

EWA NOWIŃSKA

NAUKA

SZCZĘŚCIA



CZYLI JAK

W KILKU KROKACH

OSIĄGNAĆ TO

O CZYM KAŻDY MARZY



ESENCJA DOKONAŃ EUROPEJSKIEGO  
COACHINGU W PIGUŁCE

ZŁOTE  
MYSLI



# Spis treści

O autorce .....	9
Wprowadzenie .....	11
Co wiemy o szczęściu? .....	15
Wybierz szczęście .....	18
Dlaczego warto być szczęśliwym? .....	20
Jacy są ludzie szczęśliwi? .....	21
Istnieje recepta na szczęście? .....	21
Czynniki redukujące poczucie szczęścia (R) .....	22
Czynniki odziedziczone (C) .....	22
Czynniki wpływające na wskaźnik szczęścia (S) .....	23
Fakty i mity .....	26
Kontroluj swoje myśli .....	29
A co na to psychologia? .....	31
Medycyna .....	33
Biologia przekonań .....	35
Choroby psychosomatyczne .....	36
Energia — czyli o naszych myślach .....	37
Ćwiczenia: Kontroluj swoje myśli .....	39
Rejestruj i eliminuj .....	39
Bądź świadom .....	39
Metoda ABCDE Sonji Lyubomirsky .....	41
Zrozum .....	42
Przeramuj .....	43
Śpiewaj .....	45
Powtarzaj .....	46
„Stop” .....	46

Pisz.....	46
Pytaj sam siebie .....	47
Bądź optymistą .....	47
TPS: trudność, przekonanie i skutek.....	48
Odwrócenie uwagi.....	50
Kwestionowanie .....	50
Pracuj nad komunikacją: metamodel .....	52
Usunięcia.....	53
Zniekształcenia .....	54
Generalizacje .....	56
Twój metamodel.....	57
Samoocena — poznaj siebie lepiej.....	59
Czym jest samoocena? .....	59
Waga samooceny .....	61
Obawa przed utratą kontroli .....	62
Autoafirmacja .....	62
I co dalej? .....	62
Ćwiczenia: Poprawa samooceny.....	65
Obserwacja.....	65
Opisz się.....	66
Twój przykład .....	67
Zasoby .....	68
Porównanie w górę i w dół .....	69
Szczęście, nieszczęście? Kto wie? .....	71
Ja idealne .....	72
Akceptuj.....	73
Symbol .....	73
Doceń .....	75
Twój przykład .....	75

Wyraż się.....	76
Tylko jedna zaleta.....	77
Praktyka świadomego życia.....	78
Praktyka samoakceptacji.....	79
Praktyka odpowiedzialności za siebie.....	79
Praktyka asertywności.....	80
Praktyka życia celowego.....	82
Praktyka prawości.....	83
Motywacja: no i po co to wszystko?.....	85
Procesy afektywne.....	86
Pobudzenie emocjonalne: emocje jako główny motor działania.....	86
Procesy poznawcze.....	88
Ćwiczenie: Potrzeby.....	92
Ćwiczenie: Wartości.....	93
Lista wartości — ważne i najważniejsze.....	93
Ćwiczenie: Kontrola emocji i uczuć.....	96
Podział emocji.....	96
Ćwiczenie: Inteligencja emocjonalna.....	100
Dodatek: program nauki samowiedzy.....	100
Zamartwianie się: weź życie w swoje ręce.....	107
Co jest Twoim celem.....	107
Droga do szczęścia.....	109
Od czego zacząć?.....	110
Podsumowanie.....	111
Ćwiczenia: Mam wpływ na swoje życie.....	113
Poczucie wpływu.....	113
Sprawne określanie celu.....	114
Małe działania.....	117

Plan działania.....	118
Cele.....	118
Twoja recepta na szczęście .....	120
Twoja mapa szczęścia .....	120
Ćwiczenia: Organizacja czasu .....	123
Przygotuj się.....	123
Ważne, ale nie pilne.....	123
Planuj na papierze .....	124
ABCDE .....	125
Uwierz.....	125
Nawyki — sposób na dobre zarządzanie czasem .....	127
Przyzwyczajania.....	127
Czynności automatyczne .....	128
Proste jak ciasto .....	130
Siła nowości.....	131
Zmiana nawyków .....	132
Zorganizuj sobie wsparcie .....	133
Rzeźbienie umysłu, czyli o sile wyobraźni .....	133
Jedzenie i ruch.....	137
Dlaczego sport? .....	138
Jak zabrać się za sport? .....	140
Podstawowe wskazówki.....	140
By się chciało tak, jak się nie chce.....	141
Znajdź cel .....	141
Zacznij od małych kroków.....	141
Wprowadź ćwiczenia do codziennej aktywności.....	142
Bądź elastyczny.....	142
Ćwicz z innymi.....	142
Jak jedzenie wpływa na samopoczucie .....	142

Zacznij od analizy.....	142
Twoja idealna dieta .....	143
Naturalne poprawiacze humoru.....	144
Medytacja.....	145
Nauka medytacji.....	147
Miejsce i czas.....	147
Pozycja .....	148
Oddech .....	150
Przykłady medytacji .....	150
Obserwacja.....	150
Słuchaj.....	150
Obserwuj swoje myśli.....	151
Tu i teraz dla każdego.....	151
Relaks.....	152
Zakończenie .....	153
Bibliografia.....	157
Strony internetowe.....	160

# Kontroluj swoje myśli

Jakiś czas temu szczególną popularnością cieszyła się książka Rhondy Byrne *Sekret*<sup>8</sup>, mówiąca o potędze naszych myśli. Według autorki jesteśmy niczym wieże radiowe, które wysyłają fale emitujące różne sygnały — nasze myśli. W zależności od tego, co „wysyłamy”, otrzymujemy więc podobne rezultaty. Mimo że cała filozofia przedstawiona przez Byrne nie ma żadnego naukowego potwierdzenia, książka stała się bestsellerem w wielu krajach, co może być dowodem, że na autorkę „sekret” zadziałał.

Rhonda Byrne sugeruje działania, które powinny doprowadzić do otrzymania tego, czego pragniemy, a można je podsumować, nazywając prawem przyciągania — co oznacza, że to, o czym myślisz, to, co sobie nieustannie powtarzasz, staje się realne. Innymi słowy: Twoje myśli stają się Twoją rzeczywistością. Autorka tłumaczy, że większość ludzi skupia się na tym, czego nie chce i dlatego właśnie to otrzymuje. Gdy cały czas myślisz: „Nie chcę dostać mandatu, nie chcę dostać mandatu”,

---

<sup>8</sup> R. Byrne, *Sekret*, Warszawa 2007.



to gdy wracasz do samochodu, znajdujesz mandat. W książce znajdujemy mnóstwo podobnych przykładów i oczywiście tych pozytywnych również. Cały „sekret” tkwi w świadomym doborze naszych myśli, których ponoć dziennie mamy około 60 000! Eksperci cytowani w książce mówią, że oczywiście niemożliwe jest kontrolowanie takiej liczby myśli, dlatego warto skupić się na naszych emocjach i na tym, co one nam podpowiadają. Można więc uznać emocje za sposób na kontrolowanie swoich myśli. I tutaj nie trzeba szukać komplikacji: to, co sprawia, że czujemy się dobrze, będzie działać na naszą korzyść. A to, co czujesz i myślisz dzisiaj, wpływa na to, jak będziesz żyć i jak będziesz się czuć w przyszłości.

Główne reguły „sekretu” to:

1. Proś. Pomyśl, czego tak naprawdę pragniesz, i zapisz to na kartce. Musisz być bardzo konkretny. Sformułuj swoje życzenie w czasie teraźniejszym. Myśl o tym, czego pragniesz, nie o tym, czego nie chcesz.
2. Uwierz. Uwierz, że to, czego pragniesz, już jest Twoje. Traktuj Twoje życzenie jako już spełnione i zachowuj się tak, jakbyś już otrzymał to, czego pragniesz.
3. Otrzymuj. Poczuj się tak, jakby Twoje życzenie już było spełnione. Skup się na tych emocjach i uczuciach, które towarzyszą otrzymywaniu Twojego życzenia.

*Sekret*, książkę, która wypełniona jest przykładami, można podsumować jednym zdaniem: pomyśl, czego chcesz, uwierz w to, zacznij zachowywać się i czuć się, jakbyś już to miał.

Podana w *Sekrecie* recepta nie ma żadnej podstawy naukowej i tak naprawdę nie wiadomo, na czym się ta teoria opiera. Jednakże, jak zobaczymy później, psychologia, biologia i fizyka kwantowa zalecają podobne metody.

## **A co na to psychologia?**

W psychologii istnieje podobne zjawisko, nazywane samospełniającym się proroctwem. „Jego istota to postawienie pewnej hipotezy na temat natury jakiejś sytuacji czy człowieka (*Ten nowy sąsiad wygląda na agresywnego faceta, ma takie czarne, zarośnięte brwi*), która to hipoteza inicjuje sekwencję zdarzeń (*Sprawdzę, czy rzeczywiście jest taki agresywny, i rzucę w jego psa kamieniem*), doprowadzających do pojawienia się rzeczywistych dowodów trafności (*Ale krzyczy i wygraża — rzeczywiście jest agresywny, miałem rację*)”<sup>9</sup>.

Badania wykazały, że samospełniające się proroctwo można podzielić na 3 fazy:

---

<sup>9</sup> *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 3., Gdańsk 2002.

1. Sformułowanie hipotezy, może to być pewne nasze przekonanie również o nas samych, na przykład: „Jestem bardzo leniwy”.
2. Zachowanie zgodne z pierwotną hipotezą, przekonaniem.
3. Osoba, której dotyczyła hipoteza, poprzez swoje zachowanie potwierdza pierwotne założenie.

Przykładem potwierdzającym istnienie tego zjawiska może być badanie (jedno z ponad 300 zrealizowanych na całym świecie), przeprowadzone przez Rosenthala i Jacobson, dotyczące ilorazu inteligencji dzieci i traktowania ich przez nauczycieli. Badacze losowo wybrali grupę dzieci, natomiast ich nauczycielom powiedzieli, że właśnie ta grupa, po przeprowadzonych badaniach inteligencji, rokuje bardzo pozytywnie, co oznacza, że w ciągu najbliższego roku szkolnego ujawnią bardzo wyraźny przyrost inteligencji. Gdy badacze powrócili po upływie roku i powtórzyli badania, okazało się, że grupa dzieci określonych jako „rokujące bardzo pozytywnie”, osiągnęła mierzalny przyrost inteligencji. Z późniejszych badań wiadomo, że takie rezultaty są wynikiem lepszego traktowania dzieci przez nauczycieli. Jako że nauczyciele „wiedzieli”, że dzieci z danej grupy mają lepsze predyspozycje, więc traktowali je w inny sposób, poświęcali im więcej uwagi, zachęcali do nauki, co przyczyniło się do rzeczywistego rozwoju tych dzieci.

Podany przykład samospełniającego się proroctwa pokrywa się z przytaczanymi wcześniej wskazówkami *Sekretu*, z tą różnicą, że psychologia jedynie opisuje to zjawisko i nie przekonuje nas do stosowania go dla uzyskania naszych korzyści.

## Medycyna

Również medycyna uznaje podobne zjawisko, a mianowicie efekt placebo. Polega on na tym, że pacjentowi, zamiast właściwego leku, podaje się tabletkę, która nie ma żadnych właściwości (zazwyczaj jest to cukier). Jednak pacjent, nieświadomy tego faktu, wierzy w moc działania leku i dzięki temu poprawia się jego stan zdrowia.

Bruce Lipton w swojej książce *Biologia przekonania*<sup>10</sup>, powołując się na badania przeprowadzone na fakultecie medycyny w Baylor, opowiada o pacjentach, którzy mieli poważne problemy z kolanami i tylko dzięki operacji mogli poprawić swój stan zdrowia. Pacjentów podzielono na grupy i poddano operacji. Z tym że jedna grupa była grupą „placebo” i tak naprawdę żadnej operacji nie przeprowadzono. Lekarz udął, że dany zabieg się odbył i traktował tych pacjentów według standardowej procedury (rehabilitacja, wywiad pooperacyjny itp.). Wyniki tego eksperymentu były zaskakujące: u pacjentów, którzy byli w grupie „placebo”, czyli nie przeszli

---

<sup>10</sup> B. Lipton, *Biologia przekonania*, Siedlce 2010.

zaplanowanego zabiegu, tak samo jak u tych, którzy naprawdę zostali mu poddani, zaobserwowano jednakową poprawę stanu zdrowia.

Te wyniki zachęcają do dalszych badań nad efektem placebo. Jednakże nie jest to w interesie firm farmakologicznych, dlatego często efekt placebo jest pomijany przez lekarzy, bo łatwiej i szybciej jest przepisać pacjentowi „pastylkę”, niż uczyć go wiary w to, że on sam ma wpływ na swoje zdrowie.

Mechanizm placebo działa jednak również w drugą stronę — potrafimy wyleczyć się z nieuleczalnych chorób, tak samo jak potrafimy się w te choroby wpędzić. Dzieje się tak między innymi z powodu negatywnych myśli, czyli efektu nocebo. W medycynie uznaje się ten efekt za równie silny jak efekt placebo, dlatego warto o tym pamiętać, odwiedzając naszego lekarza. Znane są przypadki osób, które potrafiły doprowadzić do własnej śmierci. Wspomniany wcześniej Lipton opisuje historię mężczyzny, u którego zdiagnozowano raka i nie dano więcej niż pół roku życia. Pacjent ten zmarł w ciągu miesiąca od usłyszenia tej diagnozy. Sekcja zwłok wykazała jednak, że rak nie był na tyle zaawansowany, by mógł spowodować śmierć. Pacjent ten poddał się diagnozie i w wyniku efektu nocebo i potęgi swoich przekonań zmarł, mimo braku faktycznych dolegliwości.

## Biologia przekonań

Autor *Biologii przekonań*, uznany profesor, cytolog, opisuje wnioski, które wyciągnął na temat naszych myśli i przekonań. W swoich eksperymentach z błoną komórkową szczegółowo zbadał mechanizmy, poprzez które komórki przyjmują i przetwarzają informację. Podsumowaniem badań jest wniosek, że geny i DNA nie kontrolują naszego życia biologicznego. To sygnały ze środowiska komórki kontrolują DNA, włączając w to te energetyczne, pochodzące z naszych pozytywnych i negatywnych myśli!

Lipton zauważa, że przekonywano nas zawsze, iż to, jacy jesteśmy, w większości zależy od naszych genów. Żyjąc w tym przeświadczeniu, staliśmy się ofiarami naszej genetyki, na którą nie mamy wpływu. Tak więc obarczaliśmy geny odpowiedzialnością za wszystkie choroby, a także słabości. Jednak, jak twierdzi, teza, że to właśnie geny kontrolują nasze zachowanie, nigdy nie została do końca udowodniona. Istnieją geny odpowiedzialne za konkretne zachowania lub związane ze specyficznymi chorobami, lecz one same nie mogą się uaktywnić. Musi istnieć coś, co sprawi, że zaczynają reagować. I według Liptona tym czymś jest środowisko, którego najważniejszą część stanowimy my sami i nasze myśli. Komórki natomiast dostosowują się do swojego środowiska i rozwijają się według jego potrzeb. Innymi słowy, jeśli środowisko jest sprzy-

jające i pozytywne (gdy my jesteśmy optymistami, myślimy pozytywnie), to nasze komórki rozwijają się w zdrowy i normalny sposób. Natomiast gdy nasze myśli owładnięte są ciągłymi zmartwieniami, chorobami itp., to komórki podejmują właśnie takie działanie. Takie rozumowanie jest zgodne z teorią chorób psychosomatycznych.

## **Choroby psychosomatyczne**

Wszystko zaczęło się, gdy psychiatra i psychoanalityk Franz Alexander zaproponował listę chorób, w których powstaniu istotne znaczenie mają czynniki psychiczne. Choroba psychosomatyczna to taka, do której przyczyniła się nasza psychika, czyli my sami, aczkolwiek nie wyklucza to wpływu innych rzeczy na powstanie choroby. Obecnie medycyna psychosomatyczna opiera się na holistycznym ujęciu człowieka, co oznacza traktowanie pacjenta zarówno pod kątem biologii, psychiki, jak i czynników społecznych.

Franz Alexander wymienił kilka chorób, które do dziś uważa się za choroby psychosomatyczne: nadciśnienie tętnicze, astmę, chorobę wrzodową, atopowe zapalenie skóry, wrzodziejące zapalenie jelit, nadczynność tarczycy i gościec. Wraz z rozwojem medycyny psychosomatycznej dodawano nowe choroby, między innymi otyłość, depresję czy raka.

Oczywiście, jak to zazwyczaj bywa, polemik na temat tej nowej koncepcji też było wiele. Lecz mimo

wszystko medycyna psychosomatyczna wciąż się rozwija, a jej znaczenie rośnie.

## **Energia — czyli o naszych myślach**

Oakley Ray, psycholog zajmujący się badaniami między innymi dotyczącymi obszaru medycyny psychosomatycznej, twierdził, że nowe podejście do zdrowia powinno uwzględniać czynniki psychiczne, społeczne, kulturowe, a także biochemiczne. Uważał on, że nasza psychika nie może być oddzielona od biochemii, a zarazem od naszych doświadczeń. Świadomość jest niczym „głos” naszego umysłu, dlatego zmieniając naszą świadomość (nasze myśli), bezpośrednio wpływamy na nasz umysł (mózg). Oznacza to, że jeśli potrafimy zmienić sposób myślenia, to tym samym wpływamy na sposób, w jaki pracuje nasz mózg — zmieniając reakcje chemiczne w nim zachodzące. Przez to oddziałujemy na biologię całego ciała. Autor swoje refleksje wspiera badaniami przeprowadzonymi na chorych cierpiących między innymi na przewlekłe choroby serca. Wśród pacjentów, którzy wykazywali się dużo większą aktywnością i wiarą w możliwość wyzdrowienia, współczynnik przeżycia był o wiele wyższy niż u tych pacjentów, którzy byli zrezygnowani i tracili nadzieję na wyzdrowienie. Takie wyniki badań zostały podsumowane między innymi stwierdzeniem, że pesymizm sprzyja śmiertelności.



Z biopsychologicznego punktu widzenia nasze myśli, uczucia, wierzenia czy przekonania nie są niczym więcej niż chemiczną i elektryczną czynnością nerwową komórek naszego mózgu. Zmieniając którykolwiek z tych czynników, zmieniamy proces chemiczny zachodzący w naszym mózgu, przez co wpływamy na całe nasze ciało!

Jak widać, teorii na temat wagi i znaczenia naszych myśli jest wiele. Tak jak wiele jest dziedzin, które o tym, że myśli są istotne, mówią: biologia, medycyna, psychologia, a ostatnio nawet i fizyka kwantowa. Nieważne, z którą z nich się zgadzamy, ważne jest, byśmy zrozumieli, że naprawdę warto być świadomym swoich myśli, a tym samym móc wpływać na naszą rzeczywistość. Znamienne jest, że wiele publikacji podkreśla znaczenie naszych myśli, jednocześnie nie podając konkretnych metod, jak te myśli „kontrolować” i zmieniać. Dlatego postanowiłam zmierzyć się z tym wyzwaniem i jako tego efekt w dalszej części umieściłam ćwiczenia, które mają służyć zmianie i kontroli myśli. Mam nadzieję, że te zmiany będą pozytywne i potężne.

## ĆWICZENIA:

# Kontroluj swoje myśli

## Rejestruj i eliminuj

Noś przy sobie mały notesik i zapisuj w nim myśli na swój temat. Na przykład: „Jestem głupi”, „Ale ze mnie spryciarz”, „Jak można być tak źle zorganizowanym jak ja”, „Takich pracowników jak ja nie ma wielu, nic dziwnego, że szef tak bardzo liczy się z moim zdaniem” itp.

Pod koniec dnia policz je wszystkie i sprawdź, czy przeważają myśli pozytywne, czy te negatywne. Każdą negatywną myśl zastąp trzema pozytywnymi. Za każdym razem, gdy uda Ci się wyeliminować negatywną myśl, spraw sobie prezent: kup sobie dobrą książkę, umów się na masaż, wybierz się na krótką wycieczkę, cokolwiek, co sprawi Ci radość. Docień swoje osiągnięcie!

## Bądź świadom

Przekonania, które masz, na przykład: „Kobiety są gorszymi kierowcami niż mężczyźni”, nie zawsze są Twoje. To znaczy, że nie zawsze Ty sam je „wy-

myślałeś”. Tak jak w podanym przeze mnie przykładzie: na pewno nie raz słyszałeś takie zdanie i pewnie się nie zastanawiałeś, na jakiej podstawie jest ono wciąż podtrzymywane (liczba wypadków spowodowanych przez kobiety i mężczyzn zaprzecza temu ogólnie przyjętemu twierdzeniu). Dlatego przyjrzyj się swoim przekonaniom. Może Ci w tym pomóc poniższa tabelka:

		<b>Twój przykład</b>
<b>Przekonanie</b>	Nigdy niczego nie osiągnę	
<b>Pochodzenie</b>	Ojciec	
<b>Dowód</b>	Oblany egzamin na prawo jazdy	
<b>Zaprzeczenie</b>	Ukończone studia magisterskie	
<b>Skutki pozytywne</b>	Ciągła chęć udowodnienia, że nie jest to prawda	
<b>Skutki negatywne</b>	Niska samoocena, poczucie, że jestem beznadziejny	

Jeśli wciąż powtarzasz sobie, że jesteś beznadziejnie głupi, gruby, brzydki i że nigdy niczego nie osiągniesz, to nic dziwnego, że masz zły humor, a projekty w pracy wciąż są niedokończone i ogólnie słabej jakości. Jeśli w Twoich myślach pojawi się taka natrętna i negatywna myśl, zweryfikuj, czy jest prawdziwa. Dzięki analizie Twoich przekonań możesz

zrozumieć pochodzenie Twojego zachowania. Często bowiem zastanawiamy się nad tym, skąd bierze się u nas konkretne przekonanie. Nie analizujemy prawdziwości przekonań, w które wierzymy, dlatego też możemy być nieświadomi źródła wielokrotnie powtarzanych błędów, które tak naprawdę nie są zgodne z naszą osobowością. Jednak gdy byliśmy mali, przyjęliśmy to jako prawdę absolutną, bo tak uważali nasi rodzice, dziadkowie albo rodzeństwo.

Dlatego następnym razem, gdy pomyślisz, że jesteś brzydki, to zastanów się nad tym, co podtrzymuje taki sposób myślenia, czy tylko Ty tak myślisz? Przyjrzyj się też temu, z kim się porównujesz, bo to nic trudnego nazwać się „brzydkim”, porównując się z pięknymi modelkami z pierwszych stron gazet. Pomyśl też o tym, co wynika z takiego myślenia i dokąd Cię ono prowadzi: co możesz zrobić w takiej sytuacji? Na pewno jest coś, co zależy od Ciebie — wizyta w salonie kosmetycznym, zmiana garderoby itp.

## **Metoda ABCDE Sonji Lyubomirsky**

To ćwiczenie proponowane przez Lyubomirsky opiera się na opisywaniu negatywnych doświadczeń zgodnie z regułami ABCDE, a mianowicie:

Autentyczny problem — opisz dokładnie problem: co się stało, co Cię martwi, co sprawiło, że jesteś zmartwiony.

Bezpodstawne przekonania — opisz, jakie negatywne myśli (bezpodstawne przekonania) pojawiły się wskutek tego problemu.

Co z tego wynika — opisz konsekwencje wynikające z tej sytuacji. Jak się czujesz i jak zamierzasz rozwiązać ten problem.

Dopuszczenie innych myśli — podważ Twoje negatywne przekonania związane z tym problemem. Zastanów się, jakie inne czynniki mogły wpłynąć i spowodować zaistniałą sytuację.

Energia — jeśli udało Ci się znaleźć inne przyczyny Twojego problemu, skup się na tych pozytywnych. To doda Ci energii i podniesie Cię na duchu.

## **Zrozum**

Według NLP, znanej metody terapeutycznej, każde zachowanie, każda myśl ma pozytywne intencje. Oznacza to, że nawet jeśli myślimy w sposób negatywny, to ta myśl pojawiła się z jakiejś przyczyny, najczęściej by chronić nas przed czymś. Zanalizuj Twoje negatywne myśli w następujący sposób:

1. Zidentyfikuj negatywną myśl, której chciałbyś się pozbyć.
2. Zastanów się, kiedy dokładnie ta myśl pojawiła się w Twoim życiu: co wtedy czuleś, czego pragnąłeś, jaki byłeś?

3. Zastanów się, co pozytywnego daje Ci ta myśl: po co się pojawiła?
4. Docenź znaczenie i naukę, jaką chce Ci dostarczyć ta myśl.

Przykładem takiego procesu może być częsta myśl typu: „Nie potrafię...” (nie potrafię śpiewać, tańczyć, rysować, opowiadać kawałów itp.). Taka myśl mogła pojawić się po nieudanej próbie zrealizowania zadania, którego dotyczy ta negatywna myśl (np. po nieudanym występie na konkursie talentów, gdzie zająłeś ostatnie miejsce). Jak się wtedy czułeś? Na pewno było to uczucie negatywne, z którym do końca sobie nie poradziłeś, dlatego od tamtej pory postanowiłeś więcej nie śpiewać. Tak więc myśl, że nie potrafisz śpiewać, pojawiła się po porażce i po to, by chronić Cię przed podobnymi sytuacjami; by unikać wstydu i chronić Twoje ego oraz poczucie własnej wartości. Jeśli zrozumiesz, kiedy i dlaczego pojawiała się taka myśl, zrozumiesz też, że pojawiła się ona dla „Twojego dobra”.

Naucz się dostrzegać pozytywne strony tych negatywnych przekonań, wyciągnij z nich lekcje i zastąp je jakąś inną, prawdziwą i pozytywną myślą.

## **Przeramuj**

We wspomnianym już wcześniej NLP istnieje pojęcie przeramowania, czyli zmiany znaczenia („ramy”) danego zdarzenia.

Myśl, której chcesz się pozbyć, możesz „rozłożyć na czynniki pierwsze”, a mianowicie możesz zastąpić jej poszczególne elementy innymi słowami, które są bardziej pozytywne i które mają inną wartość emocjonalną.

Na przykład: czym jest dla Ciebie szczęście? Możesz też używać synonimów.

Szczęście to:

1. Uśmiech.
2. Radość.
3. Dzieci.
4. Zwierzęta.
5. Przyjaciele.
6. Rodzina.
7. Zdrowie.

Także w ten sposób wiążesz jedno pozytywne słowo z serią innych, równie pozytywnych. A teraz wykorzystaj to ćwiczenie, „przeramowując” coś, co jest dla Ciebie negatywne, a co chciałbyś postrzeżać bardziej pozytywnie. Na przykład:

Polityka to:

1. Ludzie.
2. Pomysły.
3. Ustawy.
4. Gadanie.
5. Zmiany.

6. Reformy.

7. Nowość.

Jeśli zaczniesz wypisywać wszystkie skojarzenia i znaczenia dla danego pojęcia lub myśli, w końcu na pewno znajdziesz jakieś słowo, które będzie Ci bardziej odpowiadało.

To ćwiczenie można też zastosować na przykład do zmiany punktu widzenia. Gdy coś na pierwszy rzut oka wydaje się sytuacją trudną, można poszukać jej pozytywnych stron. Na przykład:

- ◆ bezrobocie — nowa szansa,
- ◆ rozwód — wolność,
- ◆ pogorszenie zdrowia — czas dla siebie.

## Śpiewaj

Myślę, że najbardziej skuteczną metodą jest skomponowanie własnej piosenki, ale można też z dużym powodzeniem wykorzystać jakiś popularny przebój, Twoją ulubioną piosenkę. Do jej melodii napisz własny optymistyczny tekst, przepełniony prawdziwymi i pozytywnymi opisami Ciebie. Możesz dołączyć też pozytywne myśli, które chciałbyś, by były prawdziwe. Ten tekst możesz również z łatwością wykorzystać, gdy któregoś dnia „przyczepi” się do Ciebie jakaś piosenka. Jest to dość uciążliwe i nie wiedzieć czemu, łatwo nie znika, także wykorzystaj tę „szansę” i „zaprogramuj” sobie pozytywne myśli dotyczące Twojego życia.