



KURS EDUKACYJNY

Ćwiczenia

„7 Nawyków Skutecznej Postawy”

Ugruntuj swoją postawę i odszukaj własną tożsamość

7 nawyków skutecznej postawy, jako filar zbudowany na kanwie fundamentów dobrego i wartościowego życia

Jak wytrenować 7 nawyków skutecznej postawy w sobie ?

Siedem nawyków skutecznej postawy, to w szczególności zrozumienie swego posłannictwa i praktykowanie reguł, które czynią twoje życie nieustannym pasmem powtarzalnych i zaplanowanych zwycięstw.

WPROWADZENIE

Jak już mówiłem, samoświadomość tego kim jesteś, jest przeogromną siłą, która pozwala każdemu dojść do miejsca nazywanego szczytem.

Książka - Wewnętrzny Mówca - Zaginiony Projekt Człowiek , będąca również zapowiedzią tego , jak bardzo pożądane są nawyki w naszym życiu ma za zadanie wykazać konieczność

wypracowania ich w sobie , a w szczególności wypracowania takiej postawy , która ostatecznie stanie się naszą codziennością .

Natomiast rolą książki jest przede wszystkim ukazanie ci siebie samego , jako jednostki stanowiącej całość , niedającą się sprowadzić do sumy poszczególnych części oraz , jako kogoś posiadającego zdolność do samodzielnego myślenia oraz do podejmowania słusznych decyzji , w tym także kogoś kto potrafi w pędzącym świecie dokonywać nie zawsze łatwych wyborów , a jednocześnie ma umiejętność asymilacji z innymi bo zrozumiał rolę , jaką ma do spełnienia , która ostatecznie daje mu przewagę świadomości tego co w jego życiu jest najważniejsze .

Człowiek to ktoś więcej niż tylko numer statystyczny, więcej niż wymienialny element , niż narzędzie pracy, jesteś kimś kto potrafi zadbać o stan swojego umysłu oraz o porządek w głowie mimo wielu zawirowań obecnego świata , jesteś kimś kto chce więcej od życia.

Jesteś człowiekiem który poszukuje i potrafi odnaleźć swój wewnętrzny głos, swoje drugie oblicze i swojego przewodnika, który wprowadza cię do gry nazywanej życiem, w której obowiązują od zawsze zasady panujące we wszechświecie nazywane prawem natury.

W książce przede wszystkim chciałem zobrazować ci to , że poszukując siebie stajesz się obserwatorem zmian zachodzących w tobie , bo jak wiesz każda podróż kształci , a poszukując w niej siebie i odkrywanie siebie na nowo powoduje , że zaczynasz rozumieć , że nie możesz stać w miejscu , że potrzebujesz wyrwać się z kierunku twojej strefy komfortu , bo ona tylko z pozoru dostarcza ci bezpieczeństwa . Za sprawą zmian, jakie w tobie zachodzą stajesz się człowiekiem, który odnajduje siebie, ale i działając z pasją ustala wytyczne , jako niepisaną instrukcję obsługi zakorzenioną w twoim umyśle, bo tam zawarte jest dokładnie wszystko to , czego potrzebujesz do swojej podróży , podróży do lepszego świata .

Reasumując, celem książki Wewnętrzny Mówca - Zaginiony Projekt Człowiek , którą jak mniemam przeczytałeś było zabranie cię do świata , w którym poprawnie używając swojego umysłu , wytrwale umieszczając w nim swoje wizje i cele , poprzez afirmację i naukę obrazowości możesz skutecznie siać w swoim ogrodzie życia piękne idee i dawać w ten sposób upust swoim pragnieniom , zasiać ziarna pochodzące z najlepszych upraw i co najważniejsze świadomie powoływać do życia obrazy zainicjowane swoim działaniem .

Rolą kursu edukacyjnego jest właśnie dopasowanie do ciebie , takich elementów treningu abyś ze spokojem umysłu i pewnością siebie mógł wytrenować w sobie , „7 Nawyków Skutecznej Postawy”.

Siedem nawyków skutecznej postawy, jako siedem filarów postumentów decydujących o dobrym życiu uwarunkowane jest przede wszystkim ugruntowaną postawą twojej

osobowości i wiedzy na temat tego, kim naprawdę jesteś, a więc tego co składa się na twoją osobowość, będąca jednocześnie wektorem twoich powtarzalnych zachowań, uwarunkowanych własną tożsamością. Ugruntowanie swojej postawy jest zawsze zależne od tego co wiesz o sobie, swoim programowaniu, swoich nawykach i swojej tożsamości.

Dlatego stworzyłem ten kurs edukacyjny i nazwałem go kursem przemiany mentalnej, a jego celem jest głównie nauczenie cię postawy gwarantującej dobre i wartościowe życie i nie ma on polegać na teoretycznym przedstawieniu ci tego, co o tym decyduje, ale ma iść za nim praktyczna część, w której wykorzystując kilka prostych technik, pokażę ci, jak przy właściwym zaangażowaniu swego umysłu możesz nauczyć się zachowań, które w sposób całkowicie dla ciebie zrozumiały pozwolą na powtarzanie ich w każdym momencie, kiedy tylko będziesz tego potrzebował.

Krótko mówiąc, będzie to technika, którą na początku uznasz za zbyt prostą, aby mogła cokolwiek działać, jednak nie pozwól zwieść się tej, z pozoru prostej metodzie, bo to właśnie od niej zależeć będzie, jak zbudowane zostaną twoje filary dobrego życia.

Musisz wiedzieć że pewne zachowania praktykowane w twoim życiu i na wszystkich jego płaszczyznach, na jakich się tylko poruszałeś dotychczas zależne były i są wyłącznie od tego, jaką przybrałeś postawę.

Zastosowanie siedmiu filarów, jako fundamentów dobrego życia w oparciu o nawyki odbywa się programowo i nic nie może ująć twojej uwagi, bowiem żaden z nich nie może istnieć w dłuższej perspektywie czasu samodzielnie.

Inaczej mówiąc wszystkie siedem filarów są ze sobą spójne i zależne od siebie, bo kiedy osłabiasz jeden, to drugi przejmuje za niego obowiązek na jakiś czas, aż do momentu odrestaurowania jego konstrukcji. Wszystkie siedem filarów współdziała ze sobą na zasadzie towarzystwa wzajemnej asekuracji, a więc dopóki trwają prace restauracyjne jednego z filarów pozostałe sześć przejmują jego funkcje, wspierając całą konstrukcję. Gorzej jeśli restauracji wymaga więcej filarów, wtedy możliwa jest katastrofa, o ile nie zdążysz z właściwym rozwiązaniem problemu. Zatem jak wydobyć z siebie postawy współdecydujące o moim losie, jak wykreować zachowania, które zapewnią dobre życie, jak sprawić, aby współistniały ze sobą na zasadzie synergii.

Każdy z osobna jest ważny i pełni odpowiedzialną rolę w twoim życiu, natomiast wszystkie razem są fundamentem, którego nikt i nic nie ruszy, bo są filarami twojej dojrzałej postawy zapewniającej tobie i twoim bliskim wygrane życie.

Jak już mówiłem, każdy ma prawo do bycia szczęśliwym i wolnym człowiekiem i jest to odwieczne prawo natury, które każdy z nas otrzymał w prezencie. Moment, kiedy zostałeś

poczęty i przyszedłeś na świat zdecydował o twym przydziale, jaki otrzymałeś w postaci talentów i wolnej woli. Nazywam to pakietem startowym .

Może niekoniecznie się z tym utożsamiasz. Nie zmienia to jednak faktu, że jesteś wolną jednostką, a jedyne co cię powstrzymuje od przyjęcia darów to wybór , jakiego dokonałeś i który osadził cię w miejscu, gdzie obecnie jesteś i nawet, nie wiem, czy ci to pasuje czy nie, ale jeśli dałeś sobie założyć przysłowiowy „kaftan bezpieczeństwa” i pozbawiłeś się swobody poruszania, to zmień to położenie, na takie, które ci odpowiada.

Zamiast tego może warto spróbować czegoś więcej podnieść sobie poprzeczkę i zawalczyć o lepsze życie. Wiem, że nie musi to być wcale łatwe , choć w swej technice niesamowicie proste. Może powiesz, że masz wszystko czego potrzebujesz i niczego więcej już nie chcesz., Masz pracę, dobre zarobki, wczasy może raz , a może dwa razy w roku , może spełniasz się podróżując , masz święta pełne prezentów i obfitości, jesteś dumny ze swoich dzieci, które chodzą do prywatnych szkół i czerpią wiedzę z zajęć dodatkowych, bo stać cię na nie i być może jesteś w posiadaniu jeszcze wielu innych rzeczy, na które inni nie mogą sobie pozwolić. Tego nie wiem.

Może jesteś zwyczajnie z siebie zadowolony i wiesz dość spokojne życie, które nie dopuszcza do siebie zmian, bo jest ci tak dobrze. Po co miałbyś szukać szczęścia skoro to ono cię znalazło?

Nic bardziej mylnego, szczęście przychodzi i odchodzi, często jest tak ulotne, że nawet go nie zauważasz, słońce wschodzi i zachodzi, fale przyływu wznoszą się i opadają, kiedy jest odpływ, podobnie jest z roślinnością kwitnie, a następnie więdnie, po burzy zawsze wychodzi słońce , a po deszczu oczyszcza się powietrze. Wszystko to są naturalne procesy jakie zachodzą w naturze. Szczęście jest również naturalnym procesem, a ty jesteś częścią tej natury.

Dlatego chciałbym w kursie pokazać kilka prostych technik, które pomogą ci dostrzec szczęście jakie nosisz w sobie , tak jak dostrzegasz naturalne procesy zachodzące w przyrodzie , tak podobnie zaczniesz dostrzegać szczęście w swoim życiu , a co ważniejsze nauczysz się zatrzymywać je przy sobie i nawet jeśli zmienność nastrojów spowoduje , że wypuścisz je , to z pewnością tylko na chwilę. Mniemam, a w zasadzie jestem tego pewny, że skoro doszedłeś do tego miejsca wraz ze mną i czytasz moje słowa to szukasz czegoś więcej niż udało ci się dotychczas znaleźć, . Uwierz mi jednak, że nie chodzi o to, żebyś diametralnie zmienił swoje dotychczasowe życie. W żadnym wypadku, chodzi jedynie o to, żebyś przyjrzał się rzeczom, obok których być może przechodzisz całkiem obojętnie, bo nie dostrzegasz w nich okazji, ani potencjału, jaki w sobie noszą często okoliczności , za które

zwyczajnie nie przyjmujesz odpowiedzialności. Przyjęcie odpowiedzialności za pewne rzeczy również bywa ulotne, i choć może to mieć kolosalny wpływ na jakość twojego życia i tego, jak może wyglądać każdy twój dzień, okazja wzięcia na siebie odpowiedzialności zostaje zwyczajnie zaprzepaszczona. Ktoś kiedyś powiedział, że każdy dzień, to miniaturka twojego życia, przeżywaj go każdorazowo dobrze, a sprawisz, że twoje życie również będzie dobre.

Siedem nawyków skutecznej postawy to przesłanie, które dedykuję wszystkim tym którzy dokonali już wyboru i zamierzają ugruntować swoją postawę na solidnych fundamentach dobrego życia. Wszystkim tym którzy postanowili odnaleźć swoją tożsamość, żeby lepiej zrozumieć swój sens istnienia, aby życie które wiesz miało wyraźne kształty, wyrażało cię, a rzeczy które wykonujesz na co dzień miały dla ciebie jeszcze większy sens i żebyś wykonywał je z pasją i bez przymusu, abyś dobrze rozumiał otaczający cię świat, abyś żył pełnią swego sumienia i duszy a kiedy staniesz w wyobraźni obok samego siebie, życzę ci, żebyś zobaczył tam człowieka, jakim zamierzasz się stać.

Dedykuję je dla wszystkich tych, którzy podjęli wyzwanie zdobycia swojego Mont Everestu, zapragnęli lepszej wersji siebie samego i postanowili na swej drodze czerpać z niespożytych obszarów obfitości, jaka kryje się za przesłoną świata w jakim żyjesz. Dedykuję nawyki skutecznej postawy tobie, bo wiem, że zdecydowana większość ludzi nie zamierza zapłacić za nie ceny, jakiej wymaga ich nauka. Większość uważa nauczanie się tych postaw za trudne przedsięwzięcie i postanawia pozostać w swych kaftanach. Tobie natomiast gratuluję tego, że zdecydowałeś się przyłączyć do tej mniejszości ludzi na świecie, którzy wybrali życie pełne piękna i radości, szczęścia i serdeczności.

Dedykuję je w końcu wszystkim tym, którzy swym życiem pragną nieustannie realizować swój wartościowy cel na drodze swojego sukcesu. Bo czymże jest sukces, jak nie ciągłą drogą i realizacją wartościowego celu. Wiem też, że kiedy znajdziesz swoją drogę, kiedy odniesiesz swój sukces będziesz już gotowy, żeby swoją postawą i zachowaniem wobec drugiego człowieka dzielić się z nim swoim zwycięstwem, będziesz mu służył bo zrozumiesz swoje posłannictwo, a wszystko tylko dlatego, że możesz to zrobić co wyniknie z ogromu współczucia i serdeczności.

Siedem nawyków skutecznej postawy, to w szczególności zrozumienie swego posłannictwa i praktykowanie reguł, które czynią z twojego życia nieustanne pasmo powtarzalnych i planowanych zwycięstw.

W życiu każdy dokonuje wyboru, każdy wybiera swoją drogę, tę którą zamierza iść i nie ważne jest to, czy robisz to świadomie czy nie, wybór drogi należy wyłącznie do ciebie i

jakiego wyboru byś nie dokonał, on zawsze będzie twojego autorstwa. Nic nie robienie, a więc pozostawanie w tak zwanym kieracie jest mega ciężkie i oznacza, że im dłużej w nim pozostajesz tym trudniej będzie ci się z niego się wyrwać i choć to też jest twój wybór, to uważam, że lepiej jest to dobrze przemyśleć, żeby opracować plan ucieczki i raz na zawsze wyrwać się z tej niewoli. Zawsze lepiej jest „zrobienie czegoś od „niezrobienia czegoś”, bo wtedy przy sprzyjających okolicznościach od czasu do czasu można załapać się chociaż na kawałek tortu. Nie zapominaj jednak że każda droga będzie kręta i pod górę, bo jak wiesz szczyty zdobywa się idąc do góry, nie w dół. Jednak, co jest ważniejsze, stanie się ona w końcu na tyle powtarzalna, że pokonywanie jej będzie dla ciebie za każdym razem łatwiejsze. Z czasem nauczysz się pewnych postaw, dzięki którym przy nieustannym podnoszeniu swoich kwalifikacji, a więc przy postawie progresywnej, pokonywanie trudności podczas swojej podróży stanie się nawykowe i powtarzalne. To z kolei zagwarantuje ci, dobre przygotowanie do dalszych podróży. A co ważniejsze będziesz już wiedział jak zdobywać kolejne szczyty. Jesteś gotowy ?

SUKCES, czym jest ?

sukces -----A-----droga -----B-----sukces

Jak widzisz twój sukces, to nie dojdzie z punktu A do punktu B, tylko ciągłą drogą, która przy założeniu, że się edukujesz oczywiście, a więc podnosisz swoje kwalifikacje, wznosi się i opada. Jak zauważasz w miarę postępu, a więc upływu czasu i przyswojenia sobie pewnych zasad funkcjonowania dobrych postaw i obowiązywania ich w życiu, twoje zaangażowanie jest coraz większe i wchodzisz coraz wyżej i za każdym razem, kiedy utrwalisz sobie obowiązujące zasady, zdobędziesz kolejny wyższy szczyt.

Owszem po zdobyciu szczytu przychodzi wyczerpanie i potrzebujesz zejść do obozu, żeby uzupełnić swój ekwipunek przed atakiem kolejnego szczytu. Zanim wyruszysz poznajesz czyhające cię pułapki, bądź inne niebezpieczeństwa, a ponieważ nie jest to szczyt, który nie został wcześniej przez kogoś zdobyty zbierzesz potrzebne informacje i doświadczenia innych. A więc nabierasz siły, zdobywasz kolejne kompetencje i podnosisz swoje kwalifikacje, żeby ponownie wyruszyć. Tylko zauważ, że każdorazowe wyruszanie, czy też zejście do obozu w którym otrzymujesz wsparcie, to nie schodzenie do podnóża szczytu, tylko do jakiegoś pułapu, który nazywam wyżyną. Nie potrzebujesz już schodzić do samego dołu, bo doświadczenie, jakie zdobyłeś z czasem daje ci tą przewagę, że startujesz już z

wyższego pułapu. Z czasem zdobywasz kolejne kompetencje, podnosisz swoje kwalifikacje i ponownie zdobywasz, coraz to wyższe szczyty. Rozumiesz, jak to działa? W miarę postępu stajesz się osobą predestynowaną do grona zwycięzców, a każdorazowe zdobycie szczytu wynosi cię do miejsca, gdzie nie ma tłumów. Tutaj czujesz się swobodnie i wiesz na ile cię stać, rozumiesz już sens swojego postępowania, a dzięki odnalezionej drodze poznałeś swą tożsamość i stajesz się przewodnikiem dla innych, a jeśli nawet musisz obniżyć swój pułap to tylko do pewnego poziomu, poniżej którego zwyczajnie nie schodzisz. Zauważ, że w miarę twojego wzrostu, punkt zejścia do niższego pułapu, jest na linii postępu i tak powyżej szczytów zdobywanych wcześniej. Co to oznacza dla ciebie? To mianowicie, że jeśli dobrze odczytasz swoją rolę, jaką masz do odegrania w życiu, zrozumiesz jak będzie wyglądała twoja droga, a przy zachowaniu odpowiedniego progresu swojej pro aktywności, nie reaktywności, będziesz mógł swobodnie powielać czynności dające ci satysfakcję. Staną się one powtarzalne, bo jak wszystko w naturze wymaga pewnego procesu, tak samo ty wymagasz procesu przemiany i uwierzenia w spełnienie tego co dla wielu jest nieosiągalne, ale tylko z jednego powodu, z powodu dokonania wyboru drogi, jaką postanowili pójść. Ciebie nie pytam jaką drogę wybrałeś bo skoro jesteś tu ze mną, chciałbym ci pogratulować, bo to oznacza, że mi uwierzyłeś, albo jesteś sceptykiem, ale przynajmniej próbujesz i to też jest okej.

Ludzie nie wierzą w rzeczy, które naprawdę się dzieją, myślą że dobre życie jest zarezerwowane dla nielicznych.

Zrozum, że wszystko na co się decydujesz jest kwestią twojego wyboru i choć może to ci się wydawać naiwne, to jednak zostań ze mną, a pokażę ci jak możesz wytrenować w sobie nawyki skutecznej postawy, żeby stały się one w twoim życiu na co dzień powtarzalne i abyś swoją postawą i zachowaniem był wzorem do naśladowania dla innych, a być może zainspirujesz swą postawą do działania tych oczekujących na dobre życie.

7 nawyków skutecznej postawy w praktyce

Stworzyłem niniejszy kurs edukacyjny, który uczy postawy gwarantującej ci dobre i wartościowe życie. Zastosowanie 7 nawyków skutecznej postawy w swoim codziennym życiu, powtarzam codziennie, a więc nie od czasu do czasu, zagwarantuje ci życiowy sukces praktycznie na każdej płaszczyźnie życia, czy to zawodowego, czy prywatnego.

Wytrenowanie tych nawyków w sobie da ci ogromną przewagę polegającą na tym ,że stosując je świadomie w swym codziennym życiu decydujesz się na przyjęcie postawy zwycięzcy i osoby wygranej . Stawiając sobie coraz wyżej poprzeczkę determinujesz całe otoczenie wokół siebie stając się jednocześnie osobą kluczową i często wzorem godnym naśladowania.

Nawyki te w szczególny sposób wyniosą cię ponad przeciętność i spowodują , że twoja przemiana mentalna już nigdy nie pozwoli ci zejść poniżej pewnego poziomu . A więc nigdy już nie zejdziesz z wyżyn , gdzie każdorazowo robiąc tak zwany przystanek stop będziesz uzupełniał swoją wiedzę i w ten sposób kompletował swój ekwipunek by wyruszyć w kolejną podróż, by zdobywać kolejne szczyty . Wybrałeś postawę szczęścia , bo to ty decydujesz o wygranym życiu i sposobie jego przeżycia . To ty decydujesz o sobie zgodnie z pewną maxymą , że nie ten śpiewa kto jest szczęśliwy , tylko śpiew sprawia , że stajesz się szczęśliwy .

Zanim jednak przejdziemy do części praktycznej , chciałbym ci opowiedzieć , jak to wygląda u mnie i jaką rolę , nawyki skutecznej postawy odgrywają w moim życiu. Tworząc ten kurs edukacyjny , który nazwałem kursem przemiany mentalnej uczę postawy gwarantującej dobre życie , a wiem że każdy marzy o tym , aby dobrze mu się wiodło , kierowałem się przede wszystkim stworzeniem czegoś co może być i co jest powtarzalne , a więc takie , by mogło być powoływane do życia , zawsze wtedy kiedy jest to wykonalne i kiedy zostanie opatrzone pragnieniem zmaterializowania się w moim życiu , a więc intencja powinna być prawdziwa i szczerą , to tak jak antena nadawcza , o której już mówiłem w rozdziale III mojej książki , że jeśli przekaz twój śnieży odbiór też będzie śnieżył , a wtedy intencja zostanie źle odczytana , albo w ogóle .

Kiedy zainspirowany pewną ideą , jestem entuzjastycznie nastawiony do tego pomysłu , staje się jednocześnie gotowy do działania bo wtedy wiem , że to co zamierzam jest właściwe .

Zapytasz skąd ta pewność , otóż tego nie wiem , ale przekaz zawarty w informacji nie może pochodzić od nicości , ponadto są to czasami dość silne , a niekiedy również tylko symptomatyczne doznania , na które muszę być wyczulony i ich oczekiwać , jest to warunek konieczny do tego , aby wiedzieć , że to jest właśnie to , na co czekam , by podjąć zainicjowane działania z wiarą i z motywacją pełną determinacji . Zdarza się również i tak , że otrzymując wewnętrzną odpowiedź postanawiam coś rozpocząć , czuję wtedy potężne parcie do działania i entuzjazm jednocześnie . Jestem wtedy wręcz pewny , że postępuję właściwie, a czas i sprzyjające okoliczności mówią same za siebie .

Jest też bardzo ważne, aby oczekiwać odpowiedzi. Kiedy ją otrzymujesz? Kiedy zadajesz

pytania . Jak wiesz bez pytań nie ma odpowiedzi, a więc zadajesz pytania, dużo pytań, które powodują, że umysł staje się otwarty, a wtedy zaczynasz otrzymywać odpowiedzi przychodzące z góry , zawsze z góry.

Wiele lat temu, kiedy zastanawiałem się nad umiejętnością przewidywania przyszłych wydarzeń, bardzo mocno zapadła mi w pamięci myśl przewodnia, która jak myślę doprowadziła mnie ostatecznie do stworzenia siedmiu filarów skutecznej postawy, za sprawą których dzisiaj mogę tworzyć w sposób powtarzalny wydarzenia, odpowiedzialne za dobre życie. Wydarzenia, które sam kreuję.

Opowiem ci moją historię, jak kiedyś nosiłem się z zamiarem zakupu nieruchomości, a dokładnie posesji na której dzisiaj stoi nasz dom. Tym cudownym miejscem są okolice doliny starego dorzecza Odry , położonego wśród dębowych lasów , na które patrzę z przydomowego tarasu niczym punktu widokowego posadowionego na wysokiej skarpie . Każdej wiosny obserwuję , jak wszystko budzi się do życia, jak korony porośniętych drzew zapuszczają pąki i zielenią się każdego dnia coraz bardziej tworząc w ten sposób bujną ścianę zieleni , która w pewnym momencie jest tak szczelna , że już nic się przez nią nie przebija , a zachwyca do tego stopnia , że można się w nią wpatrywać bez przerwy . Widok jest naprawdę urzekający i potrafi wyciszyć każdy umysł , życzę każdemu by mógł tego doświadczać .

Kiedy zobaczyłem po raz pierwszy to cudowne miejsce , zakochałem się w nim i wraz z moją małżonką Renatą postanowiliśmy wejść w jego posiadanie . Nie wiedzieliśmy jeszcze , jak dotrzemy do tego momentu , bo sytuacja akurat niekoniecznie była sprzyjająca . Firma na rozruchu , kilka inwestycji w drodze , w tym siostrzana filia naszej działalności w innym mieście , a więc sporo obciążeń . Jednak decyzja , którą podjęliśmy , choć była wyjątkowo świeża , nie zaopatrzona jeszcze w konkretną wizję , pochodziła i dzisiaj to wiem z boskiego spichlerza idei , a więc ziaren zaopatrzonych właśnie w DNA najwyższej jakości , skąd to wiem ? No właśnie .

Brakowało nam pieniędzy , czasu , wizji , ale było marzenie , marzenie które zaopatrzyliśmy prawdziwym uczuciem pragnienia . Ktoś może powie bujdy na resorach , ja natomiast dzisiaj już wiem , jak to działa . Choć wcześniej swoje poszukiwania opierałem jedynie na przypuszczeniach o tej prawdzie , której przez całe swoje życie szukałem , aby dzisiaj się nią

z tobą podzielić . Dzisiaj też czerpię z tej wiedzy korzyści i dzielę się nią na tyle na ile potrafię i na ile zdołasz ją udźwignąć .W świecie materii wszystko wymaga czasu i zajęcia pewnych procesów , niczego nie przyspieszysz . Codziennie praktykuję materializowanie swoich zamiarów kopiując w sposób powtarzalny prawa natury , które są dosłownie wszędzie , na każdym kroku spotykamy się z prawidłami , których jeszcze nie czytasz , ale z czasem kiedy się rozejrzysz staną się w końcu również dla ciebie widoczne , tylko wytrwaj i nigdy , ale to nigdy się nie poddawaj.

Tak czy inaczej wszystko się sprzęgło i to w taki sposób , że dzisiaj patrząc na to z perspektywy czasu stwierdzam , że z ekonomicznego punktu widzenia to nie miało prawa się wydarzyć. Ekonomia nie przewiduje przypadków . Nie mniej jednak wszystko potoczyło się w sposób wymarzony , jak według skonkretyzowanego planu , przygotowanego przez ekspertów . Uwolniliśmy swoje umysły , a reszta potoczyła się w sposób naprawdę zaskakujący , włącznie ze znalezieniem środków na rozpoczęcie budowy wymarzonego domu.

Byliśmy w posiadaniu innej działki budowlanej położonej w dużo mniej atrakcyjnym miejscu , na którą nieoczekiwanie znalazł się kupiec . Na domiar wszystkiego pomijając kwestię podatkową , bo akurat upłynął termin obowiązku podatkowego od zakupu nieruchomości , nabywca zapłacił nam kwotę wielokrotnie wyższą od ceny jej zakupu , tak więc inwestycja sprzed kilku lat przyniosła nieoczekiwany zysk i to akurat w momencie ogromnego pragnienia wejścia w posiadanie wymarzonego miejsca . Cena sprzedaży pokryła koszty zakupu nowej ziemi i pozwoliła na rozpoczęcie budowy domu , w którym zamieszkaliśmy po upływie niespełna dwóch lat od momentu powstania pierwszych kondygnacji .

Ograniczenia umysłu często bywają okrutne i ważne jest , aby wiedzieć , że to ty sam jesteś sprawcą tych ograniczeń. Umysł nie odróżnia rzeczy wielkich od małych , dlatego wybieraj odważnie takie rzeczy , które dzisiaj cię przerastają , ale nie przerażają i systematycznie utrwalaj je w swoim umyśle , aż je oswoisz i staną się one dla ciebie czymś oczywistym , czymś co już na co dzień zapadnie w twym umyśle , podświadomym umyśle , bo lokując w nim swoją myśl już na stałe poddajesz ją obróbce dwadzieścia cztery godziny na dobę , siedem dni w tygodniu , trzydzieści dni w miesiącu , siłom które zaczynają ci sprzyjać , nie ma natomiast znaczenia czy to co wybrałeś ma wymiar pozytywny czy negatywny .

Dla podświadomego umysłu jest to bez znaczenia on i tak podda to obróbce , stąd moja rada , zawsze dokonuj właściwego wyboru , a najlepiej po prostu uwolnij swoją kreatywność , twórz własną przyszłość i zrób coś każdego dnia.

Na jednym z seminariów Stephena R. Coveya , podczas prelekcji na temat pro aktywności jakiś mężczyzna wstał i powiedział , że nie zawsze to działa i dla przykładu podał sytuację swojego małżeństwa, o które jak stwierdził naprawdę się martwił , bo w związku brakowało tego co czuli do siebie dawniej . Mężczyzna stwierdził , że nie kocha już żony i ona również nie kocha jego , a mają troje dzieci , na których im zależy i poprosił o poradę . Na pytanie co by mu radził zrobić S.R. Covey odpowiedział;
Kochaj ją , na co mężczyzna
Mówiłem , że nie czuję już miłości , S.R. Covey powtórzył;
Kochaj ją... , mężczyzna;
Nie rozumiesz . Nie czuję już do niej miłości...
Kochaj ją zatem. Jeśli nie czujesz miłości , tym bardziej ją kochaj.
Zdruzgotany mężczyzna nie dawał za wygrane ;
Ale jak można kochać , kiedy się nie kocha ? Wyjaśniając mu S.R Covey powiedział ; kochać to czasownik . Miłość , uczucie to owoc tego czasownika . Zatem kochaj ją. Służ jej.
Poświęćaj się. Słuchaj jej. Współczuj . Doceniaj. Utwierdzaj ją. Czy jesteś gotów to zrobić?
Jak myślisz , czy ten mężczyzna miał wybór , czy mógł podjąć wyzwanie i ratować swoje małżeństwo , dostał konkretną podpowiedź co należy zrobić , mógł dokonać wyboru i zamiast stać się ofiarą , zmienić bieg wydarzeń , uratować swoje małżeństwo i dzieci . Nie wiem , jak zakończyła się jego historia , wiem jednak na pewno , że w życiu stajemy przed różnymi dylematami , jednak od naszego wyboru zależy to na co się zapiszemy.
Czy szczęście to nie pewien stan umysłu , czy odczuwanie radości i spełnienia to nie owoc szczęścia ? W takim razie dlaczego nie wybrać szczęścia ? Kochać oznacza coś robić , obdarzać uczuciem siebie i innych , a więc oznacza dokonanie wyboru , czyż szczęście nie należy do katalogu tych dóbr , które wszechświat uszykował również dla ciebie ?

Zaopatrzyć się w notes i coś do pisania bo przechodzimy do części praktycznej.

Nawyk 1. - Postawa szczęścia

Czym dla ciebie jest szczęście ?

Co ,określenie bycia szczęśliwym człowiekiem oznacza dla ciebie ? Słyszałeś z pewnością ,

jak mówiono o innych , ci to mają szczęście , co ono dla ciebie znaczy ? Wyjście z opresji , uniknięcie jakiejś sytuacji , a może awans , zasłużona podróż w ramach konkursu , gdzie zdecydował za ledwie punkt o wygranej , czy kochająca żona , a może szczęśliwa rodzina ? A może i to , i to ? Szczęście jest to szczególna postawa , to pewna gra , wytrenowany stan umysłu na bazie dokonanego wyboru , z którym się w końcu uporałeś , a jest to zawsze pewnym wyzwaniem ?

Czym dla ciebie jest szczęście?

Czy jest to według ciebie postawa , czy raczej doznanie pozwalające odczuwać radość ?

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tak postawionym pytaniem , albo czy kiedykolwiek zetknąłeś się z tematem szczęścia ? Z kim o tym rozmawiałeś ?

Czy w ogóle wierzysz w to , że możesz być szczęśliwy ? A może uważasz , że szczęście jest zarezerwowane dla innych ? Chciałbym , abyś przez chwilę zastanowił się nad tymi pytaniami i zobaczył co poczujesz ? Bo zanim przejdziemy do omówienia katalogu szczęścia, tak katalogu , dobrze usłyszałeś , chciałbym abyś zastanowił się nad ogólnym zarysem szczęścia i spróbował być może scharakteryzować je w swoim życiu , a w szczególności zwrócił uwagę na to z czym tak naprawdę kojarzy ci się słowo szczęście ? Czy w ogóle doświadczyłeś czegoś takiego jak szczęście ? Cóż to takiego ? Wiem , że w życiu różnie bywa , jedni wybierają bycie ofiarami i być może to im wystarcza do tego by czuć się szczęśliwie , inni nieustannie walczą o lepszy byt , tylko nie zauważają tego , że biegną wprawdzie po szczeblach drabiny , ale w kole kręcącym się wokół swojej osi , jak chomik w swym kołowrotku życia . Jeszcze inni zadowolają się tym , że ktoś się nad nimi lituje, opiekuje , zaopatrza w niezbędności . Natomiast moje pytanie jest konkretne , bo chodzi o wymiar prawdziwego szczęścia, a więc świadomego stanu poczucia spełnienia .

Dlatego cię o to pytam , czy jesteś szczęśliwy ? Bo jak już mówiłem , jest to stan umysłu , a więc musisz coś odczuwać , skoro jesteś człowiekiem. Wytęż zatem swój umysł i zastanów się , co szczęście oznacza dla ciebie ? Wiem , że czasami nie jest to prosta sprawa , bo kiedy stajesz się ofiarą niewiele możesz powiedzieć o swoim spełnieniu w życiu, albo czy możesz wtedy powiedzieć o sobie , jak o zwycięzcy ? Nie , wtedy ustalasz ze sobą , że los ci nie sprzyja i tak już zostawiasz ten stan rzeczy . Przyzwyczajasz się , by mówić o swym życiu , że jest przegrane , obwiniasz za swoje niepowodzenia wszystkich innych . Jasne , że bywają sytuacje , które przygniatają człowieka i być może ciebie też spotkał taki los , który nie pozwolił ci do tej pory za wiele odczuwać , bo musiałeś uporać się z przeciwnościami . Jednak , skoro dotarłeś do tego miejsca mam nadzieję , że zamierzasz wyrwać się z okowów

niesprzyjających okoliczności i nauczysz się odczuwać radość , bo stąd już niedaleka droga do bycia szczęśliwym.

Chciałbym ci dać taką możliwość , jeśli uwierzysz , że postawę szczęścia w swoim życiu można wytrenować . Przeprowadzę cię przez drogę od stanu dryfowania do stanu bycia szczęśliwym i wytrenowania umiejętności wyboru szczęścia . Zamierzam pokazać ci jak można się z tym uporać , może nie jest to takie łatwe , bo trzeba podjąć konkretne wyzwanie , jednak sposób jest naprawdę prosty. To jak , jesteś gotowy podjąć to wyzwanie ?

Jak wytrenować w sobie postawę szczęścia ?

Może odczuwanie przysłowiowych motylków w brzuchu jest takim symptomem szczęścia , podekscytowanie , a może wymarzona praca , wakacje na Zanzibarze , a może podróż dookoła świata ? Szczęśliwa rodzina , która daje ci poczucie spełnienia , pieniądze które zarabiasz , zdrowie jakie masz , hobby przy którym się wyciszasz , praca nad sobą i swoim rozwojem? A może nigdy nie zastanawiałeś się nad tym , bo wszystko co w życiu robisz masz zaplanowane i zwyczajnie wykonujesz swoje obowiązki by przeżyć ? Nie wiesz co to jest szczęście i nigdy go nie potrzebowałeś , bo go nie poznałeś i nie wiedziałeś , że możesz też być szczęśliwym człowiekiem . To tak , jak w opowieści o pewnej złotej rybce , kiedy rybak złowił złotą rybkę ta powiedziała mu , że tym razem może spełnić tylko jedno jego życzenie i niech dobrze się zastanowi jakie to ma być życzenie . Rybak nie zastanawiając się wiele powiedział , że łowiąc ryby zaplątał swą sieć w przybrzeżne chaszczce, stąd jego prośbą i zarazem życzeniem było rozplątanie tej sieci, co też rybka uczyniła . Jednak nie mogła wyjść z podziwu dla rybaka i zapytała go , dlaczego wybrał takie życzenie , zamiast życzenia bogactwa , szczęścia, miłości , pięknej posiadłości , ekskluzywnego samochodu , czy apartamentów w ciepłych krajach , albo podróży dookoła świata ?

Na co rybak w odpowiedzi zapytał , to oto też mogłem prosić ?

Jaki z tego morał ? Często nie wierzysz w to , że szczęście jest na wyciągnięcie ręki i zwyczajnie nie sięgasz po nie bo nie wiesz , że możesz. A przecież nikt ci go nie poda na tacy , być może też nikt ci nie wyjaśnił , że może być inaczej, że oprócz obowiązków można czerpać z życia naczyniem obfitości , nie tylko spijając pianę z warzonego piwa , ale też można wypić to piwo . Rozumiesz?

Zrobimy pewne ćwiczenie , które pomoże ci w ustaleniu tego , co mogłoby wpłynąć na

poprawę jakości twojego życia i tym samym zwiększenia poziomu odczuwania radości i szczęścia. Zajmiemy się tworzeniem twojego katalogu szczęścia.

Zatem skup się przez dłuższą chwilę i wymień wszystkie te rzeczy , bądź sytuacje jakich byś pragnął i które przyjdą ci do głowy , a mogłyby cię uszczęśliwić i niech będą to tylko takie , które dałyby ci wrażenie spełnienia . Poczuj to w sobie.

Nie wyszukuj ich specjalnie , oddaj się raczej chwili i zapisz tylko te , które pojawią się na ekranie twojego projektora , czyli świadomego umysłu , jako pierwsze i niech będzie ich przynajmniej dziesięć , spisuj je poniżej ;

Ćwiczenie nr 1

Zanim przejdziemy do tworzenia katalogu szczęścia pozwólcie , że podpowiem na co warto zwrócić uwagę , po pierwsze :

1. Sformułuj konkretne marzenie poprzez sięgnięcie w głąb siebie na tyle na ile dzisiaj potrafisz i nie ma znaczenia , jak bardzo masz je sprecyzowane , bo ten element precyzowania dopiero nastąpi
2. Wspomóż swoje marzenie obsesyjnym pragnieniem jego osiągnięcia , a przynajmniej pomyśl o tym i wyobraź sobie , jak bardzo tego pragniesz
3. Przemyśl konkretnie to , jak możesz swoje marzenie spełnić i czy jest ono wykonalne , zrób to w podobny sposób , jak precyzowanie celu
4. Zaczynaj spisywać swoje marzenia i spróbuj powtarzać je w myślach zwracając jednocześnie uwagę na to co czujesz w momencie ich wypowiedzenia , jak bardzo jesteś z nimi utożsamiony
5. Postaraj się aby marzenie wywoływało w tobie entuzjazm , który napędzi cię do działania , lepszy jest jakikolwiek niż żaden , zatem dobieraj takie marzenia , które wywołają go w tobie
6. Unikaj w takich momentach wszelkich rozpraszaczy i sceptyków , którzy mogliby wywołać w tobie jakąkolwiek wątpliwość
7. Jeśli spełnienie twojego marzenia będzie wymagało wsparcia innych osób zweryfikuj to , bo czasami brak obecności jakiejś osoby może spowolnić proces dojrzenia twojej idei
8. Jeśli okaże się , że twoje marzenie dzisiaj jest jeszcze odległe lub niewykonalne zastąp je innym , na razie łatwiejszym

9. Wyobrażaj sobie w myślach to , od czego zaczynasz podejmując się działania zmierzającego do spełnienia swego marzenia
10. Uwierz w to , że twoje marzenie zostanie przez ciebie spełnione bez względu na czas i zaangażowanie , poczuj że ta postawa wzbudza w tobie entuzjazm i cię nie przeraża , utrzymuj pozytywne nastawienie do swego marzenia przez cały czas , bo tylko wtedy twój entuzjazm będzie wzrastać

Tworzenie katalogu szczęścia

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Zanim przejdziemy do analizowania twojego katalogu szczęścia , twoich wizji oraz precyzowania tego co należy z nimi teraz zrobić chciałbym ci przypomnieć , że nie jesteś w stanie przewidzieć swojej przyszłości , ale jesteś w stanie ją wykreować . Bez względu na to czy twoje myśli i słowa są opatrzone pozytywną czy negatywną nutką , ujrzysz je w przyszłości . Wszystko się spełnia . Wiem , że wiele osób zwyczajnie w to nie wierzy , dlatego chciałbym podzielić się z tobą moimi doświadczeniami i pokazać dosłownie na swoim przykładzie , że to wszystko ma sens i działa dosłownie z precyzją ostrza brzytwy . Warunek jednak jest taki , aby wszystko , albo w znacznej części pojawiło się na ekranie twojego życia potrzebujesz zastosować się do moich poleceń , bo tylko w taki sposób jesteś w stanie przejść przez kolejne poziomy poznania i doświadczenia tego co wspólnie dla ciebie zaplanujemy .

Skoro masz już spisany swój katalog szczęścia i zanim przejdziemy do oswojenia się z jego zawartością , potrzebujesz odpowiednio przygotować grunt w swoim umyśle na posadzenie swych idei , grunt dobrze przygotowany , nawieziony najlepszym nawozem , po to aby ziarna

zasadzone w twoim ogrodzie życia mogły wzrastać bez obecności chwastów .

Potrzebujesz do tego pewnej afirmacji , która powinna mocno ciągnąć i być głęboka , ściśle powiązana z twoją intencją. Wszystko powinno najpierw zostać dobrze przygotowane .

Podłoże twojego umysłu jest kluczowe , a więc postaraj wprowadzić się w taki nastrój , wykorzystując do tego najlepiej muzykę dostrajającą cię z wibracją strojona do częstotliwości drgań wszechświata , aż poczujesz , że twoje myśli płyną , miej najlepiej zamknięte oczy i wczuwaj się w rytm ziemi.

Osobiście używam muzyki strojonej do częstotliwości 432hz , która wycisza mnie i pomaga w koncentracji oraz sprzyja nauce . Muzyka ta powinna wprowadzić cię w stan , w którym nie zaprzątasz sobie głowy zbędnymi myślami , wprowadza cię w wibracje dopasowując do wibracji ziemi , z czasem doświadczenie to stanie się bardzo przyjemne , potrzebujesz nauczyć się wchodzenia w ten stan w miarę możliwości szybko i jest to do wytrenowania , jednak na późniejszym etapie .

Teraz chciałbym , abys skupił się wyłącznie na czynnościach jakie należy wykonać , żeby do takiego stanu dojść . Jeśli już masz przygotowane podłoże swojego umysłu i czujesz , że jesteś wyciszony zaczynasz w pierwszej kolejności od powtarzania sobie , że w twoim życiu wydarza się wiele dobrego i niech będą to słowa , dobrane przez ciebie w taki sposób , aby choć w części cię nie uwierały , nie musisz się z nimi do końca zgadzać, ale jeśli jest to uczciwa intencja z czasem przywykniesz do niej . Osobiście używam techniki zapożyczonych od Jose Silva-y , opracował on system , który czerpie z nauk wschodu i zachodu . Jest to system na tyle prosty i skuteczny , że może być stosowany przez każdego . Przez kursy Silva-y przeszło setki tysięcy osób i trafiły one do wielu krajów pod różnymi nazwami. Przesłaniem natomiast , którym się kierowałem podczas nauki była prosta metoda Emila Coue , o której mówi sam autor, żeby nie zwątpić w jej skuteczność i nie dać się zwieść jej prostocie , a brzmi ona ; „ Z każdym dniem i pod każdym względem powodzi mi się coraz lepiej i lepiej...” . (Metody Kontroli Umysłu Jose Silva-y zawierają również tą metodę) .

Tym zdaniem przygotowuję swój umysł do zasiewu zgromadzonych idei , a po pewnym czasie jest on już na tyle wyciszony i gotowy do tego , aby rozpocząć kolejne afirmacje , tym razem związane z konkretnym przedmiotem obróbki , a więc twoimi marzeniami .

Nie obawiaj się , że czegoś nie zapamiętasz , później wszystko , to o czym teraz mówię zostanie powtórzone i wszystkie informacje zbierzemy w jedną logiczną całość i uporządkujemy wszystko tak , abys z powodzeniem mógł je sobie utrwalić.

Ćwiczenie nr 2

Sztuka powtarzania

Kolejnym elementem jest sztuka powtarzania .

Wprowadź w swój harmonogram codziennych zajęć element samodyscypliny , aby słowa powyższej intencji mogły być powtarzane przynajmniej trzy razy dziennie przez pierwsze 30 dni i kolejne 30 dni . i kolejne 30 dni... , a więc powtarzaj to ćwiczenie rano w obiad i wieczorem , wieczorem najlepiej przed samym położeniem się do snu .

Wprowadź na stałe w swój harmonogram dnia i koniecznie trzymaj się tego zadania, żeby nie wypaść z klucza , bo jest coś takiego w psychice człowieka , że jeśli pozwolisz sobie na to , aby raz wypaść z rytmu , to wypadniesz też drugi i trzeci raz , a wtedy ćwiczenie twoje przestanie mieć wymiar duchowy .

Tak dobrze usłyszałeś , wszystko bowiem o czym tu rozmawiamy oprócz wymiaru fizycznego ma również wymiar duchowy. Jest coś takiego w życiu każdego z nas , że dokonując wyboru słusznej idei , za sprawą tajemniczej grawitacji przyciągasz do siebie , wszystkie te przedmioty , osoby i okoliczności oraz sytuacje obdarzone podobną naturą. Tak czy inaczej , jeśli zdarzy ci się przerwać to ćwiczenie , nie przejmuj się tym i zwyczajnie zacznij je od początku. Zaczynaj tak długo , aż wytrwasz te pierwsze 30 dni bez przerwania cyklu , bo one staną się kluczowe w dalszej podróży .

Od dzisiaj przez kolejne dni i staraj się wracać do tych słów w każdej sytuacji , szczególnie wtedy , kiedy coś mogłoby cię wytrącić z równowagi .

A więc za każdym razem , kiedy pojawi się w twoim życiu coś niechcianego użyj tych słów , jak żołnierzy idących ci z odsieczą i bez względu na okoliczności staraj się używać ich w skupieniu , a słowa które wypowiadasz wymawiaj konkretnie i ze zrozumieniem .

Zakładam , że już po kilkunastu dniach stosowania tej świetnej , jak sam się przekonasz metody , wypowiedane słowa zaczną drażnić w twoim umyśle niewielkie dreny , którymi z czasem popłynie energia , a tam gdzie płynie energia wszystko zaczyna rosnąć . Należy przy tym pamiętać , że idee naprawdę istnieją w świecie umysłu i rządzą światem , a ich potęga jest wszechobecna , a opatrzone odpowiednią energią są prawdziwą kopalnią złota .

Potrzebujesz w to uwierzyć i w pierwszej kolejności oswoić się z takim sposobem myślenia , którego nigdy wcześniej być może nie doświadczyłeś . Na początku będziesz czuł się wyjątkowo naiwnie , jednak z czasem kiedy zaczną pojawiać się pierwsze oznaki twojego zaangażowania , a już oswoisz się z tą myślą , stanie się ona dla ciebie całkiem przyjemna i na ekranie twojego projektora zaczną pojawiać się wizje , które w sposób szczególny wpiszą się w charakter twojego myślenia. Jest to dość trudne do opisanie ponieważ każdy przeżywa owe doznania na swój sposób , nie mniej jednak dla tego doświadczenia potrzebujesz czasu .

Ćwiczenie nr 3

Dokonywanie wyboru idei

A teraz powinienesz dokonać wyboru i zdecydować , które idee z twojego katalogu szczęścia są dla ciebie najwartościowsze i wybrać takie , z których mógłbyś czerpać najwięcej korzyści , albo takie , które cię dzisiaj przerastają i potrzebujesz się z nimi oswoić . Konieczne jest w tym momencie wyjaśnienie , jak to działa i dlaczego w pierwszej kolejności musisz się oswoić ze swoimi ideami . Jak już mówiłem wyobraźnia jest kluczowym elementem całej metody budowania nawyków skutecznej postawy.

Od twojej wyobraźni zależy to , jak podejdziesz do wdrożenia pewnych mechanizmów w życie , które zawsze warunkują to , czy potrafimy coś uczynić, bo jak się okazuje wyobraźnia bywa często przeszkodą nie do przebycia. Wyobraź sobie , że się skupiasz na rzeczy która jest trudna do wykonania , np. wykonujesz rzut karny i wyobrażasz sobie wszystko to co może zakłócić prawidłowe wykonanie zadania, a w szczególności obawiasz się , że piłka wyląduje poza bramką , obserwujesz z ogromną uwagą i skupieniem wszystkie te miejsca , w które nie chciałbyś trafić , zamiast skupić się na bramce skupiasz się na innych rzeczach .

Wyolbrzymiasz problem i przywołujesz do siebie wszystkie te obawy , które ostatecznie łądają w twojej głowie i cię paraliżują. Następnie skupiasz się na problemie i obawach zamiast na rozwiązaniu , a tam na czym skupiasz swoją uwagę popłynie energia. Sam w tej sytuacji stworzyłeś hybrydę , która spowodowała , że powołałeś do życia porażkę , bo

skupiłeś się na przeszkodach , zamiast wyobrazić sobie końcowy efekt , oczywiście taki który jest wykonalny , a strzał do bramki jest wykonalny . W omawianym przypadku piłkarz powinien skupić się wyłącznie na bramce i strzelić gola. Jednak , jak wiesz niekiedy i wytrawnemu piłkarzowi zdarzy się chybić i nie wynika to z braku umiejętności tylko z chwilowej niedyspozycji jego wyobraźni , a ściślej rzecz ujmując jego wyobraźnia poddała się obawom i lękowi przed niepowodzeniem .

Podobnie jest z nami , kiedy nie wierzysz w swoje możliwości miejsce optymizmu wypełnia pesymizm i brak wiary , bo jak już wiesz wszechświat nigdy nie pozostawia pustki , wypełnia każde wolne miejsce o ile ty sam tego nie zrobisz .

W pierwszej kolejności powinieneś wiedzieć , że wyobraźnię należy ujarzmić i tresować ją w taki sposób , jakbyś chciał oswoić dzikie zwierzę , by móc je pogłaskać i się z nim zaprzyjaźnić . Musisz jednak w to uwierzyć i poznać reguły , które ci w tym pomogą .

Wątpliwości będą zawsze przeszkodą , stąd potrzebujesz się od nich uwolnić . Jak tego dokonać ?

W pierwszej kolejności powinieneś ustalić swoje ; „ **Po co ?** ” i przekonać siebie oraz swój umysł , że potrzebujesz tej idei.

A więc to , po co miałbyś się w ogóle starać o poprawę jakości swojego życia , po co miałbyś podnosić swoją poprzeczkę , skoro uważasz , że i tak jest już wysoko , a jej pułap w zupełności wystarcza ci do wygodnego życia ?

Po co miałbyś zagłębiać się w jakiś katalog szczęścia , skoro wszystko co jest ci potrzebne do szczęścia już posiadasz ?

Po co miałbyś cokolwiek ulepszać w swoim życiu , skoro jesteś z siebie zadowolony , czyż nie ? A może jednak myślisz inaczej ?

Może pomyślałeś , że warto jest stawać się lepszą wersją siebie samego ? A może uznałeś jednak , że pułap twojej poprzeczki jest delikatnie mówiąc od długiego czasu nie zmieniany i warto coś z tym zrobić , żeby suwaki nie zardzewiały?

A może zmieniłeś swój pogląd na temat szczęścia i już nie uważasz , że jest ono zarezerwowane dla innych szczęściarzy ?

Może też zrozumiałeś , że bycie zadowolonym z siebie jest pierwszym krokiem do wycofania się z gry i pozostania w pozornej strefie komfortu , zamiast budować kolejne ?

Skoro już dokonałeś wyboru słusznej idei i postanowiłeś ją urzeczywistnić , powinieneś teraz się zastanowić nad jej kalibrem .

Werbaliżuj ją i wyartykułuj jej przedmiot , chodzi o to abyś ustalił czy dotyczy ona na przykład zdrowia , a może pieniędzy , pracy , planowania rodziny , ulubionego hobby , rocznego a może pięcioletniego planu na przyszłość , napisania książki , osiągnięcia rangi w marketingu sieciowym , założenia własnego biznesu , zakupu nieruchomości , kupna wymarzonego samochodu , ilości gotówki na koncie , zrealizowania jakiegoś zadania , czy podniesienia swoich kwalifikacji , zakończenia studiów , zdania egzaminów zawodowych , poprawy kondycji fizycznej czy osiągnięcia wyniku sportowego i pozwól poczuć w sobie jej wagę , postaraj się dobrze zrozumieć to co zamierzasz stworzyć , aby nic nie umknęło twojej uwagi.

Twoja idea powinna być zwięzła i sprecyzowana , aby nie rozproszyła twojego skupienia. Możesz oczywiście jednocześnie użyć kilku idei , a nawet kilkunastu nad którymi zamierzasz pracować , jednak to będzie zależało od wytrenowania sztuki uważności , dlatego jak mogą ci coś podpowiedzieć to zacznij od pojedynczych i ćwicz je tak dugo , aż zauważysz postęp , a dopiero w następnych krokach przystępuj do kolejnych .

Każdą ideę można oczywiście rozbudowywać , jednak jej rozbudowę zostaw na później , kiedy już doświadczysz pierwszych wrażeń . Kolejnym krokiem jest zademonstrowanie idei w taki sposób , jakbyś komuś opowiadał niesamowitą historię , niech będzie tak opowiedziana , że sam poczujesz dreszcze na ciele , a historia twoja stanie się tak namacalna i tak rzeczywista , że przekonasz do niej swoich słuchaczy , a co najważniejsze sam w nią uwierzysz . Postaraj się , aby miejsce twojej manifestacji było odosobnione , najlepiej niech będzie to miejsce z dala od twoich bliskich , którzy mogliby cię strofować i osądzić twoje zachowanie , poczulbyś się wtedy nieswojo i plan ległby w gruzach . We wszystkim co w tym momencie będziesz robił , przejawiaj jak najwięcej entuzjazmu i radości , uśmiechu i zwariowania .

Zaopatruj swoje pomysły okrzykami radości , głupią miną , abstrakcyjnym zachowaniem , jak dziecko które dostało lizaka i biega po domu , aby opanować emocje radości . Poczuj to , aż ci się objawi na ekranie twojego projektora , jakim jest umysł . Musisz to poczuć , a więc uzewnętrzniaj się , wyrażaj zadowolenie , jakby już się coś zmaterializowało , wyrażaj swoją radość i zadowolenie , okazuj wdzięczność , która już na tym etapie jest kluczowa . Przedstawiam ci te pomysły , bo w zależności od tego , jakiego kalibru są twoje idee , będziesz potrzebował właściwej reakcji .

Dla zaplanowania treningu sportowego nie potrzebujesz robić scenek rodzajowych tylko zwyczajnie się przebierzesz i wyjdiesz z domu , dlatego jest to bardzo indywidualne zadanie , które powinieneś wykonać w sposób , na jaki jesteś gotowy , to wszystko jest kwestią wytrenowania , a kiedy będziesz potrzebował wsparcia , jestem do dyspozycji podczas indywidualnych konsultacji.

Jedno jest pewne , musisz być konsekwentny i wytrwać w tym co robisz , Aż osiągniesz stan zrozumienia wybranej idei. Idea , jak powiedziałem powinna być wyraźna i dobrze rozumiana przez twój umysł , bo tylko taka powinna zostać ulokowana w podświadomym umyśle . Wszystko czego nie jesteś pewny odrzuć , aby nie posadzić trującej wilczej jagody . Nad każdą swoją ideą powinieneś mieć kontrolę , powinieneś ją pielęgnować i wracać do niej przez kolejne dni .

Możesz sobie je nagrać i przywoływać praktycznie w każdym wolnym czasie, podczas jazdy samochodem , pociągami , czy też w poczekalni . Jest to bardzo praktyczna metoda przyswajania swoich wizji zakodowanych w ideach , oparta na tak zwanej autosugestii , o której ci opowiem w następnym ćwiczeniu. Teraz najważniejsze jest to , abyś w sposób zdyscyplinowany , konsekwentnie kontynuował to ćwiczenie , osvajania się z wizją własnej przyszłości .

Oczywiście czas lokowania jej w umyśle będzie zależny od twojej sumienności , a więc zaangażowania i czasu , jaki zdołasz poświęcić tym ćwiczeniom i może to być okres zarówno 30 dni , jak i kolejnych 300 dni . Tak tak , nie pomyliłem się , czas inkubacji twojego zasiewu zależny jest , jak mówiłem od tego co sadzisz w ogrodzie swojego umysłu . Jak wiesz okres inkubacji bambusa trwa cztery , a niekiedy nawet siedem lat zanim ujrzy światło dzienne , a wszystko zależne jest od warunków w jakich rośnie .

Podobnie jest z tobą wszystko zależy od tego , co zamierzasz i ile czasu temu chcesz poświęcać , jak pielęgnujesz swój zasiew i ile serca wkładasz w swoją wizję . Przyjrzyj się procesom zachodzącym w przyrodzie i naucz się kopiować to co konieczne do wzrostu , a doświadczysz czegoś wyjątkowego . Synchronizacji z naturą.

Oswajaj się nieustannie z wypowiedzianymi słowami , a staną się one częścią ciebie . Będzie to pierwszy twój krok na drodze do ujarznienia swojej wyobraźni , która jak wiesz jest kluczowym elementem całej gry. Niekiedy powołujesz się na wolną wolę i wolność wyboru , ale jest ona niczym wobec wyobraźni , która determinuje twój postęp .

Zawsze staraj , aby ze 100% podejmowanych decyzji - 99% było zasługą wyobraźni, a tylko 1% zasługą twojej woli . Wszystko co mógłbyś zawdzięczać wolnej woli , przekazuj na naukę kierowania w sposób świadomy swoją wyobraźnią i zapamiętaj , że silny jest ten kto zmusza się do takiego działania , które kontroluje jego myśli , nigdy na odwrót.

Ćwiczenie nr 4

Świadoma autosugestia

Kolejnym kluczowym elementem , z którym musisz się zapoznać to autosugestia , cóż to takiego? Otóż zanim przejdziemy dalej chciałbym cię nauczyć umiejętności odróżniania znaczenia dwóch często niewłaściwie używanych sformułowań; sugestia i autosugestia .

Czym jest ta pierwsza i co należy przez nią rozumieć ? Często sugerowane jest ci to i owo , przez sposób myślenia innej osoby , która w sposób świadomy lub nie zwyczajnie narzuca ci pewien swój tok myślowy . Teraz pojawia się pytanie , czy taka czynność w ogóle jest możliwa ? Tak . Czy sugestia może wpłynąć na ciebie ? Tak , jeśli ty sam pozwolisz by wtargnęła do ciebie . Czy czyjaś sugestia może mieć negatywny lub pozytywny wpływ na ciebie ? Tak , jeśli ty sam na to pozwolisz. Kiedy czyjaś sugestia znajdzie u ciebie miejsce , a kiedy zwyczajnie wróci do nadawcy ? No właśnie , jest to tylko i wyłącznie zależne od ciebie oraz od tego jak świadomy jesteś tej próby .

W przeciwieństwie do autosugestii , sama sugestia jest bezwartościowa , bo sama w sobie nie ma mocy sprawczej by zadomowić się u ciebie. Jest to dopiero możliwe wtedy , gdy przeobrazi się w autosugestię i będzie miała wpływ na ciebie , ale za twoim przyzwoleniem i kiedy sam świadomie zaakceptujesz czyjaś myśl .

Stąd sama sugestia nie ma mocy sprawczej i nie zaistnieje , jeśli adresat owej sugestii świadomie nie pozwoli wpłynąć jej na siebie .

Zauważ , jak często zwracam uwagę na świadome myślenie i kontrolę swojego umysłu, jest to bowiem warunek konieczny , uniknięcia wielu szkodliwych sugestii napływających ze świata zewnętrznego i jakże niebezpiecznych , w sytuacji kiedy nie będziesz umiał się

posługiwać świadomą autosugestią. Mimo tego , że obcujesz z nią od urodzenia, często niewiele o niej wiesz. Wiedza o istnieniu to jedno , drugie to sztuka za pomocą której można ją skutecznie wykorzystać .

Autosugestię wykorzystywaną nieświadomie koniecznie należy przemienić w świadomą i świadomie poddawać jej rzeczy , które mają być przedmiotem jej obróbki , a także skutecznie oddalić te rzeczy , które obróbce nie zamierzasz poddawać .

Powtórzę , jeśli autosugestia wykorzystywana jest w sposób nieświadomy należy ją jak najszybciej przemienić w świadomą, by uniknąć niespodziewanych kłopotów , a drugie , to postępowanie twoje powinno być wyjątkowo troskliwe w kwestii przedmiotu zaplanowanej autosugestii , albo powinieneś całkowicie wykluczyć ten przedmiot z twoich myśli , najlepiej zastąpić go innym. Bo jak wiesz natura nie zostawia pustych przestrzeni , zawsze je czymś wypełnia .

Autosugestia jest więc naturalną siłą , którą przez całe swoje życie się bawimy , nie wiedząc o tym , że igramy z niebezpieczną zabawką , która stosowana w sposób nieświadomy może okazać się zabójcza , natomiast stosowana umyślnie i ze świadomością jej potencjału , może zdziałać cuda i stać się często ratunkiem .

Zastosowanie autosugestii jest o tyle ważne , że posiadając takie narzędzie , jak wyobrażenia możesz kłębiące się w twojej głowie idee ujarzmić, jednak potrzebujesz jeszcze o tym wiedzieć. Niewiedza o istniejących siłach może sprawić niepowetowane szkody w twoim życiu, stąd lepiej jest zwyczajnie o tym wiedzieć.

Kolejnym elementem wspomagającym ujarzmienie tych idei są pewne środki , którymi tak naprawdę posługujesz się przez całe swoje życie , od narodzin , nie będąc tego w ogóle świadomym . Zostałeś wyposażony w to narzędzie , za pomocą którego umieszczasz w swoim umyśle wszystko to o czym pomyślisz. Za sprawą tajemniczej grawitacji przyciągasz do siebie przedmioty , osoby i okoliczności obdarzone podobną naturą. Tak jak negatywne przyciąga negatywne , tak pozytywne przyciąga pozytywne , stąd niech myśli twoje dążą zawsze ku dobremu .

Potęga podświadomości to klucz do mądrości , nigdy niczego nie zapomina , dokładnie rejestruje całe twoje życie , każdy gest , słowo i myśl .

W przeciwieństwie do świadomego umysłu nie odpoczywa i pracuje 24 godziny na dobę , 7 dni w tygodniu , 30 dni w miesiącu i 365 dni w roku . Jest wypełniona milionami idei , które czekają , aż je ujarzmisz. Jest , jak rwący potok , który trzeba skierować do właściwych koryt , z których drobniejszymi już strumieniami będziesz potrafił odprowadzić go za pomocą śluz , by przemienić jego moc w ukierunkowaną energię.

Dlatego , autosugestia stosowana nieświadomie potrafi wyrządzić wiele szkód , w których nawet się nie połapiesz. Nieujarzmiony strumień , kiedy wyleje się z koryta rzeki , też potrafi nabałaganić. Powiedziałem wcześniej , że za sprawą wyobraźni jesteś w stanie powołać do życia takie myśli , które pozwolą ci wybrać dla siebie najlepsze idee .

Autosugestia to moc sprawcza , za pomocą której wybrane idee umieszczasz w swej podświadomości , w sposób całkowicie świadomy i logiczny . Wykorzystując technikę powielania , z każdym dniem , wszystkie swoje idee i związane z nią myśli obdarzasz energią skupienia i uwagi na przedmiocie obróbki . Strumień energii draży w twym umyśle ścieżki , następnie strumyki , które wpadają do koryta rzeki i płyną na szerokie wody. Jak zauważyłeś proces ten się odwraca , ponieważ wstępnie potrzebowałeś ujarzmić rwący potok , niczym ogrom idei kłębiących się w twoim umyśle , by sprowadzić jej nurt do śluz i grobli , aby następnie wykrzesać z niego energię.

Tak ujarzmioną energię , a więc wyobrażone idee , lokujesz za sprawą świadomej autosugestii w swym umyśle i przez cały okres inkubacji , o którym mowa powyżej , pielęgnujesz świadomym postępowaniem , a więc takim aby za sprawą wyobrażenia końcowego efektu , całkowicie świadomie przy pomocy wykonanych ćwiczeń utrwalić je w sobie .

Autosugestia ci w tym pomoże , bo powielane schematy twórczego myślenia zapadają w końcu w głębi twojego umysłu by zostawić w nim głębokie ślady dobrych nawyków.

Strumienie , jakimi popłynie uzdrawiająca energia pokona wszelki sceptycyzm .

Powstaną w tobie nawyki skutecznej postawy i wszelkich dobrodziejstw , jakich tylko zapragniesz. Ten proces jest powtarzalny i dotyczy każdej idei , która powinna zagościć świadomie w twoim umyśle , a która jest oczywiście wykonalna. Strumieniami wydrążonymi w twym umyśle popłynie moc sprawcza twojego charakteru i twojej nowej osobowości .

Ćwiczenie nr 5

Precyzowanie przedmiotu planowanej autosugestii

Zaczynamy od sprecyzowania tego co ma być przedmiotem naszej obróbki , bo jak dotychczas mówiliśmy, że poddajemy obróbce nasze myśli , teraz już rozmawiamy o konkretnym przedmiocie , a więc takim , który postanowiłeś umieścić w swej podświadomości , by następnie zająć się nim w taki sposób , aby ostatecznie przyniósł oczekiwany efekt. Ulokowanie świadomej idei w podświadomym umyśle przyniesie oczekiwany efekt , o ile nieustannie będziesz powielał tą myśl wyobrażając sobie najlepiej końcowy efekt .

I niech będzie to dla przykładu poprawienie kondycji fizycznej z końcowym efektem uzyskania odpowiedniej wagi i np. przebiegnięcie odcinka 3 km w takim , a takim czasie...? Potrzebujesz dla siebie ustalić plan treningowy , któremu podołasz i raczej niech będzie to taki plan , który zbytnio cię nie obciąży , a ty będziesz pewien , że go wykonasz . Zaczynaj zawsze od łatwiejszych spraw , które cię nie zniechęcą , a raczej dadzą się zmaterializować i staną się spełnieniem twojej misji i zarazem załączkiem kolejnych planów. Każdy twój sukces jest utwierdzeniem wiary w kolejny sukces . Nosi to miano „sprzężenia zwrotnego osiągnięć” , niejaki David M. Clelland psycholog z Harvard University mówi , aby zawsze zaczynać w obszarze , w którym ma się pewność odniesienia sukcesu . Po jego osiągnięciu posuwasz się o krok dalej . Każdy kolejny krok wzmacnia twoje zaufanie do własnych możliwości , a twój własny wizerunek poprawia się wraz z kolejnymi osiągnięciami . Osiągnięcia poprawiają twój wizerunek , a lepszy wizerunek oparty i zbudowany na osiągnięciach umożliwia dalsze osiągnięcia i tak na przemian , aż wiara we własne osiągnięcia sięgnie zenitu.

Powtarzaj te ćwiczenia przez kolejne dni , tygodnie , a także miesiące i podnoś sobie poprzeczki , jeśli nie potrafisz robić tego sam zrób to z trenerem lub osobą , która się zna na trenowaniu. Ćwicz aż do momentu gdy trening stanie się automatyczną czynnością i zaczniesz go wykonywać bez potrzeby angażowania swojej woli , zwyczajnie zaczniesz do niego podchodzić , jak do oczywistej czynności dnia codziennego bez użycia swojej woli , a co ważniejsze zapomnisz o takim określeniu , jak ; „nie chce mi się...” , wtedy każde twoje

wyjście na trening stanie się automatem . Podobnie ma się sprawa z innymi rzeczami , które zechcesz sprecyzować i poddać obróbce .

Wszystkie te czynności sprawią , że w końcu idee i związane z nimi konkretne plany , bez wysiłku zaczną ci dzwonić w myślach, samoistnie zaczną stawać przed oczami twojej wyobraźni , a ty ze zrozumieniem i akceptacją rozpoczniesz proces ich asymilacji w swym ogrodzie życia . Inaczej mówiąc zaprzyjaźnisz się z nimi , a one staną się twoimi dozgonnymi przyjaciółmi , bo już nigdy z ich obecności nie zrezygnujesz .

Idee przez cały okres inkubacji wykorzystują swój kod DNA i stają się załączkiem zasianego ziarna , o które wcześniej zadbałeś , by pochodziły z rezerwuaru ziaren najlepszej jakości .

Po okresie inkubacji , tak jak w przyrodzie z posadzonego ziarna wyrosnie oczekiwana roślina , tak z twojej idei powstanie konkretna wizja i zapowiedź nadchodzącego . Bo czy rolnik siejąc żyto oczekiwałby owsa ? Kiedy zrozumiesz , jak te procesy zachodzą w naturze , będzie ci łatwiej je skopiować i wykorzystać w swym postępowaniu . Oznaczać to będzie zarazem , że podświadomy umysł nauczył się przyjmować złote idee , które mu podsunąłeś , a wtedy z pewnością ziści się wszystko to , w co postanowiłeś uwierzyć . Bo jeśli uwierzysz , że coś może się zmaterializować , tak się stanie . Jeśli uwierzysz , że jest to niemożliwe , również stanie się to faktem.

Podobne przyciąga podobne , zatem uważaj na to w co wierzysz i jakie zasady wyznajesz , bo wszystko się utrwala .

Zawsze potrzebujesz do tego przekonać swój umysł no i siebie. Zaczynaj raczej od wyobrażania sobie nawet tych idei , w które do końca nie wierzysz , a które chciałbyś aby się zmaterializowały . Jest to zawsze faza pierwsza i zarazem warunek konieczny do tego , aby cokolwiek zacząć tworzyć .Nazywam to również skanowaniem wszechświata .

W kolejnym etapie owa idea za sprawą świadomej autosugestii stanie się prawdą , bo przy pomocy wyobraźni postanowiłeś wyłowić ją z gąszczu wielu innych pomysłów i utrwalić w swym umyśle . Autosugestia sprawi , że niemożliwe stanie się możliwe , a kiedy twój umysł już sobie tą myśl przyswoi ujrzesz światło , które rozświetli twoją drogę .

Pielęgnując swoją ideę każdego dnia musisz podlewać ją deszczem wiary i wytrwałości , aż do momentu kiedy wypłynie w rzeczywistości , tylko wytrwaj.

Ćwiczenie nr 6

Podświadoma przemiana sugestii w autosugestię

A teraz przechodzimy do wykonania ostatniego ćwiczenia , mianowicie przemiany sugestii w autosugestie. Jest to ostateczny krok do ulokowania w twojej podświadomości wybranej idei w sposób , który zapewni jej skuteczny rozwój. Twoja podświadomość powinna przechwycić twoją ideę i poddać ją właściwej obróbce . Zaczynamy .

Znajdź sobie spokojne miejsce , gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał , albo miejsce w którym zazwyczaj odpoczywasz. Usiądź sobie wygodnie najlepiej w fotelu , a głowa twoja niech będzie zwrócona do góry , oczy wpatrzone w sufit pod kątem mniej więcej 45 stopni . Włącz muzykę , która pozwoli ci na wyciszenie umysłu i relaksuj się przez jakiś czas np.15 minut , mając jednocześnie zamknięte oczy , wyobrażaj sobie to wszystko co zamierzasz stworzyć , ale w sposób ogólny , pozostawaj na jawie, tak jak we śnie i nie próbuj niczego na sobie wymuszać , raczej wczuj się w głos muzyki(osobiście polecam „432Hz” .Muzyka relaksacyjna strojona do częstotliwości 432 hz+uzdrawiająca częstotliwość+nauka+koncentracja) i zacznij odliczanie od 100-u do 1-go.

Rób to powoli i skupiaj się na tym , aby nie przeskoczyć . Uczysz się w ten sposób koncentracji na jednej myśli i zostawiasz wszystko za sobą , przygotowując umysł do wejścia w stan medytacji . Z biegiem czasu możesz skracać sobie ten proces , kiedy zauważysz , że osiągasz stan skupienia wcześniej , naturalnie wyczujesz , że jesteś gotowy . Tak wyciszony umysł osiągnie poziom gotowości by zacząć wprowadzać do niego swą myśl , czy też ideę , którą już masz przygotowaną , z którą się wcześniej oswoiłeś , jako przedmiotem obróbki , a teraz zamierzasz za sprawą podświadomego umysłu przekształcić ją w autosugestię .

Zacznij ją w duchu powoli i kilkakrotnie , nie myśląc o niczym innym, powtarzać i rób to w miarę możliwości dość skrupulatnie , aby każde słowo , każdy wątek nie pozostawał ci obcy , użyj wszystkiego co jest ci znajome , z czym wcześniej się zapoznałeś i oswoiłeś . Jest to bardzo ważne , żeby przez przypadek nie sugerować sobie nowej , nieprzemyślanej idei. Możesz ten proces powtarzać , aż do skutku . Możesz to robić na przykład w taki sposób;

uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruje swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...
uwalniam swój potencjał i kreatywność , kieruję swoim życiem ...

staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...
staję się lepszą wersja samego siebie , jestem szczęśliwy ...

Jeśli frazy te wydają ci się zbyt ogólne możesz je naturalnie wyostrzyć , aby brzmiały bardziej szczegółowo na przykład ;

jestem zdeterminowany by działać w taki , a w taki sposób ...

jestem zdeterminowany by działać w taki , a w taki sposób ...

jestem zdeterminowany by działać w taki , a w taki sposób ... (wymieniasz konkretnie to co zamierzasz), albo

do 01 stycznia tego , a tego roku osiągnę rangę w swojej branży...

do 01 stycznia tego , a tego roku osiągnę rangę w swojej branży...

do 01 stycznia tego , a tego roku osiągnę rangę w swojej branży...(precyzujesz to , jaką rangę zamierzasz osiągnąć), albo

w ciągu 6 miesięcy przeczytam 30 książek...

w ciągu 6 miesięcy przeczytam 30 książek...

w ciągu 6 miesięcy przeczytam 30 książek... (podajesz tytuły konkretnie zaplanowanych książek) , lub

odbuduję relacje i naprawię stosunki z

odbuduję relacje i naprawię stosunki z

odbuduję relacje i naprawię stosunki z(wymieniasz osobę , z którą ostatnio nie najlepiej ci się układało) , albo

do końca tego roku nauczę się języka hiszpańskiego i osiągnę poziom dla średnio zaawansowanych...

do końca tego roku nauczę się języka hiszpańskiego i osiągnę poziom dla średnio zaawansowanych...

do końca tego roku nauczę się języka hiszpańskiego i osiągnę poziom dla średnio zaawansowanych... itd.

Choć osobiście uważam , że wszystko to jest i tak procesem , który wymaga czasu i od ciebie tak naprawdę będzie zależało , jak szybko się uporasz z nauką tej sztuki , bo te niby ogólne frazy same w sobie są w brew pozorom dość wyraźnym rozkazem dla twojej podświadomości.

Należy pamiętać , że wypowiedane słowa powinny mieć brzmienie zdecydowane , bez cienia wątpliwości , wręcz wykrzywane. To nie może być prośba , to powinien być rozkaz wykrzywany w twym umyśle . Musisz wprowadzić sztukę zaprzęgnięcia podświadomości do pracy dla ciebie , bez obaw i pełen determinacji , dlatego twoje polecenia powinny mieć brzmienie rozkazu , za wykonanie którego w momencie jego wydawania już jesteś wdzięczny.

Kiedy przemienisz te idee w autosugestię i podświadomy umysł uchwyci to co zamierzałeś mu przekazać , i włączy je do swego procesu tworzenia , powstaną dedykowane wyłącznie dla ciebie najlepsze z możliwych odpowiedniki żądanego stanu .

Będzie to coś , czego nie byłbyś w stanie sobie wyobrazić . Podświadomość zawsze wybiera najlepsze z możliwych rozwiązań , pracuje nad tym w dzień i w nocy , nie męczy się , ani nie nuży ciągle pracuje dla ciebie . Ważne jest tylko , abyś tego nie kontrolował , ona krok po kroku dopełni tego wszystkiego co jej zadałeś , a czego jeszcze sam nie potrafisz . W końcu nie będziesz mógł wyjść z podziwu , że to się naprawdę dzieje.

Ten stan twojego ducha , spowoduje i pozwoli ci zarazem na dalsze precyzowanie i ostrzenie kolejnych idei. Twoja wiara się umacnia , a żądania twoje staną się mocniejsze , jak modlitwy które są głębokie i mocno ciągną , poczujesz wszechogarniającą cię moc i nie będziesz wprowadzić do końca rozumiał tego stanu , jednak oznaczać to będzie , że dotykasz tego co dla innych umysłów jest ciągle nieosiągalne . Potrzebujesz to uchwycić , jest to bardzo subtelna i bardzo lotna chwila , oczekuj jej , a zadane polecenia zaczną się w końcu ukazywać na ekranie twojej rzeczywistości .

Powtarzaj te frazy od 10 do 20 razy . Postaraj się , aby całościowy proces trwał przynajmniej 30 minut , pozwolisz dzięki temu podświadomości swobodnie przyswoić swoje żądania , minimalizując tym samym możliwość rozpraszania twojej uwagi . Czas w tym przypadku zawsze działa na twoją korzyść , im dłużej będziesz trwał na jawie tym obraz w twojej wyobraźni będzie stawał się wyraźniejszy .

Z upływem czasu i zdobyciem doświadczenia będziesz mógł ten proces skracać , jednak do momentu kiedy twoja podświadomość przyjmie twoją sugestię i przemieni ją w autosugestię powinieneś raczej go wydłużać i skrupulatnie pilnować tego, aby nie wdarło się do twego umysłu cokolwiek , co mogłoby zmącić twój obraz . Jest to proces na początku dość prącochłonny , wprowadzić prosty jednak nie zawsze łatwy do wykonania. Niemniej jednak dopóki twoja podświadomość nie przemieni sugestii w autosugestię potrzebujesz trwać w procesie . Wracaj do tego ćwiczenia tak długo , aż zauważysz , że to co sobie drogą sugestii wyobraziłeś , a za sprawą autosugestii umieściłeś w podświadomości , zacznie się krok po kroku ziszczać .

Kwestia wytrenowania w sobie postawy szczęścia technicznie jest prostą czynnością , bo cóż trudnego jest w powtarzaniu kilku fraz , jednak niekoniecznie łatwa , bo wymaga poświęcenia lub zaangażowania , samodyscypliny , niekiedy samozaparcia no i czasu .

Czy jesteś gotowy zaangażować się , by zaprzyjaźnić się ze szczęściem ? Czego potrzebujesz , aby zdecydować się zrobić to właśnie teraz ? Co stoi na przeszkodzie , aby wziąć sprawy w swoje ręce i wybrać raz na zawsze postawę szczęścia w swoim życiu . Zaczynać każdy dzień od praktykowania radosnego usposobienia , które w efekcie ułatwia wszystko , bo jeśli ty uśmiechasz się do świata , świat uśmiechnie się również do ciebie .

Praktykowanie takiej postawy daje ci ogromną przewagę nad nieprzyjaciółmi . Myślisz niekiedy , że łatwiej jest przyjąć to, co podawane na tacy zamiast wziąć za swoje życie odpowiedzialność i tkwisz w tym stanie. Zmień to i przyj do tego by wieść szczęśliwe życie .

Jak zamierzasz dołączyć do tej mniejszości ludzi , którzy wiodą szczęśliwe , pełne serdeczności życie , skoro jeszcze tu tkwisz . Zabieraj się stąd i zacznij już dzisiaj praktykować postawę szczęścia , szukaj praktycznych odpowiedzi , zadawaj pytania , dużo pytań no i to najważniejsze ; „jak mogę wytrenować w sobie postawę szczęścia” , bądź nieugięty , a odpowiedzi przyjdą i przerosną twoje oczekiwania , bo jak wiesz bez pytań nie ma odpowiedzi .

Zrób wszystko , aby każdy twój dzień zaczynał się w sposób wyjątkowy , bo dopilnowując tego sprawisz , że całe twoje życie również będzie wyjątkowe .

NAWYK 2. Przewodnictwo

Czym jest przewodnictwo i jak wytrenować je w sobie

Jest mocnym ugruntowaniem wiary w powodzenie . Jako drugi z nawyków skutecznej postawy jest przekonaniem o tym , że oddając się pod przewodnictwo prawom natury i prawu boskiemu , niczego nie potrzebujesz kontrolować , jedyne co potrzebujesz to zaufać niewidzialnym siłom wszechświata . Nie tracisz wtedy energii na dochodzeniu do tego , jak to działa , osiągasz tak zwany stan zerowy umysłu , a więc taki w którym przestajesz kontrolować i płyniesz , zwyczajnie oddając się siłom grawitacji .

Zrozumienie tej postawy nauczy cię patrzeć na świat oczami duszy i spowoduje , że każde twoje działanie zaczniesz uzależniać od oddania się przewodnictwu i znalezienia w sobie siły , która pokieruje tobą , a świadomość tego da ci ogromną przewagę nad innymi , bo tu

nie ma miejsca na pomyłki , wszystko toczy się zgodnie z niewidzialnym protokołem Wszechświata.

Zaczynasz rozumieć , że w świecie zewnętrznym nie ma wrogów ani przeciwników, że to co tu znajdujesz jest efektem działań każdego , a więc nie ma tu niczego z czym musiałbyś się zmagać czy walczyć. Sam w sobie jesteś zwycięzcą bo wszystko to co postanowisz osiągasz , a każdy twój zamysł poprzedzony inspiracją idącą z góry oraz wyobrażeniem końcowego rezultatu jest twoim sukcesem i siłą dającą przeogromną moc do działania i angażowania praw natury.

Przewodnictwo to również stan umysłu , bo swoją postawą dajesz przyzwolenie na obecność czegoś większego od ciebie , mocy której nie ogarniasz , której nie jesteś w stanie pojąć , stąd jedyne co ci pozostaje to oddanie i ufność , ale do tego potrzebna jest ci wiara .

Przypomnę tylko , że jeśli nie masz wiary w siebie , niczego nie stworzysz .Gdybyś nie miał wiary w rzeczy , które na co dzień wykonujesz , jakie miałbyś nastawienie , czy wtedy robiłbyś to co robisz , raczej nie , chyba że mechanicznie , jak maszyna , a przecież jesteś czymś znacznie więcej . Jeśli nie masz wiary w to co robisz , jak chcesz odnieść satysfakcję , nie wspomnę już o spełnieniu ? Pozwól dotknąć się Wszechmocy , przyjmij do świadomości , że moc ta cię oczyszcza i usuwa wszelki brud, że toruje przepływ boskiej energii płynącej wprost ze źródła , która płynąc przez ciebie uzdrawia .

Daj przyzwolenie , aby rzeka boskiego porządku wypełniała twoją duszę , umysł i serce , oddaj się w objęcia Najwyższej Istoty , bądź radosny bez względu na okoliczności i z uśmiechem na ramieniu oraz życzliwością w sercu kroczyć przez życie będąc tego wszystkiego świadomy , bo i tak wszystko przemienie .

Tak czy inaczej chcąc skorzystać z praw natury , potrzebujesz tą postawę wytrenować w sobie. Pytanie natomiast brzmi w jaki sposób mógłbyś to zrobić ? Długo się zastanawiałem nad tym , jak mogę ci pomóc , bo dla mnie wytrenowanie postawy przewodnictwa było stosunkowo proste z uwagi na wyznawane przeze mnie zasady i moc wiary , bo jak już wiesz dostajesz dokładnie to , w co z mocą uwierzysz .

Postawa przewodnictwa nauczyła mnie patrzeć oczami duszy na wszystko to , co mnie otacza dzięki czemu wchodzę w stan zerowy i harmonizuję się z siłami kosmosu i

wszechświatem , oddaję siłom grawitacji bez konieczności kontroli , bo wszystko zaczyna płynąć , kiedy ufasz .

Osobiście postawiłem w swoim życiu Boga , Wszechmocnego , czy Najwyższą Inteligencję , w każdej dziedzinie swojego życia , na pierwszym miejscu . Oddałem się jego przewodnictwu i temu co dla mnie najlepsze . Pozwoliłem , aby uczył mnie drogi na każdej płaszczyźnie mojego życia , czy to na płaszczyźnie zdrowia , pieniędzy , szczęścia rodzinnego , pracy , czy mojego hobby , rozwoju osobistego i aby prowadził mnie prostymi ścieżkami do celu.

Uznałem , że Bóg jest moim przyjacielem , zawsze przy mnie obecnym , jest moim opiekunem , moim nauczycielem , mentorem , lekarzem , bankierem , trenerem rozwoju , coachem , jest moim współnikiem w interesach , pracodawcą , kucharzem , bankierem , najlepszym doradcą , który dużo lepiej wie ode mnie , jak skończyć ze skutkiem to co zacząłem . Jest obecny dokładnie wszędzie , czy to w samochodzie podczas podróży , w pociągu , w samolocie , na wycieczce czy na ewencie , na wakacjach czy w domu , dosłownie wszędzie , w każdej najdrobniejszej czynności dnia codziennego. Taką wybrałem drogę.

Nie trwonię wtedy myśli na sprawy zewnętrzne związane z posiadaniem , a wszystko układa się w sensowną całość , zahaczając o logikę , choć wolałbym jej tu nie przytaczać , bo nie wszystko jest tak logiczne , jakby się mogło wydawać w danym momencie , przynajmniej z punktu logiki .

Dlatego w przypadku przewodnictwa pomogę ci najpierw posłużyć się techniką asymilacji i zjednoczenia się ze światem wewnętrznym , który tętni życiem w każdym z nas , również w tobie , aby to lepiej zrozumieć , posłużę się tym biblijnym cytatem ;

„ Czy nie wiesz tego ? Czyś nie słyszał ? Jahwe to Bóg wieczny , stwórca krańców ziemi. On się nie męczy, ani się nie nuży. Jego mądrość jest niezglębiona . On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego . Chłopcy się męczą i nużą, chwieją się słabnąc młodzieńcy , lecz ci co zaufali Panu odzyskują siły , otrzymują skrzydła , jak orły , biegną bez zmęczenia , bez znużenia idą... ”(księga Izajasza 40,28-31) .

Istnieje Najwyższa Moc , która może zrobić dla ciebie wszystko . czerp z niej i doświadczaj jej wielkiej pomocy. Dlaczego miałbyś ulec przeciwnościom , skoro możesz czerpać

naczyniem ufności z bezgranicznej mocy ? Określ swój problem i poproś o konkretne rozwiązanie.

Uwierz , że je otrzymasz i uwierz , że teraz dzięki boskiej interwencji oraz pomocy zyskujesz władzę nad trudnościami ; „*Według wiary waszej niech wam się stanie*”(ewangelia wg św Mateusza 9,29).

Jest to podstawowe prawo udanego życia , a siła ta jest dostępna nieustannie . Jeśli będziesz na nią otwarty napłynie do ciebie wielką falą. Jest dostępna dla każdego , w każdych warunkach . Ten niebywały napływ mocy jest tak potężny , że wdzierając się do twojego umysłu usuwa po drodze wszystko to co cię ogranicza , a więc lęk , złość , słabość , chorobę , porażki i wszystko to co stoi na przeszkodzie w harmonii z siłami przyrody . Likwiduje je tak , jakby ich nigdy nie było , odświeża i umacnia twoje życie zdrowiem , szczęściem i serdecznością.

Poniższe ćwiczenie pomoże ci nawiązać kontakt z Wszechmocą i nieważne jest , jak ją nazwiesz , dużo ważniejsze jest to , jak dasz się ponieść i oddasz pod przewodnictwo siłom potężnej mocy , która usunie z twojego życia wszelki sceptycyzm. Powielaj to ćwiczenie nieustannie i wracaj do zapisanych powyżej treści tak długo , aż zapadną ci ona umyśle i na stałe zagoszczą w twojej podświadomości , a wtedy być może zrozumiesz co miałem na myśli.

Ćwiczenie nr 7

Afirmacja utrwalająca moc przewodnictwa;

Usiądź sobie wygodnie i podobnie , jak w poprzednim ćwiczeniu i miej oczy wpatrzone w sufit pod kątem 45 stopni . Włącz muzykę , która pozwoli ci skoncentrować się na afirmacji (Muzyka relaksacyjna strojona do częstotliwości 432 hz+uzdrawiająca częstotliwość+nauka+koncentracja) i mając zamknięte oczy zacznij ją kontemplować .

Wcześniej , aby osiągnąć lepszy stan skoncentrowania możesz również , zanim przejdiesz do afirmacji skorzystać z metody odliczania od 100-u do 1-go , a następnie będąc skoncentrowany i wyciszony rozpocznij afirmację;

„Mam w sobie wolną przestrzeń , moją przestrzeń w wewnętrznym świecie wypełnia boży porządek , a rzeka bożego pokoju zalewa moja duszę umysł i serce , jestem w objęciach odwiecznej mądrości prawdy i piękna , żyję w harmonii , odnoszę sukcesy i we wszystko obfituję, wszystko mi sprzyja , sukces , bogactwo i harmonijny dobrobyt na każdej płaszczyźnie mojego życia . Stąd praca w ogrodzie życia jest spełnieniem moich marzeń , a każde działanie poprzedzone inspiracją płynąca z góry i wyobrażeniem końcowego rezultatu jest moim sukcesem , droga i siłą dająca przeogromna moc do dalszego działania , każde moje działanie jest pomnażaniem talentów i doświadczaniem obecności Boga . Każde działanie jest odnawianiem się w duchu , który dostarcza mi wszystkiego tego czego mi nie dostawa..., każde działanie jest odbudową mojego ciała , jestem wolny trwam w pokoju i jestem całkowicie zdrowy . Każde moje działanie jest ciągłą afirmacją w moim wewnętrznym świecie i planowaniem przyszłości zgodnie z zasadą jej tworzenia . Każde działanie jest uwalnianiem mojego potencjału i kreatywności..., jestem wdzięczny za to wszystko i jeszcze więcej , dziękuję...”

Wracaj do niej 3 razy dziennie , naucz się jej na pamięć i powtarzaj ją sobie zawsze wtedy kiedy będziesz miał do tego warunki , a wieczorem najlepiej bezpośrednio przed zaśnięciem.

NAWYK 3. Żarliwość

Jaką pełni rolę ? Czym jest ? Przekonaniem , czy pożądaniam ?

Żarliwość , jako szczere pragnienie spełnienia tego co zaplanowałeś , a podgrzewane wiarą i wyobrażeniem końcowego efektu uskrzydla twoją wyobraźnię . Jest elementem składowym twojego posłannictwa, które odkrywasz w sobie pokonując kolejne szczeble na drabinie życia.

Jest tą częścią twojego życia , która rozpala od wewnątrz , kiedy służysz drugiemu człowiekowi , kiedy rozumiesz , że wszystko co robisz najlepiej wychodzi wtedy , gdy robisz to z myślą o innych. Służąc drugiemu człowiekowi spełniasz się i realizujesz zlecone ci zadania , jesteś bo są też inni. Tak rozumiana postawa żarliwości pomoże ci w zrealizowaniu

praktycznie każdego wykonalnego celu , nie potrzebujesz się o to martwić , nie potrzebujesz oglądać się wstecz , ani kontrolować , efekty będą zaskakujące.

Żarliwość sprawia , że wszystko czego pragniesz zaczyna być w twoim zasięgu .Sam odczuwasz przysłowiowe motylki w brzuchu, jako charakterystyczne odczuwanie nadejścia radosnej chwili , czy jakiegoś przełomu , albo czegoś wspaniałego , co cię uskrzydla i pragniesz tego , aby chwila ta trwała wiecznie. Chcesz się podzielić ze światem dobrą nowiną , czując że już nic nie stoi ci na przeszkodzie do zwycięstwa , bo żar jaki w tobie płonie spala wszelkie wątpliwości.

Żarliwość to postawa , która radzi sobie sama w sobie z wszelkimi przeciwnościami losu niszcząc wszystko to co staje jej na przeszkodzie . Rozpala do „czerwoności” twoje zaangażowanie w misję. Jest ona czymś w rodzaju katapulty , która wynosi cię w przestworza niemożliwego. Wszelkie bariery ustępują swobodzie i płynności , a rzeczy które do tej pory były niewyobrażalne dla twojego umysłu stają się zwyczajnym doświadczeniem.

Żeby płonąć potrzebujesz przekonania do idei , jaką wydobyleś z rezerwuaru boskiego spichlerza . Żeby osiągnąć taki stan potrzebujesz z kolei utrwalenia w sobie wizji tego co zamierzasz stworzyć , a więc przekonania , że posiadasz ją na własność i wyłącznie dla siebie.

Nie dzielisz się wiedzą o swojej idei , by nikt nie osłabiał i nie przygasał twojego żaru . Tylko ty jesteś w stanie zrozumieć kształt swojej wizji i tego co stworzyłeś w swoim wewnętrznym świecie, dlatego trwasz w swej idei dopóty dopóki przekonanie nie zacznie żarzyć się ogniem , który przemieni je w pożądanie .

Staniesz wtedy na kolejnym szczeblu ewolucji i rzeczy dotąd odległe zaczną nabierać właściwego wymiaru. Mówiąc o tym chciałbym cię przygotować na doświadczenie rzeczy dla innych niezrozumiałych. Doświadczysz uniesienia , jakiego do tej pory nie doświadczyłeś, będzie ci się wydawało , że lewitujesz i będzie to dość specyficzne uczucie , nad którym powinieneś jednak zapanować na tyle dojrzałe , aby wizja przyszłości i odczuwana radość nie dała się zanadto ponieść. Powinieneś już dzisiaj pomyśleć o tym ,jak zapanować nad zbytnią euforią . Niczego nie planuj tylko próbuj zrozumieć to co będzie się z tobą działo . Musisz sobie z tym poradzić , bo jest to klucz do odniesienia sukcesu . Zbytnia euforia , puszczone w samopas i bez opanowania może doprowadzić do niepostrzeżonej porażki .

Twój umysł musi się oswoić z tym radosnym , przemieniającym się niemal w szaleństwo poczuciem spełnienia i będzie to inny rodzaj oswojenia , od tego jaki ci towarzyszył przy pragnieniu. Teraz będziesz tryskał energią i entuzjazmem , zechcesz oznajmić całemu światu , jakie szczęście cię spotkało i ogłosić wszystkim swoje zwycięstwo . Żąda przemieni się w pożądanie , a to wywoła lawinę różnych zdarzeń , z którymi powinieneś się raczej zaprzyjaźnić , by kłamliwi świadkowie i ci którzy dyszą gwałtem nie zniweczyli twojego trudu , abyś nie zszedł z kursu i abyś utrzymał wizję efektu końcowego oraz zapowiedzi tego co ma się zmanifestować na ekranie twojego życia.

Nie wolno ci pod żadnym pozorem lekceważyć tych doznań, bo one kształtują rzeczywistość , którą stworzyłeś, niczym garncarz glinę , z której zrobił naczynie . Do tego oczywiście też potrzebujesz czasu. Przecież nic nie dzieje się nagle i to jest dobra wiadomość. Natomiast, kiedy twoja wizja pojawi się na ekranie i odmieni jakość twojego życia, jest wprost proporcjonalne do poziomu żarliwości twojego zaangażowania.

Jak sam zauważasz żarliwość jest tym nawykiem skutecznej postawy nad którym należy zapanować, jak nad pędzącym tabunem dzikich koni. Choć nie będzie to proste , jednak się bardzo opłaci, bo ujarzmiając tak potężną siłę zyskasz stado przyjaznych zwierząt, które już na dobre zostaną przy tobie.

Przystępując do kolejnego ćwiczenia polegającego, na wytrenowaniu w sobie żarliwości powinieneś postępować w zgodzie ze swoimi przekonaniem i z tym, w co naprawdę wierzysz. Czy wierzysz w to, że żarliwość jest czymś uchwytym, co może zdecydować o powodzeniu twojej misji? Czy wierzysz w to, że od niej zależy twój postęp i to jak przyłożysz się do swojego zadania? Po części robiłeś to już w ćwiczeniu nr 6. Teraz jednak teraz potrzebujesz wydobyć z siebie ten element żarliwości, który zadecyduje o twoim powodzeniu i dobrze go zrozumieć. Do tej pory ćwiczyłeś przekonanie, dotyczące swojej idei, a teraz potrzebujesz zapłonąć.

Jest to ćwiczenie, dzięki któremu nauczysz się rozpalać w sobie pragnienia , a wybrane idee staną się częścią twojej rzeczywistości . Każda będzie wyjątkowa i jedyna w swoim rodzaju, a opanowanie tej umiejętności stanie się kolejnym kamieniem węgielnym twojej nowej osobowości ?

Ćwiczenie nr 8

PRAWO KOMPENSATY

Dlaczego akurat prawo kompensaty? Jest ono żarem, który rozpala od wewnątrz każdego, kto zechce się z nim utożsamić.

Nauka żarliwości jest ściśle powiązana z prawem kompensaty. Jest w człowieku chęć dążenia do czynienia dobra i jeśli nieustannie trwasz w takim przekonaniu, to płoniesz i odczuwasz obsesyjną radość z możliwości pomagania innym, nie oczekując w zamian żadnej nagrody.

Tak postępując uruchamiasz potęgę jednego z uniwersalnych praw i choćbyś z całej swojej mocy chciał uniknąć zapłaty za czynienie dobra, zaleją cię błogosławieństwa i wszelka pomyślność, Zasadą jest to, że im więcej dajesz tym więcej otrzymujesz w zamian.

Wymawiając poniższe słowa staraj się kierować je do słuchacza, którym możesz być ty sam lub ktoś, komu bardzo chciałbyś się zwierzyć ze swojego przesłania. Niech będzie ono dosadne, wymawiane z wiarą i przekonaniem o słuszności tego uniwersalnego prawa.

„Wierzę w to, że jeśli zasieję dużo ziarna, to zbiorę obfity plon. Zacząłem siać w sposób właściwy. Znalazłem ideę, w którą uwierzyłem i z całym oddaniem zamierzam ją popierać (Tu wymieniasz ideę, którą wybrałeś i wszystko, co powiesz w dalszych słowach, w głębi, odnosisz do swej idei, utożsamiasz się ze słowami, które w afirmacji wypowiadasz i starasz się przenosić je na jej grun., Bardzo ważne jest to, abyś faktycznie uwierzył w wypowiedane słowa). Cokolwiek czynię ,czynię to z rozmysłem i hojnością w zgodzie z bożym protokołem, aby w najbliższej perspektywie odnieść najwyższe korzyści. Usilnie pracuję nad tym, żeby płacić swoją dziesięcinę i podtrzymuję podjęte przez siebie zobowiązania, bez względu na cenę i wiem, że będę mile zaskoczony tym, co dostanę w zamian, bo tak działa prawo kompensaty.

Wierzę w swoją misję i w to, że służenie drugiemu człowiekowi jest jednoznaczne z pomaganiem innym, a oddanie części siebie, która nie należy do mnie jest sensem istnienia.

Bóg z całą jasnością dał do zrozumienia, że „ ci którym dano możliwość produkowania, zobowiązani są do troski o tych, którzy takiej możliwości nie mają”

Tylko w taki sposób wyzwala w ludziach zdolność przyjscia z pomocą samym sobie. Gdy poświęcam swój czas i pieniądze, gdy jestem dla ludzi mentorem i zachęcam ich do poprawy jakości życia, oddaję część siebie i wierzę w to, że dając im siebie, poświęcając swój czas i doświadczenie, staję się lepszą wersją samego siebie.

Tworzę swój wewnętrzny świat zharmonizowany z Bogiem, Życiem i Wszechświatem. To świat w którym bogacę się na wszystkich płaszczyznach mojego życia (tu wymieniasz wszystkie płaszczyzny , które uznałeś dla siebie za najcenniejsze, a najlepiej niech będą to te , w których zamierzasz utrzymać balans , czyli równowagę), zachowując protokół boskiego prawa czerpię z Mocy Najwyższego i uczę się jego drogi, aby z każdym dniem pod każdym względem wiodło mi się coraz lepiej i lepiej.

By energia życia torowała przepływ Wszechmocy, która płynie we mnie i mną kieruje dając siłę i wytrwanie w nieustannym dążeniu do doskonałości . Opróżniam swoje naczynie by wypełnić je mądrością i umocnić strumieniem energii płynącej wprost ze źródła , bo kiedy człowiek jest gotowy wszechświat też jest gotowy , a kto ma radość w sercu ten zawsze świętuje. Dziękuję” , (zawsze bądź wdzięczny za to wszystko i jeszcze więcej , używając zwrotu „...i jeszcze więcej” , nie ograniczasz w ten sposób wszechświata , wyrażaj wdzięczność jak najczęściej...).

Kontempluj słowa które wypowiedziałeś i staraj się dobrze je ze sobą powiązać , stań się ich częścią. Utrwalaj tą afirmację tak często , jak to jest tylko możliwe , aż przyjdzie w końcu taki moment , w którym zaczniesz odczuwać nasycenie.

Będzie to oznaczało , że słowa które wygłaszasz stały się twoją rzeczywistością , utożsamieś się z prawdami , które stały się również twoimi prawdami .

Jeśli nie wszystko jest dla ciebie zrozumiałe , możesz zmienić zawarte treści , podałem je wyłącznie dlatego , bo sam podobne stosuję. Jeśli natomiast uważasz , że są dla ciebie za trudne , lub niezrozumiałe zmień je i używaj takich , z którymi będzie ci łatwiej pracować i się utożsamiać. Ty decydujesz .

NAWYK 4. Spokój umysłu

Spokój umysłu jest kolejnym nawykiem skutecznej postawy i jako moc inspirowanej podświadomości zapewnia zachowanie spokoju tylko wtedy, gdy wszystko, co jest prawdziwe, godne i sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie, jeśli jest cnotą i czynem chwalebnym będziesz zawsze miał na myśli (*św. Paweł Apostoł*).

Zachowując w swym umyśle wyłącznie dobre myśli, które są czyste, miłe i godne uwagi, i stworzenie z nich nawyku sprawi, że twoje działania na wszystkich frontach zaczną przynosić oczekiwane efekty. Doświadczając spokoju i wyciszenia usłyszysz głos wydobywający się twojego z wnętrza, głos inspirujący do działania, a wtedy bez cienia wątpliwości będziesz mógł przystąpić do realizacji swojej twórczej idei.

Na pewno pomocna będzie ci w tym postawa żarliwości. Bowiem, to ona wprowadzi cię w stan pewności siebie i odpowiedniego tempa, które jest o tyle ważne, aby nic nie wymknęło się spod kontroli. Zachowanie właściwego tempa nie wytraca energii na kolejny rozpęd.

Zachowanie spokoju umysłu idzie również w parze z czystym sumieniem, a więc takim, które niczego nie skrywa. Sumienie to twój sprzymierzeniec i potrzebujesz o nie zadbać. Jeśli masz coś do naprawienia napraw to, jeśli masz za co przeprosić przeproś, jeśli uważasz, że powinieneś, coś zrobić zrób to, a dopiero później przystąp do procesu wyciszania swojego umysłu. Nigdy wcześniej.

Najpierw załatw wszystkie te sprawy, które cię ugniatają, a dopiero później zacznij medytować. Jest w człowieku taka część jego natury, która jest odpowiedzialna za twoje nastroje i w zależności od tego, co jej przekazałeś odpowiada na nie z perfekcyjną skutecznością. Aby zachować spokojny umysł potrzebujesz zadbać o każdy cal tej materii i nie możesz pozostawiać wolnego miejsca na zapełnienie go niepożądanymi rzeczami. Musisz wszystko wypełnić swoimi myślami, najlepiej tymi dobrymi.

Na szczęście nic nie dzieje się od razu, a mając tego świadomość, masz też czas na naprawę błędów. Tylko nie zwlekaj i choć odpowiedź może przyjść w zupełnie innej postaci niż się spodziewasz to oprócz tego, że przyjdzie to również przyczyni się do twojego postępu.

Chcesz medytować i jest ci ona potrzebna praktycznie przy każdym naszym ćwiczeniu. Podczas medytacji dzieje się coś pięknego i zachodzą w tobie procesy, których nie jesteś w stanie wyjaśnić. Musisz nauczyć się wchodzić w ten stan każdorazowo kiedy zajdzie taka potrzeba, żeby ułatwić sobie kontakt z siłami, których nikt do dzisiaj nie wyjaśnił i nikt nie potrafi wyjaśnić dlaczego działają i potrafią pomóc. Medytacja jest ci potrzebna i być może podchodziłeś do niej, wcześniej lakonicznie. Jednak powiem ci, że jeśli chcesz coś osiągnąć w materii dotarcia do własnej tożsamości i szukania tam siebie, to bez medytacji i wyciszenia umysłu nie pomożesz sobie. Potrzebujesz wiedzieć jeszcze jedno, że przy wcześniejszych ćwiczeniach wymagana była szczególnie medytacja dynamiczna, a więc koncentrowanie się na pewnych obrazach będących efektem końcowym twoich idei.

Przy trenowaniu nawyku spokoju umysłu potrzebujesz medytacji tak zwanej pasywnej, a więc wchodzenie w fazę śnienia i całkowitego wyciszenia się poprzez wsłuchiwanie się w jakieś odgłosy, dźwięki, albo słuchanie muzyki relaksacyjnej, której wpływ jest kojący i wzmaga to czego pragniesz.

Możesz stosować te rodzaje medytacji naprzemiennie w zależności od tego, co zamierzasz uzyskać w danym momencie, czy chcesz wyciszenia umysłu do poziomu jego kontrolowania i choć jest to bardzo uspokajające nie ma jakby wpływu na dynamizm twojego działania, czy zamierzasz jednak coś stworzyć. To ty sam musisz ustalić ze sobą czego oczekujesz i jaką medytację chcesz prowadzić. Osobiście uważam, że wyciszenie tak samo, jak wejście na poziom kontroli umysłu jest z pewnością niezbędne do postępu. Twoim zamiarem powinna być aktywność i tworzenie obrazów, będących zapowiedzią twojej przyszłości. Teraz potrzebujesz tego, żeby skoncentrować się na czymś, co wywoła u ciebie korzystny wpływ na kontrolowanie swojego umysłu.

Ćwiczenie nr 9

Aby wejść w stan medytacji musisz wybrać to na czym chcesz się skupić, czy ma być to punkt na ścianie, czy jakiś dźwięk, albo muzyka? Jak już mówiłem osobiście preferuję odliczanie od 100 do 1, a więc liczenie wstecz, a to dlatego, że wzmocnia ono

koncentrowanie się na wypowiedzianych liczbach, a koncentracja jest tu kluczowa. Jak więc medytować?

Usiądź wygodnie w pozycji jaką wcześniej już zajmowałeś, a więc z oczami uniesionymi pod kątem 45 stopni, nie wiadomo dlaczego taka pozycja jest właściwa, ale skutecznie wpływa na stan skupienia. Następnie zamknij oczy wsłuchując się w rytm np. muzyki (*Muzyka relaksacyjna strojona do częstotliwości 432 Hz+uzdrawiająca* *częstotliwość+nauka+koncentracja*),

skoncentruj się na liczeniu od 100 do 1, praktykuj takie odliczanie tak długo, aż zauważysz u siebie to, że wchodzenie w stan medytacji i koncentracji na razie na liczeniu, przychodzi ci z coraz większą łatwością i nic cię już nie rozprasza.

W następnych etapach możesz skracać odliczanie do jednego, od coraz niższych liczb, a więc może to być od 70 do 1, od 50 do 1, od 30 do 1, od 10 do 1. Na kursach metod kontroli umysłu stan medytacji co lepsi osiągają odliczając od 5 do 1, a więc zaraz po zamknięciu oczu.

Ty natomiast musisz wyczuć jak szybko udaje ci się to zrobić i dostosowuj odliczanie wyłącznie do siebie, by z czasem dojść do mistrzostwa. Obserwuj siebie i to jak reagujesz na liczenie, czy nie rozprasza cię sam fakt liczenia. Z czasem liczenie wstecz stanie się rutynowe, a ty zauważysz, że już nie skupiasz się na samym odliczaniu tylko zanim doliczysz do jednego, zaczniesz osiągać kontrolę umysłu.

Chciałbym, abyśmy sobie też wyjaśnili, że nie oferuję ci tu kursu medytacji, bo z takiego możesz skorzystać sobie indywidualnie. Techniki wchodzenia w stan medytacji proponowane dzisiaj są praktycznie wszędzie i potraktuj to, jako wkład w swoją edukację.

Tak więc skup się na tym co działa i jak medytacja wpływa na stan kontroli twojego umysłu oraz wytrenuj u siebie wprowadzanie się w stan takiego spokoju i kontrolowania umysłu, aby zacząć dostrzegać pozytywne strony twoich praktyk.

Objawiają się one prawdopodobnie tym, że zaczniesz dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie zauważałeś, zaczniesz zwracać uwagę na sprawy wcześniej dla ciebie mało istotne, albo w ogóle nieistotne. Zaczniesz się zastanawiać, dlaczego wcześniej tego nie widziałeś.

Będzie to oznaczało , że wszedłeś na wyższy poziom kontroli umysłu i osiągnąłeś spokój , w którym twój umysł zaczyna poprawnie pracować . Medytacja jest ci w tym bardzo pomocna , jednak twoim głównym celem jest uzyskanie gotowości by wdrażać kolejne idee .

Teraz najprawdopodobniej jesteś już gotowy na to , aby wrzucać na ekran twojego umysłu wizualizowane rzeczy albo sytuacje . Potrenuj wrzucanie prostych przedmiotów , które w danym dniu zamierzasz wykonać i wykonuj je dokładnie tak , jak je sobie zwizualizowałeś , a jeśli potrzebujesz coś dopracować , wejdź ponownie w stan medytacji i dopracuj przedmiot swoje obróbki . Tak postępuj dokładnie ze wszystkimi rzeczami , które zamierzasz wdrożyć do w swojego życia . Oczywiście musisz pamiętać o tym co już mówiłem , że w zależności od kalibru danego przedmiotu będziesz potrzebował odpowiednio czasu i skupienia, ale to już potrafisz. Praktykuj powyższą technikę , w miarę możliwości jak najczęściej , a zauważysz , jak diametralnie zmieniać się będzie sposób twojego reagowania na otaczający cię świat , ludzi i sytuacje , a co za tym idzie , wyciągniesz z tej praktyki pewną naukę , nauczysz się kontrolować swoje emocje , bo to one często są przeszkodą na drodze postępu i na drodze do twojego sukcesu . Powodzenia.

NAWYK 5. Wytrwałość

Ludzie często przeceniają to co osiągnęli w rok , a nie doceniając tego co mogliby osiągnąć w trzy , pięć , albo w siedem lat. Wytrwałość , jako swoista odmiana wiary w powodzenie jest jednym z decydujących nawyków twojego sukcesu .

Jako piąty nawyk skutecznej postawy jest tą siłą , która napędza cię do dalszego działania , bo za sprawą odniesionych zwycięstw utrwalasz w sobie wiarę w kolejne zwycięstwa. Jedno zwycięstwo motywuje do kolejnego i napędza tak zwaną , „koniunkturalną spiralę zwycięstw” ..., (przypis autora).

Kiedy wpadniesz już w ten rytm nikt nie będzie umiał cię z niego wytrącić , a ty złapiesz wiatr w żagle swojego działania i nie odpuścisz , aż nie osiągniesz zamierzonego celu , nie poddasz się dopóki nie zdobędziesz tego co postanowiłeś . To za sprawą właśnie wytrwałości ciągle jesteś w progresie , podnosisz swoje kompetencje i trenujesz w sobie omawiane tu nawyki skutecznej postawy , bo wiesz , że tylko taka postawa zaprowadzi cię do zwycięstwa nad każdym niepowodzeniem .

Bez wytrwałości nie dałbyś rady wytrwać w swym postanowieniu tak , jak miliony ludzi na świecie zwyczajnie odpuszczają i nie potrafią sprostać wyzwaniu na rzecz gnuśności , wykrętów i usprawiedliwień .

Czego potrzebujesz by wytrwać , przede wszystkim zaangażowania w to co robisz , nie możesz traktować swojego wyzwania lakonicznie, powinno ono iść w parze z twoimi przekonaniem , bo jak mówiłem wytrwałość jest swoistym rodzajem wiary , a jak wiesz , jeśli nie masz wiary niczego nie osiągniesz.

Pragnienie zdobycia kubka kawy nie wymaga od ciebie wielkiego zaangażowania , jednak wiara w to , że możesz go zdobyć sprawia , że to robisz . Identycznie jest ze wszystkim innym , pozostaje tylko kwestia kalibru sprawy i wagi danej rzeczy , oraz tego czy posiadasz kompetencje i czy dana rzecz jest wykonalna ? Tak więc inaczej będzie z odniesieniem zaplanowanego sukcesu , tutaj bez wytrwania i stawienia czoła przeciwnościom niczego nie zwojujesz , bo sukces wymaga wiary w spełnienie i zaangażowania, wymaga niespożytej energii i wytrwałości . Sukces sam w sobie nosi miano wytrwałości , wytrwałość jest zatem czymś wartościowym . Zdobywając nawyk tej postawy , będziesz na dobrej drodze do tego by odnieść sukcesu na każdej płaszczyźnie swojego życia .

Wytrwałość jest stanem umysłu i podobnie , jak postawa szczęścia wymaga pracy nad sobą i może zostać również wytrenowana . Osobiście trenowałem go przez uzmysławianie sobie pewnych zdarzeń , które miałyby się zadziać w wymyślanym świecie , ale które utrwałyby zrozumienie znaczenia wytrwałości , bez której nie byłoby nagrody .

Wyobraź sobie , że w ogrodzie posesji na której mieszkasz zakopano sto lat temu skrzynię i nie wiadomo co w niej się znajduje . Skrzynia leży na głębokości około sto metrów i nie znasz jej zawartości . Dotarcie do niej wymaga sporych nakładów pieniężnych i ogromnego ryzyka uszkodzenia fundamentów twojego nowo postawionego domu. Jaka byłaby twoja reakcja , co byś postanowił i zdecydował ? Czy podjąłbyś się ryzyka dotarcia do niej ? Czy

jednak powstrzymywałyby cię brak wiedzy na temat tego co w niej się znajduje ? Nie masz wiedzy , brak możliwości sprawdzenia zawartości skrzyni , wątpliwości graniczące w ogóle z wykonalnością zadania powodują , że rezygnujesz i liczysz na jakiś łut szczęścia w przyszłości , że być może kiedyś nadarzy się taka okazja i najzwyczajniej zapominasz o skrzyni , uznajesz , że ryzyko jest za duże i poddajesz się , przyjmując stan rzeczy , jaki uznałeś za słuszny .

Odwracając sytuację , kiedy w znalezionych planach dawnej posesji , sprzed stu lat z pomocą przyjaciela , który pokazał ci sztukę czytania łamigłówek , odczytałeś zaszyfowaną wiadomość , w której zawarta jest informacja o ogromnym majątku , jaki skrywa owa skrzynia . Oczywiście warunki dotarcia do niej są identyczne , jak w poprzednim scenariuszu , jednak tym razem twoja wiedza na temat ukrytego skarbu jest potwierdzona i rodzi się wiara w to , że skarb może stać się twoją własnością. Co zrobiłbyś wtedy ?

Czy nie użyłbyś wszelkich środków do tego , aby dotrzeć do skrzyni ? Czy nie podjąłbyś się trudu , zdobycia należytych kompetencji , jakie będziesz potrzebował podczas prac archeologicznych , by zachować należytą ostrożność , jaka powinna towarzyszyć przy pracach odkrywkowych ? Czy nie podjąłbyś się nawet kilkuletnich studiów , w celu zdobycia praktycznej wiedzy o zarządzaniu swoim majątkiem , kiedy już go zdobędziesz ?

Ponadto , jeśli nawet dotarła by do ciebie informacja , zapis testamentowy , że osoba która znajdzie skrzynię , za nią ją wydobędzie na powierzchnię będzie musiała spełnić określone w zapisie warunki , czy nie wykonałbyś ich , mówimy oczywiście o wykonalnym zadaniu. Nawet gdyby okazało się , że warunki są naprawdę wymagające i stanowią dla ciebie ogromny ciężar , czy mimo to nie podjąłbyś się trudu ? Czy mimo niesprzyjających okoliczności nie postawiłbyś wszystkiego na jedną kartę , aby dopiąć swego , mimo iż wymagałoby to od ciebie niezmiernego wysiłku , warunkującego jednak osiągnięcie zamierzonego celu ? Czy nie sprostałbyś temu zadaniu , mając w zanadru wizję świetlanej przyszłości ?

Czy kiedy będziesz miał pewność tego , że od szczęścia i spełnienia marzeń dzieli cię zaledwie sto metrów , czy nie wytrwasz , aż dopniesz swego ?

Przecież mając taką wiedzę nie spoczął byś , dopóty dopóki nie sięgnąłbyś po swoje, czyż nie?

Czy teraz rozumiesz , jak działa wytrwałość ?

Nic cię nie odwiedzie od wykonaniem zadania , które jest wyraźne , logiczne i mające przynieść ci korzyści w postaci wolności ekonomicznej i przestrzennej , bo o takiej wolności tu mówimy.

Co w takim układzie stoi na przeszkodzie , abyś stworzył takie warunki , w których twoja wizja przyszłości będzie jasno sprecyzowana , będzie wyraźna , poparta pragnieniem i wiarą w spełnienie , będzie twoja na wyłączność i będziesz pewny jej ziszczenia .

Czy wtedy coś cię powstrzyma ? Nie sądzę , dlaczego zatem rezygnujesz ze swoich marzeń i pragnień , co cię blokuje , aby pójść dalej ?

Ćwiczenie nr 10

Przeanalizuj i zweryfikuj swoje blokady oraz wypisz sobie wszystkie te , które najczęściej są przyczyną twoich zahamowań . Koniecznie sporządź listę tych blokad . Dla przykładu podam kilka najczęściej wymienianych powodów ;

- niezrozumienie swojego pragnienia i brak wizji , brak skryzalizowania przedmiotu idei ,
- brak zdecydowania , przez co nie ma decyzji ,
- różnego rodzaju wymówki i usprawiedliwienia , tak zwana wymówkoza ,
- obawa przed ośmieszeniem się , jak będą mnie postrzegać wtedy moi znajomi ?
- strach przed odpowiedzialnością za podjęte wyzwania , bo co jeśli będę musiał zbyt dużo poświęcić ?
- itp.

Godzenie się na nijakość stanowi przeszkodę nie do przebycia, ponieważ nijakość jest miejscem , którego nie ma . Wiem , że brzmi to niewiarygodnie , ale musisz wiedzieć , że tak jak nicość nie istnieje tak nijakość jest tylko w głowach dryferów , a godząc się na nią płyniesz z prądem bez steru i zwyczajnie dryfujesz . W tej sytuacji , nie tylko nie masz nic do stracenia , ale nie masz wyjścia , musisz zrobić wszystko co dzisiaj jest w twojej mocy , żeby to zmienić . To nie tylko twoja powinność , ale święty obowiązek , rozumiesz ?

Dla odmiany , przywołaj teraz takie sytuacje , które mogłyby odmienić twoją postawę .
Sytuacje dzięki , którym mógłbyś zacząć inaczej myśleć , inaczej się zachowywać i zacząć działać. Co musiałoby się wydarzyć , abyś uwierzył w siebie i swoje możliwości , jaką metamorfozę musiałbyś przejść , aby to wszystko stało się rzeczywistością, a może wystarczy kilka niuansów, które zadecydują o zmianie twojego sposobu myślenia .

Konieczniesz sporządź w tym przypadku również listę rzeczy dla porównania z listą poprzednią , a zobaczysz jak niewiele czasami trzeba , aby sobie uzmysłowić popełniany błąd , który dopóki go na wyciągniesz na powierzchnię skutecznie blokuje twoje postępy . Podam ci kilka przykładów ;

- zrozumienie dobrze swojego pragnienia oraz skryzalizowana wizja przyszłości ,
- zdecydowanie się na podjęcie świadomej decyzji ,
- brak jakichkolwiek wymówek i twarde stąpanie po ziemi ,
- postawienie na swoim i zaparcie się samego siebie ,
- wzięcie na siebie odpowiedzialności za wszystko co zrobię , albo za wszystko czego nie zrobię ,
- przyjęcie konsekwencji swojego działania bądź zaniechania ,
- poświęcenie się , inaczej mówiąc zapłać cenę .

Ćwiczenie nr 11

Jak zatem wytrenować w sobie wytrwałość ?

Wytrwałość jest czymś niesamowitym , wytrenowanie tego nawyku pozwala dotrzeć do miejsc dla innych nieosiągalnych . Pod warunkiem , że ;

- przeanalizujesz własne przekonania i sprecyzujesz życiowe wartości , które umocnią twoją wytrwałość,
- uwolnisz swój potencjał ,
- pokierujesz swoim życiem i stworzysz własną przyszłość ,

- będziesz miał jasno sprecyzowane cele i swój plan działania , ponieważ jest to najważniejszy krok do wyrobienie w sobie wytrwałości , potraktuj go bardzo serio , bo jeśli będziesz wiedział czego pragniesz , twoje zaangażowanie nie wygaśnie i pokonasz wszelki sceptycyzm,
- zawsze będziesz elastyczny , a kiedy coś nie wypali zaczniesz od początku ,
- twój cel będzie opatrzony pragnieniem i wiarą w spełnienie i we własne możliwości ,
- będziesz przeprowadzał ciągle analizę swoich celów w oparciu o proaktywność ,
- usuniesz blokady i odrzucisz wszelkich rozpraszaczy od siebie , a także unikać będziesz osób , które wpływają na ciebie w sposób deprymujący, jest to warunek konieczny , by móc skupić się na działaniu ,
- nauczysz się współpracować z innymi , a najlepiej z osobami , które mają podobne cele,
- nigdy , ale to nigdy nie będziesz zdradzał swoich wizji na etapie zasiewu, a więc powstawania pomysłu , za wyjątkiem burzy pytań , bo wtedy wszystko powinno zostać „zmielone” ,
- twoje myśli przez cały okres inkubacji będą pod ochroną , nie należy ich zagłuszać czynnikami zewnętrznymi ,
- pokierujesz swoim życiem tak , abyś mógł swobodnie uwalniać swój potencjał i kreatywność , ,
- uwolnisz się od lęku i odważnie będziesz stwarzał swoją przyszłość , najlepiej pisząc scenariusze (o ich sile w kreowaniu efektu końcowego powiem przy omawianiu nawyku; Kreatywność) ,
- każdego dnia coś zrobisz w kierunku wytrenowania w sobie nawyku wytrwałości , a więc codziennie zweryfikujesz swoje cele i postanowisz zostać ekspertem w swojej dziedzinie.

I co najważniejsze nigdy , ale to nigdy się nie poddasz !!!

*„Kiedy sprawy , co czasem się zdarza układają się źle ,
a szlak , którym z mozołem brniesz , w górę się pnie ,
odpocznij gdy chcesz , ale dalej walcz .*

Bo zakrętów pełne jest życie o czym każdy z nas wie .

Porażkę często doznaje ten kto zwycięstwa smak poznać mógł , lecz nie wytrwał .

Nie rezygnuj, choć w miejscu tylko stoisz .

Sukces nadejdzie , gdy krok kolejny uczynisz .

Porażka jest drugą stroną zwycięstwa , chmur zwątpienia odcieniem srebrzystym .

*Jak blisko jesteś , nigdy nie wiesz do końca .
Cel może być tuż tuż , choć bardzo daleki się zda ,
więc wytrwale walcz , gdy ciężki trafi cię cios .
NIE PODDAJ SIĘ , gdy wiary brak , tak każe los... ”
(autor nieznany)*

Czy teraz rozumiesz , jak powinieneś myśleć ? Co powinno być twoim motorem napędowym każdego dnia ? Jak już wiesz, nawyki mają potężny wpływ na twój charakter , który z kolei jest wektorem twojego życia . Wytrwałość natomiast , jako jeden z najważniejszych nawyków rozpala twoją żarliwość do czerwoności .

Dzięki wytrwałości dochodzisz do miejsca , z którego wielu rezygnuje . Wytrwałość jest twoim motorem napędowym , który utrzymuje kierunek działania i jako piąty fundament skutecznej postawy , jest odpowiedzialny za to , że dotrwasz do końca . Wskazany w ćwiczeniu 11 , zbiór zadań do wytrenowania , a w szczególności te wytłuszczone są twoimi drogowskazami do wytrenowania wytrwałości , dzięki której choć będzie się palić , walić i grzmieć Ty nigdy się nie poddasz .

NAWYK 6. Kreatywność

Gdy podczas kontemplacji wyobrazasz sobie , jak coś dobiega końca i masz wyraźny obraz końcowego rezultatu swojego zamierzenia , to wyrażasz tym samym życzenie i uruchamiasz środki służące realizacji tego celu . Przyczyna i skutek są jednością , łączą się w tu i teraz .

Przyczyną jest zeskanowany obraz , a skutkiem wyobrażenie końcowego rezultatu. Wpisany tak w ludzki umysł i odegrany wirtualnie scenariusz , staje się równie rzeczywisty , jak odegrana w świecie materii sytuacja , w której uczestniczysz , wszystko jest jednym .

To ty jesteś architektem swojego życia , jako kreator wczuwasz się w rolę stwórcy i kreujesz z rozmachem. Sprawy zewnętrzne są skutkiem , nie przyczyną , a wszystko co wewnątrz znajdzie ujście na zewnątrz . Projektuj zatem w miarę swoich możliwości , zdobywaj wiedzę

i kompetencje dla zwiększenia swego potencjału. Obudź w sobie olbrzymia i podejmuj wyzwania , które dzisiaj są niewyobrażalne dla twojego umysłu . Myśl na ogromną skalę , na taką która dzisiaj cię przerasta , jednak niech będzie to myślenie , którym oswoisz się z „kobrą strachu” i porzucisz zewnętrzne okoliczności , które zazwyczaj przysłaniają twój cel , pamiętając jednocześnie o tym , że każda porażka stoi na przeciwnym brzegu sukcesu .

Dzień po dniu prowokuj nowy skutek, nie ustawaj w wysiłku i wszystko twórz na nowo . Jest to przesłanie , które kieruję do twojego serca , nie umysłu bo wszystko co w życiu robisz powinienesz robić z pasją , a serce jest tym miejscem , które wyczuje twoją intencję. Tak jak rozum możesz oszukać i umieścić w nim wszystko to co zechcesz , najlepiej oczywiście umieszczać w nim rzeczy przydatne i w sposób świadomy , tak do serca przemówisz tylko prawdziwym uczuciem .

Naucz się zatem swojej roli i odegraj ją na ekranie życia w sposób najlepiej jak potrafisz , a przekonasz się , jak dobrym jesteś kreatorem swojego życia i zrozumiesz wtedy , że najlepszym sposobem przewidywania przyszłości jest jej tworzenie .

Jak dotąd najlepszym sposobem tworzenia własnej przyszłości jest , jak dla mnie pisanie scenariuszy. Piszac scenariusz wczuwasz się w rolę , wyobrażasz sobie rzeczy ,których chciałbyś doświadczyć , układasz sobie wszystko w głowie , a następnie przelewasz myśli na papier , wmawiając sobie , że już jesteś posiadaczem , uczestnikiem , dawcą , podróżnikiem , że rzeczy , których pragniesz są w zasięgu twoich rąk i wystarczy tylko po nie sięgnąć .

Polecam taką formę planowania , bo jest w niej coś magicznego , coś co przykuwa uwagę do tego o czym myślisz , stajesz się tego bardziej świadomy dotykasz tematu , problemu , zauważasz iż jesteś z tym zżyty , choć początkowo możesz czuć się nieswojo i być może nieco naiwnie , bo sfera marzeń , jak dotąd leżała u ciebie odłogiem to zaczyna ci się podobać sposób , w jaki o tym dywagujesz i zdajesz sobie sprawę ,z tego , że nigdy nie myślałeś w ten sposób . Z czasem przekonujesz się do praktykowania tej formy planowania i nawet się nie zdązysz zorientować , jak pisanie scenariuszy stały się nawykiem .

Dostrzeżesz w tej metodzie jednocześnie fantastyczną zabawę , tak właśnie zabawę , bo nic nie daje tak ogromnej satysfakcji w życiu , jak tworzenie własnej przyszłości z pasją w formie zabawy. Będziesz chciał tego więcej , a pisanie scenariuszy stanie się twoją sztuką .

Z niedowierzaniem będziesz realizował dzieło swojego życia , przelewając na papier fakty z przyszłości , coś na zasadzie serialu pt.: „wydarzyło się jutro” . Doświadczysz tego zwłaszcza wtedy , gdy na ekranie twojego życia zaczną rysować się prawdziwe sceny ze scenariusza , a ciebie samego będą przechodzić ciarki .

W miarę pisania zauważysz , że wychodzisz poza ramy świata , w którym zostałeś wychowany , początkowo będziesz miał wrażenie ,że to co zawiera scenariusz jest bajką , ale po części o to właśnie tutaj chodzi , oczywiście nie możesz zabarwić obrazu , nasycić obraz naturalną barwą , żeby uwierzyć w niego , bo inaczej wizja się rozjedzie .

Przypomnij sobie radosne sceny i spróbuj tą radość zapisać w scenariuszu . Niech twoje uniesienie będzie wyobrażalne , radość namacalna i wszystko to wraz z treścią scenariusza przelewaj na papier . Dobrze usłyszałeś , ale zapytasz pewnie , jak mam uniesienie , czy radość zapisać ? Ja jednak nie mówiłem o zapisaniu tych słów, choć mogą być one wkomponowane w treść twojego scenariusza , raczej mówiłem o tym , abyś przelał swoje uczucie i spisując treść swojego scenariusza w tym właśnie momencie odczuwał radość i uniesienie , rozumiesz ?

Jest to bardzo ważny element całego procesu kreowania przyszłości , od którego tak naprawdę będzie zależało bardzo wiele , bo to , jak mocno zaopatrzysz swoją wizję uczuciem z taką też siłą włączysz proces wdrażania swej wizji w rzeczywistość . Wiem , że może to brzmieć zjawiskowo , ale nie mów mi tylko , że to niemożliwe , bo wszystko co zrobisz z dobroci serca tym wyraźniej odbije się na mapie twojego życia , tak działa wszechświat i nic z tym nie zrobisz , możesz tylko z tego skorzystać.

Ćwiczenie nr 12

Jak trenować kreatywność?

Skoro już wiesz , że najlepszą formą precyzowania swojej wizji jest pisanie scenariuszy , umieszczając w nich te elementy , które są dla Ciebie ważne tworzysz z nich pewnego rodzaju streszczenie .

Dlaczego streszczenie , ponieważ możesz do niego w każdej chwili wrócić , możesz je nagrać na dyktafonie , mp4 i odsłuchiwać w określonym czasie. Jak długo i jak często , zależne będzie od kalibru sprawy , o którym mówiłem przy wytrwałości , teraz skupmy się na treści samego scenariusza. Scenariusz powinien być pisany prostym językiem bez wyszukanych słów .

Dla przykładu podam Ci jeden z moich scenariuszy , opisujący to co dopiero miało powstać w przyszłości , a więc opisywałem rzeczy w planie długoterminowym , których jeszcze oczywiście nie było w rzeczywistości , scenariusz miał mniej więcej takie brzmienie;

„ ... Widzę siebie , dobrze wyglądającego , uśmiechniętego i zadowolonego z życia , ubrano w markowe rzeczy , o barwach w odcieniu szarości , bo jest to mój ulubiony kolor noszonych ubrań. Przechadzam się po naszej posesji , w koło domu na skarpie i podziwiam efekty naszej pracy , będąc jednocześnie wdzięczny zachwycom się tym z jakim pietyzmem to wszystko stworzyliśmy. Całe obejście naszego domu , a więc zarówno podjazd z przodu domu , nasz ogród pełen krzewów i ozdobnych drzewek , taras z pięknym widokiem na dębowy las , plac rekreacyjny , parking w dolnej części posesji tętni życiem i zachwyca nas samych . Jest kolorowo i pięknie o każdej porze roku , a w powietrzu wyczuwam sielską atmosferę, po wyciszającym spacerze i zdyscyplinowaniu swoich myśli zszedłem schodami , które we własnym zakresie zbudowaliśmy , na dolny parking i zaparkowanym tam naszym nowym samochodem , zainspirowany nową ideą oraz zmotywowany do działania , pojechałem do swego biura , by wdrożyć nowy pomysł w życie.... ”

Stworzyłem za sprawą tego scenariusza holograficzne przeżycie , a więc takie które bardzo wyraźnie oddawało moje pragnienie i stało się rzeczywistością, moja wizja materializuje się i jest ciągle pielęgnowana , ale co ważniejsze weszła już w proces materializowania , który mogę na bieżąco obserwować .

Dopowiem tylko , że scenariusz został oczywiście napisany kiedy jeszcze nie było domu , dzisiaj w większości rzeczy , o których mówię w scenariuszu już istnieje , jedynie co robię to dokładam kolejne wizje.

Podobnie rzecz się ma z innymi sprawami , zarówno tymi , które dotyczą zdrowia , pieniędzy , pracy , twoich hobby, ciągłego rozwoju i podnoszenia kompetencji na każdej płaszczyźnie i na każdym etapie twojego życia.

Najpierw tworzysz scenariusz , następnie holograficzne przeżycie , które powinno zostać opatrzone uczuciem , a więc doznaniem spełnienia , a co najważniejsze przystępujesz do działania , bo działanie to pomost pomiędzy światem , wewnętrznym i zewnętrznym . Dla przykładu przytoczę kolejny scenariusz , w którym zwróc proszę uwagę na precyzję wypowiedzianej wizji .

Tak , jak w poprzednim scenariuszu kreowałem wizję czegoś nowego i było to holograficzne przeżycie rysowane w sposób dość ogólny z uwagi na to , że nie chciałem ograniczać swojego potencjału , bo nie wiedziałem co mogę z niego jeszcze wykrzesać i na co stać moja kreatywność .

Tak w tym scenariuszu ukażę ci , jak należy sprecyzować to co zamierzasz zrobić , bo tutaj wiesz dokładnie czego chcesz w każdym detalu , tutaj niczego nie możesz już bardziej ubarwić , sięgasz po rzecz , która już jest gotowa do odebrania , potrzebujesz tylko po nią sięgnąć , a więc potrzebujesz planu krótkoterminowego , a scenariusz dotyczył budowy tarasu wraz z konstrukcją i zadaszaniem;

„ ...mam pragnienie zbudowania tarasu , jako punktu widokowego na nasz las dębowy , przygotowałem szczegółowy plany jego konstrukcji , taras będzie miał podstawę betonową , z obu stron będzie dysponował zabiegowymi schodami o takich wymiarach , pochyłości i wysokości stopni , dzięki którym będzie się łatwo wchodziło , a całość zostanie obłożona deskami , które są wysezonowane i dobrze zaimpregnowane , mam umówiony termin rozpoczęcia prac budowlanych oraz przygotowany rysunek tarasu wraz z wymiarami desek i konstrukcji dla właściciela tartaku , zamówiłem deski oraz materiał konstrukcyjny w tym samym tartaku , ponieważ dogadałem się co do ceny za materiał , deski zostały wyheblowane i parokrotnie pomalowane dębowym impregnatem , a następnie kilkoma warstwami lakieru podkładowego , przygotowałem narzędzia oraz sprzęt do kotwiczenia konstrukcji , zaplanowałem rozpoczęcie prac budowlanych tarasu do 01 danego miesiąca oraz zakończenie prac wykończeniowych do 01danego miesiąca , taras ma wygląd pięknego mebla z najwyższej półki , jest doskonale zakotwiczony i będzie służył przez lata , w kolejnym kroku postanowiłem go zadaszyc , złożyłem zamówienie na żagiel , który rozciągnąłem nad tarasem i stał się on piękną kompozycją całości , widzę siebie siedzącego na tarasie wraz z

rodziną , w wygodnych fotelach rattanowych , popijając lampkę czerwonego wina podziwiam swoje dzieło i delektuję się widokiem bujnej zieleni naszego dębowego lasu...”

Wszystko to zostało opatrzone stosownym uczuciem i pragnieniem posiadania , widząc tam siebie wraz z rodziną i mając przed sobą holograficzne przeżycie , jest tylko kwestią czasu kiedy plan się ziści , o to możesz być spokojny .

Pisanie scenariuszy , jak się sam przekonasz jest niczym innym , jak planowaniem swoich przyszłych zamierzeń . Mogą to być palny , jak zauważasz krótkoterminowe , których będziesz potrzebował trzymać się kurczowo , bo w zależności od tego , jak długo je zamierzasz inkubować , z taką też precyzją je wykonasz , a opatrzone wizją końca ułożą się pomyślnie.

Długoterminowe , wymagać będą od ciebie ciągłej weryfikacji planu . Te ogólne wizje z biegiem czasu będą jednak stawały się coraz bardziej precyzyjne , a wizja twojej przyszłości zacznie się w końcu krystalizować .

Reasumując aranżuj własne marzenia , zdobywaj umiejętności tworzenia własnej przyszłości , dokładnie zaplanuj to wszystko i przedstawiaj swojej podświadomości , jakbyś opowiadał do swemu najlepszemu przyjacielowi .

Ona nie będzie miała zastrzeżeń do twoich opowieści , próśb i poleceń , przyjmie wszystko , jak najlepszy przyjaciel .

Podświadomość pokocha cię takiego , jakim jesteś i zrobi dla ciebie dokładnie to wszystko o co ją poprosisz i co jej zadasz , dlatego zadbaj aby twoje polecenia były czyste , godne , miłe , sprawiedliwe i zasługiwały na uznanie , aby były dobre i tylko takie miej na myśli .

NAWYK 7. Uczciwość

Postawa uczciwości to również kwestia wyboru, którego dokonujesz na co dzień

Już wielokrotnie używałem zwrotu , że dany nawyk jest jednym z najważniejszych, jednak przyjmując za fakt , że uczciwość jako stan ducha , bez względu na to gdzie jesteś i co robisz

daje ci tę przewagę , że zawsze wychodzisz na swoje zgodnie z zasadą , iż prawdziwe bogactwo to uczciwy zysk , ponadto podnosi bardzo ważny przekaz , iż lepiej jest żyć w harmonii , być radosnym i pełnym serdeczności człowiekiem , mieć w sobie pogodę ducha i świadomość tego , że nie musisz oglądać się wstecz , bo wszystko co zrobiłeś ,co uczyniłeś drugiemu człowiekowi , zrobiłeś uczciwie , w zgodzie z własnym sumieniem i nie potrzebujesz wytykać sobie jakichkolwiek wyrzutów.

Życie w takim stanie powoduje , że przechodzisz odcinki swojego życia płynnie ,w tempie sobie zasłużonym bez trwonienia czasu na zbędne rozpraszanie myśli. Jesteś człowiekiem godnym zaufania i nie masz sobie niczego do zarzucenia. Oczywiście nie należy , jak we wszystkim popadać w skrajność , bo lepiej jest pozostać uważnym , aby w swym zbytnim zadowoleniu , nie popełniać zbyt wielu błędów. Zawsze będę powtarzał , że proaktywność jest tym narzędziem , które w każdej sekundzie twojego życia powinno stać na straży u twego boku i służyć ci przy każdej rozważanej kwestii , po to aby unikać tych błędów , które już zostały popełnione.

Postawa uczciwości to również kwestia wyboru , którego dokonujesz na co dzień . Z pewnością nie raz słyszałeś takie powiedzenia, jak; „ przyłóż się do tego co robisz” , „zrób to uczciwie” , „pokaż co potrafisz” , uczy to bowiem tego , że im bardziej się postarasz wykonać daną czynność uczciwie i z zaangażowaniem tym zapłata będzie większa .

Czy to w pracy zostaniesz godzinę dłużej niż ci płacą , żeby coś dokończyć , albo zwyczajnie dlatego , że tak lubisz , czy w szkole odrobisz lekcje po godzinach pomagając koledze czy koleżance , albo nieodpłatnie poprowadzisz korepetycje dla potrzebujących powtórki materiału , postępując uczciwie zawsze otrzymasz zapłatę , choć jej nie oczekujesz , nawet nie myślałeś o tym, jednak prawo natury w tej kwestii jest również nieugięte. Zapłata za uczciwą postawę jest nagrodą , której nie musisz doświadczyć od razu , albo w takiej formie jak przyczyniłeś się do tego aktu. Ona przyjdzie do ciebie w takim momencie życia , w którym oprócz tego , że nie będziesz się jej spodziewał to , co najważniejsze pojawi się wtedy , kiedy będziesz jej najbardziej potrzebował .

Ćwiczenie nr 13

Jak wytrenować w sobie uczciwość?

Postawa uczciwości to coś więcej niż nawyk, to droga do wolności okraszona przywilejem przynależności do tej grupy ludzi którzy żyją w mniejszości, ale co ważniejsze żyją pełną piersią, życiem pełnym szczęścia i serdeczności. Dokonując takiego wyboru, myśląc i działając w sposób uczciwy, korzyści jakie zaczniesz zbierać, będą miały prawdziwą wartość, której nie sposób docenić, bo uczciwość już w sama w sobie jest nieoceniona.

Bez względu na wszystko, nigdy nie przestawaj czynić dobrze i zostań ekspertem w tej dziedzinie, a zatem ćwicz bycie uczciwym i zacznij najlepiej od dzisiaj.

Poniżej przedstawiam zachowania, które skutkują zaangażowaniem w postawę uczciwości, są ponadto kanonami, warunkującymi bycie uczciwym, a ich w nawyk skutkuje z kolei dobrym i udanym życiem;

1. Zawsze bądź w fazie uczenia się, i dokonuj przemyśleń, wywieraj na innych wyłącznie pozytywny wpływ, skupiaj się wyłącznie na rozwiązaniach i stwarzaj sytuacje w oparciu o zasadę wzajemności i wspólnej wygranej win –win (stosowanie takich praktyk zawsze wywoła u drugiej osoby mentalny współczynnik zaufania, który będzie sprzyjał waszej współpracy)
2. Staraj się dobrze życzyć swoim nieprzyjaciółom, siej dobre słowa wypowiedane z głębi serca, bo mają one moc budowania dobrych nastrojów i relacji (uczciwe postawienie sprawy, bez udawania gwarantuje ci solidne postrzeżenie przez innych)
3. Błogosław przypadkowo napotkanym osobom całkowicie bezimiennie i z serdecznością (kiedy jadąc pociągiem, autobusem, tramwajem lub samochodem dostrzeżesz obcych ci ludzi, najzwyczajniej w świecie pomyśl o nich z serdecznością, przyjrzyj się im i postaraj się dostrzec w nich człowieka)
4. Rozwesel zatroskaną ekspedientkę w sklepie, daj jej swoje technienie, niech poczuje moc bijącej energii od ciebie (kiedy płacąc za swoje zakupy widzisz taką osobę odezwij się do niej, powiedz coś uśmiechając się, a dostrzeżesz radość w jej oczach)

5. Myśl uczciwie i z rozwagą o składanym życzeniu, aby zawarta w nich treść dotyczyła twojego wnętrza, nie dbaj w tym momencie o wnętrze obdarowanego, ono wypełni się twoją intencją, staraj się robić to bezinteresownie (kiedy życzysz komuś czegoś, życzysz tego również sobie, a więc rób to ze starannością, bądź w tej materii egoistą)
6. Uśmiechnij się do przechodnia i przekaz mu swój szacunek, przyjmij w ten sposób do siebie „tajemniczego gościa długowieczności”
(śmiech jest tym atutem człowieka, który wywyższa go nad wszystkie stworzenia żyjące na ziemi, dlatego zatem nie wykorzystaj jego mocy, mocy długowieczności i szczęśliwego życia)
7. Śmiej się z siebie, śmiej się ze świata i nigdy nie wpadaj w pułapkę traktowania siebie nazbyt poważnie, bo kiedy się śmiejesz wszystko naprawiasz, niech śmiech twój będzie szczerzy i uczciwy (bądź jak dziecko, a śmiech twój niech będzie serdeczny, aż popłyną łzy)
8. Jeśli ktoś cię obraża nie przyjmuj tego „zaproszenia”, pozostaw je u zapraszającego i życz mu pogody ducha i wytrwałości, która z pewnością będzie mu potrzebna, raczej daj mu wsparcie, bo on i tak już swoje wycierpiał i zrób to szczerze
(zasadą jest to, że gdyby ów człowiek był prawdziwie szczęśliwy nie robiłby tego, co robi, nie obrzucałby innych błotem, a skoro tak czyni oznacza, że jest prawdziwie nieszczęśliwy, ludzie szczęśliwi tryskają serdecznością)
9. ZAPAMIĘTAJ, prawdziwe bogactwo to uczciwy zysk, tylko wtedy będziesz cieszył się owocami swojej pracy
(płać swoją dziesięcinę i oddaj swoje 10%, które do ciebie nie należą, żeby cieszyć się z pozostałych 90%, to się naprawdę oplaca)
10. Naucz się podchodzić do wszystkiego, co robisz w sposób uczciwy, nie udawaj kogoś innego i nigdy, ale to nigdy, nawet nie próbuj iść po sukces na skróty
(tylko uczciwa praca, w której realizujesz swoje przesłanie sprawi, że niczego nie będziesz skracał, wszystko wymaga poświęcenia i zapłaty stosownej ceny),
11. Spełniaj dobre uczynki i pomagaj innym, a sprawisz sobie 1000 razy większą radość od tej, kiedy coś otrzymujesz, poczuj to i uczyn z tego swoją powinność, zostań tym, który służy drugiemu
(trenuj to każdego dnia np. napisz za kogoś urzędowe pismo, pomóż załatwić jakąś sprawę całkowicie za darmo i bezinteresownie, poinformuj o możliwościach, zaoferuj swoją pomoc i nie obawiaj się tego, że ktoś jej nadużyje, zrób to tym bardziej)

12. Wspieraj instytucje zajmujące się dziećmi wymagającymi pomocy i edukacji lub innej .Takie jak np.; duchowa adopcja
(rób to rzetelnie bez udawanego współczucia)
13. Wspieraj środowiska osób potrzebujących pomocy
(nie traktuj tych ludzi, jak wyrzutków i nie bądź sędzią)
14. Zostań filantropem , zaopiekuj się jakimś przybytkiem, stwórz własną fundację
(jednak niech będzie to fundacja pełniąca swą funkcję z powołania)
15. Pogódź się mentalnie i fizycznie z kimś, kto już nie zostanie twoim przyjacielem
(odpuść mu jego winy najpierw w swym sercu, a następnie daj mu odczuć, że nie żywisz już do niego urazy)
16. Przekazuj datki na cele charytatywne całkiem dobrowolnie, a szczególnie wtedy, jeśli zdarzyło ci się zgrzeszyć
(np. kiedy nie przekazałeś służbom znalezionego portfela z zawartością i wykorzystałeś to na własny użytek)
17. Wychodź ponad przeciętność i każdego dnia zwiększaj swoją wartość, a to co robisz rób najlepiej, jak potrafisz, bo dzięki temu wysuniesz się na czoło peletonu ludzi sukcesu
(ludzie żyją w przeciętności i rzeczy , które robią wykonują przeciętnie przez co nie posuwają się naprzód)
18. Bądź czymś więcej niż ziarno pszenicy, które wydaje plon stokrotny i nie dbaj o to, aby wznosić się ponad innych i zadbaj raczej o to, żeby wznieść się ponad siebie
(nigdy nie rywalizuj z innymi bo jest to oznaką słabość , rób zwyczajnie swoje)
19. Nigdy, ale to nigdy nie ustępuj w czynieniu dobra, choćby rzucono, ci kłody pod nogi to rób to, co do ciebie należy i nigdy się nie poddawaj
(kiedy wieje wiatr stawiaj wiatraki , zamiast budować mury)
20. Bez względu na okoliczności, ludzi i zdarzenia, ty zawsze , ale to zawsze pozostawaj uczciwy
(i nie chodzi o to, żebyś mówił, że pada deszcz, kiedy ktoś pluje ci w twarz...)

ZAKOŃCZENIE

Zastosowanie 7 Nawyków Skutecznej Postawy w swoim codziennym życiu, powtarzam codziennie, a więc nie od wielkiego dzwonu, zagwarantuje ci życiowy sukces na każdej płaszczyźnie swojego życia.

Da ci ogromną przewagę nad innymi.

Przyjmując owe nawyki przy rozwiązaniu swych codziennych zadań decydujesz się na przyjęcie postawy zwycięzcy i osoby gotowej do podjęcia wyzwania polegającego na wygranej.

Stawiasz poprzeczki sobie i swojemu otoczeniu. Stajesz się osobą kluczową i wzorem do naśladowania zarazem.

Nawyki te w sposób szczególny wyniosą cię ponad przeciętność i spowodują, że już nigdy nie zejdziesz z wyżyn, gdzie każdorazowo skompletujesz swój ekwipunek, żeby zdobywać kolejne szczyty.

Wybrałem szczęście, bo to ja decyduję o moim losie i sposobie przeżycia swojego życia, to ja decyduję o wygranym życiu. Nie ten śpiewa, kto jest szczęśliwy, ale śpiew sprawia, że stajesz się szczęśliwy; czyż wybór ten nie należy do mnie?

Wybrałem przewodnictwo, przez postawienie w swoim życiu Boga na pierwszym miejscu i wiary w powodzenie na każdej płaszczyźnie mojego życia.

Powtarzam, że jest to wyłącznie mój sposób na wygraną życie, każdy powinien odnaleźć to w sobie. Tak czy inaczej, aby bezgranicznie ufać i zachować wiarę w powodzenie swojej misji potrzebuję ciągłego oczyszczania.

Każdy powinien mieć sposób na oczyszczanie swojego umysłu. Jeśli jednak nie ustalę tego ze sobą i jeśli się nie oczyszczę, aby popłynęła przeze mnie Energia Wszechmocy, to nie doświadczę przewodnictwa, a wówczas nie osiągnę stanu żarliwości, jako trzeciego filaru mojej postawy.

Bez żarliwości nie osiągnę właściwego tempa, a sprawy zaczną wtedy wymykać się spod kontroli i strącę rozpęd, a co za tym idzie, spokój umysłu, który odpowiedzialny jest za koncentrację na celu.

Brak koncentracji przyczynić się może do zejścia z drogi do celu, a wtedy wydłuży się moja podróż i zachwieje moją wytrzymałością. Jak sam widzisz wszystkie nawyki są ze sobą

połączone niewidzialnym naczyniem wyrównawczym i nie działają w pełni bez siebie, stanowią synergiczne połączenie, które wspólnie są wspólnym narzędziem torującym przepływ energii.

Idźmy dalej, jak sam widzisz żarliwość wspomaga mój spokój ducha, ten przyczynia się do skoncentrowania na celu i tym samym do odrzucenia, skutecznego zresztą, czynników zewnętrznych i tak zwanych rozpraszaczy, żeby móc skutecznie kroczyć swą drogą prowadzącą mnie do określonego celu. Dzięki temu do życia powołuję piąty filar dobrego życia, wytrwałość.

Wytrwałość, jako swoisty rodzaj wiary w powodzenie mojej misji i jako źródła mocy, żeby rozwijać i pomnażać swoje talenty. Aby je pomnażać potrzebuję pomysłów i kreatywności, a jeśli zabraknie mi wytrwałości, zabraknie też wiary w powodzenie, a bez niej kreatywnego myślenia. Dlatego zostałem architektem swojego życia.

Wykorzystuję, oczywiście za sprawą nawyków skutecznej postawy, swój potencjał, który wyzwalam w sobie każdego dnia na nowo, aby tworzyć piękne życie.

Kreuję świadomie i w pełni dojrzałe, a więc wyciągam z siebie wszystko to, co jest opatentowane wyłącznie dla mnie.

Staję się wówczas kreatorem pięknego życia, trzymam się swoich afirmacji i nie próbuję kraść komukolwiek jego wizji, bo tylko to, co do mnie należy może stać się moim arcydziełem. Tak więc postawa kreowania jest zarazem przyczyną i skutkiem, bo wszystko to, co wykreowałem w swoim wewnętrznym świecie jest zapowiedzią tego, co się ma zmaterializować. No i ostatnia z siedmiu postaw to uczciwość za wszelką cenę.

Prawdziwe bogactwo to uczciwy zysk.

Aby postępować uczciwie dokonałem wyboru, Wybrałem szczęście, wybrałem życie oparte na stosowaniu przewodnictwa i żarliwości, potrzebowałem spokoju ducha i skupienia na własnych sprawach, potrzebowałem wytrwałości i dobrych pomysłów, żeby wykreować oryginalny przepis na swój sukces.

Wtedy coś zrozumiałem. Nic nie można pomijać, skracać, To wszystko musi być spełnione i dopięte na ostatni guzik. Nawyki skutecznej postawy wypełniły mój umysł i wtedy dotarł do

mnie bardzo wyraźny sygnał, informujący mnie, że nie ma drogi na skróty, a wszystko musi zostać wypełnione co do joty. Tak jak w przyrodzie.

Tam nie ma pomyłek. Boże młyny miały powoli, ale dokładnie i zrozumiałem, że ja też niczego nie przyspieszę, ani nie załatwię ‘ad hoc’, aż się wypełni.

Dlatego ze spokojem umysłu trwam w pokoju i każdego dnia pokonuję kolejne odcinki, coraz to lepszego życia.

We wszystkim tym o czym mówię odnalazłem sens, a moja uczciwa postawa stała się normą. To co postanawiam wykonuję uczciwie, bo tylko taka postawa, jako najważniejsza spośród siedmiu, gwarantuje mi dobre życie, bez potrzeby oglądania się wstecz.

Wszystko za co się chwytam, co postanawiam wykonuję z pewnością i przekonaniem o słuszności wyboru i wiarą w powodzenie.

Uczciwa postawa, której się uczę i którą praktykuję, już na zawsze objawiać się będzie w sztuce umiejętności kopiowania natury, a co za tym idzie gwarancji zmaterializowania się każdego pożądanego zamiaru. Umiejętność ta staje się sztuką mojego życia. Natura zawsze zwycięża i nie zna czegoś takiego jak klęska. Zawsze sprzyja uczciwemu działaniu, bo tam znajduje grunt dla siebie i postępu, w chwale i zwycięstwie nad wszystkim, w co tylko zechcę uwierzyć.

I co ważniejsze, na co dzień pamiętam jeszcze o jednej rzeczy, aby uwaga, którą skupiam na przedmiocie swojej obróbki nie była zmaćcona, bo zgodnie z zasadą przepływu energii, płynie ona wszędzie tam, gdzie skupiona jest moja uwaga.

Jest to kolejny warunek konieczny do tego, aby każde ziarno, które podjąłem z rezerwuaru boskiego spichlerza, zaopatrzone w DNA najwyższej jakości i zasiane w ogrodzie mojego życia, zostało zasilone strumieniem boskiej energii płynącej wprost ze źródła.

- Uwaga, którą poświęcam swemu zasiewowi jest każdego dnia z troską pielęgnowana.
- Wszystko, co mam wtedy na myśli skupia się wokół moich idei, pomysłów i postanowień.
- Unikam wszystkiego co mogłoby zakłócić ten rytm i staram się, aby nikt i nic nie zakłócało mojej uwagi przez przywoływanie w swoich myślach wszystkiego tego co dobre, szlachetne, godne uwagi i poświęcenia, co jest cnotą i czynem chwalebny, co zasługuje na pochwałę.

Wszystko to przez cały czas wzrostu i pielęgnowania idei w moim umyśle oraz utrwalania nawykowego myślenia , mam ciągle na myśli .

Tak zbudowane dobre nawyki pracują dla mnie w pocie czoła każdego dnia i każdej nocy nieustannie.

Tak powstałe nawyki tworzą moje przeznaczenie, które jest gwarantowane i zarazem zależne od ich jakości. Dlatego warto pracować nad jakością dobrych nawyków, trenować je w sobie ciągle po to , aby warunkowały skuteczność mojej postawy na każdej płaszczyźnie życia, które staje się wtedy dużo łatwiejsze i zaskakująco udane.