

GRZEGORZ CIEŚLIK



HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA

Z moich doświadczeń...

ZŁOTE
MYŚLI

© Copyright by Złote Myśli, rok 2019

Autor: Grzegorz Cieślik

Tytuł: Holistyczne podejście do życia

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Wydanie I

ISBN: 978-83-65837-40-0

Złote Myśli sp. z o.o.

44-100 Gliwice

ul. Kościuszki 1c

www.ZloteMysli.pl

e-mail: *kontakt@zlotemysli.pl*

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	13
Wprowadzenie	19
Zakończenie	273
Podziękowania	275

Spis doświadczeń

Kim jesteś?	23
Z perspektywy czasu	24
Efekt jojo w rozwoju	25
Oni mogą, a my nie	27
5 realnych kroków do sukcesu	28
Czym jest miłość?	30
Wykorzystaj swoją szansę	31
Paul Walker	33
Kobiety vs mężczyźni	34
O misji życiowej – skąd się to bierze?	35
Kolejny etap	37
Eksperyment	38
Fatalne błędy w komunikacji	39
Nie zmienię się	41
Cierpienie	41
Oczekiwanie	41
Mądrości życiowe	43
Prawda czy kłamstwo – co wybrać?	44
Ważne pytanie	46
Bo tak chcę	47
Cel życia	48

<i>Postrzeganie rzeczywistości</i>	48
<i>Opcje</i>	49
<i>Nieszczęśliwi</i>	49
<i>Nic o mnie nie wiesz!!</i>	50
<i>Nie do wiary</i>	51
<i>Chiński rozwój osobisty</i>	54
<i>Harmonia</i>	56
<i>Znalazłem...</i>	57
<i>Największa tajemnica biznesu</i>	59
<i>Jaki ja?</i>	59
<i>Jak wyglądasz?</i>	60
<i>Przypadek</i>	60
<i>Dlaczego to robię?</i>	62
<i>Ciekawe doświadczenie</i>	63
<i>Przyjaźń</i>	64
<i>Prawdziwe prawo przyciągania</i>	64
<i>Mentalność</i>	65
<i>Zmieniasz naczynie, ale nie zawartość</i>	66
<i>Pełna czy pusta?</i>	66
<i>Zdanie innych na Twój temat</i>	67
<i>Awatary</i>	68
<i>Piotruś Pan</i>	71
<i>Największa tajemnica Holistycznego Rozwoju</i>	72
<i>Ludzie są różni</i>	73
<i>NAUKA ma rację</i>	75
<i>Ważne i mniej ważne</i>	76
<i>Iluzja życia</i>	77

Przekonania	78
Efekt motyla	78
Trzy rodzaje zazdrości	79
Wesołych świąt, chrześcijanie	80
Wywiady, opinie, reportaże, eventy... ..	81
Dobro i zło	82
Śmierć to nieszczęście?	82
Ty jesteś szczęśliwy	83
Sukces a porażka – czym się różnią?	84
Pytasz?	86
Osiąganie celu	87
Tajemnica	88
Komunikacja	90
Myśli	90
Chcę mieć kobietę	91
Nibylandia	91
Pewność siebie	92
„To niemożliwe”... ..	93
Czy Bóg to sprawił?	94
Odpowiednie podejście	95
Aby być... ..	95
Istnieją dwa rodzaje życia	96
Prawdziwa nauka!	97
Moje obserwacje jako trenera Holistycznego Rozwoju Osobowości	98
Zdefiniowałem ideał kobiety	99
Powrót do przeszłości	101
Kolejne doświadczenie	103

Daj mi rozwiązanie...	104
Dlaczego jest tak źle?	105
Ja to wszystko wiem...	106
Prawda czy kłamstwo?	108
Oko za oko	108
Przyjaźń w definicji	109
Najlepszy wybór	109
Improwizacja	110
Owoce	112
Lubię chorować	113
O śmierci... Czym jest?	115
Współczuję... ale dlaczego?	117
Ona i on wczoraj i dziś	118
Datę się wkręcić	120
Definicja szczęścia	123
Być mężczyzną	123
Płaszczyny	124
Kocha czy nie kocha? Na pewno kłamie	125
Fascynujące doświadczenie	125
Piękna miłość	127
Ludzie nie chcą prawdy. Oni chcą bezpieczeństwa	128
Prawa rządzące Twoją rzeczywistością	130
Duchowość: śmierć	131
Wywieranie wpływu	132
Chcę mieć prawdziwy związek!	134
Przyszłość	135
Duchowość – nie ma nic stałego	135

Przepraszam...	136
Gdy jako mały chłopak...	137
Nieświadome programowanie	139
Władza	141
Moja ostatnia wola	142
Iluzja Twojej wyższości	143
Oni Cię wykorzystują!	144
Gdyby miało nie być jutra...	146
Jesteś kimś? Wtedy Cię będę cenił	148
Strategia RAGE EMOTION	149
Seksmisja = Matrix	150
Dlaczego ludzie krzywdzą?	152
Przerabianie przeszłości	153
Ona i on	155
Papierki	155
Siedmiu wspaniałych	157
Odkryte w medytacji	160
Zabiję się, bo mnie hejtują!	161
Jak poprawić relacje w związku?	163
Odważny wpis	164
Powrót do przeszłości	165
Bądź wymagający	167
Cokolwiek robisz, tworzysz, dajesz...	168
Cokolwiek otrzymujesz, czegokolwiek doświadczasz, cokolwiek masz...	169
Vanessa	169
Nie czekaj	171
Agresja	172

Kolejny rok	173
Choroby	175
Zgodny związek	175
Czym jest relacja	176
Mądrość	176
Kruchość życia	178
Andrzej Frątczak	179
Jak się zmotywować	182
Szczęście	182
Myśl samodzielnie	183
Pytanie od słuchacza	184
Znów o pasji	185
Jaki jesteś?	186
Bardzo ważna lekcja	187
Zmieniam świat	188
Echo	189
Edukacja Twoich dzieci	190
Milenijne pytanie	192
Koci schemat	192
Autorytet	194
Skuteczność	194
Kolejne wyzwania i zmiany	196
Opowieść	197
Jak pomagać innym	198
Co daje rozwój	199
Mirek	201
Opinia innych	202

Zrozumienie	203
Najśmutniejszy wpis	204
Chcę być sobą!	206
Chcę idealnego partnera	208
Przepis na sukces	210
Komunikacja	210
Najwspanialszy cud natury	211
To, co dajesz, wraca	212
Zrobię to jutro	214
Zaufanie? Musisz zasłużyć	214
„Po owocach ich poznacie”	216
Liczba X	216
Miłość vs interesowność	217
Pytanie od czytelnika	217
Cytat 1	218
Cytat 2	218
Samorozwój duchowy	219
Brzydzę się manipulacją!	220
To tylko przypadek	222
Nietypowe spotkanie	224
Wyobraź sobie grę... ..	226
Spełniające się marzenia	227
Jezioro marzeń	228
6 prawdziwych sposobów milionerów na MOTYWACJĘ	229
Rozpadł się związek? Stwórz nowy!	231
Rozwiązanie wszystkich problemów	233
Etapy rozwoju świadomości	233

Patrz uważnie	234
Ekstrema	237
Bądź indywidualistą!!!	238
Negatywny wpis	240
Pytanie od czytelnika	242
Przywiązanie a miłość	243
Optymizm – najgorszy wybór	244
Prawda	247
Kiedy rodzice nie wierzą w swoje dzieci	247
Proces	249
Opuść strefę komfortu!!!	250
Wybaczenie	252
Związki	252
Samotność jest lepsza od związku?	252
Jak zostałeś trenerem rozwoju, Grzegorzu?	255
Mocny wpis	258
Ego-iści	259
Funkcja istnienia	261
Ludzie chcą... ..	262
Poziom duchowy	263
Czy można wybaczyć zdradę?	263
Religie	264
Przeegraliśmy... ..	266
Struktura	266
Eksperyment	267
Egzaminy	268
Tu i teraz	270
Wartości	271

Wstęp

Drogi Czytelniku, trzymasz w ręku książkę, która zawiera wiedzę unikatową, nigdy wcześniej nie prezentowaną w ten sposób. Ta książka to jakby dziennik osobisty spisywany latami na różnych skrawkach papieru i w pewnym momencie pod wpływem impulsu zebrany w jedną całość celem podzielenia się ze światem wiedzą, której próżno szukać gdziekolwiek indziej. Abyś mógł zrozumieć zawartość tej książki, przeczytaj uważnie pierwsze linijki, które wyjaśnią Ci, jak rozumieć wiedzę przekazaną na kolejnych stronach.

Początek

Zawsze interesował mnie świat, w którym żyję. Bardziej niż innych nastolatków ciekawiło mnie, JAK i DLACZEGO on tak działa. Inni byli raczej zainteresowani „używaniem” życia. Ja tworzyłem sobie w głowie miliony pytań i szukałem na nie odpowiedzi. Co ciekawe, ŻYCIE w pewnym momencie zaczęło mi odpowiadać. Ten proces trwa do dziś i jest niezwykle fascynujący. Właśnie **te odpowiedzi** wypełniają kolejne strony książki, którą trzymasz w ręku. Czy wiesz, że ŻYCIE może odpowiadać również Tobie? A może już Ci odpowiada, tylko nie słuchasz uważnie? Czytając dalej, poznasz odpowiedzi, jakie ja otrzymałem, oraz dostaniesz instrukcje, **JAK SŁUCHAĆ ŻYCIA**.

Kilka słów o mnie

Od dziecka interesowałem się szeroko rozumianym rozwojem. Pamiętam, jak w zimowe wieczory medytowałem, siedząc na starym krześle, które przy każdym moim ruchu wydawało głośnie dźwięki, a ponieważ był środek nocy, starałem się nie poruszyć nawet o milimetr, by nie obudzić pozostałych członków

rodziny. Miesiącami próbowałem dotrzeć do mojego JA, o którym tyle słyszałem. Interesował mnie nie tylko UMYŚŁ, ale i DUCHOWOŚĆ człowieka. Wszystkie informacje, jakie mogłem zebrać, przeczytać czy podsłuchać, od razu wykorzystywałem w swoim życiu. W latach 80. i 90. XX w. wiedzę można było zdobywać na kilka sposobów:

- Czasopisma tematyczne — było ich trochę na rynku.
- Książki — tego było akurat dużo w księgarniach.
- Wykłady na żywo — unikatowe wydarzenia.

Tu zaczyna się docelowa historia. Zbierałem czasopisma, w których była ogólna wiedza. Czasem w treści trafił się jakiś diament i oczywiście został odpowiednio przeze mnie wykorzystany. Natomiast książki to był (i wciąż jest) dla mnie problem. Nie potrafię czytać tekstów dłuższych niż 300 – 400 słów. Nużą mnie. Przy czytaniu działu u mnie za mało zmysłów, dlatego nie czuję tego procesu. To jest powód, z którego w szkole nie przeczytałem żadnej lektury. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że to... **moja mocna strona**. Więc co mi pozostało? Szukać ludzi o podobnych zainteresowaniach i spotykać się z nimi. I tutaj ŻYCIE podało mi rozwiązanie. Siedemnastego marca 1997 r. czekała na mnie w domu paczka. Duża paczka, zawierająca kilkaset czasopism, miesięczników o tematyce rozwojowej. Wiedziałem, że ich nie przeczytam, ale, przynajmniej jak poprzednie, „przejrzę”. Paczkę mi... podarowano. Fascynujące, prawda? Była to osoba z dalszej rodziny, która wiedziała, co mnie interesuje, a pozbywała się tej makulatury. Przeglądając te czasopisma, trafiłem na wzmiankę o wykładach, jakie są organizowane w Katowicach właśnie w temacie samorozwoju. I tak znalazłem swój raj. **Spotkania na żywo** to dla mnie coś wspaniałego. Tutaj działa więcej zmysłów, więcej informacji jest wylapywanych — już wtedy wiedziałem, że będę stałym bywalcem tego rodzaju spotkań. W tamtym czasie w naszym kraju nie było zbyt wielu specjalistów w tej dziedzinie. Dlatego bardzo często wykładowcami były osoby z zagranicy. Ukraina, Rosja, USA — wspaniali ludzie o niesamowitej wiedzy. Polaków akurat w tym gronie było niewielu. Wtedy przekazywana wiedza była prawdziwa, taka z serca. Ludzie byli autentyczni i życzliwi. Rozwijałem swój umysł, ciało i duszę, poszerzając ramy swojej świadomości. Z biegiem lat coraz więcej osób interesowało się rozwojem osobistym i rozpoczął się proces „zabijania rozwoju” poprzez tzw. biznes-rozwojowców. Jeden po drugim wpadali oni na pomysł zrobienia z rozwoju osobistego BIZNESU.

Ceny szkoleń i warsztatów zaczęły pięć się w górę — tego nie mogę oceniać. Wolny wybór, wolna wola, każdy może oferować swoje usługi za tyle, za ile uzna. Jednak stało się coś więcej. Osoby, które NIE MIAŁY ZELONEGO pojęcia o rozwoju, rozpoczęły sprzedaż wiedzy i to zaczęło zniechęcać ludzi do wchodzenia w temat głębiej. Trenerami rozwoju osobistego mógł być KAŻDY — wystarczyło, że zrobił sobie wizytówkę i tak się na niej podpisał. Wiedza zaczęła jakościowo schodzić w dół. Pseudotrenerów mnożyło się jak mrówek. Na szkoleniach przekazywali takie brednie, że zaczęły się pojawiać osoby, którym ta wiedza zrujnowała życie. Niestety, inni wciąż w to wierzyli, bo nie wyobrażali sobie, że trener rozwoju osobistego może łać wodę na szkoleniach za miliony monet. Tak jednak było.

Wtedy otrzymałem kolejny prezent od ŻYCIA. Wydarzyła się u mnie bardzo ciekawa rzecz. Do tej pory rozwój osobisty traktowałem jako hobby. Prócz szkoły czy później pracy etatowej, w wolnych chwilach poświęcałem się rozwojowi. Natomiast nadszedł w moim życiu moment, który to zmienił: DEPRESJA. Z różnych powodów — które nie mają tutaj większego znaczenia i nie będę ich opisywał — doprowadziłem się do stanu opłakanego. Zaniedbany, wychudzony, bez pomysłów na jutro. Myśli samobójcze krążyły mi po głowie i czułem, jak napierają. Całymi dniami chodziłem po ulicach bez celu i chciałem to przerwać... Chyba domyślasz się, w jaki sposób. **Ten etap był najlepszym prezentem od ŻYCIA, jaki mogłem otrzymać** — potem wyjaśnię Ci, dlaczego. Doszedłem do momentu, do którego buddyści czy inni poszukujący oświecenia dochodzą latami, a może i dłużej. To moment, w którym **NA NICZYM CI NIE ZALEŻY**. Ktoś, kto nie przeżył — nie zrozumie. To odklejenie się od rzeczywistości i wyjście PONAD nią. To proces, w którym nie utożsamiasz się z niczym — łącznie ze swoim ciałem. NIC dla Ciebie nie ma znaczenia: pieniądze, znajomi, rodzina, dziecko, przeszłość, przyszłość — kompletnie NIC. Gdyby na Twoich oczach zabijano kogoś z bliskich, nawet byś się nie wzruszył. W tym stanie MOŻESZ WSZYSTKO. Jest to zarazem bardzo niebezpieczny stan, bo słowo WSZYSTKO oznacza wszystko.

Co się stało dalej? Pomyślałem sobie, że skoro mogę wszystko, to mogę niszczyć lub budować. W mojej głowie krążyły pytania:

Gdzie ten cały rozwój? Tyle czasu poświęcałem na to, tyle technik, sposobów na sukcesy, możliwości i co z tego mam? Gdzie ten spokój i szczęście, które rozwój osobisty miał mi dać?

Utrzymując ten kierunek myśli, podjąłem decyzję, że skoro na niczym mi nie zależy i mogę wszystko, to sprawdzę, gdzie są tego granice. Zamknąłem się odizolowany od świata. Zebrałem wszystkie magazyny rozwojowe, moje notatki ze szkoleń, opisy techniczne o tym, jak wpływać na umysł, ciało, duszę — cokolwiek posiadałem, zatrzasnąłem za sobą drzwi i na sześć miesięcy zniknąłem.

Zniknął Grzegorz, który poszukiwał — pojawił się Grzegorz, który odnalazł. Wiele z tego, co działo się za zamkniętymi drzwiami, znajdziesz na kolejnych stronach tej książki. Ale proces samouświadamiania trwa do dziś, więc to nie tylko wiedza z tamtego okresu — która nadal jest aktualna — ale również wiedza z ostatnich tygodni mojego życia przed napisaniem tej książki.

Kończąc wątek osobisty: te pierwsze sześć miesięcy poświęciłem na doświadczenie i testowanie wszystkich technik rozwojowych, jakie wcześniej poznawałem, wszystkich sposobów na zmianę siebie, jakie były mi znane, wszystkich procesów mentalno-duchowych, jakie miałem możliwość poznać wcześniej. Analizowałem, dedukowałem, opracowywałem, modelowałem, łączyłem, tworzyłem nowe sposoby na postawienie swojego życia na nogi. Okazało się, że 80% wiedzy z rozwoju osobistego nie działało. Były to informacje wysane z palca, kompletnie niesprawdzone, niedziałające tak, jak to tłumaczono. Wiele z nich po czasie wpływało destrukcyjnie na umysł. Wiele fragmentów tej wiedzy nie miało sensu i wykluczało się wzajemnie. Postanowiłem, że odetnę się od rozwoju osobistego (biznesowego), bo tam nie chodzi o rozwój uczestników, TYLKO o rozwój osobisty portfeli trenerów. Granica pomiędzy tą garstką PRAWDZIWYCH trenerów a 90% pseudotrenerów była nie do wyłapania. Zresztą tak jest do dziś. Bardzo trudno zorientować się, kto jest kim, tym bardziej że genialny marketing świetnie to maskuje.

Po zebraniu już tej przerobionej, zmodyfikowanej wiedzy dodałem do niej wiedzę stworzoną na podstawie własnych doświadczeń i postanowiłem wyróżnić to, co z tego powstało, by nie zostało czasem wrzucone do jednego worka z rozwojem osobistym. Stworzony przeze mnie system (rozbudowywany do dziś) nazywałem **HOLISTYCZNYM ROZWOJEM OSOBOWOŚCI**.

Holistyczny — bo wpływ na swoje życie masz TYLKO I WYŁĄCZNIE, zajmując się holistycznie trzema poziomami, na jakich istniejesz: fizycznym, mentalnym, duchowym (FMD).

Rozwój — bo cokolwiek zrobisz, wpływa to na jakość życia i w ten sposób Cię rozwija — popycha w przód — nieważne, czy korzystnie, czy niekorzystnie.

Osobowości — bo poziomy FMD tworzą Twoją osobowość.

Te trzy poziomy to TY.

Holistyczny Rozwój Osobowości (HRO)

Po wyjściu z depresji i rozpędzeniu swojego życia w stronę szeroko rozumianego sukcesu rozpocząłem działania z innymi ludźmi, cały czas zdobywając nową wiedzę i poszerzając HRO o nowe działy tematyczne. Eksplorowałem trzy poziomy FMD, jak tylko mogłem. To, co tam znajdowałem, zaskakiwało, było fascynujące i nieraz niebezpieczne. Ale dzięki temu poznałem ŻYCIE i zrozumiałem tak wiele, że postanowiłem przekazywać tę wiedzę innym, aby i oni mogli otworzyć drzwi swojej świadomości, wyjść do świata i osiągnąć sukces. Pomagałem każdemu, kto stanął na mojej drodze. Fascynujące jest to, że 95% tych osób to osoby pracujące od lat z psychologami, terapeutami — bez efektów. Po naszych spotkaniach zmiany były widoczne od kilku dni do kilku miesięcy po rozpoczęciu pracy z daną osobą. Zaczęło przychodzić do mnie coraz więcej osób i doszło do momentu, gdy musiałem odejść z pracy etatowej, którą ówczesnie miałem, i zacząć wyceniać swoje zajęcia. Tak stałem się rozpoznawalny jako **Grzegorz Cieślik Trener Mentalny**. Opracowałem autorskie szkolenia, na których przekazywałem wiedzę HRO z jedną zasadą: moim celem było prowadzenie szkoleń w sposób, którego doświadczałem jako nastolatek, uczestnicząc w spotkaniach w Katowicach:

- a. uczciwie,
- b. etycznie,
- c. prawdziwie,
- d. całym sobą.

Dlatego ponad połowa mojej działalności była i jest darmowa. Z czasem tylko nauczyłem się odróżniać, kto faktycznie potrzebuje pomocy, a kto próbuje wyłudzić darmową wiedzę.

Potem miały miejsce wywiady, magazyny, telewizja, radio, portale, w których pisałem artykuły, i doszło do tego, że każdy weekend w roku miałem zajęty szkoleniami na terenie całego kraju. I tak funkcjonowałem przez wiele lat, cały czas pogłębiając swoją wiedzę poprzez rozbudowę, modyfikację tego, co mam, i odkrywanie tego, czego jeszcze nie poznałem. W końcu doszło do procesu, którego częścią jesteś również Ty — książka. Byłem namawiany do tego przez wiele osób, ale jak ktoś, kto nie lubi czytać, ma napisać książkę? Fascynujące...

Podsumowując: wcześniej napisałem, że życie zaczęło mi odpowiadać na moje pytania i że Tobie również odpowiada, ale prawdopodobnie nie słuchasz odpowiednio. W jaki sposób to robiło? Spójrz:

- Nie lubiłem czytać i dzięki temu nie czytałem o rozwoju osobistym.
- Poszukiwałem miejsca spotkań i otrzymałem paczkę z adresem.
- Wpadłem w depresję i na bazie tego powstał HRO.

Te odpowiedzi to nie przypadek, to język ŻYCIA. Na kolejnych stronach pokażę Ci, jakie odpowiedzi otrzymałem od ŻYCIA w konkretnych kontekstach. Zaznaczam, że to nie MOJE stwierdzenia, myśli, schematy — ja je tylko znalazłem, odkryłem i pokazuję Tobie. Odkrywałem je na poziomie mentalnym, kreując za jego pomocą poziom fizyczny, i na poziomie duchowym, zagłębiając się w siebie i otrzymując tam odpowiedzi, których nigdzie indziej nie znalazłem. Jestem tylko listonoszem, który przynosi wiadomości, a ich autorem jest ŻYCIE — źródło wszystkiego. Pozwól, że od tej chwili zamiast używać słowa ŻYCIE, będę się posługiwał słowem **ŹRÓDŁO**.

Wprowadzenie

Istnieje wiele „systemów” rozwoju. Przez całe moje życie, w którym zajmowałem się rozwojem siebie jako jednostki — a to już jest ponad 21 lat — każdy rodzaj wiedzy, jaki przyjmowałem, zmierzał do podwyższenia samoświadomości. Ale stykając się z licznymi szkoleniami, zauważyłem, że różnią się one niesamowicie, wręcz zaprzeczają sobie. Podobnie jest w sztukach walki. Stworzono karate, kung-fu, aikido, ju-jitsu itd. W karate uderza się pięścią, wykorzystując dwie pierwsze kości palców wskazującego i środkowego. W kung-fu uczono mnie uderzać trzema innymi kośćmi kolejno: palca środkowego, serdecznego i małego. Dlaczego tak? Znaczący i jednej, i drugiej formy walki twierdzą, że wiedzą lepiej i że właśnie ich sposób jest najlepszy. Młody adept sztuk walki może się pogubić w tym gąszczu różnic i wyjątkowości.

Więc gdzie leży prawda? I czy ona w ogóle istnieje?

Istnieje. Istnieje tyle prawd, ilu ludzi ich poszukuje. Natomiast musisz zapamiętać jedno:

Każda FORMA czy SPOSÓB działania ogranicza wyrażanie siebie.

A okazuje się, że tylko w wyrażaniu prawdziwego siebie istnieje PRAWDA.

Osobiście łatwiej mi uderzyć trzema kośćmi w nos, a dwiema w wątrobę.

I to jest **wyrażanie siebie poprzez działanie**.

O tym też jest ta książka. Przekazę Ci w niej wiedzę, która po odrzuceniu form, jakie nadano rozwojowi jednostki, zbliży Cię do wyrażania siebie. Dlatego gdy tylko się w tym zorientowałem, odszedłem od rozwoju osobistego w formie, w jakiej jest on rozpowszechniany przez trenerów rozwoju i coachów. Odszedłem dlatego, że cała wiedza została podzielona na „rozwojowe obozy” walczące ze sobą i skupiające się na KOŃCOWEJ FORMIE, zatracając w tym PROCES WYRAŻANIA SIEBIE.

Na przykład dysleksja. Wyobraź sobie, że chcesz być pisarzem i pisać powieści, ale masz problemy z FORMĄ, jaką Ci narzucają, czyli ortografią itd. Masz dwa wyjścia:

1. Napisać powieść zgodnie z FORMĄ.
2. Napisać powieść, wyrażając siebie.

Wybierając pierwszy sposób, będziesz skupiać się na formie, na tym, aby słowa były napisane „poprawnie” (czyli tak, jak sobie uznało kilka osób). Jednak skupiając się na poprawności w pisowni, zatracisz się w przekazie. Myśli mogą Ci uciekać, możesz być rozkojarzony, przez co możesz tracić wątki, które chcesz opisywać.

Wybierając drugi sposób, nie będziesz się ograniczać w przelewaniu na papier Twojego wyrazu siebie. Użyjesz takich słów, jakie uznasz za stosowne. Dokładnie tak jak ja w tej książce, którą czytasz. Ta książka jest dla ludzi, a nie dla FORM, które będą oceniały, czy postawiłem przecinek w odpowiednim, czy nieodpowiednim miejscu. Czyszcząc rozwój z bzdurnych form, mylnej wiedzy czy niedziałających technik, doszedłem do punktu, w którym zrozumiałem, o co chodzi w rozwoju jednostki.

Gdy zaistniejesz w jakiejś formie, tracisz coś z siebie. Stajesz się robotem. Postępując według wytycznych, zatracasz głębię siebie, czyli tworzysz kolejną wirtualną postać — kopię trenera, który jest kopią swojego trenera, który był kopią innej formy. W większości ludzie nie przychodzą do mnie, by nauczyć się danej techniki czy działania. Zamiast tego otrzymują sposoby na wyrażanie siebie. Na poznanie siebie. I w tym tkwi cały sekret rozwoju.

Holistyczny Rozwój Osobowości

Holistyczny — bo wpływ na swoje życie masz tylko, dbając o całość SIEBIE, a nie o części.

Rozwój — bo budzi świadomość. Bo cokolwiek zrobisz, popycha Cię naprzód. Pytanie tylko: czy ogarniesz to świadomością, czy nie?

Osobowości — bo składasz się z trzech poziomów: fizycznego, mentalnego i duchowego. Bo wynikiem ich połączenia jest obiekt, który zaistnieje w świecie,

i w zależności od JAKOŚCI obiektu świat będzie wpływał na obiekt lub obiekt będzie kreował świat.

HRO pokazuje, że nie ma lepszego czy gorszego. Tutaj nie jesteś taki czy owaki. Tutaj **JESTEŚ**.

W **HRO** liczy się PROCES, a jego efektem ubocznym jest wiele bardzo korzystnych kolejnych procesów. To wspaniała podróż, na którą zapraszam Cię, jeśli chcesz doświadczyć pobudzenia świadomości i poszerzenia horyzontów. Oczywiście znajdą się osoby, które nie chcą poszerzać swojej świadomości np. z powodu lęku przed zmianami. Jeśli należysz do tego grona, zdecyduj, czy czytasz dalej, czy zamykasz tę książkę.

Głębia tego nurtu rozwoju polega na tym, że tłumaczy on zarówno zależności, jakie występują pomiędzy poziomami, jak i same procesy, które osobno w nich zachodzą. Na kolejnych stronach przedstawię moje doświadczenia, przemyślenia z całych 21 lat zajmowania się tym tematem. Oczywiście zachęcam Cię do tego, byś analizował i przekładał to sobie na Twój sposób rozumienia siebie i otaczającego Cię świata.

Jak czytać książkę?

Masz kilka sposobów.

Pierwszy — możesz przeczytać wszystko od deski do deski i spróbować się w tym odnaleźć.

Drugi — możesz czytać jeden wpis na dzień. Każdy z nich jest głęboki i niesie przesłanie. Umysł potrzebuje czasu, by dotrzeć do głębszego przekazu danej informacji, dlatego to wyjście uważam za najbardziej rozsądne. Każdego dnia, np. rano, przeczytaj dany wpis i resztę dnia rozmyślaj nad tym. Jeśli nie zrozumiałeś danego wpisu, zaznacz go sobie i idź dalej. Możliwe, że po przeczytaniu kolejnych zrozumiesz i ten. Ważne jest, by dać sobie czas na „przetrawienie” wpisów. Czytanie głównie powinno polegać na kontemplacji ich treści.

Ta książka dotyczy wszystkich trzech poziomów, na których żyjesz. Życzę szerokiej drogi i udanego Holistycznego Rozwoju.

*„Cierpienie, którego doświadczają ludzie, nie jest samym w sobie
CELEM procesu, ale PROCESEM do celu”.*

*Grzegorz Cieślik
Trener Mentalny
twórca systemu Holistyczny Rozwój Osobowości*

Z moich doświadczeń

Kim jesteś?

Istniejesz. Żyjesz. Myślisz, że tak jak żyjesz Ty, tak żyją wszyscy. Bo widzisz „wszystkich” i oni mają podobnie.

Nagle pojawia się **ktoś**. **Ktoś** ma inaczej — całkiem inaczej niż Ty. Nie rozumiesz **ktosia**. Jakim prawem on żyje inaczej? Przecież żyje się tak, jak Ty żyjesz — to jest norma... Ciekawi Cię jedno: **ktoś** ma więcej, lepiej...

Zaczynasz myśleć...

Dochodzisz do wniosku, że wcale nie jest tak kolorowo u Ciebie, że życie **ktosia** wygląda zbyt kolorowo... Ale to nie może być prawda, bo przecież „życie” normalne to życie, jakie Ty prowadzisz, a nie jakie **ktoś** prowadzi...

Ktoś nagle zaczyna z Tobą rozmowę. Widzisz, że tryska z niego szczęście, jest naprawdę otwarty i zadowolony z życia. Zastanawiasz się, co **ktosiowi** powiesz o sobie.

Nagle uruchamia się mechanizm: zaczynasz bronić siebie i dochodzić do wniosku, że **ktoś** jest chory — życie nie może być aż tak szczęśliwe, ponieważ u Ciebie też by takie było. Stwierdzasz, że to bzdury, i nawet nie słuchasz **ktosia**.

Ktoś odchodzi. Ty dochodzisz do siebie po krótkiej podróży po krainie „bez problemów”, „bez narzekania”, „bez ...”.

Patrzysz na tych, którzy od zawsze są obok Ciebie, i wiesz, że skoro oni też mają tak jak Ty, to znaczy, że Twoje życie jest tym prawdziwym.

Pewnego dnia spotykasz znajomego. Znajomy żyje w nędzy. Ma depresję, jest zaniedbany. Widzisz, jak cierpi jego umysł, ciało i dusza. Jest na dnie. Siedzi pośród swoich kolegów również w takim stanie jak on. Podchodzisz

i chcesz pomóc. Mówisz: „Jak możesz tak żyć? Doprowadź się do porządku! Można żyć inaczej!”.

Znajomy na to: „Odejdź, **ktosiu...**”.

Z moich doświadczeń

Z perspektywy czasu

Pamiętam, gdy mały Grzegorz nie reagował na „nakazy” i „polecenia” dorosłych. Sam analizował i wybierał to, co „chciał” — co uważał za najlepsze dla niego.

Dzięki tym decyzjom doświadczył o wiele więcej, niż gdyby miał słuchać nakazów dorosłych — bo one ograniczały go w kreatywności i działaniu. Szczególnie gdy nakaz brzmiał np. tak:

MUSISZ zgadzać się na to, czego nie chcesz, bo takie jest życie.

Oczywiście Grzegorz nie zgadzał się i robił tak, jak chciał. To doprowadziło do wielu przykrych, ale i wspaniałych doświadczeń.

Dziś patrząc na rówieśników, którzy jednak poddali się „nakazom”, widzę stagnację życia, w którym działają jak roboty i nawet nie przyjdzie im do głowy, że mogą spełniać swoje marzenia — bo wiem, że je mają.

Mały Grzegorz stał się dorosły i zbiera plony z tamtego okresu. To wspaniała podróż i cudowne możliwości.

Nie słuchaj tego, co wmawiają Ci inni, tylko kieruj się własnymi marzeniami — a gdy ktoś stanie na Twojej drodze i powie Ci:

- Tego nie rób!
- To nie jest realne!
- To się nie uda!

- Ty się nie nadajesz!
- Pewnie zrobisz to źle!
- Tego nikt nie zrobił, a Ty chcesz?!

wtedy się uśmiechnij i powiedz:

Współczuję ci, bo masz nieszczęśliwe życie, ale ja takiego nie chcę.

Poleca dorosły już Grzegorz...

Z moich doświadczeń

Efekt jojo w rozwoju

Bardzo często (żeby nie powiedzieć: w 98%) spotykam ludzi po wielu szkoleniach z „rozwoju osobistego”. Szczycą się dziesiątkami odznaczeń, dyplomów, certyfikatów z różnych szkoleń u masy trenerów. Niektórzy twierdzą, że rozwijają się już ponad dziesięć lat. Chwalą się wiedzą na temat postrzegania świata, rozumieniem tego, że każdy ma pozytywne intencje, że nie zawsze to, co widzimy czy słyszymy, jest tym, co nam się wydaje. Duchowość też od wielu lat pogłębiają. I świetnie.

Po czym po naszej rozmowie (żeby nie powiedzieć: monologu z ich strony) jestem świadkiem sytuacji, kiedy dzwoni telefon danej osoby i ktoś po drugiej stronie odwołuje jakieś spotkanie, ponieważ coś ważnego mu wypadło, i bardzo przeprasza.

Tym, czego można się teraz spodziewać po osobie, która dziesięć lat rozwija się osobiście, jest przyjęcie przeprosin, wyrozumiałość, spojrzenie z dystansu na sytuację, zaakceptowanie tego, że komuś może wypaść coś ważnego i że ten ktoś wysilił się, by zadzwonić i poinformować o tym, no i przenieść spotkanie na później.

A jak jest faktycznie?

Z moich doświadczeń

Przywiązanie a miłość

Bardzo często słyszę o przywiązaniu. Bardzo często przywiązanie jest mylone z miłością. Wiele osób deklaruje, że odczuwa miłość, ale tylko garstka to rozumie. Na dziesięć osób osiem myli przywiązanie z miłością.

Przywiązanie a miłość to dwie różne rzeczy:

- Przywiązanie to schemat:
 - X musi być, a jak go stracimy, to nasza wartość spadnie i szczęście odejdzie.
- Miłość to schemat:
 - X może być, a czy jest, czy nie, miłość trwa i nadaje nam wspólnie wartość i szczęście.

Zrozumienie tego to proces poszerzania świadomości w temacie tego, kim i czym jesteś.

Przykład. Jest mężczyzna — świadomy. Jest w relacji z kobietą. Kobieta w danym momencie swojego rozwoju czuje, że musi iść dalej, chce czegoś innego, czegoś nowego, nieznanego...

Mężczyzna świadomy, czując miłość, pozwala odejść, bo w przeciwnym razie, zmuszając ją do pozostania, czyni swój obiekt westchnień nieszczęśliwym. A miłość to przecież szczęście. Więc jest szczęśliwy, że ona jest szczęśliwa.

Gdy usiłuje ją zatrzymać, objawia przywiązanie. Sprawił, że to ona jest wyznacznikiem jego wartości i źródłem szczęścia. A skoro ona, to znaczy, że on nie jest tym źródłem i nie zasila tej relacji. Więc po co ona miałaby z nim zostać?

Z moich doświadczeń

Optymizm — najgorszy wybór

Dość często spotykam ludzi, którzy zachłyśnięci „rozwojem osobistym” wpadli w pewnego rodzaju pułapkę. Kierują się NIEBEZPIECZNYM rozwojem, w którym główne hasła to:

- Zawsze możesz wszystko.
- Możesz być, kim zechcesz.
- Możesz być milionerem.
- Sukces stoi po Twojej stronie.
- I tak dalej.

Osoby takie charakteryzuje udawanie, że nie istnieją przeszkody na drodze do ich sukcesu.

Na szkoleniach trenerzy rozwoju mówili im, że to nic, że mają przeć do przodu, że osiągną sukces, więc niech oleją niepowodzenia i idą dalej! Właśnie... Z mojego doświadczenia wynika, że osoby po takich szkoleniach docierają tylko do tego miejsca. Gdy wydarzy się przeszkoda, wpadają w pułapkę. A przecież miało być tak ładnie! Przecież miało się udać — ale kazali się nie przejmować, olać, więc idą dalej. W ten sposób nie rozwiązują nic w życiu, a tylko omijają.

To tak jakby ryba w akwarium szkoliła się na wykładzie:

- Jak przepłynąć przez szybę za akwarium. Próbuje, ale ciągle się obija. Udaje, że nic się nie dzieje, i dalej robi swoje, bo cel jest za akwarium. I cały czas przybiera następujący schemat myślenia:
- Muszę więcej próbować, muszę bardziej się starać, muszę szybciej płynąć. To ja za to odpowiadam.

Yyy... No nie, nie tak to ma wyglądać.

Aby znaleźć się w punkcie wyznaczonym za akwarium, musisz wydostać się z akwarium. Możesz próbować przez szybę, ale mało jest ryb, którym się to udało.

Oczywiście rozwiązań REALNYCH jest wiele, aby ten cel osiągnąć, ale wtedy trzeba by było przyznać, że:

- Zawsze możesz wszystko (ale nie w akwarium).
- Możesz być, kim zechcesz (na tyle, na ile pozwoli Ci akwarium).
- Możesz być milionerem (jeśli akwarium na to pozwoli).
- Sukces stoi po Twojej stronie (ale tylko do szyb bocznych).
- Chyba że... wydostaniesz się z akwarium (z ograniczeń).

Uwaga! To nie znaczy, że nie masz kontroli nad życiem — to znaczy, że nie możesz udawać i nie dostrzegać barier, ograniczeń czy blokad. I właśnie o to chodzi: musisz je dostrzegać i WPLYWAĆ NA NIE!!! W ten sposób będziesz docierać do celu.

Do napisania tego posta zmotywowało mnie działanie setek, jeśli nie tysięcy osób, ale w szczególności jednej kobiety. Osoba ta, po wielu szkoleniach (które do tego namawiały), stwierdziła, że w rok zostanie milionerką. I gdy o tym mówi, to widać takie mocne przekonanie, taką wiarę w to, że tak się stanie i już! Ta kobieta da się zastrzelić za to, że za rok ten milion będzie na jej koncie. Godne podziwu nastawienie, ale nierealne i destrukcyjne na poziomie mentalnym.

W czerwcu tego roku mija właśnie ten 12 miesiąc (oczywiście piszę ten wpis już po tym roku), a miliona nie ma. Mało tego, uaktualniam ten wpis ponad dwa lata po tym zdarzeniu (łącznie trzy lata jej deklaracji), a miliona jak nie było, tak nie ma.

Zabrakło tu REALIZMU w postrzeganiu rzeczywistości. Oczywiście żyć-
czyłem tej osobie miliona prosto z serca, ale umysł mówił, że to bardzo mało prawdopodobne.

Znam setki osób o mentalności OPTYMISTY.

Znam tysiące osób o mentalności PESYMISTY.

Znam dziesiątki osób o mentalności REALISTY.

Realści osiągają największe sukcesy życiowe.

Pesymiści osiągają dużo mniejsze, ale realne sukcesy.

Optymiści osiągają najmniejsze sukcesy.

Gdy odrąbią komuś rękę:

- Realista przewidzi i zareaguje, zanim do tego dojdzie lub na chwilę przed tym.
- Pesymista nie zareaguje, bo przecież i tak wszystko jest do dupy.
- Optymista stwierdzi, że jedną ręką też da się pracować.

Gdy zawęzą komuś akwarium o połowę:

- Realista — albo już go tam nie będzie, albo będzie w trakcie obmyślenia planu awaryjnego, albo dogada się z nadzorcą akwarium, albo...
- Pesymista zrobi tylko tyle, na ile mu pozwoli akwarium, lub minimum, by przetrwać.
- Optymista uda, że zmiana na nic nie wpływa i że mniej miejsca to nawet lepiej.

Gdy zaczną do kogoś strzelać:

- Realista pokaże swój arsenał lub dobrze się ukryje.
- Pesymista się podda.
- Optymista będzie żył nadzieją, że strzelec nie trafi.

Gdy zabiorą komuś ostatnią rzecz:

- Realista będzie walczył lub wykombinuje inne korzystne działanie.
- Pesymista będzie marudził i się użalał.
- Optymista sprawdzi, czy czegoś nie zapomnieli mu zabrać.

Wniosek:

Świadomie tak kontrastuję te konteksty. Chcę coś pokazać.

Optymista to nie najlepszy wybór. Pesymizm może w pewnych kontekstach okazać się bardziej „obronny” od optymizmu. Najskuteczniejszy jednak jest realizm, bo zawiera w sobie odrobinę optymizmu, pesymizmu i realności.

Najczęściej w swojej historii pracowałem z optymistami i pesymistami. Realisci przychodzą raczej po porady, sugestie pomocne w dalszej drodze do celu. Z optymistami i pesymistami jest najwięcej do przepracowania.

Różnica między optymistą a realistą jest taka, że optymista z przepracowanym doświadczeniem to realista.

Zakończ ten wpis poradą: **BĄDŹ REALISTĄ!!!**

Optymizm kończy się źle. Pesymizm ogranicza i szkodzi. Realizm to część Holistycznego Rozwoju Osobowości.

Z moich doświadczeń

Prawda

Prawda pochodzi ze Źródła. Kto do niego dociera, dotyka prawdy.

Prawda, którą zna/posługuje się większość, to prawda poziomu mentalnego, a on cały jest iluzją. Więc wszystko, co z niego pochodzi, to iluzja niemająca nic wspólnego z prawdą. Nawet gdy doświadczamy prawdy, to na poziomie mentalnym możemy jedynie ją opisać. Prawdy nie ma na tym poziomie. Jest tam natomiast KREACJA. Kreacja z prawdą nie może istnieć, ale może być jej załącznikiem. Prawda nie może być kreowana. Ona jest.

Z moich doświadczeń

Kiedy rodzice nie wierzą w swoje dzieci

Masz dziecko. Posyłasz je do szkoły. Po co? Czy kiedykolwiek taka myśl pojawiła się w Twojej głowie? Po co?

Wyobraź sobie sytuację, że Twoje dziecko zamiast do szkoły — czego nie wiesz — chodzi do znajomego (również nastolatka) i budują biznes. Po jakimś czasie dowiadujesz się, że Twoja pociecha nie uczęszcza do szkoły, a o studiach już wcale nie myśli.

Co się z Tobą dzieje? Frustracja? Złość?

Ale dlaczego? Bo masz SWOJE oczekiwania i plany co do przyszłości młodego? Bo on ma żyć tak, jak TY sobie ubzdurasz? Bo Twoje życie jest takie genialne? Bo nienawidzisz, jak ktoś ma swoje zdanie?

Idźmy dalej.

Dowiadujesz się, że w ciągu ostatniego roku dziecko nie było ani razu w szkole — tylko nadal ponawiam pytanie: po co ma tam chodzić? Czy masz już odpowiedź?

I kiedy już celujesz do własnego dziecka nienawiścią, złością, brakiem empatii na poziomie mentalnym — co na poziomie fizycznym może np. objawić się pasem lub innym przedmiotem w ręce — dowiadujesz się, że cały ten rok tworzyło własny biznes i po roku zarabia w miesiąc więcej niż Ty w kwartał.

Co wtedy?

Pieniądze w mig zmieniają Twój punkt widzenia, prawda?

Fascynujące...

Odpowiedz sobie na pytanie:

PO CO posyłasz dziecko do szkoły, skoro jeden czynnik może pokazać, że nie masz racji i łatwo Cię kupić?

Dlaczego piszę w ten sposób? Bo miałem konsultacje z młodym człowiekiem, który nie poszedł nigdzie dalej się „uczyć”, tylko skupił się na rzeczywistości. Po jakimś czasie okazało się, że rodzice chcą go za to „zabić”. On się nie przejął, tylko robił swoje. Nawet przeniósł się na jakiś czas do znajomego, bo w domu panowała atmosfera rodem z Wietnamu. Gdy prosty biznes w krótkim czasie zaczął przynosić duże dochody, rodzice odstąpili od kary śmierci z uśmiechem na twarzy, bo... pieniądze miały większą wartość niż miłość do własnego dziecka.

Z moich doświadczeń

Proces

Dziś brałem udział w rozmowie na temat identyfikacji ze światem zewnętrznym. Czyli:

Przyjmujesz sobie (fascynujący proces — PRZYJMujesz), że pewien konkretny kamień będzie dla Ciebie coś znaczył. Powiedzmy, że to uosobienie miłości. Głosisz, że ten kamień ma w sobie moc dawania miłości i Ty nim żyjesz.

Ktoś ten kamień zrzuca ze stołu lub twierdzi, że KAMIEŃ JEST GŁUPI. Ty, z sercem przepelnionym nienawiścią i gniewem, atakujesz tę osobę, po czym wracasz do kamienia w PRZEKONANIU, że kamień jest zadowolony z tego, co zrobiłeś, bo przecież jest wypełniony miłością i Ty czerpiesz z niego tę miłość.

Przypomina Ci to coś?

Fascynujące jest to, że wyznawcy kamienia myślą, że kamień poczuł się zraniony po stwierdzeniu, że jest głupi.

I teraz im więcej wyznawców kamienia, tym niebezpieczniej dla środowiska. Wskazując luki w relacjach z kamieniem, jesteś atakowany — dlaczego?

Bo ważniejszy dla wyznawców jest sam proces **wyznawania** niż OWOCE, po których przecież ich poznać. PROCES, ponieważ daje poczucie ważności, karmi ego, jest przyjemniejszy niż OWOCE — czyli wybaczenie, dążenie do bezgranicznej miłości. Wyznawcy kamienia idą na łatwiznę, żyjąc procesem i jednocześnie głosząc o OWOCACH.

Ten proces nazywamy hipokryzją. To prowadzi do kolejnych „owoców” w postaci obrzucania KAMIENIAMI w imię „miłości” innych — ukamienowaniem. Paradoks: kamień miłości tworzy nienawiść i zabija w imię miłości.

Fascynujące...

Podczas pewnej ostrej dyskusji zadałem jedno pytanie. Obserwując „kamienowanie” pewnej osoby przez wyznawców KAMIENIA MIŁOŚCI, WYBACZANIA I POKORY, zapytałem:

Czy mam rozumieć, że kamieniujecie tę osobę, bo to zachowanie (jakie prezentujecie) jest tym, jakie kamienowany powinien naśladować, by być przepętnionym miłością?

No i się zaczęło.

Takich bluźgów, takiej nienawiści, takich negatywnych życzeń, intencji, drwin, agresji, pogardy, wściekłości, tyle słownego opluwania można obserwować u opętanych w serii filmów o egzorcyzmach. I co do mnie również rozpoczęto ten proces kamienowania.

W rozmowie używali słowa „religia”...

Z moich doświadczeń

Opuść strefę komfortu!!!

Bardzo często słyszę i czytam wprowadzający w błąd tekst. Dziś również na niego trafiłem:

Dla każdego, kto chce bez lęku opuścić swoją strefę komfortu i być otwartym na nowe doświadczenia.

Problem w tym, że po pierwsze — gdy OPUŚCIMY, lęk się jednak wytworzy.

Po drugie — OPUSZCZAĆ to znaczy POZOSTAWIAĆ. Więc jeśli umysł ma pozostawić komfort, to co się odpala? Strach. Lęk.

Po trzecie — ktoś, kto mówi: *opuść strefę komfortu*, skazuje Cię na „skok” w ogień.

Więc jak to jest z tą strefą komfortu?

Strefę komfortu się **POSZERZA**! Czyli jesteś w niej cały czas, natomiast powiększasz ją! To jak z wchodzeniem do basenu: zaczynasz w brodziku i powoli idziesz dalej, robi się głębiej, ale tylko o kilka centymetrów, więc komfort masz tuż przy sobie — wystarczy jeden krok w tył i już odczuwasz pełen komfort.

Gdy opuścisz strefę komfortu, to jakbyś skoczył na głęboką wodę. Oczywiście znajdzie się osoba na tyle silna mentalnie, aby to zrobić — sam tak robiłem. Natomiast z mojej 20-letniej pracy z ludźmi wynika, że dla zdecydowanej większości bardziej korzystne jest powolne wchodzenie do wody, zaczynając od brodzika.

Zachowania blokujące widziałem również na warsztatach czy szkoleniach, które miałem okazję obserwować. Raz gdy kazano kursantowi OPUŚCIĆ strefę komfortu, umysł blokował nie tylko siebie, ale i ciało. Osoba nie potrafiła kontrolować ciała w tym stanie i paraliż uniemożliwiał nawet prostą komunikację z nim. Ale gdy na tym pokazie (jako uczestnik — obserwator) wyszedłem na środek, by pomóc prowadzącemu w tej niezręcznej sytuacji, i kazałem kursantowi powrócić do komfortu, a następnie POWOLI, prawie niezauważalnie poszerzałem mu ją, kursant świetnie odnalazł się w większej strefie komfortu, a ja usłyszałem miłe dla uszu dźwięki — oklaski z sali.

Dlatego zwracaj uwagę na to, czy OPUSZCZASZ, czy POSZERZASZ swoją strefę komfortu.

Wiadomość dobra jest taka: to właśnie przy poszerzaniu następuje wzrost świadomości — rozwój jednostki.

Wiadomość zła jest taka: przy braku poszerzania następuje stagnacja. Niby jest dobrze, ale jednak nie jest.

A Ty jakie masz doświadczenia ze strefą komfortu?

Z moich doświadczeń

Wybaczenie

Wybaczenie nigdy nie jest skierowane w kogoś. Nie wybaczasz nigdy komuś. Wybaczasz zawsze sobie. Wybaczenie to proces oczyszczania SIEBIE.

Przyczyną utrudniającą proces wybaczenia jest to, że ludzie żyją w przeszłości. A wybaczenie istnieje tylko w tu i teraz. Więc aby wybaczyć, musisz żyć teraz.

Z moich doświadczeń

Związki

Kiedy wchodzisz w konflikt z drugą osobą, to właściwie nie chodzi o to, jakie działania podejmujesz (wywołujące konflikt), tylko o to, co doprowadza do tych działań.

Przyczyna tkwi nie w sposobie działania, a w źródle, którym jesteś Ty.

Z moich doświadczeń

Samotność jest lepsza od związku?

Jest **Monika**. Samotna kobieta szukająca swej miłości. Wychodzi czasem na imprezę, czasem na koncert — ogólnie otwarta na znajomości.

Spotyka **Adriana**. Przypadł jej do gustu. Monika chce go bliżej poznać i aby do tego doszło, stosuje „manipulacje” (tak to ludzie nazywają) wzrokowe (ubiór), słuchowe (ton głosu, słowa), mimiczne (uśmiech, spojrzenia), ruchowe (gesty, dotyk), lingwistyczne (odpowiednie wyrażanie się).

Adrian jest pod wrażeniem. Jest otwarty na Monikę. Ich relacja się pogłębia, aż zostają parą.

Monika pracuje w sklepie. Wpadam tam czasem porozmawiać, zapytać, co słyhać. Ogólnie jest dobrze. Jest z Adrianem już kilka miesięcy. I niby wszystko gra, ale nie dla mojego oka. To, CZYM i JAK się zajmuję, ma efekt uboczny — tzw. zboczenie procesowe.

ZBOCZENIE PROCESOWE to przenoszenie na każdy kontekst życia tego, czym zajmujemy się zawodowo. W przypadku **HOLISTYCZNEGO ROZWOJU OSOBOWOŚCI** to oczywiste, że żyję tak, jak tego nauczam na wykładach, warsztatach czy szkoleniach. Gdy uczę komunikacji, to oczywiście, że zwracam na nią uwagę 24 godziny na dobę. Gdy uczę mowy ciała, to oczywiście, że zwrócę na nią uwagę podczas rozmowy z przyjacielem. Gdy uczę budowania relacji, to oczywiście, że widzę ten proces, gdy w sklepie sprzedawca sprzedaje coś klientowi.

Więc korzystając z tego, że jestem zboczony procesowo, kalibruję Monikę i widzę w jej gestach, mimice i wypowiedziach subtelne zmiany, które prowadzą do czegoś ciekawego.

Opiszę to za chwilę. Najpierw powiem, do czego to doprowadziło.

Za jakiś czas spotkałem Monikę i na pytanie „co słyhać” odpowiedziała, że Adrian jakby mniej uwagi jej poświęca i zauważyła, że zwraca uwagę na inne kobiety. Porozmawialiśmy o tym chwilę.

Po kilku tygodniach mijam na ulicy Monikę i to, co widzę, zaskakuje mnie. Świetnie ubrana, delikatny makijaż, podkreślone czerwonym kolorem usta, w eleganckich butach, z uśmiechem na twarzy wita się ze mną.

Pytam: co się dzieje? Monika odpowiada:

Adrian odszedł, poznał jakąś kobietę, a ja szukam znów partnera.

I dokładnie to widziałem wcześniej podczas kalibracji Moniki u niej w sklepie! Byłem przekonany, że to się tak zakończy. Monika zrobiła podstawowy błąd, a znając mentalność Adriana, rozstanie było kwestią czasu.

Ten sam schemat widzę u wielu kobiet i mężczyzn. Mianowicie:

Gdy Monika szukała partnera, używała manipulacji w postaci „warstw Photoshopa” (tak to nazywam). Czyli:

- szpilki,
- sukienki,
- szminki,
- uśmiech,
- gesty,
- słowa,
- fitness.

Gdy już „schwytała” ofiarę na przynętę — zabrała mu ją i zostały:

- stary dres,
- podkrążone oczy,
- zmienna mimika,
- inna lingwistyka,
- brak/mniej gestów (dotyku),
- słodycze.

Adrian „kupił reklamę towaru”, a potem się okazało, że towar nie zgadza się z reklamą. A jak coś nie jest zgodne z umową, to się to coś zwraca.

Oczywiście TO DZIAŁA W DWIE STRONY. WIĘC TYCZY SIĘ TEŻ MĘŻCZYZN.

Monika przestała dbać o siebie LUB dbała na pokaz na początku. Dlatego jeśli zrobi dokładnie tak samo w kolejnej relacji, znów może się zdziwić. Więc albo poznajemy kogoś i jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, albo udajemy kogoś innego na początku, a potem rozczarowujemy „kupca”, a on składa reklamację.

Samotność jest lepsza od związku? Wychodzi na to, że samotność jest wspólną motywacją do dbania o siebie.

Oczywiście pominąłem tu wiele pobocznych wątków, chodziło mi jedynie o przedstawienie tego schematu — bo mam wrażenie, że większość o nim zapomina lub nie jest tego świadoma. Monika nie rozumiała, dlaczego Adrian stracił zainteresowanie nią.

Dlatego nie przesadzaj na początku tworzenia relacji — wtedy podczas jej trwania będziesz bliżej rzeczywistości i tym samym dalej od reklamacji.

Z moich doświadczeń

Jak zostałeś trenerem rozwoju, Grzegorzu?

To zależy, który moment uznam za początek tej drogi.

Pamiętam moje pierwsze szkolenie. Było organizowane dla małej grupy, bo jedenastoosobowej. Odbывало się w wynajętej salce dla palących w pubie. Miałem wypisane na kartce tematy, które mam poruszać. Oczywiście byłem przygotowany **TECHNICZNIE**, czyli:

- kotwiczenie słowne,
- gestykulacja,
- lingwistyka,
- ton głosu,
- metafory,
- transowanie,
- kotwiczenie przestrzenne,
- charyzmatyczne przemówienia,
- przepracowanie stresu,
- wypracowanie pewności siebie,
- i tak dalej.

Ogólnie stres jednak wystąpił. Nie był paralizujący, ale dał o sobie znać — w końcu to **PIERWSZE WYSTĄPIENIE**. Ponad połowy z wymienionych technik nie zastosowałem. A te, które zastosowałem, były na poziomie średnim.

Umysł musiał się habituować. Pamiętam, jak po zakończeniu stałem przy drzwiach i każdemu wychodzącemu dziękowałem za przyjście oraz pytałem, jak ocenia szkolenie. Były same pozytywne reakcje. Oczywiście parę osób wyłapało mój stres, zwłaszcza z początku wystąpienia. Było kilka uwag technicznych, ale ogólnie wypadłem bardzo pozytywnie. Tak wyglądało moje pierwsze szkolenie.

Co ciekawe, już wtedy objawiła się u mnie ciekawa cecha. Mianowicie szkolenie było zaplanowane na półtorej godziny, a trwało chyba ze trzy.

Do dziś mam tę skłonność. Potrafię szkolenie zaplanowane na pięć godzin prowadzić dziesięć godzin. Taki prezent dla uczestników. Jak na razie nie było na to reklamacji.

Ale JAK do tego szkolenia doszło? To proste. Od dziecka ceniłem spokój i prostotę. Nie lubiłem komplikowania spraw. Dlatego gdy się w takich skomplikowanych sytuacjach znajdowałem, szukałem sposobu na ich odkomplikowanie. Od połowy lat 90. uczęszczałem na wyjątkowe szkolenia (które wtedy odbywały się 2–3 razy w miesiącu) w tematach rozwojowych. Wtedy ROZWÓJ był postrzegany jako coś NIENORMALNEGO, dlatego te szkolenia odbywały się raczej w zamkniętym środowisku wtajemniczonych. Oczywiście KAŻDY mógł przyjść, ale gdy ktoś dowiadywał się, że np.: medytujemy, zajmujemy się duchowością, uczymy hipnozy czy rozpracowujemy schematy mentalne, pukał się w czoło i uciekał jak najdalej.

Ponieważ widziałem efekty tych szkoleń, uwielbiałem być ich uczestnikiem. To był mój pierwszy ZAWÓD: uczestnik.

Po kilku latach stosowałem poznane sposoby — techniki — na innych i pomagałem im prostować zawłości ich życia. Co mnie zaskakiwało, miałem megadużą skuteczność. Już wtedy proponowano mi, bym został... psychologiem. Na szczęście moje i ludzi — nie zostałem.

W pewnym momencie poczułem, że mogłbym już przekazywać innym wiedzę. Tym bardziej, że mogłem się pochwalić wspaniałymi osiągnięciami jako przykładem, że to działa. Ale wciąż bardziej zajmował mnie proces indywidualnej pracy z ludźmi. To były takie konsultacje indywidualne — darmowe. Pokazywałem ludziom, jak się motywować, jak pracować z emocjami, jak rozwiązywać konflikty, jak prowadzić związki, jak lepiej się komunikować... Oczywiście cały czas samemu się przy tym rozwijając.

To był wspaniały okres w moim życiu. Zwłaszcza gdy osiągałem „niemożliwe” dla innych. Spojrzenia, komentarze tych ludzi były dla mnie motywacją do dalszego działania. Mówili:

- *To niemożliwe, aby jedna osoba robiła tyle rzeczy!*
- *Jak ty to robisz, że masz takie efekty?*

- *Coś ty zrobił, że ci się to udało?*
- *Jakim cudem to osiągasz?*

Ale najczęściej słyszałem: NIE WIERZE.

I właśnie potem nadszedł czas na PRZEKAZYWANIE tej wiedzy publicznie. Postanowiłem zorganizować szkolenie — informacje poszły głównie do znajomych, choć zjawilo się kilka osób, których nie znałem. Koszt szkolenia wtedy miał pokryć koszty wynajęcia lokalu i wyceniłem to na 10 zł na osobę. Przyszło 11 osób. Potem okazało się, że to nieprzypadkowa liczba.

Po tym szkoleniu wiedziałem, że to moja droga. Tak rozpoczęła się ta przygoda i trwa do dziś. Dziś przemawiam do 1000 osób na jednym wykładzie i nie stanowi to problemu. Preferuję jednak kameralne spotkania w grupie kilku osób, bo konkretniej można coś przepracować i jest nad tym kontrola. Te większe to właśnie WYKŁADY, a te mniejsze szkolenia to WARSZTATY.

W międzyczasie, widząc niedoskonałość ówczesnego „rozwoju osobistego”, gdzie prócz wielu nieskutecznych technik pracy nad sobą wkradł się najzwyczajniej BIZNES, który wypaczył idee rozwojowe i wprowadził zasadę „lej wodę, byle kasa się zgadzała”, nie mogłem pogodzić się z tym nurtem, a sam dostawałem tego typu rady. Postanowiłem stworzyć coś nowego, coś ponad rozwój osobisty, i udało się to w 100%!!! To HOLISTYCZNY ROZWÓJ OSOBOWOŚCI. I tylko na nim opieram swoje wykłady, szkolenia, warsztaty i konsultacje.

Poza tym stworzyłem kilka rewolucyjnych, oryginalnych szkoleń — warsztatów, o których możesz przeczytać na końcu tej książki. Zainteresowały się tym media, były wywiady, programy, artykuły itd.

Do TEGO miejsca doprowadziło moje wystąpienie w pubie, od którego się wszystko zaczęło. Od małego spotkania, na którym odczuwałem stres i na które przybyła większość moich znajomych w celu zredukowania u mnie niektórych dziwnych zachowań, które mogłyby zaistnieć, jak np. ucieczka z miejsca szkolenia.

Więc jeśli chcesz coś osiągnąć — nie oczekuj wielkich rezultatów, gdy robisz małe rzeczy. Ale wiedz, że kula śnieżna na początku jest mała, a potem zmiana z powierzchni ziemi miasta u podnóża gór.

Pozwól sobie być kulką śniegu.

Z moich doświadczeń

Mocny wpis

Mój kot choruje. Idę do „specjalisty”. On korzystając ze swojej wiedzy, zdobywanej przez 15 lat studiów, kończąc setki doszkalających projektów, które dają prawo do noszenia tytułu doktora habilitowanego docenta profesury weterynaryjnej, po badaniach, próbkach, oględzinach stwierdza:

NIE WIEM, CO MU JEST.

Sytuacja powtarza się u kolejnego doktora habilitowanego docenta profesury weterynaryjnej, tylko że ten miał 25 lat doświadczenia.

Zaczynam im podpowiadać, mimo że jestem zielony z „nauk”, jakie oni studiowali, ALE używam narzędzi im obcych:

- logiki,
- łączenia faktów,
- wyciągania wniosków,
- doświadczenia (ubogiego),
- wiedzy Holistycznego Rozwoju (moja najsilniejsza strona).

Próbuję im podpowiadać:

- Że sierść wypada prawdopodobnie, bo XYZ.
- Że narodził się prawdopodobnie efektem ABC.
- Że spadek odporności jest prawdopodobnie skutkiem ZBA.

Ale wiszące na ścianie dyplomy nie pozwalają dopuścić poprzez EGO faktu, że ktoś „z ulicy” może wiedzieć lepiej, domyslać się, sugerować rozwiązanie problemu, kto ma tytuł doktora habilitowanego docenta profesury weterynaryjnej.

Proponuję CHEMIĘ.

Oczywiście pojawia się uśmiech na mojej twarzy. Postanawiam pokonać NAUKĘ, dyplomy, tytuły, lata studiów.

Wróciłem do domu i rozpocząłem zdobywanie wiedzy i naturalną kurację.