

# SZTUKA SUKCESU

## Wprowadzenie

Witamy w Sztuce sukcesu, najbardziej zaawansowanym kursie samodoskonalenia zaprojektowanym, aby pomóc ci w pełni wykorzystać swój potencjał. Sukces to coś więcej niż osiągnięcie zewnętrznego statusu, to ponowne połączenie się z własnym duchem i opanowanie umiejętności i nawyków potrzebnych do stworzenia pełnego życia.

Sztuka sukcesu to holistyczne podejście do osiągania sukcesu we wszystkich dziedzinach życia. Dzięki Sztuce sukcesu uzyskasz dostęp do potężnych narzędzi i strategii rozwijania samoświadomości, samodyscypliny, samokontroli i umiejętności manifestacji. Dowiesz się również, jak pokonać przeszkody, takie jak prokrastynacja, niezdyscyplinowanie i uzależnienia.

Gwarantuję, że pod koniec tego kursu będziesz przepełniony nieskończoną kreatywnością, klarownością, samoświadomością, siłą woli i kosmiczną energią.

## SZTUKA SAMOŚWIADOMOŚCI

### Czym jest samoświadomość?

Samoświadomość to zdolność do rozpoznawania i rozumienia własnych myśli, uczuć, zachowań i percepcji. Obejmuje ona dogłębną introspekcję i autorefleksję, które pozwolą ci lepiej zrozumieć swoje mocne i słabe strony oraz wyznawane wartości.

Samoświadomość jest najważniejszym aspektem rozwoju osobistego. Umożliwia podejmowanie bardziej świadomych decyzji, poprawę relacji z innymi i dążenie do celów zgodnych z prawdziwym "ja".

### Niebezpieczeństwa związane z brakiem samoświadomości

Niebezpieczeństwa związane z brakiem samoświadomości mogą być znaczące:

- Niezdolność do rozpoznawania i regulowania emocji: Bez samoświadomości będziesz mieć trudności z rozpoznawaniem i regulowaniem swoich emocji, co prowadzi do wybuchów, impulsywności i wahań nastroju, które mogą negatywnie wpływać na twoje relacje i osobiste samopoczucie.
- Ograniczony rozwój osobisty: Bez samoświadomości będziesz miał trudności z identyfikacją swoich mocnych i słabych stron, ograniczając swoją zdolność do wyznaczania celów i dążenia do rozwoju osobistego.

- Negatywny wpływ na zdrowie psychiczne: Brak samoświadomości sprawia, że jesteś podatny na problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęk, niepewność, niezręczność społeczna, zaburzenia osobowości, uporczywe znudzenie życiem, a nawet depresja. Kiedy nie jesteś w stanie rozpoznać i regulować swoich emocji, stajesz się przytłoczony i doświadczasz zwiększonego stresu i negatywnych wzorców myślenia.
- Trudności w podejmowaniu decyzji: Bez samoświadomości będziesz miał trudności z określeniem swoich wartości i priorytetów, co utrudni ci podejmowanie decyzji. Bez jasnego zrozumienia swojego celu i priorytetów trudno będzie wybrać najlepszy sposób działania.
- Brak empatii: Samoświadomość jest ściśle powiązana z empatią, ponieważ pomaga zrozumieć własne emocje, co z kolei ułatwia zrozumienie i nawiązanie kontaktu z innymi na poziomie emocjonalnym. Rozwijanie samoświadomości pomoże ci budować silniejsze relacje, poprawić umiejętności komunikacyjne i stać się bardziej skutecznym w sytuacjach społecznych.
- Niezdolność do przystosowania się do zmian: Będziesz zaślepiony swoimi uprzedzeniami i nie będziesz w stanie rozpoznać zmian, które musisz wprowadzić w swoim systemie przekonań i tożsamości.
- Brak autentyczności: Bez samoświadomości będziesz mieć słabe poczucie wartości i brak solidnego przekonania o swoich wartościach. W rezultacie możesz odkryć, że zachowujesz się w sposób, który nie jest zgodny z twoim prawdziwym "ja". Może to sprawić, że poczujesz się odłączony od swojego autentycznego "ja", wypełniając się żalem i nienawiścią do samego siebie.
- Trudności w relacjach osobistych i zawodowych: Kiedy nie jesteś świadomy własnych myśli, uczuć i zachowań, może być trudno skutecznie komunikować się i budować znaczące relacje z innymi. Może to prowadzić do poczucia samotności i izolacji, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i ogólne samopoczucie.

## **Stawanie się samoświadomym**

Powodem, dla którego brakuje ci jasności, zmagasz się z dyscypliną i ciągle czujesz się okropnie, jest to, że działasz na niskim poziomie świadomości.

- Więcej uważności = więcej jasności
- Więcej jasności = więcej spokoju
- Więcej spokoju = więcej szczęścia
- Więcej szczęścia = więcej kreatywności
- Więcej kreatywności = więcej generowanego bogactwa
- Więcej bogactwa = więcej wolności

Uważność jest kluczem do odblokowania zaawansowanego poziomu jasności i kreatywności. Droga do pełnego życia zaczyna się od spokojnego umysłu.

## **Dwa rodzaje myślenia**

- **Kompulsywne myślenie** Jest to stan umysłowego niepokoju nękanego przez natrętne myśli. Zużywa mózg, wyczerpuje energię i tłumi kreatywność. Słuchanie intuicji jest prawie niemożliwe, gdy natrętne myśli nieustannie zalewają naszą psychikę. Uraza, żal, niepokój, zmartwienia, zazdrość, niepewność, lęk, samotność i inne problemy psychiczne są zwykle wywoływane przez pojedynczą myśl.
- **Świadome myślenie** Jest to zdolność do wybierania pożądanых myśli i spontanicznego odfiltrowywania tych niepotrzebnych. Twój umysł staje się wtedy bardziej zorganizowany, oczyszczony i silny. Pozwala to bez wysiłku zmanifestować pożądaną rzeczywistość.

## **Zrozumieć swój umysł**

- Zrozum, że umysł nie jest organem, lecz procesem.
- Do działania potrzebuje twojej świadomości. To egzystencjalny dowód na to, że nie jesteś swoim umysłem.
- Myśli w twojej głowie to tylko wibracje świadomości, niczym nie różniące się od dźwięków przelatujących ptaków. Nie jesteś ani myślami, ani myślicielem.
- Zaczynij identyfikować się jako ekran świadomości, na którym pojawiają się myśli.

## **Jak rozwinąć silną obecność**

- Uważaj na oddech
- Słuchaj
- Bądź delikatny
- Skup się na jednej rzeczy na raz
- Uspokój twoje źrenice
- Śpiewaj
- Aktywuj ciało wewnętrzne

## **NARZĘDZIA DLA SAMOŚWIADOMOŚCI**

### **Sztuka pisania dziennika**

Prowadzenie dziennika to praktyka zapisywania swoich myśli, uczuć, doświadczeń i pomysłów w osobistym dzienniku lub pamiętniku. Jest to forma autorefleksji i wyrażania siebie, która pozwala odkrywać emocje, przetwarzać doświadczenia i uzyskać wgląd we własne myśli i zachowania.

Prowadzenie dziennika jest jak osobista sesja terapeutyczna z samym sobą. Pozwala rozluźnić umysł i ujawnić luki w procesie myślowym. Jest to najlepsza meta-umiejętność rozwijająca kreatywność i panowanie nad emocjami.

## **Korzyści z prowadzenia dziennika**

- Uspokojenie się i oczyszczenie umysłu
- Podejmowanie obiektywnych decyzji
- Zwiększenie swojej samoświadomości
- Poprawa umiejętności pisania
- Zwiększenie swojego poczucie wdzięczności
- Reagowanie na to, czego się nauczyłeś
- Mierzenie i śledzenie swoich postępów
- Ujawnienie ograniczających przekonań i tożsamości
- Uwolnienie negatywnych myśli i emocji
- Pielęgnowanie samodyscypliny, czyniąc z niej nawyk.
- Zwiększenie kreatywności i umiejętności rozwiązywania problemów

## **Style prowadzenia dziennika**

- Dowolny: Jest to najbardziej popularny rodzaj dziennika, w którym piszesz wszystko, co przychodzi ci do głowy, bez żadnej konkretnej struktury lub podpowiedzi. Możesz pisać o swoich myślach, uczuciach, doświadczeniach lub czymkolwiek, co chcesz wyrazić.
- Prowadzony podpowiedziami: Ten rodzaj prowadzenia dziennika polega na pisaniu w oparciu o konkretne podpowiedzi lub pytania, które pomagają odkrywać różne aspekty życia, takie jak cele, obawy, wartości lub wzorce zachowań.
- Zapisywanie snów: Polega to na zapisywaniu swoich snów zaraz po przebudzeniu. Pomoże ci to stać się bardziej świadomym w stanie snu, dzięki czemu będziesz mógł lepiej zapamiętywać swoje sny i analizować je w celu uzyskania wglądu w swój podświadomy umysł.

Oto najważniejsze style samorefleksji.

## **Stoicki plan prowadzenia dziennika**

Stoicyzm to filozofia, która kładzie nacisk na samokontrolę, racjonalność i akceptację tego, czego nie można zmienić. Jako stoik musisz skupić się na własnych myślach i zachowaniach, zamiast próbować kontrolować okoliczności zewnętrzne.

Rozwijając samoświadomość i inteligencję emocjonalną, możesz nauczyć się reagować na przeciwności losu ze spokojem i jasnością. Prowadzenie dziennika jest potężnym narzędziem do kultywowania tych cech. Zapisując swoje myśli i emocje zyskasz wgląd we własne wzorce myślenia i zachowania.

## **Jak prowadzić dziennik jak Marek Aureliusz**

- Jak mogę skupić się na tym, co mogę kontrolować i odpuścić to, czego nie mogę?

- Jakie są moje podstawowe wartości? Jak mogę dostosować swoje myśli i działania do tych wartości?
- Jak mogę kultywować poczucie oderwania od zewnętrznych wyników i zamiast tego skupić się na procesie?
- Czego mogę się nauczyć z wcześniejszych porażek i błędów? Jak mogę wykorzystać te doświadczenia do rozwoju i poprawy?
- Co mogę dziś zrobić, aby poprawić swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne?
- Jakie są moje priorytety w życiu? Jak mogę upewnić się, że moje działania są zgodne z tymi priorytetami?

## **Jak prowadzić dziennik jak Epiktet**

- Napisz, aby odnieść się do swojego dnia.
- Przejrzyj swoje dobre i złe uczynki.
- Mierz postępy w realizacji swoich celów.
- Zwróć uwagę na swój stan emocjonalny i zanotuj najbardziej dominujące uczucie.
- Postaraj się ujawnić czynniki wyzwalające Twoje emocje i działania.
- Przemyśl każdą rzecz, którą przeczytałeś lub o której się dowiedziałeś.
- Przypomnij sobie wyróżniające się momenty dnia, które pozostawiły na tobie niezatarte wrażenie.

## **Sztuka medytacji**

Medytacja jest najważniejszym narzędziem do samopoznania i autotransformacji. Dzięki medytacji rozwiniesz większą samoświadomość i samokontrolę, a także rozwiniesz głębsze zrozumienie własnych myśli i emocji. Medytacja pozwala dotrzeć do bezpośredniego źródła wewnętrznego spokoju, jasności, ciszy i dobrego samopoczucia.

W świecie nadmiernej stymulacji nie można przecenić znaczenia medytacji.

## **Korzyści z medytacji**

- Redukcja stresu: Wykazano, że medytacja zmniejsza stres poprzez obniżenie poziomu hormonu stresu - kortyzolu w organizmie.
- Poprawa zdrowia psychicznego: Badania wykazały, że medytacja może pomóc zmniejszyć objawy lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD).
- Zwiększone skupienie i uwaga: Wykazano, że medytacja poprawia uwagę i wydajność poznawczą oraz może zwiększyć zdolność do wielozadaniowości.
- Niższe ciśnienie krwi: Badania wykazały, że medytacja może pomóc obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszając ryzyko chorób serca i udaru mózgu.
- Lepszy sen: Wykazano, że regularna praktyka medytacji poprawia jakość snu, zmniejszając bezsenność i poprawiając ogólny czas trwania snu.

- Wzmocniona funkcja układu odpornościowego: Badania wykazały, że medytacja może zwiększyć aktywność komórek naturalnych zabójców, które pomagają zwalczać wirusy i komórki rakowe.
- Leczenie bólu: Wykazano, że medytacja jest skuteczna w zmniejszaniu przewlekłego bólu, w tym bólu pleców i głowy.
- Zmniejszone stany zapalne: Medytacja może zmniejszyć stan zapalny w organizmie, który jest powiązany z wieloma problemami zdrowotnymi. Korzyści z medytacji
- Lepsze samopoczucie emocjonalne: Medytacja może pomóc zmniejszyć negatywne emocje, takie jak złość i niepokój, jednocześnie zwiększając pozytywne emocje, takie jak współczucie i szczęście.
- Lepsze funkcjonowanie mózgu: Badania wykazały, że medytacja może zwiększyć grubość kory przedczołowej, czyli części mózgu związanej z uwagą i funkcjonowaniem mózgu i podejmowaniem decyzji.

## **Jak medytować**

- Wyteż umysł przed sesją.
- Znajdź ciche i wygodne miejsce: Aby skutecznie medytować, ważne jest, aby znaleźć ciche i wygodne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał. Może to być cichy pokój w domu lub spokojna przestrzeń na zewnątrz.
- Usiądź w wygodnej pozycji: Znajdź wygodną pozycję siedzącą, która pozwoli na wyprostowanie kręgosłupa i rozluźnienie ciała. Możesz usiąść na poduszce lub krześle, w zależności od tego, co jest dla Ciebie wygodniejsze.
- Zamknij oczy: Zamknięcie oczu może pomóc skupić uwagę do wewnątrz i ograniczyć rozpraszanie uwagi przez środowisko zewnętrzne.
- Skup się na oddechu: Skup swoją uwagę na oddechu i obserwuj uczucie powietrza wchodzącego i wychodzącego z ciała. Możesz także liczyć oddechy, aby skupić się na oddechu.
- Rozluźnij ciało: Skupiając się na oddechu, świadomie rozluźniaj ciało i uwalniaj wszelkie napięcia.
- Obserwuj swoje myśli: Podczas medytacji w umyśle mogą pojawiać się myśli. Zamiast łąpać się na tych myślach, obserwuj je bez osądzania i pozwól im przeminąć. - Skieruj swoją uwagę z powrotem na oddech: Ilekroć zauważysz, że rozpraszają cię myśli, delikatnie przenieś swoją uwagę z powrotem na oddech.
- Ćwicz regularnie: Konsekwencja jest kluczem do medytacji. Zobowiąż się do regularnej medytacji, nawet jeśli będzie to tylko kilka minut każdego dnia.
- Bądź dla siebie cierpliwy i współczujący: Medytacja jest praktyką, a jej rozwój wymaga czasu i cierpliwości. Bądź dla siebie miły i współczujący i nie osądzaj siebie za jakiegokolwiek postrzegane "niepowodzenia".
- Ustal intencję: Zanim rozpoczniesz praktykę medytacyjną, ustal intencję tego, co masz nadzieję osiągnąć. Intencja ta nie powinna być zorientowana na cel, ale na nastawienie.

- Korzystaj z medytacji prowadzonej: Medytacje prowadzone mogą być pomocnym narzędziem dla początkujących, którzy mogą mieć trudności z samodzielnym utrzymaniem koncentracji. Istnieje wiele zasobów dostępnych online, w tym medytacje prowadzone przez Sadhguru
- Włącz uważność do codziennego życia: Medytacja to nie tylko praktyka wykonywana w odosobnieniu. Włącz uważność do swojego codziennego życia, będąc w pełni obecnym w każdej chwili i zwracając uwagę na swoje myśli, emocje i działania.

## Sztuka metapoznania

Metapoznanie to zdolność do dociekania i refleksji nad prawdziwą naturą myśli. To sztuka obserwowania wewnętrznego funkcjonowania umysłu, bez osądzania i przywiązania. W ten sposób uzyskasz wgląd we wzorce i uprzedzenia, które kształtują twoje myślenie. Ta czujność usunie śmieci z umysłu i zrobi miejsce na kreatywność i klarowność. Jest to potężne narzędzie, które poprawi twoje zdolności poznawcze i zwiększy zrozumienie ludzkiej psychologii.

Aby ćwiczyć metapoznanie, konieczne jest zrozumienie różnych poziomów świadomości:

- **Świadomość sensoryczna:** Jest to najbardziej podstawowy poziom świadomości, w którym jesteś po prostu świadomy informacji napływających przez zmysły (wzrok, dźwięk, dotyk, smak, zapach). Ten poziom świadomości jest w większości automatyczny i nie wymaga dużego świadomego wysiłku.
- **Świadomość percepcyjna:** Ten poziom świadomości obejmuje interpretowanie i nadawanie znaczenia otrzymywanym informacjom sensorycznym. Obejmuje identyfikowanie wzorców, rozpoznawanie obiektów i dokonywanie osądów na temat tego, co postrzegasz.
- **Świadomość poznawcza:** Ten poziom świadomości obejmuje procesy myślowe wyższego rzędu, takie jak rozumowanie, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji. Obejmuje on świadomą uwagę i koncentrację oraz wymaga większego wysiłku umysłowego niż poprzednie poziomy.
- **Świadomość transcendentálna:** Jest to najwyższy poziom świadomości, w którym jesteś w stanie przekroczyć swoje zwykłe postrzeganie rzeczywistości i doświadczyć głębszego poczucia połączenia i jedności z Wszechświatem. Ten poziom świadomości uzyskuje się poprzez praktyki duchowe, takie jak medytacja lub dociekanie siebie.

Umysł jest źródłem ciągłej paplaniny i rozproszenia. Kluczem do spokojnego umysłu jest jego obojętne obserwowanie.

To znaczy stać się zdystansowanym obserwatorem swoich myśli i emocji, bez uwikłania się w nie lub utożsamiania się z nimi.

Ten stan świadomości pozwoli ci zobaczyć umysł takim, jakim jest naprawdę i rozpoznać jego ograniczenia i iluzje.

## **Jak stać się metapoznawczym**

- Zaczynij od obserwowania swoich myśli i emocji bez osądzania i reagowania. Zauważaj myśli, które pojawiają się w twoim umyśle, ale nie angażuj się w nie ani nie daj się im ponieść.
- Stopniowo zwiększaj ilość czasu spędzanego na obserwowaniu swojego umysłu każdego dnia. Zaczynij od kilku minut i stopniowo wydłużaj ten czas.
- Zauważ wszelkie wzorce lub tendencje w swoim myśleniu. Czy pewne myśli lub emocje pojawiają się częściej niż inne? Czy są jakieś wyzwalacze, które powodują, że twój umysł staje się bardziej aktywny lub pobudzony?
- Ćwicz utrzymywanie stanu oderwania i spokoju, obserwując swój umysł. Staraj się pozostać spokojnym i skupionym, niezależnie od pojawiających się myśli czy emocji.
- Pielęgnuj poczucie ciekawości i zachwytu nad własnym umysłem. Zbadaj działanie swojego umysłu z otwartą i nieoceniającą postawą i zobacz, jakie spostrzeżenia możesz uzyskać.
- Używaj medytacji lub innych praktyk uważności, aby pogłębić swoją świadomość i rozwinąć większy wgląd w naturę swojego umysłu.

## **SZTUKA SAMODYSCYPLINY**

### **3 style dyscypliny**

#### **Aktywna dyscyplina**

Robienie tego, co należy zrobić w danym momencie, niezależnie od tego, jak się czujesz. Wymaga to użycia siły woli, aby wybrać to, co jest korzystne i zgodne z długoterminowymi celami, a nie to, co jest atrakcyjne.

- Medytacja nad pornografią
- Pracowitość zamiast clubbingu
- Zdrowa żywność ponad fast foodami

#### **Dyscyplina reaktywna**

Kontrolowanie swoich myśli, emocji i zachowań, gdy pojawiają się nieprzewidziane sytuacje. Wymaga dużej kontroli emocjonalnej i perspektywizmu, aby pozostać skupionym i skoncentrowanym w obliczu przeciwności losu.

Odporność, elastyczność i zdolność adaptacji to wielkie cnoty stoickie.



Oto kilka sposobów na praktykowanie dyscypliny reaktywnej:

- Weź głęboki oddech
- Zmień ramy sytuacji
- Ćwicz empatię
- Porzuć przeszłość
- Skup się na tym, co możesz kontrolować

### **Proaktywna dyscyplina**

Przewidywanie i robienie rzeczy z wyprzedzeniem, aby lepiej kontrolować sytuację. Oto kilka sposobów na praktykowanie proaktywnej dyscypliny:

- Planowanie z wyprzedzeniem
- Ustawianie przypomnień
- Tworzenie procedur
- Przewidywanie przeszkód
- Eliminacja czynników rozpraszających uwagę
- Ćwiczenie samokontroli

### **Rodzaje dyscyplin do opanowania**

- Świadoma dyscyplina: Wyznaczanie jasnych celów, tworzenie planu i konsekwentne podążanie za nim.
- Dyscyplina reagowania: Bycie elastycznym, zdolnym do adaptacji i szybkiego reagowania na zmieniające się okoliczności.
- Dyscyplina w zakresie samoopieki: Wygospodarowanie czasu na odpoczynek, relaks i odmłodzenie.
- Dyscyplina emocjonalna: Rozpoznawanie swoich uczuć i regulowanie ich w zdrowy sposób.
- Dyscyplina umysłowa: Rozwijanie umiejętności skupienia, koncentracji i jasnego myślenia.

### **Przeszkody dla dyscypliny**

- Brak celu
- Wątpliwości
- Prokrastynacja
- Strach przed porażką
- Brak samokontroli
- Niezdolność do skupienia uwagi
- Brak odpowiedzialności
- Negatywne mówienie o sobie

- Pragnienie natychmiastowej gratyfikacji
- Nieświadomy opór przed zmianami
- Rozproszenie uwagi i przerwy
- Brak samoświadomości
- Brak motywacji
- Czynniki zewnętrzne
- Ofiarność

## **Stoickie sposoby na opanowanie dyscypliny**

- Zaczynij od znalezienia swojego celu. Jasne zdefiniowanie swoich aspiracji ukierunkuje podejmowanie decyzji i działań.
- Przyjmij dyskomfort. Jest to niezbędna część rozwoju, a korzyści płynące z dyscypliny znacznie przewyższają tymczasowy dyskomfort związany z podejmowaniem działań.
- Skup się na procesie, a nie na wyniku.
- Używaj pozytywnych afirmacji i wizualizacji, aby wzmocnić swoje zaangażowanie w realizację celów i skupić się na długoterminowych korzyściach. - Wyeliminuj czynniki rozpraszające i stwórz rutynę, która nada priorytet najważniejszym zadaniom.
- Ćwicz samokontrolę: Bądź świadomy uczuć, które kierują twoimi działaniami oraz myśli, które wywołują te uczucia.
- Ćwicz opóźnioną gratyfikację: Przedkładaj długoterminowe nagrody nad krótkoterminowe przyjemności.
- Ćwicz dychotomię kontroli: Skup się na tym, co możesz kontrolować i odpuść to, czego nie możesz.
- Ćwicz dobrowolne znoszenie trudności: Celowe stawianie się w trudnych okolicznościach.
- Ćwicz negatywną wizualizację: Rozważaj najgorsze scenariusze jako sposób na przygotowanie się na przeciwności losu i rozwijanie odporności. Jak powiedział Seneka: "Trudności wzmacniają umysł, tak jak praca wzmacnia ciało."
- Pozbądź się mentalności ofiary: Weź odpowiedzialność za swoje życie.
- Ćwicz samokontrolę: Ćwicz samokontrolę w swoich myślach i działaniach.
- Priorytetowo traktuj dbanie o siebie i utrzymywanie zdrowego stylu życia.
- Uświadom sobie korzyści płynące z podjęcia zdyscyplinowanych działań w celu przezwyciężenia strachu lub oporu, który odczuwasz.

## **Prokrastynacja**

Prokrastynacja to celowe odkładanie rzeczy na później, pomimo świadomości negatywnych konsekwencji. Jednym z głównych czynników wywołujących prokrastynację jest to, że umysł wyolbrzymia trudność danego przedsięwzięcia, co paraliżuje nas lękiem, perfekcjonizmem i niepewnością.

## **Rodzaje paraliżu**

### **Paraliż decyzyjny**

Dzieje się tak, gdy nadmiernie analizujesz każdy szczegół przed podjęciem decyzji. Paraliż wynika z ukrytego strachu przed żalem. Przyjmij spontaniczność - Im bardziej ufasz swojej intuicji, tym lepiej może ona poprowadzić Cię przez życie.

### **Paraliż informacyjny**

Jest to spowodowane obsesyjnym gromadzeniem wiedzy bez odpowiedniej kreatywności. Zmniejsz lukę między tym, co wiesz, a tym, ile z tego stosujesz w swoim życiu.

### **Paraliż doskonałości**

Jest to spowodowane obsesją na punkcie doskonałości, która jest tylko przykrywką dla niepewności. Przyjmij zażenowanie bycia nowicjuszem i frustrację związaną z niską jakością prac. To wszystko jest częścią procesu.

### **Paraliż emocjonalny**

Silne emocje: strach, niepokój, nuda, samotność lub przytłaczająca presja mogą być fizycznie paraliżujące.

### **Paraliż mediów społecznościowych**

Dzieje się tak, gdy utkniesz w pętli bezmyślnego przewijania. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może być szkodliwe dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

## **Psychologiczne powody prokrastynacji**

- Zastanawiasz się nad każdą drobnostką.
- Udajesz, że jesteś perfekcjonistą.
- Unikasz zadania, ponieważ boisz się porażki lub boisz się zacząć.
- Podnieca cię robienie rzeczy na ostatnią chwilę, uwielbiasz ten przypływ adrenaliny.
- Nie jesteś naprawdę zainteresowany, więc zmuszasz się do robienia czegoś, na co nie masz ochoty.

## **Jak przestać zwlekać**

- Skup się na nagrodzie za wykonanie zadania, a nie na jego trudności.
- Skup się na postępie, a nie perfekcji.
- Podziel zadanie na proste kroki, a następnie wykonuj je stopniowo.
- Kiedy twój umysł zaczyna wymyślać wymówki, obiecaj sobie, że będziesz to robić tylko przez 5 minut.
- Nie nastawiaj się na porażkę, oczekując od siebie zbyt wiele w krótkim czasie. Używaj afirmacji i pozytywnego myślenia o sobie, aby podnieść się na duchu i działać natychmiast.

## **Tworzenie funkcjonalnych systemów**

- Jasno określ swój cel w umyśle i na papierze.
- Znajdź swój kluczowy nawyk.
- Ustaw wyzwalacze, które zmuszą cię do podjęcia działania.
- Znajdź sposoby na dostosowanie środowiska do swoich potrzeb

## **Sztuka organizacji**

### **Uporządkuj swoje myśli**

Każda myśl dosłownie zmienia chemię mózgu. A to bezpośrednio wpływa na nastrój i poziom energii. Nie pozwól, aby negatywne myśli rozmnażały się w twoim umyśle.

### **Uporządkuj swoje emocje**

Równowaga emocjonalna sprawi, że będziesz bardziej opanowany, spokojny i kreatywny. Aby zachować spokój, przestań przesadnie reagować, przestań nadmiernie konsumować, przestań nadmiernie myśleć.

## **Organizowanie życia z myślą o sukcesie**

### **Zorganizuj swoją energię**

Twoja energia i siła woli to ograniczone zasoby. Skonfiguruj systemy automatyzujące powtarzalne zadania. Wyeliminuj pijawki energetyczne - bezmyślne przewijanie, picie alkoholu lub pornografia.

### **Zorganizuj swoje działania**

Jasność intencji, poparta konkretnym działaniem, zaoszczędzi ci zarówno czasu, jak i kłopotów. Zidentyfikuj i zintensyfikuj podstawowe działania, których potrzebujesz, aby osiągnąć wymierny postęp w życiu, biznesie lub nauce.

## **Organizowanie życia z myślą o sukcesie**

### **Zorganizuj swój czas**

Jeśli sprawa jest pilna i ważna, załatw ją natychmiast.

Jeśli jest ważna, ale nie pilna, zaplanuj ją.

Jeśli jest pilna, ale nie ważna, deleguj ją.

Jeśli nie jest ani pilna ani ważna, należy ją bezwzględnie wyeliminować.

### **Uporządkuj swoje relacje**

Energia jest zaraźliwa, więc mądrze wybieraj towarzystwo.

Unikaj: winowajców, naiwniaków, narzekaczy, pesymistów, uprawnionych / leniwych ludzi.

Zaprzyjaźnij się z optymistycznymi, wspierającymi i pełnymi entuzjazmu ludźmi.

## **SZTUKA SAMOKONTROLI**

### **Zrozumienie dopaminy**

Kiedy doświadczasz słodkiego uczucia, twój mózg uwalnia neuroprzekaźnik zwany dopaminą.

Ta substancja chemiczna wzmacnia zachowania i doznania, które wywołały to uczucie, sprawiając, że pragniesz ich w kółko.

I tak właśnie zaczynają się uzależnienia.

### **Poziomy dopaminy**

#### **Niski poziom dopaminy**

Ten rodzaj dopaminy jest tym, co otrzymujesz, gdy angażujesz się w takie czynności, jak narkotyki, przygodny seks, pornografia lub hazard. Choć czynności te mogą dostarczać chwilowej przyjemności, ich kosztem są często szkody fizyczne, psychiczne lub duchowe.

Łatwo jest wpaść w pułapkę tego cyklu natychmiastowej gratyfikacji, ale konsekwencje zawsze tam są, czając się w cieniu.

#### **Dopamina średniej klasy**

Działania te dają ci ekscytację w nieuczciwej wymianie za twój czas i energię. Na przykład sport i rozrywka mogą dać ci małe dawki szczęścia, ale zwrot z inwestycji jest często słaby.

#### **Wysokiej jakości dopamina**

Są to działania, które naprawdę cię wypełniają i zapewniają długotrwałe szczęście.

Kiedy codziennie awansujesz i angażujesz się w aktywności, które kochasz, jednocześnie poszerzasz granice swojego ciała i umysłu. I tak właśnie natura zaprojektowała nas, abyśmy byli szczęśliwi - poprzez uczenie się, ewolucję i zdobywanie nowych osiągnięć.

# **Przełamywanie uzależnień**

## **Krok 1: Akceptacja**

Pierwszym krokiem do przezwyciężenia uzależnienia jest zaakceptowanie faktu, że jest się uzależnionym. Nie próbuj tego ukrywać ani zaprzeczać, bo to tylko pogorszy sytuację. Zamiast tego zmierz się z tym z odwagą i pokorą. Nie możesz zmienić swojego przeszłego zachowania, ale możesz kontrolować swoje obecne działania.

## **Krok 2: Identyfikacja przyczyny źródłowej**

Często uzależnienia są formą mechanizmu radzenia sobie, ulgą od pewnych emocji. Musisz nauczyć się stawiać czoła swoim emocjom i wyzwaniom, zamiast próbować od nich uciec poprzez uzależniające zachowania.

## **Krok 3: Utwórz nowy awatar**

Stworzenie nowego alter ego zapewni nową tożsamość i świeżą perspektywę.

- Zidentyfikuj cechy i cechy, które chcesz, aby uosabiał twój nowy awatar.
- Nadaj swojemu nowemu awatarowi imię i historię.
- Użyj technik wizualizacji, aby ożywić swojego nowego awatara. Wyobraź sobie siebie w sytuacjach, w których normalnie zwróciłbyś się do swojego nałogu, ale tym razem wizualizuj siebie jako swojego nowego awatara, konsekwentnie i skutecznie poruszającego się w sytuacji bez poddawania się nałogowi.
- Ćwicz ucieleśnianie swojego nowego awatara na małe sposoby w ciągu dnia.

## **Krok 4: Wizualizacja**

Używaj wizualizacji, aby wyobrazić sobie pożądaný rezultat i doświadczenia, co pomoże przekształcić mózg i wzmocnić nowe wzorce zachowań.

Użyj wizualizacji, aby stworzyć jasny obraz negatywnych konsekwencji pobłażania sobie (fizycznie, psychicznie, finansowo i duchowo).

## **Krok 5: Ćwicz samokontrolę**

Naucz się ignorować swoje zachcianki i pragnienia. Nie oznacza to tłumienia ich, ale raczej uznanie ich bez poddawania się im. Ćwicząc stoicyzm, możesz rozwinąć psychiczny hart ducha, aby przezwyciężyć uzależnienie...

## **Krok 6: Unikaj pokus**

Przecenianie swojej siły woli jest dużym błędem. Najprostszym sposobem zapobiegania nawrotom jest unikanie sytuacji lub osób, które wywołują uzależniające zachowania.

# SZTUKA TANTRY

## Praktyki tantryczne dla transcendencji

Według Tantry uzależnienie wynika z:

- Niezrównoważonych czakr
- Odłączenia od duchowej jaźni
- i braku świadomości chwili obecnej

Uzależnienie jest reakcją na brak równowagi energii w tobie. Ta niekontrolowana energia może objawiać się na różne sposoby, takie jak niepokój, stres lub niepokój.

Stając się uważnym, równoważąc swoje czakry i kierując swoją energię ku wyższym celom, sięgniesz po swoją wewnętrzną mądrość i otrzymasz boską łaskę, aby przekroczyć swoje nałogi.

## Znaczenie uważności

- Zwiększona świadomość czynników wyzwalających: Pomaga zidentyfikować myśli, uczucia i sytuacje, które wyzwalają uzależniające zachowania, umożliwiając ich ominięcie, zanim doprowadzą do nawrotu.
- Zwiększony dystans i siła woli: to pierwsze pomaga stworzyć przestrzeń między tobą a twoją uzależnioną tożsamością, podczas gdy drugie pomaga ci dokonywać lepszych osądów i wyborów życiowych.
- Lepsza regulacja emocjonalna: Pomaga regulować emocje i radzić sobie ze stresem i niepokojem, zmniejszając prawdopodobieństwo uciekania się do nałogowych zachowań w celu uzyskania ulgi.
- Zwiększona samoświadomość i akceptacja: Pomaga obserwować siebie z głębszego stanu, pozwalając stać się mniej samokrytycznym i osądzającym. To z kolei eliminuje poczucie winy, wstydu i nienawiści do samego siebie, które tylko podsycają uzależniające zachowania.
- Zwiększone skupienie i koncentracja: Zwiększa skupienie i koncentrację, dzięki czemu łatwiej jest oprzeć się pokusom i pozostać zaangażowanym w swoją transcendencję.

## Sztuka uważności

Uważność można praktykować każdego dnia, o każdej porze i w każdym miejscu. Wystarczy skupić swoją świadomą uwagę na chwili obecnej.

- Uważne jedzenie
- Uważne mówienie
- Uważne chodzenie
- Uważna praca

- Uważne słuchanie
- Uważne oddychanie
- Rozważna pobłażliwość

## **Jak zrównoważyć swoje czakry**

Czakry to centra energetyczne w ciele, które regulują przepływ energii. Kiedy te czakry są zablokowane lub źle ustawione, może to skutkować brakiem równowagi fizycznej, emocjonalnej i psychicznej, w tym uzależnieniem.

### **Czakra korzenia**

Ta czakra jest związana z poczuciem bezpieczeństwa, stabilności i połączenia z ziemią. Osoby z nadaktywną czakrą korzenia mogą doświadczać lenistwa, nadmiernego przybierania na wadze z przejadania się i niezdrowego zamiłowania do rzeczy materialnych. Niedoczynność czakry korzenia objawia się lękliwością, chronicznym lękiem, niepokojem, ciągłym brakiem apetytu, dezorganizacją lub nieporządkiem.

Powoduje to uzależnienie od hazardu, gier wideo, rozrywki, narkotyków lub alkoholu.

Aby zrównoważyć tę czakrę, ćwicz ćwiczenia uziemiające, takie jak chodzenie boso po trawie lub pozycje jogi, takie jak pozycja góry.

### **Czakra sakralna**

Czakra sakralna jest związana z kreatywnością, przyjemnością i seksualnością. Kiedy ta czakra jest niezrównoważona, może objawiać się obsesją na punkcie fizycznego dotyku, niezdrowym przywiązaniem do ludzi lub ciągłym poszukiwaniem zewnętrznego potwierdzenia. Gdy druga czakra jest nieaktywna, możesz doświadczać niezręczności społecznej, strachu przed intymnością, braku pasji lub obrzydzenia do prostych przyjemności życia.

Może to prowadzić do niezdrowego uzależnienia od leków przeciwbólowych, pornografii, czekolady, cukru lub marihuany.

Aby zrównoważyć tę czakrę, należy rozwijać wiele kreatywnych możliwości i budować zdrowe relacje seksualne.

### **Czakra splotu słonecznego**

Czakra splotu słonecznego jest związana z poczuciem własnej wartości, siłą woli i samooceny. Nadaktywne trzecie centrum skutkuje nadpobudliwością, arogancją, narcyzmem, niezdrową konkurencyjnością i zachowaniami manipulacyjnymi. Niedostatecznie aktywna trzecia czakra skutkuje letargiem, apatią, biernością, niezdrowym oderwaniem, słabą wolą i niską samooceną.

Ten brak równowagi może prowadzić do pracoholizmu, częstego gniewu lub uzależnienia od napojów gazowanych lub kofeiny.



Aby zrównoważyć tę czakrę, praktykuj miłość do siebie, pozytywne afirmacje i podejmuj działania, które są zgodne z twoimi wartościami.

## **Czakra serca**

Czakra serca jest związana ze zdolnością do dawania i otrzymywania miłości, współczucia i empatii. Oznaki nadaktywnej czakry serca mogą obejmować zachowanie polegające na zadowalaniu ludzi, brak własnych granic, wysoką podatność na presję rówieśników i bycie zbyt miłym. Z drugiej strony, niedoczynność czakry serca prowadzi do lęku przed wrażliwością, samoizolacji, braku empatii i trudności z wybaczeniem innym.

Może to powodować uzależnienie od romantyzmu, nikotyny, czekolady lub słodkich pokarmów i napojów.

Aby zrównoważyć tę czakrę, praktykuj wdzięczność, medytację życzliwości i współczucie dla siebie. Spędzanie czasu na łonie natury może również pomóc otworzyć czakrę serca.

## **Czakra gardła**

Jest związana z wyrażaniem siebie i autentycznością. Oznaki nadaktywnej czakry gardła obejmują mówienie zbyt dużo lub zbyt głośno, poszukiwanie uwagi, przebiegłość, kłótniowość, złe umiejętności słuchania i bycie nadmiernie krytycznym wobec siebie i innych. Oznaki niedoczynności czakry gardła obejmują unikanie konfrontacji, strach przed wypowiedzianiem się we własnym imieniu, brak kreatywności, niezdolność do szczerego wyrażania uczuć oraz ciągłe poczucie bycia niewidocznym, niesłyszczanym lub niezrozumianym.

Może to prowadzić do nadużywania substancji, izolacji, nadmiernego snu lub przejadania się. Aby zrównoważyć tę czakrę, ćwicz mówienie swojej prawdy w trudnych sytuacjach. Aktywnie słuchaj innych i bądź tak nieosądzający, jak to tylko możliwe. Prowadzenie dziennika i śpiewanie również pomoże otworzyć czakrę gardła.

## **Czakra trzeciego oka**

Czakra trzeciego oka jest związana z wrażliwością i wglądem. Nadaktywna czakra trzeciego oka może prowadzić do nadmiernego śnienia na jawie, obsesyjnego myślenia, halucynacji i niezdolności do skupienia się na praktycznych zadaniach. Niedostatecznie aktywna czakra trzeciego oka może skutkować słabą intuicją, niezdecydowaniem oraz brakiem jasności, kierunku i celu w życiu.

Może to prowadzić do uzależnienia od aplikacji społecznościowych lub oglądania programów telewizyjnych jako formy eskapizmu.

Praktyki takie jak medytacja, wizualizacja i metapoznanie mogą pomóc zrównoważyć tę czakrę.

### **Czakra korony**

Czakra korony jest związana z uniwersalnym połączeniem i wyższą świadomością. Oznaki nadaktywnej czakry korony: niepokój, zaprzeczanie, asceza, obsesja na punkcie fikcji, fantazji lub filozofii. Oznaki niedoczynności czakry korony: brak jasności, brak zainteresowania duchowością, depresja i nadmierne myślenie.

Może to powodować uzależnienie od substancji zmieniających rzeczywistość, takich jak marihuana, grzyby, LSD, astrologia lub rytuały.

Aby zrównoważyć tę czakrę, włącz jakąś formę duchowej praktyki do swojej codziennej rutyny. Praktykuj akceptację i zawsze uziemiasz się w rzeczywistości.

### **Jak ukierunkować swoją energię**

Aby stać się pełnowartościową istotą ludzką, musisz przeorientować swoje receptory dopaminy tak, aby pożądać rzeczy, które są dla ciebie dobre. Wiąże się to z kultywowaniem pozytywnych uzależnień, które są działaniami prowadzącymi do osobistego rozwoju i spełnienia. Trzy podstawowe pozytywne uzależnienia, które powinieneś kultywować, to mistrzostwo w swoim rzemiośle/zawodzie, poszukiwanie prawdy i panowanie nad swoim ciałem/umysłem.

#### **Mistrzostwo w swoim rzemiośle/zawodzie**

Mistrzostwo w swoim rzemiośle lub zawodzie polega na poświęceniu się umiejętnościom lub misji i staniu się najlepszym, jak to możliwe. Wymaga to głębokiej pasji do tego, co robisz, konsekwentnego wysiłku i skupienia się na doskonaleniu swoich umiejętności. Dążąc do mistrzostwa, twoja energia zostanie pozytywnie naładowana.

- Wyznacz sobie konkretne i mierzalne cele i pracuj nad ich osiągnięciem.
- Poszukaj informacji zwrotnej i konstruktywnej krytyki od innych, aby poprawić swoje umiejętności.
- Nieustannie się ucz i stawiaj sobie nowe wyzwania.

#### **Poszukiwanie prawdy**

Poszukiwanie prawdy wiąże się ze szczerym poszukiwaniem wiedzy i zrozumienia. Wymaga to wielu badań, autorefleksji, krytycznego myślenia, eksploracji i chęci zakwestionowania własnych przekonań i założeń. Poszukując prawdy, można lepiej zrozumieć siebie i otaczający świat, co prowadzi do osobistego rozwoju i spełnienia.

- Czytaj dużo i badaj różne punkty widzenia.
- Angażowanie się w zdrowe debaty i dyskusje z innymi.

- Ćwicz autorefleksję i introspekcję, aby uzyskać głębszy wgląd w siebie i otaczający cię świat.

## **Opanowanie ciała i umysłu**

Opanowanie ciała i umysłu obejmuje dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne. Fizycznie powinieneś skupić się na poprawie swojej siły, wytrzymałości, elastyczności, energii i estetyki. Psychiczenie powinieneś skupić się na poprawie swojego spokoju, odporności, zdolności adaptacyjnych, niewinności i optymizmu. Niektóre sposoby na dalsze kultywowanie tego nałogu to:

- Przyjęcie zdrowego stylu życia poprzez spożywanie pożywnych posiłków, regularne ćwiczenia i wystarczającą ilość snu.
- Ćwicz uważność i medytację, aby zmniejszyć stres i poprawić jasność umysłu.
- Angażuj się w działania, które przynoszą ci radość i spełnienie.

## **Kreatywność**

Jak ukierunkować swoją energię Wiąże się to z wykorzystaniem wyobraźni i kreatywności do wyrażania siebie poprzez sztukę, pisanie, muzykę lub inne formy wyrażania siebie. Niektóre sposoby kultywowania tego uzależnienia to:

- Eksperymentuj z różnymi kanałami kreatywnej ekspresji i znajdź to, co działa dla Ciebie.
- Każdego dnia zarezerwuj czas na kreatywne działania.
- Dziel się swoimi dziełami z innymi i szukaj informacji zwrotnych, aby je ulepszać.

## **Pomaganie innym**

Pomaganie innym wiąże się z udzielaniem się na rzecz swojej społeczności i wywieraniem pozytywnego wpływu na otaczający nas świat. Może to obejmować wolontariat, darowizny na cele charytatywne lub po prostu bycie życzliwym i współczującym dla osób wokół ciebie. Pomagając innym, stworzysz poczucie celu, które zastąpi twoje uzależniające tendencje.

## **Zanurzenie w przyrodzie**

Zanurzenie w przyrodzie polega na spędzaniu czasu na łonie natury i kultywowaniu głębszej więzi ze światem przyrody. Może to obejmować piesze wędrówki, biwakowanie, ogrodnictwo lub po prostu spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Zanurzając się w naturze, możesz znaleźć większe poczucie spokoju i harmonii w swoim życiu.

## **Bądź dla siebie miły**

Zerwanie z nałogiem jest trudnym procesem i wymaga cierpliwości i współczucia dla samego siebie. Stoicy wierzyli, że powinniśmy być dla siebie mili i traktować siebie z taką samą życzliwością i zrozumieniem, jakie zaoferowalibyśmy przyjacielowi.

Uzależnienia są często podsycane przez wstyd i obwinianie samego siebie. Kiedy zauważysz pojawiające się samokrytyczne myśli, przypomnij sobie, że każdy popełnia błędy i że jesteś godny miłości i przebaczenia.

## **SZTUKA MANIFESTACJI**

### **3 potężne prawa wszechświata**

#### **Prawo przyciągania**

Negatywne emocje i tożsamość przyciągają negatywne doświadczenia i vice versa. Cała twoja osobowość jest energetycznym magnesem, który nieustannie przyciąga ludzi i doświadczenia o tej samej długości fali.

#### **Prawo założeń**

Cokolwiek zakładasz, że jest prawdą, staje się twoją rzeczywistością. W związku z tym, jeśli założysz, że twoje pragnienie jest prawdziwe z silnym przekonaniem, twój podświadomy umysł zamieni je w rzeczywistość.

#### **Prawo wibracji**

Możesz przyciągnąć tylko to, z czym jesteś zestrojony wibracyjnie. Twoje myśli generują wibracje, twoje wibracje tworzą twoją energię, a twoja energia przyciąga ludzi i doświadczenia o tej samej częstotliwości. Aby zmanifestować pożądaną rzeczywistość, musisz podnieść swoje wibracje.

1. Zidentyfikuj samoograniczające tożsamości, które przyjąłeś i zastąp je tożsamościami transcendentalnymi.

Musisz usunąć ze swojego umysłu każdą negatywną, pesymistyczną i samoograniczającą myśl.

2. Zidentyfikuj szkodliwe nawyki, które utrzymują cię w niskim stanie wibracyjnym. Hazard, pornografia, przypadkowy seks, ostre picie i tym podobne. W głębi duszy znasz nawyki, które niszczą twoje życie. Zerwij z nimi na stałe! Podnoszenie wibracji
3. Zmień swoje działania: Twoja obecna rzeczywistość jest odzwierciedleniem rzeczy, które robiłeś (lub których unikałeś) od początku roku. Podobnie, twoja przyszłość jest symulowana przez twój obecny styl życia. Przeanalizuj krytycznie swoją codzienną rutynę, czy jest ona zgodna z twoją pożądaną rzeczywistością?
4. Twoje słowa niosą ze sobą potężną energię wibracyjną. Pod żadnym pozorem nie wolno ci mówić o sobie źle. Nigdy nie umniejszaj swojej wartości, nawet w formie żartu.

#### **Afirmacje**

- Moje marzenia już się manifestują.
- Porzuciłem potrzebę kontrolowania wszystkiego.

- Moje ciało jest zdrowe, a umysł spokojny.
- Jestem wartościowy. Jestem godny wielkiego sukcesu. Jestem godzien prawdziwej miłości. Jestem godzien wielkiego bogactwa.
- Możliwości płyną do mnie bez wysiłku. Moje życie jest pełne obfitości i dobrobytu.
- W pełni kontroluję swoje działania i reakcje. Przepełnia mnie boska jasność, pewność i kreatywność.
- Wszystko dzieje się dla mojego ostatecznego dobra. Jestem bosko chroniony i prowadzony.
- Wybaczam sobie błędy popełnione w przeszłości. Uwalniam każdą stratę, gorycz, żal, zazdrość, lęki i niepewność, których nieświadomie się trzymam. Codziennie staję się spokojniejszy, mądrzejszy, bogatszy i bardziej połączony.

## **Sztuka wizualizacji**

Ludzka wyobraźnia jest najpotężniejszą siłą twórczą na ziemi! Kluczem do szybkiego zaimplementowania pożądanego życia / celu jest stworzenie żywych wyobrażeń o tym, że już go posiadasz, ponieważ stworzy to intensywne uczucia entuzjazmu, optymizmu i magnetyzmu.

Sztuka wizualizacji polega na tworzeniu wyraźnego mentalnego obrazu pożądanego rezultatu i utrzymywaniu tego obrazu w umyśle z przekonaniem i pewnością wiary. Ten mentalny obraz powinien być żywy, szczegółowy i nasycony pozytywnymi emocjami.

Wizualizacja jest potężnym narzędziem do trenowania podświadomego umysłu, aby dostosować się do świadomych pragnień i może pomóc pokonać przeszkody i osiągnąć sukces. Aby opanować sztukę wizualizacji, powinieneś najpierw rozwinąć palące pragnienie pożądanego rezultatu. Następnie rozwinąć silne poczucie wiary i przekonania oraz podjąć konsekwentne działania w kierunku osiągnięcia celu.

Co najważniejsze, nie dopuszczaj do siebie żadnych wątpliwości, strachu i negatywnych myśli.

## **Stwórz swoją wyimaginowaną scenę**

Zapisz doświadczenie, które chcesz stworzyć. Ta scena powinna być tym, jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby Twoje pragnienie już się zaimplementowało. Wyobraź sobie siebie, swoje uczucia, otoczenie, ludzi wokół ciebie, to co robisz, co mówisz. Niech będzie to tak żywe, jak to tylko możliwe. Wnieś jak najwięcej szczegółów, stymuluj wszystkie zmysły i faktycznie poczuć emocje, które odczuwasz, gdy twój cel się urzeczywistni.

## Stwórz tablicę wizji

Tablice wizji pomagają utrzymać cele w zasięgu wzroku i serca, dzięki czemu można pozostać skupionym i czynić wytrwałe postępy w kierunku swoich marzeń. Tablica wizji to zbiór zdjęć, wycinków z czasopism, cytatów lub afirmacji, które wizualnie reprezentują twoje aspiracje życiowe (cele finansowe, cele związane z relacjami, cele duchowe, cele związane ze sprawnością fizyczną, cele związane z podróżami lub cele emocjonalne). Ułatwi ci to zapamiętywanie celów i odpowiednie ustalanie priorytetów działań.

- Nakreśl swoje cele
- Gromadzenie zdjęć, cytatów, rysunków itp.
- Ułóż je na kartonie lub w Notion
- Napisz nasze cele i oczekiwania
- Patrz na nie codziennie