynosi realne efekty. W to można wierzyć zupełnie niezależnie od wyznania czy światopoglądu. Nasze ciało jest nierozzerwalnie związane z naszym umysłem i oba wzajemnie na siebie wpływają. Hipnoza wykorzystuje ten efekt i uzmysławia nam, że nasz umysł oddziałuje na nasze ciało – kreując tym samym przekonanie, że jest skuteczna. Przecież istotnie doświadczamy jej oddziaływania! Wyjaśnia to jeszcze jeden efekt, który niesie ze sobą stosowanie hipnozy między innymi w przypadku walki z bólem: przekonanie, że dzięki niej wyzwolimy się wreszcie od bólu, faktycznie nas od niego uwalnia. I tak oto koło się zamyka.

Jak widzieliśmy już w pierwszej części tej książki, świadoma koncentracja, taka, z jaką mamy do czynienia podczas hipnozy, odgrywa dużą rolę także w technikach relaksacyjnych. Nawet jeżeli nie łączymy takiej aktywnej formy relaksacji (pasywną jej formą byłby na przykład wieczór przed telewizorem z piwem albo chipsami) z żadną sugestią, i tak uzyskujemy mierzalną poprawę naszego stanu zdrowia. Uчени z Dartmouth College w USA w ramach czteroletniego badania sprawdzali wpływ stanu odprężenia na uczestników kolejnych pięcioletnich

kursów antystresowych, w ramach których ich uczestnicy zapoznawali się z trzema różnymi metodami relaksacji: jogą, medytacją oraz qigong. Badacze – podobnie jak ja - wyszli bowiem z założenia, że nie każda technika jest dla wszystkich odpowiednia i że możemy skorzystać z danej metody jedynie wówczas, gdy możemy ją w trwały sposób włączyć do naszego życia.

Okazało się, iż uczestnicy doświadczenia wykazywali znaczące osłabienie objawów lęków, depresji, silnego bólu oraz wahań nastroju. Ponadto wspominali również, że chorowali dużo rzadziej, a jednocześnie zaobserwowali u siebie większą siłę fizyczną, elastyczność oraz wewnętrzną równowagę. Jeżeli dodamy do tego fakt, że podczas regularnie przeprowadzanych ćwiczeń relaksacyjnych prawdopodobieństwo zachorowania na schorzenia uwarunkowane stresem automatycznie spada niemal do zera, to okaże się, że hipnoza jest dla naszego zdrowia bezcenna. Dobrym stanem zdrowia możemy cieszyć się dłużej *zaledwie* dzięki regularnemu wykonywaniu ćwiczeń relaksacyjnych.

Autohipnoza jako lek uniwersalny

Jeżeli uzupełnisz hipnozę o specjalne sugestie, zmienisz ją w prawdziwe lekarstwo. Poniższe ćwiczenie opiera się na fenomenie polegającym na tym, że nasze nerwy smakowe oraz całe ciało reagują już na samo wyobrażenie posiłku. Jeżeli będziesz chciał, żeby tak po prostu ślinka napłynęła ci do ust, nic się nie wydarzy. Jednak wystarczy, że pomyślisz tylko o swoim ulubionym daniu i... Podczas pewnego eksperymentu, przeprowadzonego na Uniwersytecie Stanforda, okazało się, że gdy jego uczestnicy myśleli o jedzeniu, produkcja soków żołądkowych wzrastała u nich o 70 procent. Naturalnie uzyskane efekty różnią się między sobą w zależności od tego, o czym dokładnie

marzymy. Jeżeli intensywnie wyobrażamy sobie cytrynę, czujemy, jak coś wykrzywia nam twarz. Nie wierzysz? Spróbuj sam! Pomyśl o aromacie cytrusów, który wnika w twoje nozdrza, gdy kroisz cytrynę. Jak na deskę do krojenia wypływa pachnący sok, jak twoja twarz ściąga się, gdy gryziesz ukrojony plasterek. Dlaczego opowiadałam ci o tym wszystkim? Zaraz zobaczysz.

Oczywiście poniższe ćwiczenie możesz albo nagrać, albo wykonać z pamięci. Dla zmaksymalizowania uzyskanego efektu zalecam ci, abyś wykonał przedtem ćwiczenie z zatrzymywania myśli.



ELIKSIR

Zamknij oczy.

Wciągnij głęboko powietrze nosem.

Wpuść je ustami.

Ponownie głęboko wciągnij powietrze nosem.

I wpuść ustami.

Powtórz to po raz trzeci.

Odręź się.

Rozluźnij swoją głowę.

Rozluźnij swoją szyję.

Rozluźnij swój tułów.

Rozluźnij swoje ramiona.

Rozluźnij swój brzuch.

Rozluźnij swoje nogi.

Rozluźnij swoje stopy.

Rozluźnij się cały, aż po czubki palców u stóp.

A teraz wyobraź sobie pachnącą, idealną cytrynę.

Jednak to nie jest taka sobie zwykła cytryna.

To cytryna, która kryje w sobie czar wiecznego zdrowia.

Ujmij ją w swoje dłonie.
Poczuj jej siłę.
Następnie pokrój ją na plasterki.
Podczas gdy ty kroisz plasterek za plasterkiem,
z cytryny wycieka lśniący sok,
który wydziela świeży, zdrowy zapach.
Zapach eliksiru, w którym kryje się nieskończone zdrowie.
Teraz nadgryzasz jeden z plasterków.
Czujesz w ustach kwaskowaty smak cytryny.
Czujesz, jak twoją twarz wykrzywia grymas,
podczas gdy po twoim języku spływa kwaśny, zdrowy sok owocu.
Wyobraź sobie, jak sok ten zaczyna świecić czystym, jasnym
światłem,
które rozświetla całą twoją jamę ustną.
Ten sok to eliksir, który sprawi, że każda twoja komórka ulegnie
odnowie.
Eliksir ten rozprzestrzenia się teraz po całym twoim ciele, dociera
do głowy,
do twojego gardła.
Do ramion.
Obdarzając uzdrawiającą siłą każdą twoją komórkę.
Dociera do tułowia.
Do twoich narządów wewnętrznych.
Do kości.
Do każdej pojedynczej komórki.
A podczas gdy eliksir rozlewa się po całym twoim ciele,
każda komórka rozbłyśkuje światłem wiecznego zdrowia.
Eliksir i jego światło spływają teraz do twojego podbrzusza
i do znajdujących się w nim organów.
Do ud.
Do obu nóg.
Do stóp.

Do palców u nóg.

Wypełniając cię w całości.

A teraz wyobraź sobie, że przez całe twoje ciało przepływa fala zdrowia.

Całe twoje ciało odnawia się

i całkowicie się rozluźnia.

Rozkoszuj się tym momentem.

Zaraz policzę do trzech.

Na trzy otworzysz oczy i wrócisz z powrotem,

będziesz czuć się zupełnie dobrze,

całkowicie spokojny.

Raz.

Dwa.

Trzy.

Otwórz oczy.



Ćwiczenie to obudzi w tobie moc samouzdrawiania oraz wzmocni twoją odporność. Jeżeli zauważysz rozwijające się w tobie przeziębienie, zaprezentowany przed chwilą rytuał faktycznie pomoże ci zdusić chorobę w zarodku. W takim przypadku pozwól, aby lśniący eliksir spłynął zwłaszcza w te miejsca, gdzie wyczuwasz pierwsze objawy, czyli na przykład do nosa, gardła, za czoło albo do klatki piersiowej. Opisane ćwiczenie wykonuj przynajmniej dwa razy dziennie tak długo, dopóki objawy przeziębienia nie znikną całkowicie – daj sobie czas.

Tego, iż tego rodzaju wyobrażenia rzeczywiście przynoszą mierzalne efekty, dowodzą próby przeprowadzone przez amerykańskiego naukowca zajmującego się chorobami nowotwo-

rowymi, Carla Simontona. Simonton wysunął hipotezę, że za powstanie nowotworu odpowiada między innymi niewłaściwie funkcjonujący układ odpornościowy. W naszym organizmie nieustannie pojawiają się coraz to nowe komórki rakowe, jednak zazwyczaj natychmiast niszczą je ciała odpornościowe. Rak może rozprzestrzenić się dopiero wtedy, gdy nasza odporność ulegnie osłabieniu.

Simonton wprowadzał w stan odprężenia 159 uczestników swojego doświadczenia, z których większość stanowili pacjenci chorzy na nieuleczalny rodzaj raka. Następnie chorzy mieli za zadanie w możliwie jak najbardziej realistyczny sposób wyobrazić sobie, jak ich białe krwinki w kształcie rekina ludojada atakują komórki rakowe i połykają je. Dla wzmocnienia efektu pacjenci mieli wyobrażać sobie, że ich limfocyty przybierają również jakąś inną, równie waleczną postać, na przykład rycerza albo ulubionego superbohatera, a następnie mieli wysłać je do walki z rakiem. Trening mentalny tego rodzaju przeprowadzano przez dłuższy czas. Po około dwóch latach stan zdrowia jednej czwartej chorych uległ znaczącej poprawie – mimo że przepowiadano im rychłą śmierć. Czternastu pacjentów wyzdrowiało zupełnie, u dwunastu guzy nowotworowe wyraźnie się zmniejszyły, a u kolejnych siedemnastu rak po prostu przestał się rozprzestrzeniać.

Naukowiec Howard Hall zainspirował się wynikami uzyskanymi przez Simontona i przeprowadził własne doświadczenie. Skorzystał z sugestii Simontona mówiącej o rekinach ludojadach, jednak w tym przypadku zdrowi uczestnicy testu mieli wyobrażać sobie, że rekiny atakują wirusy przeziębienia. Po sesji hipnozy Hall zbadał ilość obecnych w ich krwi limfocytów. Okazało się, że liczba ta znacznie wzrosła. Układ odpornościowy uczestników badania został aktywowany z powodzeniem.



RANA GOI SIĘ

To zrozumiałe, że gdy jesteś chory, chcesz jak najszybciej wyzdrowieć. Jednak jeżeli nie masz wystarczająco dużo cierpliwości i chcesz pozbyć się objawów choroby zbyt szybko, możesz wywołać w sobie stres i opóźnić tym samym własne wyzdrowienie. W zagwarantowaniu spokoju oraz powrocie do zdrowia pomoże ci sugestia *Rana goi się*. Wspiera ona naszą podświadomość w kierowaniu wszelkimi koniecznymi do wyzdrowienia procesami, a jednocześnie uświadamia nam, że rana zaczyna się goić już w momencie, gdy powstała. Tak jest zawsze, również wtedy, gdy na początku w ogóle tego nie widzimy. Gdy zranienie ulegnie zamknięciu, nieodmiennie musi upłynąć jeszcze trochę czasu, zanim uszkodzone miejsce nie będzie boleć, przestanie być zaczerwienione i nic już nie będzie się z niego sączyć. Taka rana często nie wygląda zbyt ładnie, jednak ty wiesz na pewno: rana goi się! Twój organizm bez przerwy produkuje nowe komórki, przeprowadza naprawy i w ogóle robi wszystko, żeby przywrócić stan poprzedni. To samo odnosi się do każdej choroby. Pomyśl o tym: rana goi się, a ty znajdujesz się już na jak najlepszej drodze do wyzdrowienia!



JAK SPRAWIĆ, BY UFO BÓLU ODLECIAŁO

Inną metodą, która pozwoli nam zapanować nad takimi objawami chorobowymi jak ból głowy, kręcenie w nosie czy drapanie w gardle, jest uświadomienie sobie, że wymienione symptomy nie dotyczą naszego ciała w całości. Wciąż posiadamy jeszcze od 90 do 99 procent ciała, które nie wykazuje absolutnie żadnych oznak choroby i nie odczuwa żadnego

bólu. A mimo tego myślimy: *Jestem chory*, tak jakbyśmy cali zmienili się w chorobę i zmuszali nasze ciało, żeby nam współczuło. Przy czym najczęściej chodzi tutaj o kilka miejsc, które są w trochę innym stanie niż zazwyczaj. Poniższa, zupełnie prosta wizualizacja pomoże ci przestać koncentrować się na bólu oraz złym samopoczuciu i w odczuwalny sposób złagodzić występujące symptomy.

Jednak zanim zaczniemy, muszę udzielić ci również krótkiego ostrzeżenia: zazwyczaj ból jest jakąś wiadomością, którą chce ci przekazać twoje ciało. Ból, którego przyczyna nie jest ci znana, powinien zostać zbadany przez lekarza, zanim zastosujesz przeciwko niemu jakiekolwiek ćwiczenie hipnotyczne. Chodzi o to, że jeżeli zignorujesz prawdziwą przyczynę bólu, a okaże się ona poważna – na przykład nowotwór, wewnętrzne obrażenia albo inna choroba – może ci grozić duże niebezpieczeństwo. Natomiast jeżeli chodzi jedynie o przeziębienie czy ból głowy spowodowany kacem, możesz spokojnie zacząć:

- Zamknij oczy. Zadaj sobie pytanie: *Gdzie znajduje się mój ból?* Zlokalizuj go możliwie jak najdokładniej.
- Teraz spytaj siebie: *Jak wygląda ten ból? Jaki ma kolor? Jakie wydaje dźwięki?* Być może terkocze jak kakofonia orkiestry, która stroi swoje instrumenty przed koncertem, a może mieni się wściekłą neonową zielenią?
- Udaj się w myślach do miejsca, które cię boli (albo które dolega ci w jakiś inny sposób) i zwizualizuj sobie, jak otacza je krąg światła. Krąg światła oddziela bolesne miejsce od reszty twojego ciała.
- Teraz opuść na chwilę to bolesne miejsce i wczuj się w resztę swojego ciała. Wsłuchaj się intensywnie w te obszary własnego ciała, w których nie odczuwasz żadnego bólu, w których nie ma żadnego kataru.

- Następnie wyobraź sobie, jak dokuczające ci objawy unoszą się w górę niczym UFO. Podczas gdy latający spodek twojego bólu leci coraz wyżej, zabierając ze sobą wszelkie nieprzyjemne symptomy, zieleń, którą widziałeś wcześniej, blednie, hałas zaś – cichnie.
- Teraz masz w głowie (albo w innym miejscu) niewielką dziurę otoczoną kręgiem światła. Przenosisz do niej uczucie, jakie panuje w pozostałych częściach twojego ciała. Pozwalasz, by wypełniło ono powstały otwór i sprawiło, że całe twoje ciało znów stanie się jednością.



Po wykonaniu tego ćwiczenia zauważysz, że po kilku chwilach ból, jaki jeszcze w tobie ewentualnie pozostał, już ci nie przeszkadza. To naprawdę magiczna chwila. Na początku mówimy naszemu bólowi bądź innym objawom chorobowym: *Witaj! Czuję cię, wiem, że tu jesteś, widzę cię, a nawet słyszę.* Zamiast tłumić go w sobie – obdarzasz go pełną akceptacją. Jednak następnie przestajesz się na nim skupiać, dzięki czemu ból znika, nawet jeżeli nie całkowicie, to jednak w dający się dostrzec sposób. Wizualizację tę możesz wypróbować również w celu złagodzenia innych nieprzyjemnych odczuć, takich jak chociażby zmęczenie albo ucisk na pęcherz, które czujesz, gdy stoisz w ulicznym korku.

To, na czym skupia się twoja uwaga, także i tutaj czyni wielką różnicę!

To naprawdę niezła zabawa, czyli o tym, w jaki sposób uczyć się efektywniej, jak używać zakreslacza bezpośrednio w głowie oraz jak zmienić egzamin w prawdziwy występ

Największe cuda powstają w największej ciszy.

Wilhelm Raabe

Hipnoza oraz nauka są nierozłączne, gdyż każdy stan hipnozy jest niczym innym jak intensywnym procesem uczenia się. Jednak jeżeli uczysz się, studiujesz albo przygotowujesz się do jakiegoś ważnego egzaminu i masz nadzieję, że podczas hipnozy w kilka minut wtłoczysz do swojej głowy cały materiał, jaki musisz opanować, muszę cię niestety rozczarować. To tak nie działa. Co możesz zrobić, to wykorzystać techniki hipnotyczne oraz wiedzę o funkcjonowaniu podświadomości do zauważalnie szybszego, przyjemniejszego oraz skuteczniejszego uczenia się. Dwa warunki, które decydują o powodzeniu hipnozy, stanowią jednocześnie przesłanki warunkujące efektywną naukę, a są nimi: odprężenie oraz koncentracja. Innymi słowy: wszystko, co utrudnia hipnozę, utrudnia także naukę. Aby uczynić

proces nauki czymś efektywnym oraz przyjemnym, możemy sporo zrobić, jeszcze zanim usiądziemy i zaczniemy *wkuwać*.

Wszystko zaczyna się już od samego miejsca, w którym będziemy się uczyć. Najlepiej nadaje się do tego jakiś spokojny kącik, w którym czujemy się dobrze i bezpiecznie. I tak, wprawdzie ulubiona kawiarnia doskonale nadaje się do tego, aby poczytać w niej powieść, odpowiedzieć na e-maile albo popracować nad czymś wymagającym kreatywności, jednak jeżeli będziesz musiał mocno się nad czymś skoncentrować, przy stoliku kawiarnianym okaże się to trudne: głośnie rozmowy, nieustannie wchodzący do lokalu ludzie, rozbrzmiewające w tle hity z list przebojów oraz sycząca maszyna do espresso - czy tego chcesz, czy nie, wszystkie te dźwięki angażują część twojej uwagi.

Ogranicz dźwięki w tle

Jeżeli uda ci się maksymalnie zredukować źródło hałasu w twoim otoczeniu, nauka będzie przychodziła ci o wiele łatwiej. A na tym nie koniec: od teraz z podobną łatwością będziesz mógł pracować nad zalecanymi w tej książce rytuałami oraz ćwiczeniami.

Badania naukowe nieustannie potwierdzają, iż nasza koncentracja oraz zdolność przyswajania sobie nowego materiału wyraźnie spada już wówczas, gdy gdzieś w pobliżu w radiu ci-cho gra muzyka pop. Ludzie, którzy z przyzwyczajenia wciąż włączają muzykę, trwają w przekonaniu, że tylko dzięki niej mogą się skoncentrować. Nie daj się nabrać, to całkowicie fałszywy wniosek, do dźwięków w tle nie możemy się przyzwyczaić. Jednak istnieje pewien ważny wyjątek od tej reguły, który może wręcz wspierać zarówno proces uczenia się, jak i pracę nad hipnozą oraz sugestiami.



UCZ SIĘ SPRYTNIEJ Z MUZYKĄ MOZARTA

Zgodnie z wynikami badania przeprowadzonego przez amerykańskie Neurobiologiczne Centrum ds. Nauki Uniwersytetu Irvine, muzyka klasyczna, a dokładniej mówiąc sonata D-dur Mozarta na dwa fortepiany – zwiększa nasze IQ. Studenci, którzy przed przystąpieniem do napisania testu na inteligencję przez dziesięć minut słuchali tego utworu, otrzymywali przeciętnie o niewiarygodnych dziewięć punktów więcej niż studenci z grupy kontrolnej. Z kolei inne badanie, przeprowadzone przez Uniwersytet w Hamburgu, wykazało, iż odegrane w wolnym tempie i odtworzone cicho utwory muzyki klasycznej takich kompozytorów jak Mozart, Bach czy Schubert pomagają w uczeniu się, gdyż dzięki nim nowe informacje są przyswajane lepiej i trwalej.

Natomiast muzyki klasycznej należy słuchać albo bezpośrednio przed rozpoczęciem nauki, albo w jej trakcie, i co również ważne: bardzo cicho, czyli utwory powinny być odtwarzane na granicy słyszalności.

Co kryje się za taką skutecznością muzyki klasycznej? Fale mózgowe. Podczas słuchania muzyki klasycznej w naszym mózgu dominują fale odprężenia, czyli fale alfa. Jest to taka częstotliwość fal mózgowych, która wprowadza nas w stan relaksu. Także ćwiczenie przepływ ABC oraz wszystkie inne przeprowadzone z pełną koncentracją ćwiczenia rozluźniające początkowo wprowadzają nasz mózg właśnie w stan fal alfa, w którym nauka przychodzi nam bez najmniejszego wysiłku i stanowi coś najzupełniej naturalnego.



Oczywiście nie możemy zapanować nad wszystkimi dochodzącymi do nas dźwiękami. Właściwie nieustannie otacza nas tzw. szum tła (z ang. *background noise*). Wspomniane pojęcie określa te dźwięki, które możemy usłyszeć w tle i które nie mają dla nas żadnego znaczenia, a mimo to w nieświadomy sposób angażują część naszej uwagi. Jak zapewne pamiętasz: przetwarzamy większość tego, co do nas dociera, w ogóle nie zdając sobie z niczego sprawy. Bodźców tych nie pojmujemy w sposób świadomy, jednak nasza podświadomość cały czas pracuje na najwyższych obrotach. Na przykład w dużych miastach nieustannie rozlegają się jakieś dźwięki. Jest to jedyna w swoim rodzaju mieszanka odgłosów ulicznych, hałasu dochodzącego z placów budowy, muzyka płynąca z najróżniejszych źródeł oraz nieskończenie wiele innych pojedynczych odgłosów, dołączające nas strzępków rozmów, trzaskanie drzwiami, skrzypienie śmieciarek, okrzyki radości rozbrzmiewające na stadionach piłkarskich, piski i śmiech dzieci. Cisza nie zapada nawet w niedziele i święta. Również w chwilach, w których powinno być naprawdę całkiem cicho. Szum rur grzewczych, bulgotanie zmywarki, kroki sąsiadów z góry, terkot pralki towarzyszą nam bez przerwy.

Gdy wreszcie wyjątkowo uda się nam przeżyć moment prawdziwej ciszy, ponieważ na przykład nocujemy w wiejskiej gospodzie albo śpimy pod namiotem, odczuwamy to jak objawienie. Wprawdzie cisza rzadko jest czymś stałym, ponieważ prawie zawsze zakłócają ją delikatne dźwięki świata przyrody - szum liści w koronach drzew, pluskanie wody w jeziorze czy cykanie świerszczy, jednak mają one zupełnie odmienne właściwości od natarczywego hałasu wielkich miast. Odgłosy natury nie przeszkadzają nam, wprost przeciwnie - nadają ciszy swoje ramy, a jednocześnie wywołują w naszym mózgu sprzyjające nauce fale alfa. Dlatego na łonie natury przyswajanie wiedzy

będzie przychodziło nam szczególnie łatwo. Dające się słyszeć subtelne odgłosy podkreślają jedynie panujący wokoło spokój. W mieście nigdy nie moglibyśmy czegoś takiego doświadczyć. Ponadto dźwięki, które rozlegają się w nocy, dla większości z nas stanowią naturalną kotwicę, która pozwala nam przypomnieć sobie o przyjemnych i pełnych spokoju momentach, takich jak ferie, wycieczki weekendowe czy spacer.

Jeżeli chcesz, możesz zaopatrzyć się w płytę CD z nagrany-
mi odgłosami natury, przeznaczoną na przykład do medytacji,
która pomoże ci się odprężyć, jednak nic nie przebije samego
oryginału.

Wyłącz optyczny hałas

Przebywanie na łonie przyrody ma jeszcze jedną zaletę: dzięki temu uciekamy przed ciągłymi subtelnymi przekazami (reklamowymi), które przenikają do naszych głów z plakatów, ekranów, półek sklepowych bądź z gazet. Istnieje bowiem coś takiego jak hałas optyczny, który może rozpraszać nas równie skutecznie co jego akustyczny odpowiednik.

Dzięki różnym testom neurologzy stwierdzili, że ludzie, których biurko jest zavalone papierami oraz innymi drobiazgami i zazwyczaj panuje na nim bałagan, zlecone im zadania wykonują gorzej od swoich kolegów siedzących przy biurkach uporządkowanych. Ponadto optyczny chaos, który zabiega o naszą uwagę, podwyższa poziom stresu.

Przypominasz sobie jeszcze ćwiczenie, w którym miałeś za-
trzymać swoje myśli przy pomocy skoncentrowania wzroku na
jednym obrazie? Sprawi ci to o wiele większą trudność, jeżeli ze-
wsząd w twoim polu widzenia będą sterczały różne inne rzeczy.
To, jak wygląda twój dom, także wpływa na zachowanie jasne-

go i odprężonego umysłu, dlatego wyrzucić z niego wszystko, co nie jest ci potrzebne. Przedmioty, których nie używasz, a które wciąż przyciągają twoją uwagę, także wtedy, gdy w ogóle tego nie dostrzegasz. Wyobraź sobie, że każda z tych rzeczy zajmuje miejsce również w twojej podświadomości. Każda z nich blokuje twoją moc.

Należy jednak dodać, że pozbywanie się czegoś nie jest łatwe. Wciąż mamy w sobie geny myśliwych i zbieraczy, jakiś wewnętrzny głos nakazuje nam trzymanie wszystkiego na gorsze czasy. Naukowcy zaobserwowali, że w momencie, gdy musimy rozstać się z jakąś określoną rzeczą, w naszym mózgu uaktywnia się ten sam obszar, który alarmuje nas wtedy, gdy oparzymy się albo skaleczymy, innymi słowy – który informuje nas o odczuwanym bólu. Zatem rozstawanie się z czymś boli naprawdę, i to dosłownie. Jednak już wkrótce po tym, jak uda nam się tego dokonać, ból zmienia się w ulgę oraz przyjemne wrażenie związane z tym, że mamy więcej przestrzeni na coś zupełnie nowego. I tak, nie tylko w naszym mieszkaniu, lecz również w naszej głowie robi się nagle dużo wolnego miejsca. Miejsca na zmianę. Albo na nową wiedzę. Można powiedzieć, że rozstając się z niepotrzebnymi przedmiotami, stworzyłeś sobie więcej przestrzeni. Dosłownie. Na zakończenie posprzątaj dokładnie cały dom, a potem jeszcze raz rozejrzyj się dookoła w poszukiwaniu miejsc, w których nadal panuje optyczny niepokój. Płatninę kabli możesz ukryć pod listwą, irytujące półki regałów mogą zniknąć za przesuwanymi drzwiczkami lub zasłoną. Czasami spokój wprowadza nowe ustawienie mebli. Wielu ludzi korzysta przy tym z zasad feng shui, dzięki którym udaje się im nadać swojemu domowi wyraźną strukturę. Zgodnie z nimi, poszczególne elementy umeblowania ustawiamy równolegle do ścian albo pod kątem prostym do nich, zamiast gromadzić je na środku pokoju w pozycji ukośnej. Rośliny zielone stanowią dla

oczu punkty odpoczynku, a ponadto doskonale nadają się do wykorzystania jako mandala.

Faktycznie możemy powiedzieć, że geniusz jest w stanie zapanować nad chaosem – jeżeli tylko posprząta. Nawiasem mówiąc, to samo dotyczy również świata wirtualnego komputera czy smartfona. Jeżeli pulpit twojego komputera aż roi się od mało ważnych ikon albo gdy w przeglądarce internetowej otwierasz naraz dwadzieścia różnych okien, twoja uwaga stale będzie się rozpraszać i nigdy nie uda ci się skupić. Podobnie, gdy otrzymanie każdego nowego e-maila lub komentarza na Facebooku oznajmia ci głośnie: *pling*. Twoje myśli rozpadają się wówczas na mnóstwo małych kawałków, z których wszystkie wymagają twojej natychmiastowej uwagi. Dlatego wyłączenie się, i to nie tylko w sensie przenośnym, może mieć na ciebie niezwykle dobroczynny wpływ. A podczas uczenia się stanowi rzecz wręcz absolutnie niezbędną.

Oczyść umysł

Jednak zanim zabierzesz się do nauki, ważne jest, abyś przez pierwszych dwadzieścia, trzydzieści minut po prostu spróbował się odprężyć. Pozwoli to twojemu mózgowi przygotować się na czekające go wkrótce przyswajanie wiedzy. Siadanie za biurkiem zaraz po powrocie z pracy, z głową huczącą od nieprzerwanych codziennych myśli, gdy wciąż czujemy się zdenerwowani szukaniem miejsca na parkingu, nie jest zbyt dobrym pomysłem. Jeżeli tak robisz, musisz uczyć się dłużej, a i tak osiągasz gorsze wyniki, ponieważ w twoim mózgu dalej wibrują fale beta. A zatem pozwól sobie najpierw na jakieś inne, spokojne zajęcie. Nie włączaj odruchowo telewizora, lepiej zaparz spokojnie filiżankę kawy czy herbaty albo zjedz kolację. Naszą zdolność do przy-

swajania nowego materiału podnosi także aktywność fizyczna, może to być chociażby krótka runda joggingu bądź energiczny spacer, które możesz zintegrować z ćwiczeniem zatrzymującym myśli, co przygotowuje cię do tego, czym wkrótce się zajmiesz.

W każdym razie spróbuj nabrać jeszcze jednego nawyku: bezpośrednio po zakończeniu nauki wykonaj jakieś ćwiczenie relaksacyjne albo zatrzymujące myśli. Wiedz bowiem, że: nauka jest równoznaczna z hipnozą. W obu przypadkach chcesz przemycić do swojej podświadomości coś, co w razie potrzeby powinno pozwalać się z niej przywołać.

Potęga sprytnego powtarzania materiału

Sugestie przedostają się do naszej podświadomości tym łatwiej, im częściej je powtarzamy. To samo dotyczy materiału, jaki mamy do przyswojenia. Ci, którzy nie tylko uczą się we właściwym momencie, ale również powtarzają przerobiony materiał, minimalizują wysiłek konieczny do *wkucia czegoś na blachę*. Pomocne - czytaj: przyjazne – dla mózgu okazały się tutaj następujące techniki:

- Ustal stały moment rozpoczynania nauki: w miarę możliwości ucz się codziennie o tej samej porze. Twój mózg przyzwyczaja się do konkretnych godzin nauki, podobnie jak ma to miejsce w przypadku posiłków, dzięki czemu szybciej przechodzi w tryb przyswajania. Większość ludzi najłatwiej uczy się przed południem oraz w porze wczesnego popołudnia.
- Materiał, jaki masz do opanowania, podziel na małe porcje i na możliwie różnorodne fragmenty. Jeżeli na przykład musisz przyswoić sobie treści z dwóch różnych dziedzin,

przez pierwszą godzinę ucz się jednego przedmiotu, a przez drugą – drugiego. Im porcje materiału są od siebie bardziej odmienne, tym lepiej – zatem przez pierwszą godzinę poświęć przykładowo na nauki przyrodnicze, następnie zaś skoncentruj się na literaturze. Ludzki mózg lubi odmianę, a tym, co go nuży, jest monotonia.

- Rób przerwy: ale przerwy aktywne. Pięciominutowa pauza co trzydzieści minut, a piętnastominutowa, maksymalnie dwudziestominutowa – co dwie godziny. Przy czym koniecznie wstań od biurka. Przespaceruj się, wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających, przygotuj sobie filiżankę kawy czy herbaty. Nie włączaj telewizora, nie surfuj po internecie – to nieoptymalne sposoby spędzania przerwy, gdyż szybko odciągają naszą uwagę w zupełnie innym kierunku.
- Skup się na tym, czego się uczysz: między przerwami pracuj z pełną koncentracją i nie odrywaj się od materiału, który musisz opanować ani przez zajmowanie się czymś innym, ani surfowanie po internecie. Koncentracja na jednej rzeczy to elementarny składnik nie tylko hipnozy, lecz także nauki. Na czas pracy wyłącz aplikacje informujące o nadejściu nowych wiadomości elektronicznych oraz telefon, zamknij też portale społecznościowe. (Tego, jak wyciszyć w sobie potrzebę zajęcia się czymś innym, dowiesz się za chwilę).
- Postępuj zgodnie z dewizą: lepiej krótko i intensywnie niż długo i byle jak: nawet przed poważnymi egzaminami ucz się raczej codziennie i z pełną koncentracją - ale krótko, zamiast godzinami, lecz z częstymi przerwami. Innymi słowy: lepiej uczyć się solidnie przez dwie godziny niż przez sześć godzin na pół gwizdka, gdyż wówczas twój mózg wciąż będzie oddawał się myśleniu o zupełnie innych sprawach. To tak, jakbyś próbował medytować, lecz co kilka minut ktoś by ci przerywał. Tak się po prostu nie da. Materiał, który

musisz opanować, przyswajasz wówczas jedynie w słabym stopniu, a nawet wcale. Nagroda, jakiej możesz spodziewać się, gdy w pełni skoncentrujesz się na nauce, ma zupełnie przeciwny charakter: szybciej będziesz mógł zrobić sobie wolne i to z najzupełniej czystym sumieniem.

- Podsumuj kluczowe punkty: po całkowitym przeanalizowaniu konkretnej jednostki tematycznej podsumuj ją przy pomocy kluczowych punktów – odręcznie, na staromodnych fiszkach. Zgodnie z obserwacjami, jakie poczynił psycholog Daniel Oppenheimer z Kalifornijskiego Uniwersytetu w Los Angeles, studenci uczą się lepiej, jeżeli sporządzają notatki ręcznie, a nie przy pomocy komputera. Pisanie odręczne w widoczny i mierzalny sposób silniej oraz w większym zakresie pobudza różne obszary naszego mózgu – dzięki czemu opanowany materiał ulega utrwaleniu. Z tego względu, gdy jesteś słuchaczem seminarium albo kursu, powinieneś sporządzać notatki jeszcze na sali wykładowej – zaoszczędzi ci to wiele cennego czasu.
- Przed snem: zanim zaśniesz, jeszcze raz sięgnij po spisane własnoręcznie fiszki i czytaj je przez pięć–osiem minut, co pogłębi ślady pamięciowe w twoim mózgu. Ponadto, dzięki związanym z zasypianiem falom alfa oraz theta, wszystko, o czym czytałeś tuż przed zaśnięciem, naprawdę zostanie w twoim umyśle.
- Poranna pobudka: rano po wstaniu z łóżka przez dwie–trzy minuty ponownie przejrzyj fiszki – zreaktywuje to wczorajszy materiał oraz pozwoli ci wytrenować przywoływanie go na życzenie.
- Cotygodniowa powtórka: jeden dzień w tygodniu przeznacz na powtórzenie dotychczasowego materiału. Zamiast uczyć się czegoś nowego jeszcze raz, przejrzyj to, o czym czytałeś cały zeszły tydzień. W ten sposób poznane treści przeniosą

się z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Skoncentruj się przede wszystkim na tym, co według ciebie opanowałeś najłatwiej.

Właściwa segregacja materiału to połowa sukcesu – ABC ustalania priorytetów

Ustalanie priorytetów pomaga nam nie popaść w panikę podczas nauki oraz utrzymać nad wszystkim kontrolę. Gdy przed egzaminem musisz w krótkim czasie opanować dużą ilość materiału, nie unikniesz konieczności posortowania go według kryterium jego ważności. Do kategorii A – *ważne* zaliczysz wszystko to, co koniecznie musisz wiedzieć, aby w ogóle zdać egzamin. Do kategorii B zakwalifikujesz to, co wiedzieć warto, ale nie jest to tak konieczne do uzyskania pozytywnego wyniku egzaminu jak elementy należące do kategorii A. Wreszcie, w ramach kategorii C umieścisz wszystko to, o czym wprawdzie niekoniecznie musisz wiedzieć, ale co może zadecydować o tym, czy otrzymasz ocenę dobrą, czy też bardzo dobrą.

Ucząc się zgodnie z tą zasadą, korzystasz z efektu wstępnego ustrukturyzowania treści, jakie musisz opanować. Jednocześnie zaczynasz zapoznawać się z nimi już podczas selekcjonowania materiału. Bez podstawowego zrozumienia tego, czego powinieneś się nauczyć, nie będziesz mógł przecież ocenić, co jest ważne, a co nie. Dzięki temu w twoim mózgu wytworzą się pierwsze ślady pamięci, a ty, mówiąc, w przenośni – rozgrzejesz swój umysł do pracy.

Gdy w pewnym momencie nauczysz się wszelkich treści należących do kategorii A, osiągniesz tym samym koniec pewnego ważnego etapu częściowego. Wiąże się to z poczuciem sukcesu i uspokoi twoje nerwy: teraz wiesz, że zdałbyś egzamin, a zatem

możesz kontynuować naukę już bez niepotrzebnego stresu. To ważny efekt, gdyż ewentualny stres blokowałby twoje zdolności umysłowe. Po przyswojeniu sobie wszelkich treści zakwalifikowanych do kategorii B poczujesz się jeszcze trochę pewniej. Jeżeli nie będziesz miał już więcej czasu na naukę, zabraknie ci stosunkowo niewiele znaczącej wiedzy, ale nie tego, co istotne do zdania egzaminu.

Pozytywna motywacja do nauki: pokaż światu, co potrafisz!

Spróbuj oczekiwać egzaminu z gorączkową niecierpliwością. Stwórz dla siebie sugestię typu: *Wreszcie będę mógł pokazać, co potrafię!* i włącz ją do codziennej rutyny. To coś zupełnie innego niż przepełnione obawami czekanie na termin egzaminu i strach, że egzaminator wykryje luki w naszej wiedzy. Bez względu na to zatrzymaj wszelkie myśli krążące wokół porażki oraz obłania egzaminu. Wykorzystaj w tym celu techniki, których nauczyłeś się w rozdziale szóstym.

Gdybym jako piłkarz miał w meczu finałowym Mistrzostw Świata wykonać rzut karny i cały czas myślałbym przy tym: *O rany, mistrzostwo zależy teraz wyłącznie ode mnie. Gdy zawiodę, okażę się dupkiem stulecia*, to miałbym duży problem, ponieważ poprzez takie nastawienie drastycznie zwiększałbym prawdopodobieństwo, że mój strzał naprawdę okaże się fatalny. Natomiast nastawienie w rodzaju: *Super, teraz mogę pokazać całemu światu, jak wspaniale wykonuję rzuty karne, patrzcie, piłka zaraz wyląduje tam, gdzie jej miejsce* – znacząco zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu. A co nie mniej ważne, bramkarz drużyny przeciwnej z całą pewnością wyczuje moją wiarę w siebie. Pomyśl o tym, co mówili wikingowie!

Nauka przychodzi nam o wiele, wiele łatwiej, jeżeli ufamy we własne siły, a nasz umysł jest całkowicie rozluźniony. Jeżeli jednak wciąż będziesz powtarzał sobie: *O boże, boże, boże, nie, nie dam rady* – twoja podświadomość zareaguje i na te słowa, co niekoniecznie ułatwi ci przyswajanie materiału. Absolutnie nie. Twoja podświadomość podąży za taką sugestią i w najgorszym razie zatroszczy się o to, że rzeczywiście *nie dasz rady*. Kolejną konsekwencją takiego zachowania będzie to, że nauka zamieni się dla ciebie w coś stresującego. Tymczasem nauka może być dla nas prawdziwym źródłem szczęścia, jeżeli uczymy się w atmosferze rozluźnienia, bez jakiegokolwiek presji, za to z prawdziwym zainteresowaniem oraz w niespiesznym tempie. W takiej sytuacji wpadamy w rodzaj transu i uczenie się, o czym już zresztą zdążyłeś przeczytać w tej książce, przynosi naszemu mózgowi nagrodę w postaci hormonów szczęścia.

Kolejne niekorzystne zachowanie polega na nadmiernie krytycznej postawie wobec samego siebie i dręczeniu się każdym, choćby najmniejszym błędem. Na przykład jeżeli po napisanym właśnie teście pierwsze pytanie, jakie sobie zadajesz, brzmi: *Ciekawe, czy znowu wszystko mam źle?*, twoja podświadomość posłusznie zaprezentuje ci listę tych wszystkich rzeczy, które prawdopodobnie sknociłeś. To bynajmniej nie zmotywuje cię pozytywnie, co najwyżej zaś przestraszy. A strach działa na naszą motywację oraz zdolność uczenia się niczym pedał hamulca.

Zrobisz o wiele lepiej, jeżeli najpierw zadasz sobie pytanie: *Co poszło mi dobrze?* Zrób to, nawet jeżeli masz wrażenie, że twoje odpowiedzi nie zawsze były poprawne. Nikt nie jest idealny. Nie tylko wolno ci, ale wręcz powinieneś popełniać błędy. Wiedz, że twoja pracowita podświadomość przedstawi ci długą listę również wówczas, gdy zapytasz siebie: *Co poszło mi dobrze?* Listę, która potwierdzi i wzmocni twoją wiarę

w siebie oraz zmotywuje cię do dalszej nauki. Naturalnie nie zapominaj o analizowaniu popełnionych błędów, gdyż dzięki temu możesz się przecież wiele nauczyć. Jednak lepiej byłoby, gdybyś nie popadał wówczas w panikę, lecz zachował całkowity spokój. Bądź dla siebie wyrozumiały. Pomyśl, że najgorszą rzeczą, która może ci się przytrafić, wcale nie jest to, że się pomylisz, lecz to, że się poddasz i stracisz motywację. A wówczas faktycznie nie odniesiesz żadnych sukcesów w nauce.



JAK PRZECHYTRZYĆ STRACH PRZED EGZAMINEM

Jeżeli boisz się egzaminów, zabaw się w detektywa. Dowiedz się, gdzie i w którym pomieszczeniu odbywają się egzaminy. Złóż mu przynajmniej jedną wizytę – im częściej będziesz je odwiedzać, tym lepiej – a w trakcie odwiedzin spróbuj natałdować się pozytywnymi emocjami. Na przykład za każdym razem, gdy będziesz wchodził do sali egzaminacyjnej, wypowiadaj w myślach sugestię: *Zawsze, gdy wchodzę do tej sali, przypominam sobie, jak...* przy czym w miejsce wielokropka wstaw jakieś przyjemne wspomnienie, które przyniesie ci odprężenie, dzięki czemu nie ogarnie cię ani strach, ani wewnętrzny paraliż. Możesz wypowiedzieć również i inne sugestie, takie jak: *To sala, w której mogę się całkowicie i zupełnie odprężyć, czy też: W tej sali przychodzą mi do głowy same dobre pomysły, jeden za drugim.*

Oprócz tego ćwicz w domu wizualizację schody do nieba, o której była mowa na stronach 172–176, wizualizując podczas niej miejsce swojego egzaminu tak długo, aż nierozłącznie zwiąże się ono dla ciebie z poczuciem błogostanu. Następnie wybierz jakąś kotwicę, z której będziesz mógł skorzystać w dniu samego egzaminu.

Jeżeli nie wiesz, w którym pomieszczeniu odbywają się egzaminy albo ich lokalizacja może się niedługo zmienić, wyobrażaj sobie ogólną sytuację związaną z egzaminowaniem. A zawsze, gdy zaczynasz czuć, że ogarnia cię panika, wykonuj ćwiczenie przepływ ABC, dzięki czemu w twoim umyśle zabraknie miejsca na strach.



MARKER W GŁOWIE

Nawet gdy nie przygotowujesz się właśnie do żadnego egzaminu, umiejętność natychmiastowego zauważania tego, co ważne, może okazać się dla ciebie przydatna – co zaoszczędzi ci później sporo pracy. Zawsze gdy podczas czytania jakiegoś tekstu natrafisz na coś godnego uwagi, możesz natychmiast zakotwiczyć to we własnej pamięci.

Zwykle używam do tego żółtego markera.

Nie, nie jest to prawdziwy żółty zakreślacz, lecz jedynie wyobrażony. Jeżeli podczas czytania jakiegoś fragmentu myślę: *O, koniecznie muszę to zapamiętać!*, wyciągam książkę do góry i odsuwam ją od siebie w prawo, tak że teraz mogę kontynuować lekturę jedynie wówczas, gdy przekręcę głowę w tym samym kierunku. Wówczas wpatruję się w to konkretne miejsce i czytam je w kółko, przesuwając jednocześnie książkę z prawej strony na lewą. Kończę czytanie, gdy książka znajduje się po mojej lewej stronie. W trakcie wykonywanego ruchu wyobrażam sobie, że w tym samym tempie, w jakim czytany tekst przesuwam się przed moimi oczami, zakreślam żółtym markerem to, co chcę zapamiętać. Dzięki takiemu postępowaniu stwarzam we własnej głowie stabilną kotwicę.

Pierwszą rzeczą, którą opanowałem dzięki temu trikowi, była poprawna pisownia ortograficzna, prześladowająca mnie w dzie-



ciństwie. Gdy podczas czytania książki bądź gazety natrafię na jakieś słowo o trudnej pisowni, o którym wiem, że nie od razu zapisałbym je poprawnie, stosuję technikę żółtego markera, dzięki czemu w przyszłości nie sprawi mi już ono żadnego problemu.



**Koniec z przekładaniem:
jak wywołać w sobie upajające
poczucie sukcesu,
przechytrzyć wszystko,
co odciąga cię od celu,
i świetnie się przy tym bawić**

Nie odważamy się nie dlatego, ponieważ coś jest za trudne, ale to jest za trudne, bo nie możemy się na to odważyć.

Seneka

Czy ty również jesteś jedną z osób cierpiących z powodu notorycznego przekładactwa, czy też – jak się je oficjalnie nazywa – prokrastynacji, czyli przymusu odkładania ważnych spraw na później? Czy zawsze uczysz się do egzaminów w ostatniej chwili? Czy nieodmiennie wypełniasz swoje zeznanie podatkowe ostatniego możliwego dnia? Czy pakujesz walizkę w noc przed wyjazdem na urlop? Jeżeli tak, możliwe, iż brakuje ci poczucia nagrody za twój czyn, które pozwoliłoby ci rozwinąć w sobie zapał do wykonywania wszelkich czynności! Podobnie było u dzieci, o których któregoś dnia opowiedział mi pewien kolega.

Frustracja zamiast radości, czyli błędne koło braku sukcesów

Pewien nauczyciel borykał się z problematyczną klasą, w której prawie wszystkie dzieci źle wypadły podczas klasówek, co powodowało, że nie doświadczały poczucia sukcesu i nie czuły się nagradzane za naukę. Nauczenie się czegoś oraz pomyślne uporanie się z zadaniami na sprawdzianie prowadzi do wyrzutu dopaminy w mózgu i może przysporzyć wiele radości, jednak uczniowie ci nigdy czegoś takiego nie doświadczyli. Dlatego uzyskiwane przez nich wyniki były coraz gorsze. Na stałe opuściła je chęć do nauki, dzieci zabierały się do wszystkiego z ociąganiem, a wśród grona nauczycieli oraz rodziców zyskały opinie leniwych.

Typowe błędne koło: jeżeli nieustannie słyszymy, że nic nie umiemy i wciąż na nowo doświadczamy smaku porażki związanego z przekonaniem, że nic nie wiemy, w końcu staje się to dla nas czymś normalnym. Nieuczenie się oraz niewiedza faktycznie stają się naszym zwyczajem. Wątpliwa pod względem jakości nagroda, jaka wiązała się dla nastolatków z nieuczeniem się, polegała na tym, że dzięki temu mieli wolne popołudnia. Oszczędzali czas, ponieważ do niczego się nie przygotowywali. Jednak za takim zachowaniem kryła się pewna pełna frustracji myśl: *Przecież to i tak by nic nie dało, a skoro tak, to mogę sobie odpuścić*. I tak wiara w siebie oraz motywacja dzieci nieustannie spadały na łeb na szyję w dół.

Na szczęście nauczyciel, który opiekował się tą klasą, nie spodziewanie wpadł na pomysł, jak pokazać swoim wychowankom smak postępów w nauce. A zrobił to w naprawdę bardzo sprytny sposób: przez pół roku robił uczniom krótkie testy, które nie były przewidziane w planie nauki. Jednak nie były to zwykłe kartkówki: różnica polegała na tym, że przed południem

uczniowie otrzymywali od nauczyciela cały zestaw pytań wraz z odpowiedziami. Dzieci wiedziały zatem, co będzie na sprawdzianie i jedyną rzeczą, którą musiały zrobić, było zadanie sobie minimalnego wysiłku, aby podczas testu spojrzeć na udostępnione im wcześniej pytania oraz odpowiedzi. I faktycznie tak zrobiły. Dzięki temu z jednej strony każdego dnia przyswajały sobie niewielką porcję materiału, a z drugiej – mogły doświadczyć wreszcie tego cudownego uczucia ekscytacji, które pojawia się, gdy coś wiemy i otrzymujemy za to dobrą ocenę. Rezultat był oszałamiający: nagle dzieci po prostu zaczęły się uczyć – chciały bowiem znowu poczuć smak sukcesu. Niski poziom testów zapalił w nich płomień motywacji, pragnęły doświadczyć czegoś podobnego także i później, podczas prawdziwych klasówek. Sama nauka również zaczęła przychodzić im o wiele łatwiej, ponieważ materiał, jaki miały opanować, poznały już wcześniej. Wszystko to sprawiło, że spirala przekładactwa została skutecznie przełamana.

A co to oznacza dla ciebie?

Zawsze gdy jakieś zadanie zdaje się ciebie przerastać, a przez to odstraszać, postaraj się nie brać na siebie zbyt wielkiego ciężaru. Po raz kolejny okazuje się bowiem, że to małe kroki prowadzą do długookresowego sukcesu, a tym samym do poczucia satysfakcji z tego, co robimy. Jeżeli na przykład uczysz się jakiegoś języka obcego, lepiej będzie, gdybyś na naukę poświęcił codziennie piętnaście minut, niż gdybyś raz w tygodniu siedział nad podręcznikami przez godzinę i czterdzieści pięć minut z rzędu. Nawet jeżeli w obu przypadkach na uczenie się poświęcisz w sumie tyle samo czasu, rezultaty uzyskane przez ciebie w przypadku piętnastominutowych bloków będą o wiele bardziej imponujące. Ponadto i sama nauka przyjdzie ci wówczas o wiele łatwiej. Pamięć łatwiej przyswaja mniejsze porcje materiału, zaś ty sam każdego dnia będziesz mógł doświadczyć

poczucia sukcesu, gdy po południu spróbujesz przypomnieć sobie to, czego uczyłeś się przed południem i zauważysz: *Super, to już umiem!* Wyrzut dopaminy – gwarantowany.

Dlaczego odwlekamy?

Wiele przyczyn tego samego problemu

Przyczyn przekładactwa – przynajmniej na pierwszy rzut oka – jest wiele. Należy do nich chociażby zmęczenie umysłowe, fizyczne bądź emocjonalne – czyli uczucie, że teraz nie damy rady albo nie jesteśmy w nastroju, żeby zabrać się za złożenie zeznania podatkowego, napisanie referatu czy żeby poćwiczyć.

Kolejnym czynnikiem, który nas obezwładnia, jest strach, że nie damy rady. Ten zaś często opiera się na starych doświadczeniach o charakterze negatywnym. Być może myślisz sobie: *Wtedy rzuciłem naukę, dlatego więc teraz miałbym zdać ten egzamin?* Wówczas zwlekamy tak długo, aż presja czasu zrobi się zbyt wielka, tak że faktycznie nie możemy już nic innego zrobić, jak tylko zawalić egzamin. Jednak każdy, kto czeka aż tak długo, nie tylko horrendalnie podnosi w sobie poziom stresu, lecz również zwiększa prawdopodobieństwo porażki. Ponadto cała sytuacja zostaje zmagazynowana w naszym skarbcu doświadczeń i opatrzona etykietą *stres*, a nie *przeżycie pozytywne*. Na tej zasadzie prawdopodobieństwo, iż następnym razem podobne zadanie znowu nas odstraszy, jest naprawdę duże.

Brak cierpliwości oraz wynikające z niego zbyt szybkie poddawanie się to kolejne przyczyny prokrastynacji. Tracimy zapał, ponieważ coś nie udało się nam tak szybko jak to sobie wyobrażiliśmy. Na przykład dlatego, że oczekujemy, iż już po tygodniu nauki będziemy mogli płynnie konwersować w obcym języku albo że po tygodniu ćwiczeń na siłowni będziemy wyglądać jak

młody Arnold Schwarzenegger. Do działania może zniechęcać nas także usiłowanie bycia idealnym albo nadmierna chęć osiągnięcia sukcesu. Wówczas kurczymy się w sobie – ze strachu przed porażką.

Jednak wszystkie opisane powyżej problemy mają ze sobą jedną rzecz wspólną:

Nie kierujemy wzroku na małe kroczki, które prowadzą do celu! To nic innego jak właśnie strategia stanowi ostateczny klucz do sukcesu. Każdy, kto posuwa się do przodu niewielkimi etapami i delektuje się każdym częściowym sukcesem, choćby małym – każdym jednym krokiem, cieszy się z drogi, którą obrał, i pewnego dnia po prostu dochodzi do celu. Prędej czy później, ale dochodzi.

Dzielenie na etapy jako lekarstwo przeciwko przekładaniu

W tym miejscu muszę się przed tobą przyznać, że niechętnie zabieram się za wszystko, co ma cokolwiek wspólnego z podatkami oraz księgowością. Na szczęście mam do dyspozycji wspaniałego doradcę podatkowego, który sporządza za mnie zeznania podatkowe. Mimo to, naturalnie to ja sam nieustannie muszę segregować otrzymane rachunki, ewidencjonować okoliczności poczynionych wydatków, kogo gościłem i tak dalej. I nigdy jeszcze nie zdarzyło się, żebym wrzucił po prostu cały stos nieposortowanych karteczek do pudła! Mój menedżer może to jedynie potwierdzić. A mimo to regularnie siadam przy biurku i wzdycham: *No, jeżeli zabiorę się za to teraz, mam cały dzień z głowy, bo te papierzyska zabierają mnóstwo czasu.*

Przekładactwo par excellence!

W takich chwilach w mojej głowie pojawia się jednocześnie aniołek i diabełek. Aniołek spogląda na mnie wyczekująco, niczym moja nauczycielka z podstawówki. Diabełek burczy zaś pod nosem: *Zmarnowany, zmarnowany, cały dzień zmarnowany. Zostaw te paskudne podatki, idź, korzystaj z dnia, to znacznie ważniejsze, życie jest za krótkie na jakieś głupie sortowanie kwitków!* Gdy pójde za głosem diabełka, to oczywiście nie uda mi się posegregować rachunków. A jaką nagrodę otrzymam za moją decyzję? Mogę mieć cały dzień dla siebie.

I o tym myślę za każdym razem...

Pamiętasz jeszcze ćwiczenie z autorefleksji przytoczone w rozdziale ósmym? Ćwiczenie z trzema szpaltami, w którym kogoś, kto osiągnął swój cel, nagle opuszcza motywacja? Zawsze pomaga mi ono, gdy znajdę się w poważnym kryzysie związanym z przekładactwem – wykonuję je jednak w wersji dla zaawansowanych. Jak to zrobić? Potrzebna ci będzie kartka papieru, którą dzielisz na trzy szpalty. W pierwszej zapisujesz myśl, która aktualnie powstrzymuje cię od wykonania jakiegoś zamiaru. W przedstawionym przeze mnie przykładzie z rachunkami brzmiałaby ona mniej więcej tak:

Nie chcę sortować rachunków, ponieważ wolalbym po prostu cieszyć się dniem.

W środkowej szpalcie notuję możliwe konsekwencje związane z wcieleniem mojej myśli w czyn:

Jeżeli nie przesegreguję dzisiaj rachunków, to...

No właśnie, co wtedy? Zastanówmy się: rozliczam się sam. Oznacza to, że jeżeli nie posortuję rachunków, mój doradca podatkowy nie będzie mógł przygotować dla mnie rozlicze-

nia podatkowego. Wtedy nałożą na mnie dodatkowe opłaty, ponieważ za każdy dzień zwłoki urząd skarbowy dolicza karne odsetki. Czyli będzie mnie to naprawdę sporo kosztowało. Oprócz tego oczywiście będę się bardziej denerwować, gdyż niestety rachunki same się nie sortują, a codziennie przybywa ich coraz więcej. Wiem dobrze, że w końcu będę musiał oddać je do rozliczenia. Jutro też na pewno będzie dzień i będę mógł zrobić coś przyjemnego. Jeżeli nie posegreguję papierów dzisiaj, jutro zestresuję się jeszcze bardziej, bo z całą pewnością oprócz tych rachunków będę miał na głowie coś nowego. Perspektywa stresu jeszcze tego samego dnia zmieni się w podświadome wyrzuty sumienia oraz presję, co z kolei odbierze mi radość z *dzisiaj*, które tak bardzo chciałbym spędzić w przyjemny sposób.

Podsumujmy:

Jeżeli nie posegreguję dzisiaj rachunków, to...

- ...będzie mnie to kosztowało sporo pieniędzy.
- ...przysporzy mi to dużo stresu.
- ...będę miał wyrzuty sumienia.
- ...i jeszcze bardziej się zestresuję.
- ...nikt inny za mnie tego nie zrobi.
- ...będę o tym myślał i nie będę mógł cieszyć się z dzisiejszego dnia.

I oto mój tak szalenie przyjemnie zapowiadający się dzień wcale nie wygląda już uroczo. Zauważmy jednak, że ponownie mamy tutaj do czynienia wyłącznie z negatywnymi motywatorami oraz strachem, który, jak zdążyliśmy się już przekonać, w długim okresie nie jest zbyt dobrym źródłem motywacji. Dlatego też w trzeciej szpalcie łączę ze sobą myśli, które powstrzymują mnie od działania oraz możliwe konsekwen-

cje i zmieniam je w jedną lub więcej sugestii o charakterze pozytywnym.

Zapisuję więc, że:

Chcę posortować rachunki już dzisiaj, gdyż jeżeli to zrobię:

- ...zaoszczędzę pieniądze i będę mógł pozwolić sobie na coś przyjemnego.
- ...będę mógł się cudownie odprężyć.
- ...naprawdę będę bardzo dzielny.
- ...naprawdę będę mógł cieszyć się resztą dnia.
- ...wreszcie będę miał to z głowy.
- ...będę mógł w pełni cieszyć się także każdym kolejnym dniem.

Brzmi o wiele przyjemniej, nieprawdaż?

Idźmy zatem dalej. Aby zmusić do milczenia moje codzienne myśli, wykonuję ćwiczenie przepływ ABC oraz – tak dla pewności – krąg oddechowy. Następnie, znajdując się w stanie najcudowniejszego odprężenia, wprowadzam przygotowane sugestie i wyobrażam sobie tak plastycznie jak to tylko możliwe swoje przyszłe odczucia wywołane osiągnięciem zamierzonego celu.

I co potem?

No, nic. Znowu.

Ale dlaczego?

To proste: po raz kolejny popełniłem ten sam błąd polegający na patrzeniu jedynie na sam cel. Chodzi o to, że ów tak bardzo pożądanym przeze mnie cel i związana z nim nagroda wydają mi się niestety tak dalekie jak matura, gdy byłem jeszcze uczniem piątej klasy. Problem w tym, że stwierdzam z przykrością, iż na moim biurku nie leży tylko kilka paragonów, które dałyby się szybko posortować. Nie, na blacie piętrzy się praw-

dziwa góra papierów. Mount Everest rachunków i to tylko dlatego, że nie usiadłem do nich od miesięcy. Góra, którą mam przed oczami, wydaje mi się niesamowicie wysoka i niewiarygodnie onieśmielająca. Nie, takiego stosu nie dam rady dzisiaj posortować! To tak, jakbym stał u podnóża Mount Everestu i opowiadał wszystkim dookoła, że: jeszcze dziś dotrę na sam szczyt! Przecież każdy, kto to usłyszy, popuka się w głowę i powie: *To się nie uda, jesteś szalony!*

I to prawda!

Ale jest coś, co dam radę zrobić dzisiaj: mogę wspiąć się do pierwszego obozu. A co mogę zrobić jutro: mogę dotrzeć do obozu drugiego. W nim zrobię sobie może jeden dzień przerwy, następnie zaś wyruszę do obozu trzeciego. Znow jeden dzień pauzy, a potem zdobędę szczyt. Przypomnij sobie film o sukcesie ze strony 157 i następnych – w nim także chodzi o takie najważniejsze etapy działania.

Przenosząc całą metaforę na nieszczęsne rachunki: zdobycie góry papierów także wyda mi się nagle łatwiejsze, jeżeli podzielę ją na zupełnie małe porcje. Krótkie etapy, po skończeniu których będzie czekała mnie jakaś nagroda. Najważniejsze, żebym w ogóle wyruszył, wtedy będę widział cel pierwszego etapu i pierwszą nagrodę za jego ukończenie. Jeżeli wyruszę, przezwyciężę tym samym największą trudność! Nawet jeżeli początkowo wezmę do ręki jedynie kilka rachunków, a jedyne, co z nimi zrobię, to przykleję na nich karteczkę, opiszę i odłożę na osobny stos. Do dalszej pracy zmotywuje mnie to, że wykonałem już pierwszy krok oraz fakt, że góra papierów nieco się zmniejszyła.

Dokonuję zatem niewielkiej zmiany moich sugestii, które mogłyby wówczas brzmieć choćby tak:

Chcę codziennie przez piętnaście minut sortować rachunki, ponieważ wtedy:

- ...zaoszczędzę pieniądze i będę mógł pozwolić sobie na coś przyjemnego.
- ...będę mógł się cudownie odprężyć.
- ...naprawdę będę bardzo dzielny.
- ...będę mógł cieszyć się każdym dniem bez wyrzutów sumienia.

Kwadrans to coś, co możemy sobie łatwo wyobrazić, tyle czasu jesteśmy w stanie poświęcić na przeglądanie podatków, nawet jeżeli do papierkowej roboty żyjemy szczególną odrazę. Naturalnie równie dobrze możesz przeznaczyć na to dwadzieścia minut albo pół godziny. Ważne natomiast, abyś po upływie takiego z góry ustalonego przedziału czasowego faktycznie przestał pracować i zrobił coś przyjemnego, coś, co pozwoli ucieszyć ci się z przewyciężenia własnego wewnętrznego lenia. Tego rodzaju radość dla naszej psychiki już sama w sobie stanowi świetną nagrodę. Być może będziesz miał jednak dodatkowo ochotę na coś szczególnego, na przykład kubek lodów w lodziarni czy przytulny seans DVD, aby wytłumaczyć tym podświadomości, że nowy zwyczaj porządkowania dokumentów to coś naprawdę fajnego. Muszę otrzymać moją nagrodę, w przeciwnym razie nici z codziennej rutyny, do której dążę, gdyż do ustanowienia takowej po prostu nie dojdzie. Wielogodzinne żmudne zmaganie się z sortowaniem rachunków zabiłoby we mnie ochotę do dalszej pracy już od pierwszego dnia, wskutek czego moje piękne sugestie stałyby się absurdalne.

I wiesz co? Każdego dnia, gdy bohatercko pochylałem się nad moimi rachunkami, nagle czułem się niczym król świata. Tym, co tak naprawdę powstrzymywało mnie od działania, była moja własna głowa, nic więcej. Szybko uczę się, że przeglądanie dokumentów to nic strasznego oraz że za zajmowanie się taką pracą czeka mnie sowita nagroda.

Podsumujmy zatem. Jeżeli podobnie jak ja cierpisz na przekładactwo, postępuj zgodnie z poniższym planem:

- Ustal długookresowe cele oraz nagrody za ich osiągnięcie.
- Ustal krótkookresowe cele oraz nagrody za ich osiągnięcie.
- Drogę do ustalonego celu podziel na dające się pokonać etapy.
- Zmień je w sugestie oraz zakotwicz przy pomocy autohipnozy.

Postępując w ten sposób, możesz osiągnąć niemal wszystko, co chcesz. Książkę da się kiedyś ukończyć nawet wtedy, gdy codziennie będziesz pisał zaledwie jedną stronę, ach, co ja mówię – pół strony. Gdy będziesz ćwiczył choćby dziesięć minut, za to codziennie, wkrótce twoje ciało stanie się bardziej wysportowane od sylwetki kogoś, kto spędza na siłowni dwie godziny, za to tylko raz w tygodniu. Powyższą metodę możesz zastosować prawie do wszystkiego! Za każdym razem, gdy napotykam na problem z prokrastynacją, staram się sobie to wszystko ponownie uświadomić – i podejmuję konkretne działania.

A zatem na co jeszcze czekasz?



SWOIM SUKCESEM POCHWAŁ SIĘ PRZED ŚWIATEM

Żyjemy w ramach kultury, w której często w ogóle nie celebруем faktu, że w ogóle udało się nam coś osiągnąć. Ze strachu przed wywołaniem u innych zazdrości nasze sukcesy zamykamy pod dywan. A wówczas nauka czy dążenie do jakiegoś określonego celu naturalnie sprawia nam mniej frajdy. Jednak czym innym jest afiszowanie się z własnym sukcesem, aby pokazać światu: *Patrzcie, jestem najlepszy!*, a czym innym szczerą radość z dokonanego osiągnięcia.

Wyrób w sobie nawyk włączania w celebrowanie własnych sukcesów innych ludzi. Jeżeli posortowałeś rachunki, zadzwoń do przyjaciela i zaproś go na kawę albo wybierz się wreszcie ze swoim partnerem do kina.

Jeżeli okazujemy innym radość z własnych dokonań poprzez organizowanie małych uroczystości albo po prostu szeroki uśmiech oraz wspaniały nastrój, nie tylko sprawiamy, że otrzymana nagroda za nasze czyny staje się nieporównywalnie większa, lecz przy okazji dzielimy się z innymi ludźmi czymś wspaniałym. Tym czymś jest dobry nastrój, czyli fantastyczne uczucie, które w dodatku zostaje przez nich odwzajemnione.



Proste sztuczki przeciwko wszystkiemu, co odciąga nas od celu

Wszystko pięknie, a jednak, nawet mimo najwspanialszych celów i najdoskonalszego planu, coś wciąż odciąga cię od powziętych zamierzeń? Na przykład jeżeli udało ci się wyłączyć WhatsApp, zamknąć komunikatory sieci społecznościowych oraz pocztę e-mail, to najpóźniej po pół godzinie, tak jakby sterowała tobą jakaś niewidzialna siła, włączasz je znowu i pozwalasz, by wybiły cię one z rytmu pracy? Czy nieustannie ulegasz myśli: *Zerknę tak tylko na chwilę?* Otwierasz pocztę i wsiąkasz, a przekładactwo ponownie przejmuje nad tobą kontrolę?

Cóż, nie jesteś sam, gdyż problem ten dotyczy naprawdę wielu ludzi. Jednak kontrolę nad czynnikami rozprasającymi daje się łatwo przejąć, jeżeli zastosujesz przeciwko nim metody zaprezentowane w rozdziale dwunastym, a dotyczące drobnych codziennych słabostek:

- *Krok: wykrywamy pierwotną przyczynę.*

Jeżeli mimo nawet najlepszych chęci nie jesteś w stanie oprzeć się urokowi sieci społecznościowych, wówczas zachowanie to jest wywoływane przez jakiś konkretny bodziec. Jest tak nawet wtedy, gdy w ogóle go nie zauważasz.

Dlatego obok klawiatury komputera połóż kartkę oraz ołówek. Zawsze gdy poczujesz w sobie impuls porzucenia pracy nad rozliczeniem podatkowym czy nauką, a zamiast tego zaczniesz surfować po portalach społecznościowych, zatrzymaj się na moment.

Zadaj sobie pytanie:

Co tu się właściwie dzieje? Czy jestem już zmęczony? Czy natknąłem się na problem, którego nie jestem w stanie bezzwłocznie rozwiązać? Czy czuję się samotny?

Odpowiedź, której udzieliłeś – zapisz.

Następnie spytaj sam siebie:

- *Krok: jaką nagrodę otrzymam, gdy pozwolę, aby moja uwaga skierowała się na coś innego?*

Może być to przerwa od pracy. Kontakt z drugim człowiekiem. Albo poczucie, że przez kilka minut po prostu nie musisz pracować. Wsłuchaj się w siebie, poszukaj we własnym wnętrzu odpowiedzi, co może być prawdziwym powodem twojego postępowania. Zanonotuj wszelkie możliwe przyczyny.

- *Krok: poszukaj środka zastępczego.*

Teraz potrzebujesz jakiegoś nowego nawyku, który zapewni ci taką samą nagrodę, a jednocześnie będzie pozbawiony wszystkich wad starego przyzwyczajenia. Takim ewidentnym minusem jest na przykład godzina, w którą zmienilo się *Zerknę tylko na chwileczkę*, a którą spędzamy na dyskusji w sieci, gdyż całkowicie przestaliśmy koncentrować się na pierwotnym zadaniu.

Gdy zidentyfikowany w ramach kroku pierwszego impuls nieustannie powraca, spróbuj zająć się inną, zidentyfikowaną wcześniej czynnością, która przynosi ci taką samą nagrodę. Jeżeli potrzebujesz przerwy, wstań i przynieś sobie filiżankę kawy. Jeżeli brak ci kontaktu z innymi ludźmi, przynieś sobie kawę, ale tym razem udaj się na przykład do biurowej kuchni, gdzie spotkasz zapewne jakichś kolegów z pracy. Jeżeli czujesz się zmęczony, wykonaj dowolne ćwiczenie relaksacyjne albo idź na krótki spacer. Jeżeli potrzebujesz odciążenia, zajmij się przez chwilę czymś łatwiejszym, co także musisz wykonać. I tak dalej.

- *Krok: ustanów nowy zwyczaj.*

Gdy zidentyfikujesz już odpowiedni środek zastępczy, musisz wytrwać przy nim przez najbliższych kilka dni, aby twój mózg zdążył się do niego przyzwyczaić i mógł po niego sięgnąć w przypadku pojawienia się bodźca rozpraszającego uwagę, a jednocześnie zapewnić sobie taką samą nagrodę.

Na marginesie: w tym samym celu możesz wykorzystać także hipnotyczny wywiad ze strony 227 i następnych.

Autohipnoza w sporcie: wyżej, szybciej, dalej – jak osiągnąć to, co zawsze uważałeś za niemożliwe

To duch buduje sobie ciało.

Friedrich Schiller

Nawet jeżeli dzisiaj koncentruję się bardziej na hipnozie – sławę i uznanie szerszej publiczności zdobyłem najpierw jako ktoś, kto potrafi czytać w cudzych myślach. Czytanie w myślach wymaga ogromnej intuicji i pewnego dnia pozwala dotrzeć do punktu, w którym tego, co się dzieje, nie możemy już wyjaśnić racjonalnie – co jednak nie oznacza wcale, że nie jest to możliwe.

Ciało bezzwłocznie reaguje na nasze myśli

Jeżeli rozpoczynamy przygodę z czytaniem w cudzych myślach, możemy trzymać się pewnych stałych reguł. Przede wszystkim chodzi tutaj o świadomość, że każda myśl wyraża się w odpowiedniej reakcji naszego ciała. Każda, bez wyjątku. Czasami zjawisko to jest ledwo zauważalne i w ogóle nie zdajemy sobie z tego sprawy lub objawia się to tak zwyczajnie, że w ogóle już

tego nie dostrzegamy. Jeżeli wykonałeś wszystkie ćwiczenia z tej książki, z pewnością doświadczyłeś już sposobu, w jaki nasze ciało reaguje na wewnętrzne wyobrażenia. Przypomnij sobie na przykład ćwiczenie, w którym miałeś wymyślić sobie, że twoje dłonie są ciepłe. Tak samo jak nasz organizm wpływa na umysł, nasze myśli oddziałują na ciało. Jednak przy pomocy myśli możemy wpływać na o wiele więcej aspektów niż tylko odczuwalna temperatura.

Wszyscy znamy wyrażenia typu: *mrożący krew w żyłach*, *włosy stanęły mi dęba* czy *paść z wrażenia*. Wszystkie te zwroty opisują sytuację, w której zobaczyliśmy albo pomyśleliśmy o czymś strasznym, o czymś, co natychmiast wywołało w naszym ciele reakcję stresową. Wiąże się z nią chociażby odpływ krwi ze skóry, dłoni oraz stóp na korzyść dużych mięśni, które byłyby nam ewentualnie potrzebne do ucieczki. Skutek: dygoczymy. Każdy z nas zna również powiedzenia w rodzaju: *ślinka napływa mi do ust* czy *burczy mi w brzuchu*. Z reguły zobaczyliśmy wcześniej coś apetycznego albo pomyśleliśmy o jakiejś smacznej potrawie i nasz organizm zaczął przygotowywać się na dopływ pożywienia, zwiększając wydzielanie soków trawiennych.

Także i mięśnie reagują na nasze myśli. Gdy tylko pomyślimy *lewo*, nasze mięśnie poruszają się ledwo dostrzegalnie właśnie w lewo, jeżeli zaś powiemy sobie w myślach *prawo* – nasze mięśnie wykonają mikroruchy w tym samym kierunku. Podczas czytania myśli z jednoczesnym kontaktem fizycznym, czyli wtedy, gdy dotykam czyjegoś łokcia i muszę jednocześnie odgadnąć, gdzie osoba ta schowała szukany przeze mnie przedmiot, jestem w stanie wyczuć, o jakim kierunku ów człowiek myśli.

Zjawisko to ma nawet swoją nazwę: efekt Carpentera. Wywodzi się ona od nazwiska brytyjskiego przyrodnika

oraz lekarza Williama Benjamina Carpentera. Carpenter był pierwszym człowiekiem, który odkrył w XIX w., a następnie udowodnił istnienie takiego mechanizmu. Zjawisko to umożliwia kontuzjowanym sportowcom przetrwanie przerwy w treningach. W jaki sposób? Otóż sportowcy ćwiczą dalej, tyle że w myślach. Mogą nawet poprawić swoją technikę, jeżeli będą intensywnie wyobrażać sobie jakąś sekwencję ruchów, na przykład zagrywkę.

Nie na darmo trenerzy najróżniejszych dyscyplin sportowych odtwarzają swoim podopiecznym nagrania wideo tych sportowców, których uważają za godnych naśladowania. Już samo wielokrotne przyglądanie się określonej sekwencji ruchów wykonywanych przez inną osobę inicjuje u obserwatora taki sam sposób poruszania się, nawet jeżeli jest to niemal niezauważalne. Ważną rolę w tym procesie ponownie odgrywają neurony lustrzane.

Jeżeli jakiś sportowiec jest dla ciebie przykładem, bardzo dobrym pomysłem będzie zaopatrzenie się w nagrania z jego słynnych występów i uważne oglądanie ich wciąż na nowo, najlepiej i w czasie rzeczywistym, i w zwolnionym tempie, nawet wtedy, gdy prawdopodobnie twój partner albo partnerka uzna cię za niereformowalnego nudziarza. Uzyskiwane wyniki możesz ponadto poprawić dzięki oglądaniu różnych rozgrywek czy zawodów sportowych na żywo. Bardzo dobrym sposobem będzie tutaj również ćwiczenie z kimś sprawniejszym od ciebie fizycznie – dzięki efektowi naśladowania oraz aktywizacji neuronów lustrzanych twoja forma wzrośnie, gwarantuję!

Poniższy mentalny eksperyment w plastyczny sposób uzmysłowi ci, w jak niewiarygodnie szybki i dogłębny sposób twój umysł wpływa na twoje ciało.



BĄDŹ JAK CZŁOWIEK GUMA

Stań pewnie na ziemi, wyprostuj ramiona i rozłóż je na boki. Dłonie zaciśnij w pięść, palec wskazujący zostaw wyprostowany. Teraz górną połowę ciała przechyl powoli do tyłu. Przechylaj się tak długo jak to będzie możliwe. Jednocześnie śledź wzrokiem wyprostowane palce wskazujące. Zapamiętaj punkt, jaki wskazały w momencie, gdy osiągnąłeś maksymalne przechylenie do tyłu. Następnie wyprostuj się.

Teraz zamknij oczy. Wyobraź sobie, że znów przechylasz się do tyłu, jednak tym razem zrób to wyłącznie w myślach! Wyobraź sobie, że przechylasz się o dziesięć procent dalej, niż udało ci się to poprzednim razem. Następnie – znów tylko w wyobraźni – wyprostuj się. Teraz zwizualizuj sobie, że po raz kolejny przechylasz się do tyłu – tym razem o 30 procent dalej niż na początku. Wróć do pozycji wyjściowej. I po raz kolejny przechyl się do tyłu – teraz o całych 50 procent dalej niż za pierwszym razem. Wyprostuj się. Pamiętaj, wszystko odbywa się tylko w twojej głowie. Wreszcie, za czwartym razem wyobraź sobie, że twój tułów odchyła się do tyłu o całe 360 stopni, że wyglądasz niczym zombie z jakiegoś kiepskiego filmu. Naturalnie dla zwykłego człowieka jest to coś niemożliwego, jednak zdarza się, iż dokładnie takie przesadne wyobrażenia znajdują zastosowanie podczas hipnozy ze względu na wyjątkowy efekt, jaki możemy dzięki nim uzyskać. Efekt, którego za chwilę doświadczysz również ty sam.

Otwórz oczy. A teraz, tym razem naprawdę przechyl się do tyłu. Tak daleko jak to tylko możliwe. I co? Robi wrażenie, prawda?



Podnoszenie ciężarów dwoma palcami – siła wyobraźni

Powyższe ćwiczenie pokazuje, że możesz nabrać większej elastyczności wyłącznie przy pomocy wyobraźni. Jednak twoja fantazja może uczynić cię nie tylko bardziej giętkim, lecz także szybszym, silniejszym czy po prostu lepszym. Mam w moim repertuarze pewien klasyczny numer, który stanowi imponującą ilustrację tej zasady. Przy czym podczas niego – co robię zresztą niejednokrotnie – opieram się wyłącznie na wspomnianym niewiarygodnie skutecznym oddziaływaniu wyobraźni. Dla potrzeb pokazu zapraszam na scenę cztery możliwie drobnej budowy panie. Następnie kwartet moich pomocniczek otrzymuje zadanie podniesienia go góry krzesła, jednak każda z uczestniczek eksperymentu może to zrobić wyłącznie za pomocą dwóch czubków palców. Przy czym jest tutaj jeszcze jedna trudność – na krześle tym rozsiadł się wcześniej jakiś bynajmniej wcale nie chudy mężczyzna z publiczności. Zaproszone przeze mnie króliki doświadczały prawie zawsze spoglądają na mnie najpierw z niedowierzaniem i mieszanym. Nie potrafią wyobrazić sobie, że to w ogóle jest możliwe. *Niby w jaki sposób* – myślą. Faktycznie, pierwsza próba zawsze kończy się niepowodzeniem, a siedzący na krześle mężczyzna co najwyżej zaczyna się lekko chwiać.

Chodzi o to, że wszyscy z nas przekonali się kiedyś, iż nasze palce nie są wystarczająco silne, aby dokonać podobnej sztuki – no, chyba że jesteśmy mistrzami świata w siłowaniu się na palce* albo mamy za sobą wieloletnie doświadczenie we wspinaczce górskiej.

Ale zabawa dopiero się zaczyna.

* Sport wywodzący się z niemieckiej Bawarii oraz Austrii, tam też jest popularny do dzisiaj (przyp. tłum.).

Teraz nadszedł bowiem czas na zastosowanie pewnej niewerbalnej sugestii: stoję naprzeciwko każdej z kobiet i wykonuję przed nią ruch ręką z dołu ku górze – zamykam przy tym wyimaginowany suwak energetyczny. Milczący przekaz brzmi: żadna z kobiet nie straci już ani odrobiny energii, dzięki czemu staną się silniejsze. Natomiast z mężczyzną na krześle postępuję w sposób odwrotny: przed nim poruszam ręką w dół, otwierając w ten sposób niewidzialny suwak energetyczny, a niewerbalna wiadomość, jaką mu w ten sposób przekazuję, jest taka: twoja energia opuszcza cię, opada w dół, zgodnie z działaniem siły grawitacji. Następnie proszę wszystkie uczestniczki numeru, aby spróbowały podnieść krzesło jeszcze raz.

No i proszę: udało się! Bez żadnego wysiłku! Kobiety nie tylko uniosły korpulentnego mężczyznę w górę, ale podniosły go wręcz ponad własne głowy.

Co się stało? Czy wypowiedziałem może jakieś magiczne zaklęcie? Skądże!

Wyłącznie za pomocą prostych ruchów dłonią uporałem się po prostu z kilkoma rzeczami. To umożliwiło z kolei uczestnikom eksperymentu wznieść się ponad ich przekonanie, co jest możliwe, a co nie. Jako mistrz hipnozy cieszę się udzielonym mi niejako z góry zaufaniem publiczności odnośnie do tego, że potrafię zmienić rzekomo niemożliwe w coś możliwego.

Kobiety uwierzyły: *Ten cały Becker robi teraz coś, co sprawi, że będę mogła to zrobić, chociaż tak naprawdę to wcale nie mogę.* Dzięki takiemu przekonaniu na krótką chwilę otworzyła się przed nimi szansa, że faktycznie mogłoby się im to udać. Wiara to coś naprawdę bardzo ważnego – podstawowa przesłanka sukcesu, całkowicie niezależnie od tego, co chcemy akurat zrobić. Obojętne czy chodzi przy tym o podnie-

sienie do góry otyłego mężczyzny, przebiegnięcie maratonu czy ugotowanie skomplikowanego pięciodaniowego obiadu.

Kto wierzy, że nie może czegoś zrobić, faktycznie – nie może. Po prostu dlatego, że nie robi nigdy pierwszego kroku. Na taki krok odważy się natomiast ten, kto choć raz, tak dla zabawy, pozwoli sobie uwierzyć, iż istnieje jakaś choćby niewielka szansa, że mu się uda. Jeżeli komuś uda się zrobić ten pierwszy krok, często będzie mógł przekonać się, że stojące przed nim zadanie wcale nie jest aż tak bardzo skomplikowane.

Moimi tajemniczymi gestami pomagam uczestniczącym w eksperymencie ochotnikom w stuprocentowym skoncentrowaniu się na ich zamiarze. Kreuję hipnotyczny moment absolutnej koncentracji. Taki swego rodzaju laserowy rozbłysk umysłu. I już.

Faktem jest, że równie dobrze mógłbym zrobić cokolwiek innego, tak długo jak byłbym w stanie tym sprawić, że cztery kobiety, które zaprosiłem na scenę, uwierzą w siebie. Przyniosłoby to ten sam efekt. Faktem jest także to, że sztuczki tej mógłby dokonać każdy zdrowy fizycznie człowiek. Tak! Nosisz w sobie taką zdolność! Przytoczona historyjka ukazuje bowiem jeszcze jedno: aby sugestie były hipnotycznie skuteczne, wystarczy już naprawdę krótki moment transu.

Możesz wszystko to, o czym myślisz, że możesz: trening mentalny

Widzisz zatem: często wystarczy zaledwie intensywne wyobrażanie sobie jakiejś aktywności fizycznej, którą chciałbyś podjąć w rzeczywistości, aby późniejsze wdrożenie jej w czyn stało się dziecinnie proste! Obojętne jaką dyscyplinę sportu trenujesz, przed następną sesją ćwiczeń wypróbuj poniższą strategię:

- Przy pomocy jednej z technik zaprezentowanych w rozdziale szóstym wprowadź się w stan odprężenia.
- Zwizualizuj sobie, że trenujesz teraz wybraną dyscyplinę sportu. Jeżeli na przykład biegasz, wyobraź sobie, że biegniesz szybciej niż zazwyczaj i masz więcej energii. W swojej wizji kilkukrotnie możesz tak długo zwiększać prędkość oraz własną energię, naśladując sposób postępowania podany w ćwiczeniu człowiek guma, aż niczym jakiś supersprinter będziesz bez wysiłku śmigać wzdłuż swojej ulubionej trasy do biegania.
- A teraz idź poćwiczyć. Myślę, że się zdziwisz!

Jednak mam dla ciebie jedno ostrzeżenie: naturalnie trening mentalny nie może zastąpić na dłuższą metę faktycznych ćwiczeń. Może je natomiast wspaniale uzupełnić – przy założeniu, że będziesz wizualizował sobie poprawną sekwencję ruchów. Poprawną - to naprawdę niezwykle ważne! Nieustannie docierają do mnie informacje o nastolatkach, którzy usiedli za kierownicą z przekonaniem, że potrafią prowadzić auto – tylko po to, by już za chwilę wylądować na najbliższym murze. Ci młodzi ludzie tak długo grali w gry komputerowe polegające na jeździe samochodem, że uwierzyli z czasem, iż naprawdę umieją to robić. Jednak pożądane w grze sekwencje ruchów nie były identyczne z tymi, które są wymagane do prowadzenia auta w rzeczywistości.

Jednak jeżeli znasz prawidłową sekwencję ruchów, przy pomocy odpowiedniej wizualizacji hipnotycznej połączonej z rozsądnym treningiem fizycznym możesz znacząco poprawić swoje wyniki w następujących aspektach:

- Wytrzymałość.
- Technika.
- Taktyka.
- Prędkość.
- Siła.

W przypadku sportów walki albo gry z przeciwnikiem do wyżej wymienionych elementów dochodzi jeszcze motywacja, aby dać z siebie wszystko, oraz niewzruszona wiara w siebie, co pomaga nam odnieść zwycięstwo. Nie będę zajmował się tutaj tą kwestią bardziej szczegółowo, zatem jeżeli chciałbyś wzmocnić w sobie te elementy, przeczytaj ponownie rozdział dziesiąty.

Wielofunkcyjna sugestia, która jest przydatna przy podnoszeniu wyników sportowych, a którą polecam moim – zainteresowanym wspomnianą problematyką – klientom, aby stosowali ją podczas codziennej wieczornej autohipnozy, brzmi:

Przed i po każdej grze/zawodach/treningu śpisz absolutnie rozluźniony, a sen przynosi ci odpoczynek.

We śnie robisz wszystko, co jest konieczne, abyś mógł idealnie przygotować się do gry/zawodów/treningu.

Wraz z każdą grą/zawodami/treningiem obserwujesz u siebie postępy i czujesz się szczęśliwy z bycia sportowcem.

Twoje myślenie taktyczne oraz wrodzony talent łączą się w jedno i prowadzą twoje ciało.

Efektem ubocznym powyższej sugestii jest to, że dba ona o twój dobry sen przed ważnymi oraz emocjonującymi zawodami, a przecież wystarczający, wzmacniający oraz regenerujący sen stanowi ważny czynnik decydujący o sportowych sukcesach.

Jak przy pomocy hipnotycznych trików ożywić związek i wyobrażonym piórkiem rozniecić na nowo pożądanie

Życie jest wspaniałe, należy tylko spojrzeć na nie przez właściwe okulary.

Aleksander Dumas

Tajemnica hipnozy polega na tym, że pomagają nam ona przesunąć centrum uwagi. Natomiast przesunięcie centrum uwagi to sekret utrzymania szczęśliwego związku w długiej perspektywie.

Gdy właśnie się zakochaliśmy, nie przychodzi nam zbyt trudno kierowanie wzroku jedynie na jasną stronę partnera – wydaje nam się wręcz, że składa się on wyłącznie z samych zalet. Jednak tak naprawdę to różowe okulary zakochania sprawiają, iż wszystko, na co przez nie spojrzemy, będzie wywierało na nas pozytywne wrażenie. Jeżeli obiekt naszej nowej miłości co chwila zmienia pracę, wydaje się to nam wyjątkową nieuczciwością pracodawców. Gdy jest mało mówny – uważamy go za człowieka o wielkiej głębi. Gaduła natomiast wnosi powiew świeżości i mnóstwo energii. Osoba o dobrym wykształceniu ogólnym staje się w naszych oczach najmądrzejszym człowie-

kiem świata, który, pomimo że w domu panuje bałagan, ma prawo spędzać czas, leżąc na sofie i czytając.

Ale co takiego często dzieje się po kilku latach?

Nagle wydaje się nam, że ci sami ludzie stali się zupełnie inni. Nieoczekiwanie zmieniają się w obiboków, na których nie można polegać, zamkniętych w sobie milczków, nieznośne gaduły, mądrale czy osoby, w których życiu panuje chaos. Gdzieś po drodze zgubiliśmy nasze różowe okulary, a bez nich nabraliśmy – wielu określa go jako realistyczny – innego spojrzenia na partnera. Jednak czy rzeczywiście? Czy ta negatywna ocena partnera naprawdę jest bardziej realistyczna od tej, która wzięta się wskutek patrzenia na niego przez różowe okulary?

Odpowiedź brzmi: *Nie!*

Oba spojrzenia są tak samo realistyczne albo tak samo nie-realistyczne. Przypominasz sobie ćwiczenie obracanie medalu z rozdziału dziesiątego? Dla zabawy powtórz je jeszcze raz – odnosząc je do twojego partnera. Także i tutaj zauważysz, że: każdą cechę można przedstawić albo w świetle pozytywnym, albo w negatywnym, a mimo tego pozostaje ona tą samą cechą. Jeżeli spędzamy z kimś całe lata, nieuniknione jest, że zauważymy po pewnym czasie, iż wszystko to, co w nim pozytywne, nieodmienne posiada także swoją drugą stronę. To coś najzupełniej normalnego. Jednak zamiast przypomnieć sobie, że żaden człowiek nie może być mleczną krową, która jednocześnie znosi jaja, wiele osób niespodziewanie zaczyna wymagać od partnera wszystkiego naraz. Z jednej strony ma być wyluzowanym, niekonwencjonalnym typem, w którym się zakochały, z drugiej zaś wieczną opoką. Wiodącą ożywione życie towarzyskie partnerką, która jednocześnie najchętniej siedzi w domu. Ponieważ tak się nie da, zaczyna ogarniać nas niezadowolenie, a być może nawet czujemy się naprawdę nieszczęśliwi. I tak aż do rozstania... Koniec z tym!

Wprawiamy w ruch pozytywną spiralę zdarzeń przy pomocy niewielkich hipnotycznych trików

Poczuj się znowu szczęśliwy. Ponownie włóż różowe okulary! Dokładnie tak brzmi rada, jakiej udzielają psychologowie, wskazując nam sposób na utrzymanie szczęśliwego związku. Jest tak również wtedy, gdy nie wspominają bezpośrednio o różowych okularach, lecz o tak zwanych pozytywnych iluzjach. A zatem skieruj świadomie wzrok na tę pozytywną stronę medalu. Przypomnij sobie, dlaczego zakochałeś się kiedyś w swoim partnerze. Jak to działa?

- **Komplement z wieloma sugestiami.** Twoim zadaniem jest, abyś znowu zaczął prawić partnerowi szczere komplementy. Przy czym mniej istotne są tutaj cechy wyglądu zewnętrznego, takie jak słynne piękne oczy. Ważniejsze jest to, co twój partner robi. Przyjrzyj się uważnie. Pochwal idealnie ugotowane jajko, jakie przygotował dla ciebie na śniadanie, cierpliwość, z jaką bawi się z kapryśnym maluchem, rozwagę, z jaką traktuje swoich teściów, wspaniały pomysł wspólnej wycieczki na basen albo nawyk dbania o dobrą kondycję. Jednak wszystko to nie powinno wydarzać się jednorazowo, lecz każdego dnia. Zdaniem psychologów na jedną krytykę powinno przypadać pięć komplementów, jeżeli zależy nam, aby nasz związek pozostał w długim okresie szczęśliwy.

Z mojego punktu widzenia, czyli terapeuty leczącego hipnozą, mogę to jedynie potwierdzić, gdyż komplementy naprawdę mogą zdziałać cuda:

- Szczery komplement to sugestia, która przesuwą centrum naszej uwagi na jasne strony partnera.

- Każdy komplement to jednocześnie sugestia dla jego odbiorcy, wzmacniająca pożądane przez nas zachowanie partnera.
- Komplement to także rodzaj werbalnego prezentu, który wzmacnia swojego odbiorcę i wywołuje w nim dobre samopoczucie. Stan ten ulega podświadomie połączeniu z autorem komplementu. Ponadto osoba obdarzona komplementem zaczyna odczuwać impuls, aby odwdziżyć się za komplement, a tym samym aby przesunąć również własne spojrzenie na pozytywne aspekty partnera. Wszystko to zaś wytwarza wspiane poczucie wspólnoty!
- **Nic nie jest oczywiste!** Dziękujcie sobie nawzajem. Nawet za pozornie oczywiste drobnostki. Słowo *dziękuję* to jednocześnie sugestia, która w odniesieniu do pochwalonej przez nas czynności działa jako forma pozytywnego wzmocnienia. Jest mianowicie nośnikiem wiadomości: *Dostrzegam, co robisz i jest to dla mnie cenne*. Jeżeli nabierzemy przekonania, że nasze zachowanie jest dostrzeżone i docenione, nagle wynoszenie śmieci, robienie zakupów albo zarabianie pieniędzy na utrzymanie rodziny od razu zacznie nam sprawiać o wiele więcej przyjemności. Tym samym zabierzemy kłótniom pożywkę, a ogólny nastrój w związku polepszy się.
- **Mówcie sobie dwa słynne słowa.** Nie, po tych wszystkich spędzonych wspólnie latach twój partner nie musi automatycznie wiedzieć, że go kochasz. Nie oszczędzaj zatem na szczerych manifestacjach miłości. Domyślasz się pewnie dlaczego: także fraza *kocham cię* jest sugestią, a w dodatku o bardzo głębokim działaniu.

- **Zakochani, jak tamtego pierwszego dnia.** Zastanów się, jak się czułeś, gdy byłeś zakochany. Co robiliście wtedy razem? Jak często się kochaliście? Na jaką szaloną rzecz się odważyliście? Dokąd pojechaliście? Zaczynajcie znowu to robić. Zachowujcie się tak, jakbyście właśnie się w sobie zakochali – zasada metamodelowania działa wyjątkowo skutecznie także i tutaj!
- **Dotyk to niewerbalna sugestia.** *Działając tak, jakby*, nie zapominaj o mowie ciała. Psychologowie zwracają uwagę, że w związkach o długim stażu wzajemny dotyk, który nie ma jednocześnie na celu doprowadzenia do zbliżenia, to rzecz coraz radsza. Podczas gdy świeżo zakochani tak chętnie się głaszczą, przytulają i dają sobie przelotne całusy, w kolejnych latach zasób sposobów dotykania partnera, które *nie prowadzą do celu*, znacząco maleje. Tymczasem lekkie, delikatne muśnięcia stymulują wydzielanie hormonu przywiązania, czyli oksytocyny, co samo w sobie jest w stanie wzmocnić związek.
- **Zatrzymaj negatywne myśli.** Jeżeli w myślach złościsz się na partnera, sam siebie obrabowujesz z energii i promieniujesz negatywnymi emocjami. Jeżeli chodzi tutaj o coś ważnego, powinniście to naturalnie wspólnie omówić, wyjaśnić i znaleźć właściwe rozwiązanie. Ale najlepiej byłoby, gdybyś wszelkie zrzęczenie typu: *O matko, on/ona znowu swoje umiał zdusić w sobie w zarodku*. O sposobie, w jaki możesz tego dokonać, mówiliśmy w rozdziale szóstym. Każ negatywnym myślom udać się w inną stronę i po prostu się uśmiechnij. Wiesz już, co kryje się za takim działaniami. Po kilku minutach nie będziesz w stanie przypomnieć sobie, z jakiego powodu tak się zdenerwowałeś...



TRANSFORMATOR EMOCJI

Wielu ludzi pozwala, by kontrolowały ich emocje. Przypomina to osobę, która wpadła w wir wodny i jest wobec niego zupełnie bezradna. Jednak to nieprawda. Możesz przejąć kontrolę nad własnym stanem emocjonalnym – a tym samym nad będącą do twojej dyspozycji energią. Ćwiczenie to wykonuję także wspólnie z moimi klientami, aby pomóc im zapanować nad własnymi uczuciami.

Zamknij oczy.

- Przez jedną minutę przypominaj sobie o jakimś smutnym wydarzeniu ze swojego życia.
- Następnie przez kolejną minutę skoncentruj się na dowolnym wspomnieniu, które ma charakter neutralny, jak choćby na tym, co jadłeś dziś na śniadanie.
- Na zakończenie, również przez jedną minutę intensywnie skup się na czymś wspomniałym, uśmiechnij się przy tym.

I co? Jak było? Zauważyłeś zapewne, że jesteś w stanie świadomie wywoływać w sobie emocje. Zresztą nie tylko to. W przeciągu minuty możesz z pełną świadomością przejść z jednego stanu emocjonalnego w drugi!

Zadaję moim klientom pracę domową polegającą na wykonywaniu tego ćwiczenia każdego dnia przez cały tydzień, dzięki czemu nabierają oni umiejętności wykorzystywania własnej woli do wywoływania w sobie dowolnych uczuć. Zawsze gdy będziesz czuł się przytłoczony negatywnymi emocjami – czy to odnośnie do twojego związku, czy też czegokolwiek innego – pomyśl najpierw o czymś neutralnym, a następnie przywołaj w sobie jakieś pozytywne wspomnienie. W ten sposób twoje postrzeganie

świata stanie się bardziej optymistyczne – a ty sam staniesz się bardziej promienny.



TANTRYCZNE OBJĘCIE SERCA

Objęcie serca znasz już z poprzednich rozdziałów. Mimo że objęcie serca wzbogaca każdy rodzaj związków międzyludzkich, jego pierwotnym źródłem jest tantra, w której objęcie to stanowiło gwarancję długiej i szczęśliwej miłości. Przypisuje się mu zdolność przywracania harmonii i umacniania wzajemnych więzi w związku. Partnerzy łączą się ze sobą głębiej, a ich relacja ulega odmłodzeniu. Jeżeli codziennie przyjmiecie wspólnie z partnerem tę pozycję na dziesięć, piętnaście minut, odtworzycie między sobą tę pełną miłości więź, którą po kilku latach wspólnego życia wiele par traci.

Stańcie naprzeciw siebie, tak że gdy weźmiecie się w objęcia, wasze serca będą dokładnie tuż przy sobie. Jeżeli jeden z partnerów jest o wiele niższy, skorzystajcie z taboretu, wyższa z osób może też ewentualnie uklęknąć. Wasz uścisk powinien być serdeczny, ale nie za mocny. Jedną dłoń połóż na dolnej części pleców partnera, drugą – na wyższej części, dbając o to, żeby wam obojgu było wygodnie.

Teraz oboje zamknijcie oczy. Waszym zadaniem jest wsłuchanie się we własne ciało, skoncentrowanie się na własnych odczuciach. Jeżeli w waszych głowach pojawią się jakieś myśli, nie poświęcajcie im uwagi i pozwólcie, aby odeszły. Skupcie się na wnętrzu waszych ciał. Poczujcie, jak zaczyna przepływać między wami energia, jak wasze serca łączą się i stają jednością. Poczujcie wzajemną miłość w każdej komórce i zrozumcie, że: ta miłość pozostanie tam tak długo jak tylko zechcecie.



Przedstawiona poniżej wizualizacja także może wzniecić (nowe) namiętne uczucia w stosunku do partnera. Przeczytaj kilkakrotnie cały tekst, a następnie, tym razem przy pomocy własnych słów, wypróbuj taką hipnotyczno–erotyczną fantazję na partnerze. Przed rozpoczęciem całego rytuału poproś partnera o to, aby dał ci swoją obrączkę lub pierścionek zaręczynowy bądź też inny przedmiot, który nieustannie nosi przy sobie, jak choćby chusteczka czy apaszka – otrzymany przedmiot zostanie bowiem naładowany tajemniczą erotyczną siłą. Dla wzmocnienia otrzymanego efektu możesz przeprowadzić przedtem wizualizację naenergetyzowanej dłoni ze strony 149 w rozdziale dziewiątym.



EROTYCZNE PIÓRKO

Zamknij oczy.

Chcę, abyś skoncentrował się na najcudowniejszym uczuciu, jakiego kiedykolwiek doświadczyłeś.

Skoncentruj się na nim całkowicie.

Poczuj, jak uczucie to staje się coraz silniejsze i silniejsze.

Skoncentruj się na tym obszarze twojego ciała, w którym je odczuwasz.

Jaką ma temperaturę?

W jaki sposób to uczucie przemieszcza się po twoim ciele?

Gdy uczucie to stanie się już całkiem intensywne, kiwnij głową. (Poczekaj na kiwnięcie głową partnera).

Bardzo dobrze.

A teraz powiedz mi: jaki kolor ma to uczucie?

(Poczekaj na odpowiedź).

Zobacz ten kolor. Przyglądaj się, jak rozlewa się on po całym twoim ciele.

Wzmocnij go, spraw, aby stał się bardziej intensywny.

Czujesz, jak jednocześnie twoje uczucie staje się coraz silniejsze i silniejsze.

Gdy poczujesz ten kolor, kiwnij głową.

Teraz ujmuję w dłoń przepiękne piórko.

Piórko to jest całkowicie przepelnione twoim uczuciem.

Każdy punkt twojego ciała, którego nim dotknę, wypełni się natychmiast tym uczuciem niczym wibrującą, pełną pożądania energią.

Tym piórkiem dotknę cię właśnie teraz.

(Zamiast piórkiem, przesuwaj wzdłuż ciała partnera palcami. Rozpocznij od ramion i nóg, przemieszczając się następnie ku górze, tak aby na końcu dotknąć twarzy. Jeżeli chcesz wywołać silną reakcję seksualną, dotknij przelotnie jego ust i zbliż się do stref erogennych, jednak nie obdarzaj ich swoim dotykiem. Lekkie i powolne muśnięcia zwiększają wrażliwość na doznania oraz powodują wydzielanie hormonów szczęścia).

Teraz zaś chciałbym (chciałabym), abyś poczuł, jak piórko wchodzi w ciebie głęboko. Wciągnij powietrze i odetchnij. Przy następnym wdechu piórko zagłębi się w twoje wnętrze.

(To również wywołuje silne skojarzenia seksualne. Połóż dłoń na brzuchu partnera, nie wywierając na niego żadnego nacisku).

Energia znajdująca się pod moją dłońią staje się coraz silniejsza.

(Teraz pomasuj dłońią ciało partnera).

Każde muśnięcie wywołuje w twoim ciele cudowne odczucia.

(W tym miejscu dokonujesz zakotwiczenia supersugestii, która zmienia dotyk partnera w gest wywołujący pożądanie).

A teraz biorę do ręki piórko oraz twoją obrączkę i pozwalam, aby energia związana z tym cudownym uczuciem przepłynęła z piórka na obrączkę.

To przepiękne uczucie będziesz odtąd nosił zawsze przy sobie. Będziesz mógł je przywołać do siebie w dowolnej chwili.

Zawsze gdy twój partner albo partnerka zobaczy albo dotknie w przyszłości użytej podczas rytuału obrączki czy innego przedmiotu, przypomni sobie o tym, co właśnie się stało – i o tobie.



Mit przespanej nocy, tajemnica wieczornego jogurtu, czyli o tym, jak lepiej spać

Dobrze śpi ten, kto w ogóle nie zauważa, że sypia źle.

Publiliusz Syrus

Jakiś czas temu podczas pewnego przyjęcia byłem świadkiem, jak przy sąsiednim stoliku dwóch gości rozmawiało o własnych nawykach związanych ze snem. Jeden z nich opowiadał, że już od dłuższego czasu nie może się wyspać. Narzekał, że: *To jak zaczarowane. Budzę się w środku nocy, przewracam się z boku na bok, a zasnąć udaje mi się dopiero nad ranem. Potem rano jestem jak z krzyża zdjęty i wyglądam jak zombie. Straszne.* Jego rozmówca odpowiedział: *Budzenie się w środku nocy brzmi znajomo. Sam zawsze budzę się około trzeciej nad ranem. Ale wtedy w ogóle nie staram się zasnąć. Wstaję z łóżka i zajmuję się czymś, wiesz, czymkolwiek. A kiedy wreszcie ogarnie mnie senność, kładę się z powrotem. I od razu zasypiam.* Drugi z mężczyzn spał tak samo długo lub – jak kto woli – krótko jak jego przedmówca, jednak wyrażał przekonanie, że sypia dobrze. Jak to możliwe?

Kto się budzi, śpi normalnie

Rozwiązanie zagadki kryje się w ocenie nocnych pobudek i przypisywaniu im wagi problemu. Źródłem takiego przekonania jest fałszywy pogląd, jaki panuje powszechnie wśród naszego społeczeństwa, iż tylko przesypianie całej nocy jest rzeczą normalną. Naukowcy zajmujący się badaniami nad snem udowodnili natomiast, że wszyscy budzimy się nocą i to w dodatku naprawdę często – nawet niewiarygodnych dziesięć razy na godzinę. To element ewolucyjnego dziedzictwa z czasów, gdy ludzie spali jeszcze pod gołym niebem albo w jaskiniach i raz po raz musieli sprawdzać, czy nie zagraża im żadne dzikie zwierzę albo członkowie wrogiego plemienia. Często zdarza się, że stan takiego nocnego wybudzenia utrzymuje się dłużej niż przez jedną minutę. Jednak nie zauważamy tego dopóty, dopóki coś nie przyciągnie naszej uwagi – na przykład niecodzienny odgłos w mieszkaniu. Wówczas przebudzimy się naprawdę.

Nasza świadomość wraca do nas dopiero wtedy, gdy nie śpiemy dłużej niż pięć minut. Jednak także i to jest czymś zupełnie normalnym i w ciągu jednej nocy zdarza się nawet czterokrotnie. Z drugiej strony, jeżeli leżymy przebudzeni w łóżku dłużej, nabieramy przekonania, że mamy problemy ze snem. Wówczas dotknięte tym osoby często usilnie próbują zasnąć, nie spuszczając przy tym wzroku ze stojącego przy ich łóżku zegara. Ponieważ zmuszanie się do zaśnięcia przynosi mniej więcej ten sam efekt jak w przypadku, gdybyśmy stanęli przed kotem i kazali mu aportować piłeczkę, w rezultacie ludzie ci przewracają się z boku na bok aż do rana, tak jak miało to miejsce w przypadku wspomnianego gościa na przyjęciu. Jednocześnie w trakcie gorączkowych prób zaśnięcia nasze myśli zaczynają krążyć wokół następnego dnia. Wokół tego, co będziemy musieli zrobić, że będziemy do tego potrzebować sporo energii i że dlatego po-

winniśmy się przed tym porządnie wyspać. To z kolei powoduje stres, nasz organizm wydziela adrenalinę i...

W najgorszym razie przez długi czas naprawdę nie uda się nam zasnąć. Z tego też względu o wiele lepiej byłoby, gdybyśmy wstali z łóżka i zaczęli coś robić. Oczywiście niekoniecznie powinienś obejrzeć wtedy jakiś horror. Lepszym rozwiązaniem byłaby filiżanka herbaty i jakaś książka albo oglądanie gwiazd – rób to tak długo, dopóki nie poczujesz, że znów ogarnia cię senność. Tak właśnie instynktownie zachowywał się drugi z podśluchanych przeze mnie gości.

Pierwszy i drugi sen

Nasz bohater nawiązywał tym samym do pewnej długiej tradycji: sen przez stulecia trwający dwa razy po cztery godziny w ciągu nocy stanowił coś absolutnie normalnego. Był to tak zwany pierwszy i drugi sen. Pomiędzy takimi dwoma blokami snu występowała godzina przerwy, podczas której ludzie po prostu wstawali z łóżka. W ciągu tej jednej godziny czytano, odwiedzano przyjaciół, uprawiano seks. Naturalnie kościół zalecał, aby wierni oddawali się wówczas modlitwie, istniały nawet przeznaczone specjalnie na tę okazję modlitewniki. Koniec tej fazy nocnej aktywności nadszedł dopiero wraz z wynalezieniem światła elektrycznego. Ludzie zaczęli później chodzić spać, przez co byli zbyt zmęczeni, aby wstawać jeszcze w środku nocy. Jednak naukowcy odkryli, że osoby, które w trakcie badania przez czternaście godzin pozostawały w pełnej ciemności i nie miały do dyspozycji żadnego źródła światła elektrycznego, budziły się na godzinę, dokładnie tak samo jak ich średniowieczni poprzednicy, którzy spędzali tę jedną godzinę na wykonywaniu jakichś spokojnych czynności.

Radę, której ci teraz udzielię, powtarzają także wszyscy badacze snu: jeżeli obudzisz się w środku nocy, spróbuj to zaakceptować i wykorzystaj ten czas na zrobienie czegoś miłego. Dzięki temu nie popadniesz w bezowocną spiralę myśli, a sen powróci do ciebie z o wiele wyższym prawdopodobieństwem. Jeżeli uzmysłowisz sobie cały ten mechanizm, twoje rzekome problemy ze snem staną się o wiele łatwiejsze do rozwiązania.

Zasypanie dla zaawansowanych

Tylko naprawdę nieliczni szczęśliwcy kładą się do łóżka i zasypiają natychmiast. Często bywa tak, że gdy próbujemy zasnąć, w naszych głowach wirują jeszcze różne myśli i wcale nie zamierzają nas opuścić. Zwyczajna gonitwa wspomnień oraz refleksji. Jednak i na to znajdzie się kilka prostych sztuczek. Niezbyt dobrym pomysłem jest na przykład obejrzenie jakiegoś filmu kryminalnego, następnie wyłączenie telewizora i od razu położenie się do łóżka – w naszej głowie kryminał będzie rozgrywał się dalej. Także praca do ostatniej chwili przed zaśnięciem nie jest najlepszym pomysłem. Gdy ktoś ma biurko w sypialni i pracuje maksymalnie długo, a następnie próbuje od razu zasnąć – napotka przy tym na spore trudności. Być może będzie nawet tak wyczerpany, że nie będzie w stanie robić nic innego niż po prostu leżeć. Leży wyczerpany na łóżku, a koło jego myśli obraca się dalej nawet w stanie totalnego zmęczenia. Chociaż znalazł się u kresu sił, na sen musi jeszcze długo poczekać. Dlaczego? Ponieważ nasza podświadomość musi najpierw sama zrozumieć, że najwyższy czas położyć się do łóżka.

Aby przejść ze stanu aktywności w stan spoczynku, potrzebujemy około pół godziny. W ciągu tych trzydziestu minut powinniśmy niczym się nie zajmować albo wykonywać jedynie

spokojne czynności, co umożliwi nam powolne wyciszenie się. Pozwól sobie na takie pół godziny spokoju, bez względu na to, o której kładziesz się spać. Ja na przykład chętnie przygotowuję sobie filiżankę herbaty, nawet wtedy, gdy wcześniej miałem pokaz i wróciłem do domu lub pokoju hotelowego dopiero po północy. To mój wieczorny rytuał – który mówi całemu systemowi, jaki tworzą ciało i umysł: *Uważajcie, teraz idę spać.*

To pierwszy krok.

Kiedy jednak nadal mam poczucie, że moje myśli wcale się nie uspokoiły, leżąc już w łóżku, chętnie wykonuję pewne ćwiczenie, które zawsze pozwala mi wyruszyć do krainy snów. Zaczynam je od kręgu oddechowego ze strony 94 i następnych, a następnie przechodzę do poniższej wizualizacji:



WINDA DO POKOJU Z KOMINKIEM

Wyobraź sobie,
że znajdujesz się w wieżowcu.
Na samej górze, na najwyższym piętrze.
Wychodzisz na korytarz i wsiadasz do windy.
Jedziesz nią na dół.
Bardzo powoli,
jedno piętro za drugim.
Chcesz dostać się na sam dół, na najniższe piętro budynku.
Im niżej znajduje się winda,
tym bardziej stajesz się odprężony,
tym bardziej pozwalasz sobie na stan odprężenia.
Zjeżdżasz coraz niżej i niżej.
Niżej i niżej.
Zaraz dojedziesz na parter i poczujesz się absolutnie odprężony.
Jesteś tak rozluźniony, że musisz ziewnąć.

Jeszcze troszkę niżej i zaraz będziesz u celu.
drzwi windy otwierają się,
Wysiadasz i wchodzisz do przepięknego pokoju.
Pokoju, w którym natychmiast ogarnia cię uczucie błogości
i bezpieczeństwa.

W tym miejscu możesz stworzyć dla siebie w wyobraźni zupełnie wyjątkowy pokój według schematu postępowania, jaki opisałem w skrypcie o schodach do nieba, który znajdziesz w rozdziale dziesiątym.

W pokoju płonie kominek.
Obok niego ustawiasz krzesło.
Poczuj ciepło, jakie bije od pięknego, kojącego przyjemnie ognia.
Słyszysz trzask płonącego drewna.
Jesteś w pięknie urządzonym pokoju,
wpatrujesz się w piękny kominek.
Rozkoszujesz się widokiem migoczącego ognia.
Teraz zbierz wszystkie myśli, które zajmowały cię w ciągu dnia.
Wyobraź sobie, że wszystkie te myśli gromadzą się w twojej lewej dłoni,
zbierają się w niej, jedna po drugiej.
Nie oceniasz żadnej z myśli, która pojawi się w twojej dłoni,
Pozwól, by zostały na chwilę w twojej lewej dłoni.

Cały czas czujesz przed sobą ogień.
Tak przyjemnie ciepły i odprężający.
Spójrz na swoją lewą dłoń,
zważ w niej wszystkie myśli, a potem wrzucić jedną z nich w ogień.
Widzisz, jak ogień rozbłyśnie na chwilę i trawi wrzuconą do komin-
ka myśl.
Rozstajesz się z nią.

Następnie ujmij kolejną myśl. Ją także wrzuć w ogień.

Krótki rozbłyśk. Z tą myślą również się rozstajesz.

Podobnie robisz z pozostałymi myślami, które nadal masz w lewej dłoni.

Być może w twoim wnętrzu jest jeszcze kilka innych myśli, które już wcześniej chciały przedostać się do twojej lewej dłoni, lecz wcześniej nie było w niej już na nie miejsca.

Teraz ujmujesz dłonią także i te myśli. Wrzucasz je wszystkie w ogień.

Rozkoszujesz się tą chwilą. Rozstajesz się ze wszystkimi myślami.

Gdy wrzuciłeś już w ogień wszystkie myśli, możesz pozostać jeszcze troszkę przy kominku.

Nie ma nic złego w tym, że po prostu zaśniesz teraz w wygodnym fotelu,

zapadasz w głęboki sen...



Taka wizualizacja pomaga ci w świadomy sposób wykreować chwilę pełną odprężenia, dzięki czemu możesz się wreszcie wyłączyć. Kładziemy się do łóżka, zamykamy oczy, zjeżdżamy windą na dół do pięknego pokoju, siadamy przy cudownym płonącym kominku, zamykamy wszystkie nasze myśli w dłoni i po prostu wrzucamy je w ogień. Patrzymy, jak nasze myśli znikają w płomieniach. Następnie kładziemy się i powoli zasypiamy.

Jeżeli przeżywaś właśnie jakiś intensywny albo stresujący etap w swoim życiu, który obfituje w zmartwienia oraz pilne potrzeby, i wieczorne odprężenie przychodzi ci niezwykle trudno, poniższa wizualizacja może okazać się dla ciebie jeszcze skuteczniejsza od poprzedniej. Łączy ona obrazową wizualizację z fonetycznym wyrzuceniem z siebie tego wszystkiego, co cię akurat obciąża. Przeczytaj ten skrypt kilkakrotnie. Nie musisz

uczyć się go na pamięć, ważne jest jedynie, abyś miał odpowiednie emocjonalne wyobrażenie co do kolejności poszczególnych etapów ćwiczenia.



NIEWIDZIALNA SIŁA

Położ się.

Ułóż się tak wygodnie jak to tylko możliwe.

Zamknij oczy.

Przywołaj teraz wszystkie emocje, które przeżyłeś w ciągu minionego dnia.

Przejdź w myślach przez wszystkie sytuacje, których dzisiaj doświadczyłeś.

Poczuj cały miniony dzień i wszelkie przyniesione przez niego wydarzenia jako emocjonalną całość.

Wciągnij głęboko powietrze.

Zaczynij teraz głośno jęczeć.

Pozwól, aby jęk wydobył z ciebie wszelkie trudności.

Pozwól, aby wydobył się on z głębi twojego wnętrza.

Poczuj, jak z każdym jęknięciem czujesz się lżejszy.

Coraz lżejszy i lżejszy.

Jęcz tak długo, aż poczujesz ogromną ulgę.

Teraz zaczynij narzekać.

Niech narzekanie wydobędzie z ciebie cały stres minionego dnia.

Cały żal.

Wypuść go.

Wypuść wszystko, co cię obciąża,

niech uleci z ciebie wraz z narzekaniem

całe napięcie.

Wszystko w tobie staje się coraz bardziej miękkie.

Każdy mięsień rozluźnia się, staje się całkowicie miękki.

Narzekaj, narzekaj tak długo, aż poczujesz kolejną zmianę w twoim samopoczuciu.

Aż będziesz całkowicie rozluźniony.

Teraz pomyśl o tym, co musisz zrobić jutro.

Pomyśl o swoich planach,

o swoich zamiarach.

Jeżeli teraz zaśniesz,

Wszystko, co stoi na drodze do realizacji twoich zamiarów, zniknie.

Wszelkie przeszkody w ciągu nocy zostaną usunięte.

Podczas gdy ty będziesz spać,

niewidzialna siła przygotowuje dla ciebie drogę,

która doprowadzi cię do realizacji wszelkich zamiarów.

Jesteś gotowy na to, co spotka cię jutro.

Teraz możesz odpocząć, ponieważ ufasz,

że wszystkie problemy rozwiążą się same z siebie,

podczas gdy ty

będziesz rozkoszował się cudownym, odświeżającym snem.



Jak pozbyć się minionego dnia przy pomocy łyżeczki, odkładania na bok, pstrykania i rozgniatania

Jeden z uczestników moich seminariów opowiedział kiedyś, że od wielu lat przed snem zjada łyżeczką jeden kubek jogurtu. Raz po raz zanurza łyżeczkę w jogurcie i ogarnia go przyjemna senność. System jego ciała i umysłu wie, że: kiedy pojawia się jogurt – czas do łóżka. Tym samym człowiek ten wykorzystywał inny świetny sposób wprowadzenia się w tryb snu: powtarzający się codziennie rytuał, który pomaga przygotować się do snu. Możesz wzmocnić siłę oddziaływania takich rytuałów, łącząc

swój codzienny wieczorny rytuał z jakimś uspokajającym obrazem. Przed zaśnięciem poświęć nieco czasu na przedstawienie siebie i swojej podświadomości na tryb nocny, wykorzystując do tego przedmioty codziennego użytku.

- Zanim położysz się spać, musisz się naturalnie rozebrać, a z kolei ta czynność wspaniale nadaje się do zakończenia twojej dziennej aktywności. Wyobraź sobie, że wraz z każdą kolejną częścią ubrania, którą zdejmujesz, odkładasz na bok jedną część minionego dnia. Najpierw poranek, następnie przedpołudnie, południe i tak dalej – aż do momentu, w którym dotrzesz do późnego wieczora. Następnie idź do łazienki i umyj zęby. Jednocześnie wyobrażasz sobie, że taką samą szczoteczką pucujesz cały twój dzień i zmywasz z niego wszystko, co podczas niego przeżyłeś.
- A kiedy ułożysz się już wygodnie pod kołdrą, wyobraź sobie, że jest ona twoim płaszczem ochronnym, który zatrzyma wszystko, co odłożyłeś wraz z częściami własnej garderoby. Powstrzyma wszelkie myśli, które towarzyszyły ci przez cały miniony dzień. Pod kołdrą jesteś bezpieczny.
- Teraz zgaś światło. Pstryk! Wyobraź sobie, że włącznik lampki może zgasić również światło w twojej głowie. W momencie, gdy gasisz światło w pokoju, w twoim umyśle także zapada ciemność. Skutek? Będiesz mógł się wyłączyć.
- Być może w twojej głowie błąka się jeszcze kilka ostatnich krnąbrnych myśli, które właśnie akurat teraz chciałyby dojść do słowa. Pozwól im krążyć w swojej świadomości przez chwilę, jednak tylko po to, aby natychmiast nakłuć je jak bańki mydlane i sprawić, że znikną. Uporczywe myśli tkwią w bańce mydlanej, przypatrujesz się im, nie spuszczasz z nich wzroku także wtedy, gdy znikają wraz z rozpryskującą się bańką.

- Na dobre zakończenie wznies się teraz do góry i spójrz na siebie z lotu ptaka, przyjrzyj się, jak leżysz tam na dole z zamkniętymi oczami i powoli zasypiasz.

Wizualizację z pękającymi bańkami mydlanymi możesz równie dobrze przeprowadzić także wówczas, gdy obudzisz się w środku nocy. Zwiń się w kłębek pod kołdrą będącą twoim płaszczem ochronnym, pozwól, aby myśli, które do ciebie przyszły, przeniknęły do bańki mydlanej, a następnie przyglądaj się z uwagą, jak znikają wraz z pękającą bańką.

Taki zabieg pomoże uniknąć ci tego wszystkiego, co nie pozwala nam zazwyczaj zasnąć, mianowicie myśli typu: *Nie chcę o tym myśleć* albo *Muszę zasnąć*. Zamiast tego zwracasz się do myśli, mówiąc: *Chodź tutaj, przyleć bliżej, bo chętnie przyjrzę się, jak znikasz*. I nawet jeżeli będzie to całe morze baniek mydlanych, nie bój się, wszystkie pękną i nie będą cię już obciążały.

Dobranoc!

Podarunek na zakończenie

Drogi Czytelniku,

z całego serca dziękuję ci za uwagę, którą poświęciłeś mi oraz tej książce.

Chciałbym, aby moje przemyślenia, drobne rytuały, ćwiczenia oraz triki pomogły ci sprawić, że twoje życie stanie się lepsze. Pełniejsze oraz piękniejsze. Takie, jakim i ja mam szczęście się cieszyć. Hipnoza zmieniła moje życie i pragnę przekazywać to cudowne doświadczenie innym. Wszystko, co zawarłem w tej książce, wypróbowałem na sobie. To naprawdę działa, zaufaj mi.

Zanim jednak zamkniesz tę książkę, mam dla ciebie jeszcze jeden prezent. Przeczytaj poniższe linijki, następnie zamknij oczy i książkę. Pozwól, aby przeczytane słowa wibrowały w tobie jeszcze przez chwilę, a następnie ciesz się tym, co stanie się później.

*Trochę później,
jeszcze dzisiaj w ciągu dnia.
Lub może dziś wieczorem,
a może jutro,
twoja podświadomość zdoła
cię zaskoczyć.
Będzie to prezent.
Miły dar.
Coś wyjątkowego, specjalnego.*

*Coś przepięknego.
Cudowne uczucie.
Może szczególnie smak.
Doskonały kolor.
Coś, co pojawi się nagle.
Stan szczególnej błogości.
Być może potrwa to jedynie przez krótką chwilę.
Jedno spojrzenie.
Jeden moment cudownego oświecenia.
A może będzie to błogość, która zostanie z tobą na dłużej.
Coś śmiesznego.
Uśmiech.
Poczucie wyjątkowości.
To może być wszystko.
Niech twoja podświadomość będzie zatem uważna.
Otwórz umysł na piękne rzeczy,
uczucia oraz doznania.
Te wyjątkowe chwile zaczną zaskakiwać cię natychmiast,
a ty będziesz mógł cieszyć się nimi
najpełniej, jak tylko potrafisz.
Zawsze.*

Twój Jan Becker

Bibliografia

- Abel, Millicent H.: *An Empirical Reflection on the Smile*. Edwin Mellen Press 2002
- Aghabati, Nahid; Mohammadi, Eesa; Esmajel, Zahra Pour: *The Effect of Therapeutic Touch on Pain and Fatigue of Cancer Patients Undergoing Chemotherapy*. In: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol. 7, Nr. 3, 375 – 381, 2010; doi: 10.1093/ecam/nen006
- Alam, Murad et al.: *Botulinum toxin and the facial feedback hypothesis: can looking better make you feel happier?* In: Journal of the American Academy of Dermatology, Vol. 58, Nr. 6, 1061 – 1072, 2008; doi: 10.1016/j.jaad.2007.10.649
- Anand, Maharani: *Die Herz-Umarmung*. Param 2000
- Beecher, Henry K.: *The Powerful Placebo*. In: J. A. M. A., Vol. 159, Nr. 17, 1955
- Bierhoff, Hans-Werner; Rohmann, Elke: *Was die Liebe stark macht. Die neue Psychologie der Paarbeziehung*. 2005
- Blakemore, Sarah-Jayne; Frith, Uta: *The Learning Brain. Lessons for Education*. Wiley-Blackwell 2005
- Coué, Emile: *Autosuggestion. Wie man die Herrschaft über sich selbst gewinnt*. AT Verlag 2012
- Dechmann, Birgit; Schlumpf, Elisabeth: *Lieben ein Leben lang. Wie Beziehungen immer besser werden*. Beltz 2009
- Duhigg, Charles: *Die Macht der Gewohnheit*. Berlin Verlag 2012
- Ellner, Michael; Sandland, Scott: *Dynamic Hypnosis For Pain Control*. 6 DVDs inkl. Trainingshandbuch

- Hanussen-Steinschneider, Erik Jan: *Das Gedankenlesen/Telepathie*. Walheim-Eberle 1920
- Hari, Johann: *Chasing The Scream. The First and Last Days of the War on Drugs*. Bloomsbury USA 2015
- Henderson, Julie: *Das Buch vom Summen*. AJZ Druck & Verlag 2005
- Jodorowsky, Alejandro: *Psychomagic. The Transformative Power of Shamanic Psychotherapy*. Inner Traditions 2010
- Kalyani, Bangalore G. et al.: *Neurohemodynamic correlates of OM chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study*. In: Int J Yoga, Nr. 4 (1), 3 – 6, 2011; doi: 10.4103/0973 6131.78171
- Legenbauer, Tanja; Ivanov, Natascha: *Medienkonsum und soziale Vergleichsprozesse*; zu finden auf: http://www.psychotherapie-mainz.de/es_medien_studie1.html
- Leitner, Sebastian: *So lernt man lernen. Der Weg zum Erfolg*. Nikol 2011
- LeMouse, Mack: *Will Background Music Improve Your Concentration?*; zu finden auf: <http://www.healthguidance.org/entry/11767/1/Will-Background-Music-Improve-Your-Concentration.html>
- Lewis, David: *The Secret Language of Success. Using Body Language to Get What You Want*. Galahad 1995
- McMains, Stephanie; Kastner, Sabine: *Interactions of top-down and bottom-up mechanisms in human visual cortex*. In: The Journal of Neuroscience, Nr. 12, 587 – 597, 2011, 31(2); doi: 10.1523/JNEUROSCI. 3766-10.2011
- Neal, David T.; Chartrand, Tanya L.: *Embodied emotion perception. Amplifying and dampening facial feedback modulates emotion perception accuracy*. In: Social Psychological and Personality Science, Vol. 2, Nr. 6, 673 – 678, 2011
- Petersen, Lars-Eric: *Der Einfluss von Models in der Werbung auf das Körperselbstbild der Betrachter/innen*. In: Zeitschrift für Medienpsychologie, Nr. 17, 54 – 63, 2005; doi: 10.1026/1617-6383.17.2.54
- Riemann, Fritz: *Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie*. Ernst Reinhardt Verlag 1961/2003
- Ryding, Erik; Brådvik, Björn; Ingvar, David H.: *Changes of regional cerebral blood flow measured simultaneously in the right and left hemisphere during au-*

- tomatic speech and humming*. In: *Brain*, 1345 – 1358, 1987; doi: 10.1093/brain/110.5.1345
- Spitzer, Manfred: *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Spektrum 2007
- Weitzberg, Eddie; Lundberg, Jon O.N.: *Humming Greatly Increases Nasal Nitric Oxide*. In: *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, Vol. 166, Nr. 2, 144 – 145, 2002; doi: 10.1164/rccm.200202-138BC