

Genialne  
i praktyczne  
warsztaty  
w formie książki.

**Paul McKenna**

# Przejmij kontrolę *nad swoim* życiem

Przewodnik po NLP

## Richard Bandler

WSPÓTWÓRCA PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO

Alessio Roberti, Owen Fitzpatrick

Tytuł oryginału: How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP

Tłumaczenie: Magda Witkowska

ISBN: 978-83-246-9545-4

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title How to Take Charge of Your Life.

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick 2014.

Polish edition copyright © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onypress.pl/user/opinie/prkont>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onypress@onypress.pl](mailto:onypress@onypress.pl)

WWW: <http://onypress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Podziękowania	7
O autorach	9
Wprowadzenie	13
Rozdział 1. Trzydniowy kurs wolności osobistej	15
Rozdział 2. Dzień pierwszy. Jak wyzbyć się negatywnego myślenia?	21
Rozdział 3. Dzień drugi. Jak zmienić ograniczające przekonania?	51
Rozdział 4. Dzień trzeci. Jak zbudować sobie życie, jakiego się pragnie?	79
Rozdział 5. Po warsztatach. Najważniejsze pytanie	105
Rozdział 6. Dziennik Joego	109
Epilog. Nieś przestanie, opowiadaj swoją historię	113
Materiały	115



## Rozdział 2.

# DZIEŃ PIERWSZY. JAK WYZBYĆ SIĘ NEGATYWNEGO MYŚLENIA?

Gdy nadszedł piątek, Joe udał się w miejsce, gdzie odbywał się wykład. Zgłosił się do jednego z asystentów. Elegancko ubrany człowiek miał niebieski identyfikator z wyraźnym napisem „Trener”. Powitał Joego serdecznym uśmiechem. Zaczął przeszukiwać listę, a gdy znalazł na liście znajome nazwisko, powiedział: „A, brat Marii, jak rozumiem. Joe, miło cię poznać. Jestem Alan”.

Panowie uścisnęli sobie dłonie.

— Gdybyś czegoś potrzebował w trakcie kursu, jestem do twojej dyspozycji.

Joe odebrał od Alana identyfikator i podręcznik, po czym skierował się do sali wykładowej. Z przodu znajdowała się scena, przed którą ustawione zostały rzędy krzeseł. Joe usiadł w jednym ze środkowych rzędów po prawej stronie. Grająca gdzieś w tle muzyka pop mieszała się ze stłumionymi odgłosami rozmów zgromadzonych w sali uczestników warsztatów. Joe rozglądał się wokół siebie z pewnym niedowierzaniem. Audytorium było pełne, a sala mieściła mniej więcej pięćset osób. Najwyraźniej temat seminarium wzbudził spore zainteresowanie, mimo że sam Joe odnosił się do niego dość sceptycznie. *Co ja tu właściwie robię?*, zastanawiał się. *To zupełnie bez sensu. Marnuję trzy dni.*

Odwrócił się i zobaczył uśmiechniętą kobietę, która właśnie rozsiadała się na krześle obok niego. Wyciągnęła do niego rękę: „Cześć, jestem Anna. Jeśli chcesz, możesz mówić do mnie Aniu”.

Joe nie bardzo miał ochotę na pogawędkę, ale zmobilizował się i odpowiedział grzecznie:

— Cześć, jestem Joe. Mów mi Joe. — Próbował skwitować własny wysiłony żart uśmiechem.

— Miło cię poznać, Joe. Jestem psychoterapeutką. Jestem tu pierwszy raz. Nie mogę się doczekać wykładu doktora Bandlera. Ma opinię zabawnego, ale też kontrowersyjnego człowieka.

Joe uśmiechnął się i z pewnym zażenowaniem odwrócił w kierunku sceny. Anna mówiła dalej, tym razem z niemieckim akcentem.

— *Ja, Guten Tag.* Studiowałam psychoterapię metodą Freuda. Mam doświadczenie w zakresie psychoanalizy. Staram się dotrzeć do przyczyn problemów, z którymi ludzie się zmagają. Spokojnie, bez obaw. Nie będę cię analizować. — Anna śmiała się z własnego udawanego akcentu.

Miała dość wyraziste rysy twarzy, a ciemne okulary doskonale się komponowały z formalną szarą sukienką i lśniącymi czarnymi włosami upiętymi z tyłu głowy. Joe uśmiechnął się grzecznie.

Anna kontynuowała wywód na temat swojej pracy, a Joe w tym czasie zajął się wymianą spojrzeń z kobietą o długich brązowych włosach, którą wypatrzył po drugiej stronie sali. W pewnym momencie kobieta odwróciła jednak wzrok tak samo nagle, jak nagle wcześniej utkwiała go w oczach Joego.

Joe tymczasem nie potrafił oderwać od niej wzroku. Kobieta go zafascynowała. Zdawała się mieć własny styl, bo przyszła w kwiecistej sukience do kolan. Wszędzie wokół roztaczała aurę pewności siebie. Kobieta uśmiechała się uroczo do dwóch swoich sąsiadów, oni zaś odpowiadali uśmiechem na ten wyraz serdeczności. *Nie mam u niej żadnych szans*, pomyślał nagle Joe. Odruchowo wciągnął brzuch i usiadł na krześle. Brunetka zajęła miejsce w tym samym rzędzie, mniej więcej dziesięć krzeseł od niego. Miała bladą, jasną cerę, która dodatkowo podkreślała czerwień jej ust i blask zielonych oczu, lśniących jak latarnie ratujące statki przed niebezpieczeństwem. Anna ciągle o czymś opowiadała, gdy Joe odwracał wzrok od nieznaomej.

Muzyka rozbrzmiewała teraz głośniej, a odgłos silnika zapowiedział piosenkę *Born to Be Wild*. Wszyscy zgromadzeni zwrócili wzrok w kierunku sceny. Seminarium miało się za chwilę rozpocząć. Joe się odprężył: *Spróbujmy!* Może jego siostra ma rację?

Pośród głośnych oklasków na scenę wszedł mężczyzna z ulotki. Joe zwrócił uwagę przede wszystkim na spokój i niesamowitą pewność siebie tego człowieka. Miał na sobie elegancki garnitur, śnieżnobiałą koszulę i wyrazisty krawat. Po kilku sekundach piosenka przycichła i wtedy mężczyzna się odezwał. Mówił głębokim i ciepłym głosem. *A więc to jest Richard Bandler...* Joe zastanawiał się, jak się ma rzeczywistość do reputacji.

### Zrozumieć wolność osobistą

Witam wszystkich. Chciałbym dzisiaj zacząć od rozważań na temat wolności osobistej. Wszystko zaczęło się mniej więcej czterdzieści lat temu. Chciałem pomagać ludziom, którzy starają się zmienić. Znalazłem całą masę podręczników, które tłumaczyły, co konkretnie jest z ludźmi nie tak. Nie znalazłem w nich natomiast ani słowa o tym, co konkretnie można zrobić, żeby tym ludziom faktycznie pomóc. Zacząłem się więc zastanawiać, w jaki sposób ja mógłbym im pomóc osiągnąć wolność. Do tego sprowadza się w istocie dzieło mojego życia — wiąże się ono z wolnością osobistą.

Joe rozsiadł się wygodnie na swoim krześle. Obiecał sobie, że wysłucha wykładu w pełnym skupieniu.

Osobista wolność przejawia się w poczuciu tego, czego się chce. Dzięki temu poczuciu można się wyzwolić z oków strachu, smutku i nienawiści. Zniewalają nas bowiem negatywne uczucia, ograniczające przekonania i destruktywne zachowania.

Zacząłem więc zgłębiać metody stosowane przez jedną z najsukcesyjniejszych terapeutek tamtych czasów, Virginie Satir. Virginia była świetnie przygotowana do swojej pracy i wykonywała ją z dużą wytrwałością. W pełni koncentrowała się na problemach swoich klientów i nie ustawała w wysiłkach, dopóki nie pomogła im się od nich uwolnić. Poświęciłem mnóstwo czasu na analizę jej metod, wkrótce zacząłem też odwiedzać wraz z nią szpitale psychiatryczne. Ponieważ pojawiałem się w jej towarzystwie, ludzie zakładali, że jestem wykwalifikowanym

terapeutą i chętnie ze mną współpracowali. W takich szpitalach można spotkać absolutnie przedziwnych ludzi — i wcale nie mówię tu o pacjentach. Pewnego razu podczas seminarium w Seattle zapytałem, czy ktoś potrafi wyjaśnić różnicę między psychiatrą a schizofrenikiem. Wówczas z sali padła odpowiedź, która bardzo mi się spodobała. Pewna kobieta powiedziała: „Oczywiście! Schizofrenik może wyzdrowieć i iść do domu”.

Joe roześmiał się pod nosem. Był pozytywnie zaskoczony tonem wypowiedzi tego faceta. Czuł, że siedząca obok Anna zaczyna się wiercić na krześle.

Weźmy choćby przykład psychoanalizy, która już sama w sobie jest dziwna. Opiera się na przekonaniu, że nasze problemy wynikają z marzeń o własnej matce czy ojcu. Bądźmy poważni!

Joe po raz kolejny musiał stłumić śmiech, gdy odwracał wzrok w kierunku Anny. Mocno się zarumieniła i zaczynała nerwowo przebierać palcami.

Na każdym kroku stykam się z pytaniem o opór ze strony środowiska psychologów i psychoterapeutów. Prawda jest taka, że nie zmagalem się z żadnym większym oporem. Większość psychologów i psychoterapeutów z radością przejmowała ode mnie różne przydatne koncepcje, dzięki którym mogą skuteczniej pomagać swoim klientom. To przecież byli dobrzy ludzie, sfrustrowani nieco z powodu ówczesnych standardów psychologicznych. Część terapeutów decydowała się po latach zmienić stosowane metody, ponieważ moje rozwiązania wydawały im się bardziej przydatne.

Do niedawna zwykło się uważać, że wszystkie problemy mają swoje źródło w przeszłości. Tymczasem moim zdaniem ludzie mają problemy dlatego, że się urodzili, dorastali i uczyli się myśleć w pewnych określonych warunkach.

Wielu ludziom wydaje się, że żyją w pułapce przeszłości, podczas gdy tak naprawdę nic ich nie krępuje — oni po prostu nawykowo czują się źle.

Wielu ludzi spotkały w życiu różne przykre rzeczy. Zamiast się cieszyć, że te problemy już ich nie dotyczą, ci ludzie ciągle przeżywają w głowie tamte nieprzyjemności i w ten sposób pozwalają, aby przeszłość niszczyła ich teraźniejszość.



## DZIEŃ PIERWSZY. JAK WYZBYĆ SIĘ NEGATYWNEGO MYŚLENIA?

Zawsze mamy wybór: możemy wykorzystać przeszłość, aby budować własną przyszłość, albo potraktować przeszłość jako czynnik, który nam tę przyszłość ogranicza.

Właśnie na tym polega moja praca: uczę ludzi, co zrobić, żeby przeszłość stanowiła dla nich źródło cennych wniosków, a nie cierpienia.

Joe zaczął się nad tym zastanawiać. Rozumiał sens tych słów, nie bardzo potrafił jednak stwierdzić, czy mają one dla niego jakieś konkretne znaczenie.

Gdy wraz z Virginią odwiedzałem szpitala, miałem pewnego razu okazję pracować z Charliem. Charlie był schizofrenikiem. Wierzył, że rozmawia z nim Diabeł. Opowiadał lekarzom i pielęgniarce, że Diabeł go odwiedził i naopowiadał mu o nich strasznych rzeczy. Rodzina bardzo się tym denerwowała, a ponieważ niektórzy z jej członków mieli okazję słyszeć o moich metodach, zapytali, czy potrafiłbym mu jakoś pomóc.

Charlie został uznany za wariata, w moim odczuciu nie był jednak wcale bardziej szalony niż większość osób, z którymi miałem okazję dorastać. Ludzie po prostu myślą na różne sposoby — mniej i bardziej praktyczne. Moim zadaniem jest nauczyć was myśleć w sposób bardziej praktyczny, abyście mogli cieszyć się szczęściem i wolnością.

Joe obserwował, jak Richard Bandler chodzi po scenie. Mówca urzekł go swoją pasją do poruszanego tematu. Gestykulował i modulował głos, aby jeszcze bardziej zainteresować słuchaczy. Krocząc po scenie, roztaczał wokół siebie aurę autorytetu i uroku. Joe nie miał najmniejszych wątpliwości, że ten człowiek wie, co mówi.

Skutkiem ubocznym nieproduktywnego myślenia są poważne problemy, które przejawiają się pod różnymi postaciami — od schizofrenii, poprzez depresję, a na różnych niedorzecznie kontrproduktywnych zachowaniach skończywszy.

Moim zdaniem każdy, kto zagłębia w głąb siebie i unieszczęśliwia się ponad miarę, po prostu zniewala sam siebie pętami przekonania, że istotą życia jest cierpienie.

Tacy ludzie zapominają, że w życiu nie chodzi o to, aby rozpamiętywać i ciągle na nowo przeżywać różne przykre wydarzenia z przeszłości, lecz o to, aby cały czas spoglądać przed siebie i patrzeć na życie jak na przygodę.

Tacy ludzie powinni sobie zadawać bardziej ambitne pytania, jak choćby: „Co mogę zrobić, żeby bardziej cieszyć się życiem? Jak mogę to sobie ułatwić? Co mogę zrobić, żeby się lepiej bawić?”.

Dzisiaj możemy pójść nawet o krok dalej. Dysponujemy bowiem technikami, które pozwalają nam cieszyć się zupełnie bez powodu. Wówczas gdy powód do radości się pojawi, możemy czuć się nawet lepiej. Na takim założeniu opierała się moja praca przez ostatnie czterdzieści lat.

Joe zaczął się zastanawiać nad własnym podejściem do przeszłości i swoim samopoczuciem w chwili obecnej.

Osobista wolność polega między innymi na tym, że człowiek przeżywa w swoim życiu pozytywne stany wewnętrzne oraz znajduje miejsce na rzeczy, których chce. Dzięki wolności osobistej może doświadczać miłości, sukcesu, muzyki, sztuki i tym podobnych rzeczy.

Wcale nie trzeba mieć w tym celu milionowej fortuny.

Niektórym ludziom się wydaje, że duży samochód, piękny dom czy wspaniała łódź rozwiążą wszystkie ich problemy. Wcale nie musi się tak stać. Ludzie powinni się dobrze zastanowić nad tym, co jest im tak naprawdę potrzebne do szczęścia.

Chodzi zatem o to, aby odsunąć problemy na dalszy plan i skupić się na rozwiązaniach. Chodzi o to, aby przez większość czasu czuć się dobrze. Chodzi o to, aby sprawnie i z wdziękiem radzić sobie z kłopotami i kłopotliwymi ludźmi. Każdy z nas ma większą kontrolę nad własnym życiem, niż mu się wydaje.

Joe skrzywił się i pomyślał: *Brzmi to niby dobrze, że każdy z nas ma kontrolę nad własnym życiem, ale jakoś nie jestem co do tego przekonany. W życiu zdarzają się rzeczy, na które nie mamy wpływu.* Interesowało go to, co usłyszy za chwilę. Richard kontynuował swój wywód.

## Jak kontrolować swój umysł?

Co zatem zrobić, aby zyskać większą kontrolę nad własnym umysłem? Sami wpędzamy się w pułapkę, korzystając z własnego umysłu w taki, a nie inny sposób. Informacje z zewnątrz pozyskujemy za pomocą pięciu zmysłów, dysponujemy również pięcioma wewnętrznymi mechanizmami ich przetwarzania: tworzymy obrazy, prowadzimy ze sobą dialog, doznajemy odczuć, odbieramy smaki i zapachy. W ten sposób

## DZIEŃ PIERWSZY. JAK WYZBYĆ SIĘ NEGATYWNEGO MYŚLENIA?

staramy się nadać sens otaczającej nas rzeczywistości. Nasze uczucia i postępowanie zależą od tego, jak ukształtujemy nasz wewnętrzny obraz świata. Ten obraz stanowi odzwierciedlenie funkcjonowania pewnych automatycznych, nawykowych mechanizmów myślowych.

Sposób myślenia oraz interpretacja świata mają wpływ na nasze uczucia i nasz stan ducha w danym momencie. Aby myśleć i działać bardziej skutecznie, aby mieć poczucie większej kontroli nad sytuacją, musimy nauczyć się modyfikować nasze naturalne, nawykowe programy myślowe.

Joe pochylił się i przesunął na krawędź krzesła.

Załóżmy, że zapytałbym, gdzie zaparkowałeś samochód albo gdzie się znajduje stacja kolejowa. Aby udzielić mi odpowiedzi na to pytanie, musiałbyś zajrzeć do wnętrza swojego umysłu i stworzyć bądź odtworzyć drogę, która w to miejsce prowadzi. Gdybym zapytał, co robiłeś wczoraj, musiałbyś się odwołać do pewnego konkretnego obrazu — inaczej nie potrafiłbyś mi odpowiedzieć. Te obrazy powstają dzięki podświadomości. Wszyscy je tworzymy, rzadko jednak zdajemy sobie z tego sprawę. Cała sztuka polega na tym, aby zacząć podchodzić do nich w sposób świadomy. Wtedy bowiem można coś w swojej sytuacji zmienić.

Wszystkie nasze myśli składają się zatem z obrazów, dźwięków i odczuć. Każdy powinien zrozumieć, w jaki sposób formułuje myśli, ponieważ zyskuje dzięki temu możliwość ich zmiany. Nasze odczucia i zachowania kształtują się w znacznej mierze pod wpływem naszych przemyśleń. Dlatego też dzięki zmianie sposobu myślenia możemy osiągnąć naprawdę znaczące rezultaty.

Pomyśl na przykład o kimś, kto cię irytuje albo ma niekorzystny wpływ na twoje samopoczucie. Stwórz w głowie obraz tej osoby. Zwróć uwagę na charakterystyczne cechy tego obrazu, w szczególności na jego rozmiary i umiejscowienie. Czy jest to obraz czarno-biały, czy kolorowy?

Joe wykonał ćwiczenie zgodnie z zaleceniem. W głowie pojawił mu się wizerunek szefa, a konkretnie jego głowy wyglądającej zza framugi drzwi i domagającej się przedłożenia raportu do końca tygodnia. Szef informował, że wyjeżdża, i w związku z tym postanowił zlecić to zadanie Joemu. Joe przypomniał sobie treść nieprzyjemnej wymiany zdań, podczas której poinformował, że nie czuje się kompetentny do wykonania tego zadania i że szef nie powinien oczekiwać od niego realizacji

tego rodzaju projektu w tak krótkim czasie. Przed oczami stanął mu obraz szefa, który się na to wszystko roześmiał i powiedział, że Joe ma się po prostu zabierać do roboty.

Kiedy już będziesz mieć przed oczami obraz osoby, która cię denerwuje lub psuje ci humor, zrób rzecz następującą: jeśli ten obraz jest kolorowy, przerób go na czarno-biały. Zmniejsz go też do naprawdę mikroskopijnych rozmiarów. Niech stanie się malutki. Postaraj się go też odsunąć. Zastanów się, co po tym wszystkim czujesz.

Richard uśmiechnął się znacząco, jak gdyby znał odpowiedź na swoje pytanie. Wskazał na człowieka w pierwszym rzędzie.

Pan, proszę pana, jak pan się poczuł? Uważam, że każdy z was powinien wykonać to ćwiczenie. Zdradzę wam pewien sekret.

Zniżył głos i wyszeptał w stronę publiczności.

Jeśli nie wykonacie tego ćwiczenia, to ono nie zadziała.

Joe roześmiał się tak samo jak wszyscy inni.

To ćwiczenie zajmuje tylko kilka sekund, a może zupełnie odmienić wasze samopoczucie.

Joe postanowił przyłożyć się do tego ćwiczenia. Skupił się na wizerunku roześmianego szefa i najpierw przerobił go na obraz czarno-biały, a następnie zmniejszył do rozmiarów puzzla, aby w końcu odsunąć go możliwie najdalej od siebie. Nagle z dużym zaskoczeniem stwierdził, że negatywne uczucia, które jeszcze przed chwilą tak bardzo go dręczyły, zdecydowanie straciły na sile. Teraz czuł się tylko lekko poirytowany. Na pewno nie uwierzyłyby nikomu na słowo, że to ćwiczenie może przynieść tak dobre efekty. „Fajne to” — wymamrotał sam do siebie.

Co niesamowite, obraz funkcjonujący w naszej głowie można bardzo łatwo zmienić — tym samym zmieniając również nasze doświadczenie z nim związane. Na podobnej zasadzie można skupić się na obrazie, który poprawia nam samopoczucie. Można go powiększyć, rozjaśnić i przybliżyć, aby dodatkowo zwiększyć intensywność pozytywnych doświadczeń.

Joe postanowił spróbować i tego. Przypomniał sobie, jak brał udział w ważnym meczu futbolowym, który jego drużyna wygrała. To był naprawdę niesamowity wieczór. Przywołał z pamięci tamto wspaniałe uczucie. Oczami wyobraźni zobaczył cały stadion oraz rzesze fanów. Od razu poczuł się świetnie. Powiększył ten obraz, rozjaśnił go i do-

datkowo nasycił barwy. Poczuł, jak wzbiera w nim uniesienie. Na jego twarzy pojawił się szeroki uśmiech.

Myślenie o czymś wiąże się nieodłącznie z tworzeniem obrazów bądź filmów na ten temat. Tego się nie da uniknąć. Tak po prostu działa nasz mózg. Gdy zatem przywołujemy z pamięci pewne doświadczenie, wspomnienie przebiega zwykle jak film, a my albo w nim występujemy albo oglądamy go z naszej ówczesnej perspektywy. Te obrazy i filmy wpływają na nasze samopoczucie. To one sprawiają, że ludzie czują się dobrze albo źle. Wszystko sprowadza się często do tego, co konkretnie ludzie myślą na temat tych obrazów i jakie konkretnie filmy puszczają sobie we własnej głowie.

Cała sztuka polega na tym, aby taki film, który źle na nas wpływa, zamienić na czarno-biały, zmniejszyć i od siebie odsunąć — aby się go pozbyć i zastąpić go obrazem, który poprawia nam samopoczucie. Ten drugi obraz należy powiększyć, rozjaśnić i nasycić. W ten sposób uczymy mózg, że powinien wzmacniać pozytywne uczucia, a te negatywne marginalizować.

Logika tego wyводу była dla Joego dużym zaskoczeniem. Czegoś takiego się nie spodziewał. Zaczął rozmyślać o tym, jak daleko idące konsekwencje będzie to miało dla jego życia. Czy ta technika naprawdę może zmienić jego podejście do otaczającej go rzeczywistości?

Odpowiedzi udzielił mu krytyczny głos, który już niejednokrotnie tłamsił jego nadzieje. Ten głos pojawia się w naszych głowach zawsze wtedy, gdy zaczynamy rozmyślać o nieprzyjemnych rzeczach i gdy rozważamy pesymistyczne scenariusze. *Nie bądź głupi. Naprawdę dasz się na to nabrać? To jest za proste. Naprawdę ciężko jest się zmienić.* Pokiwał głową. Krytyczny głos w jego głowie miał rację. To było zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe. Co dalej?

Pora zrobić przerwę. Teraz chciałbym wam przedstawić moich trenerów, którzy będą z wami pracować przez kilka kolejnych dni.

Prosiłbym trenerów, żeby wstali i podnieśli ręce.

Richard pokrótce przedstawił swoich współpracowników. W końcu dotarł do trenera, którego Joe miał okazję poznać przed rozpoczęciem zajęć.

To jest Alan. Pracuje ze mną od lat. To jeden z najlepszych trenerów, jakich znam. Jest master trenerem. Jeśli macie jakiegokolwiek pytania

dotyczące ćwiczeń, możecie mu je śmiało zadać. A teraz zapraszam wszystkich na kawę!

Przerwa się zaczęła, ale Joe nie ruszył się z miejsca. Jakoś nie miał ochoty na pogawędkę i nawiązywanie kontaktów z nowymi ludźmi. Wziął do ręki ulotkę, która leżała na krześle. Udawał, że czyta, tak naprawdę jednak obserwował kątem oka brunetkę. Anna podskoczyła z krzesła, gdy tylko przerwa się rozpoczęła. Joe przypuszczał, że nie bardzo wie, co ma o tym wszystkim myśleć. Czyżby metody proponowane przez Richarda podważały jej przekonania?

Joe obrócił się na krześle, żeby odnaleźć pośród zgromadzonych kobietę o długich, brązowych włosach. W końcu dostrzegł ją gdzieś w głębi sali. Krążyło wokół niej dwóch facetów. Ona zdawała się nie dostrzegać ich zainteresowania i entuzjazmu, po prostu uprzejmie się do nich uśmiechała. Cały ten spektakl wywołał tylko grymas na twarzy Joe. *Frajerzy, pomyślał, kiwając głową. Co oni sobie wyobrażają? Wydaje im się, że zdołają jej zaimponować?* Próbował przekonywać sam siebie, że ci dwaj mężczyźni zachowują się nierozsądnie. Gdyby jednak był ze sobą naprawdę szczerzy, musiałby przyznać, że podziwiał ich za odwagę.

— Zamierzasz z nią porozmawiać? — Za plecami usłyszał znajomy głos. Odwrócił się i zobaczył trenera, którego miał już okazję poznać wcześniej. Alan wskazywał głową na brunetkę.

Joe się zarumienił.

— Nie, na pewno nie teraz.

— Dlaczego nie? — dociekał Alan. W jego pytaniu pobrzmiwał życzliwy ton.

— Zrobię to, ale później. Może. Jeśli najdzie mnie ochota.

— Chcesz powiedzieć, że teraz nie masz na to ochoty? — zapytał Alan, uśmiechając się znacząco.

— Tak. Nie. To znaczy... Oczywiście, że mam na to ochotę, ale nie zamierzam z nią rozmawiać. Jestem... jak by to powiedzieć... trochę nieśmiały, a już z całą pewnością jestem zbyt nerwowy. Tylko bym się ośmieszył.

— Pewnie dokładnie tak samo jak wszyscy inni. — Alan zwrócił wzrok w kierunku kobiety. Joe również na nią spojrział. Po jej lewej stronie dostrzegł mężczyznę, który skakał wokół niej jak goryl, żeby

ją rozśmieszyć. Ona się roześmiała, ale raczej przez grzeczność niż z rozbawienia.

— Niby tak — odparł Joe — ale ja bym nie wiedział, co powiedzieć. Nie najlepiej sobie radzę z kobietami.

— Mam pewien pomysł. Znam wiele osób, które same nie mają o sobie najlepszej opinii, a dziwią się, że inni źle się czują w ich towarzystwie. Musisz najpierw polubić sam siebie, żeby inni mogli cię polubić. Potem możesz skupić się na tym, jak czują się inni ludzie w twoim towarzystwie. W życiu zdecydowanie zbyt często zdarza nam się popełniać błąd, który polega na tym, że próbujemy imponować innym. Zamiast skupiać się na robieniu wrażenia, lepiej skupić się na własnych odczuciach oraz na reakcjach rozmówców. Przede wszystkim należy zacząć od siebie. Jeśli ty sam dobrze się ze sobą czujesz, inni ludzie najprawdopodobniej będą chętnie spędzać czas w twoim towarzystwie. Ot, i wszystko.

Joe wziął to sobie do serca. Postanowił zastosować się do tej rady przy najbliższej okazji, podczas rozmowy z kimś, kogo darzył sympatią. Rzecz wydała mu się tak oczywista, że miała szansę rzeczywiście zadziałać.

— Jak myślisz, co by się takiego mogło stać, gdybyś do niej podszedł?  
— Alan uważnie mu się przyglądał, czekając na reakcję.

— Przypuszczam, że po prostu by się na mnie gapiła, nie do końca rozumiejąc, co jest ze mną nie tak. Potem zrobiłoby się dziwnie, a potem ona znalazłaby jakąś wymówkę i unikałaby mnie do samego końca kursu.

— Wow, niesamowite! Masz *jednocześnie* dar przewidywania przyszłości i czytania w jej myślach. Imponujące umiejętności. — Alan żartował z szerokim uśmiechem na chłopięcej twarzy.

Joe odpowiedział mu uśmiechem.

— Tak bym właśnie zrobił, gdybym nie miał jej nic do powiedzenia.

— A co konkretnie robisz, gdy tak rozmyślasz o tym, jak ona się na ciebie gapi i jak się zastanawia, co konkretnie jest z tobą nie tak?

— Nie rozumiem zbyt wiele twojego pytania. — Joe zmarszczył brwi.

— Zasadniczo puszczasz sobie w głowie film o tym, co się stanie, kiedy ona cię odrzuci.

Joe skinął potakująco głową.

— Niech zgadnę. To film pełnoekranowy, kolorowy, jasny. Zgadza się? — stwierdził Alan.

Joe ponownie przytaknął.

— Dobrze, to może w takim razie powinieneś zastosować się do rady Richarda? Może powinieneś zmniejszyć ten film, przerobić go na czarno-biały obraz i daleko od siebie odsunąć? Może powinieneś zastąpić go innym filmem, w którym podchodzisz do niej i zaczynasz rozmowę, a potem udaje ci się ją rozbawić, rozśmieszyć i poprawić jej humor? Może ten film powinieneś zobaczyć w głowie jako jasny i barwny obraz w skali rzeczywistej?

Joe nakreślił w głowie ten nowy obraz. Na chwilę nabrał pewności siebie i z fascynacją myślał o tym, że mógłby porozmawiać z tą kobietą. Spojrzał w jej kierunku i mógłby przysiąc, że ich oczy spotkały się na kilka sekund, a ona się do niego uśmiechnęła. Potem jednak przyszło otrzeźwienie.

— Przyjemna myśl, ale rzeczywistość wygląda inaczej — powiedział do Alana. Jego krytyczny głos odezwał się bardzo głośno: *To zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe. To nie może być takie proste.*

Alan przez chwilę wpatrywał się w niego bez słowa, a potem powiedział:

— Może rzeczywistość wcale nie wygląda tak, jak myślisz. Może to twoje myśli kształtują rzeczywistość.

Po tych słowach udał się na drugi koniec sali, bo uczestnicy seminarium zaczęli powoli wracać na swoje miejsca.

Doktor Richard Bandler powrócił na scenę i kontynuował swój wykład.

W zeszłym miesiącu podczas seminarium podeszła do mnie młoda kobieta. Powiedziała, że była w autobusie, w którym tamtego pamiętnego 7 lipca doszło w Londynie do wybuchu. Tamte wydarzenia wstrząsnęły całym miastem, ponieważ zamachowcy obrali sobie za cel metro i miejskie autobusy.

Ten straszliwy akt terroru oczywiście wzburzył nas wszystkich, którzy tego doświadczyliśmy, w największym stopniu dotknął jednak ludzi, którzy bezpośrednio przeżyli tę tragedię, a także ich bliskich. Ta młoda kobieta stała przede mną i nerwowo przestępowała z nogi na nogę. Opowiadała mi o tamtym wybuchu, zaciskając dłonie ze zdenerwowania.



Powiedziała, że chociaż uszła wtedy z życiem, teraz dręczy ją strach, z którym nie potrafi się uporać. Każdy człowiek z plecakiem, każdy pakunek, każda torba — wszędzie widzi bomby. Taki widok sprawia oczywiście, że na nowo przeżywa tamten koszmar.

Kobieta była przekonana, że wkrótce umrze. Nie była w stanie snuć żadnych sensownych planów. Zatraciła zupełnie poczucie ciągłości. Podobnie jak większość ofiar, którym nie udaje się uporać ze wspomnieniem katastrofalnych zdarzeń, pozostawała niewolnikiem swojego doświadczenia. Chyba trudno by było znaleźć kogoś, komu bardziej przydałaby się lekcja wolności.

Za nią ustawiła się jeszcze cała kolejka innych ludzi, którzy mieli do mnie pytania. Kolejnych czterystu było w trakcie wykonywania ćwiczeń, bo przecież trwało właśnie seminarium. Nie bardzo miałem czas, żeby się nią zajmować. Mimo wszystko chciałem jej jakoś pomóc, żeby mogła poczuć się lepiej.

Zadałem jej pytanie, na które znałem już odpowiedź. Wraz z pytaniem przekazałem jej wskazówki, które pozornie wydają się banalne, ale mają wielką moc i mogą uwolnić nas z oków zniewalającej przeszłości.

Zapytałem ją, czy kiedy myśli o tamtych wydarzeniach, to widzi je w głowie w naturalnych rozmiarach — czy przed oczami stają jej obrazy w rzeczywistej wielkości? Odpowiedziała twierdząco. Ścisłej rzecz biorąc, powiedziała: „Są nawet większe”.

W jej oczach od razu pojawiły się łzy i zaczęła się trząść. Tacy ludzie często słyszą zewsząd, że muszą po raz kolejny przeżyć straszliwe doświadczenia, żeby się od nich uwolnić. Jej przykład potwierdzał ponad wszelką wątpliwość, że to nieprawda. Ona przez lata raz po raz przeżywała tamte wydarzenia, ale czuła się od tego tylko gorzej. Wiedziałem, że pora odwołać się do poczucia humoru.

Zapytałem:

— Boisz się pociągów, autobusów i samolotów?

Skinęła potakująco głową. Wtedy jej powiedziałem, że człowiek ma naprawdę małe szanse paść ofiarą ataku terrorystycznego, a prawdopodobieństwo, że stanie się to dwukrotnie, jest już zupełnie śmiesznie małe. Potem powiedziałem, że w takim razie chętnie ją zatrudnię, żeby latała ze mną tym samym samolotem, towarzyszyła mi podczas podróży taksówką i ogólnie pełniła funkcję mojego ochroniarza podczas

przemieszczania się z miejsca na miejsce — że dzięki niej czułbym się bezpiecznie.

Roześmiała się. Zależało mi na tym, żeby się rozluźniła, ponieważ tylko w ten sposób mogłem oderwać jej myśli od strachu i skupić na tym, co chciałem jej przekazać. Ludzie często boją się żartować w towarzystwie ofiar traumatycznych zdarzeń, a tymczasem tacy ludzie powinni się czasem śmiać ze swoich problemów, ponieważ pozwala im to spojrzeć na nie z innej perspektywy.

Teraz mogliśmy zacząć.

Ta kobieta miała dwa podstawowe problemy. Po pierwsze raz po raz przywoływała obrazy związane z tamtymi wydarzeniami, a po drugie pozwoliła im urosnąć do ponadnaturalnych rozmiarów i zawładnąć jej teraźniejszością. Wiedziałem, że te dwie rzeczy muszę zmienić.

Poprosiłem ją, żeby zrobiła coś innego niż dotychczas.

— Zdaję sobie sprawę, że te straszliwe wspomnienia napawają cię przerażeniem, ale chciałbym ci pomóc zacząć przesuwać je tam, gdzie ich miejsce, czyli do przeszłości. Spróbuj może przypomnieć sobie, gdzie byłeś już po tym, jak doszło do wybuchu. Gdzie byłeś na przykład kilka godzin później, gdy dotarło do ciebie, że uszłaś z życiem i że nic złego ci się nie stało?

Kobieta zamknęła oczy i zaczęła przywoływać z pamięci wydarzenia, które miały miejsce po tragedii. Pokiwała głową.

Mówiłem dalej:

— Teraz chciałbym, żebyś zrobiła rzecz następującą. Otóż spróbuj sobie wyobrazić, że w tym wspomnieniu unosisz się wewnątrz siebie samej. Gdy już to zrobisz, spróbujemy przywołać tamte doświadczenia w odwróconej kolejności.

Chodzi o to, żeby wszystko biegło wstecz. Ludzie powinni chodzić do tyłu, autobus powinien wrócić do swojej pierwotnej postaci. Wszystkie jego elementy powinny wrócić na miejsce, żeby mógł pojechać do tyłu. Cały film z tamtych wydarzeń powinnaś odtworzyć od końca do początku, obejrzeć go od tyłu do przodu. Cofnij się aż do momentu, w którym wsiadasz do tego autobusu.

Gdy dotarła do wskazanego punktu, poleciłem jej przerwać ćwiczenie. Nakazałem powtórzyć tę samą sekwencję jeszcze kilka razy. Podczas gdy ona wykonywała moje polecenie, nuciłem cyrkową muzyczkę:

„Dunt, dunt, dulluduh, en duhduhdeh”. Roześmiała się. Jak już powiedziałem, śmiech ma ogromne znaczenie. Zapytałem:

— Skończyłaś już?

Skineęła potakująco głową. Kazałem jej odtwarzać ten film od końca do początku, ponieważ zdążyła wyrobić sobie nawyk wyobrażania sobie tych wydarzeń jako elementu swojej przyszłości — mnie tymczasem zależało, żeby zaczęła przenosić je do przeszłości. Odwrócenie kolejności wspomnień skłoniło jej mózg do całkowitej zmiany spojrzenia na tamte chwile.

— Teraz chciałbym, żebyś zmniejszyła wspomnienie o tej tragedii do rozmiarów mikrofilmu. — Wyciągnąłem dłonie i umieściłem je w odległości mniej więcej metra od niej. — Powinien być, o, taki mały. Przyglądaj się tamtym wydarzeniom, jak gdyby rozgrywały się na małym ekranie. Niech film biegnie od początku do końca, ale w zmniejszonej wersji i gdzieś w oddali.

Kobieta wypełniła moje polecenie co do joty.

— Teraz chciałbym jeszcze, żebyś wyobraziła sobie siebie w tym autobusie. Wyobraź sobie wszystkich ludzi, jak ze swoich toreb i plecaków wyjmują długopisy i książki, żeby się uczyć.

Kobieta zrobiła to, o co prosiłem. Uśmiechnęła się. To był bardzo znamienny uśmiech.

Potem poprosiłem, żeby wróciła myślami do obrazu, który napawa ją przerażeniem. Minęło zaledwie kilka minut, a ja prosiłem ją, żeby zrobiła to, czego się bała i czego od lat starała się uniknąć.

Potrząsnęła głową i powiedziała:

— Jakoś inaczej to odbieram.

Poleciałem jej przyjrzeć się obcym ludziom, którzy podróżują z plecakami albo kładą na podłodze w pociągu większe pakunki. Po raz kolejny potrząsnęła głową. Spojrzała na mnie, wzruszyła ramionami i powiedziała:

— Jakoś mi to już tak bardzo nie przeszkadza.

Ta kobieta bynajmniej nie usunęła tamtych złych wspomnień ze swojego umysłu. One na zawsze pozostaną strasliwym elementem jej przeszłości. Udało jej się natomiast zapobiec oddziaływaniu tych wspomnień na teraźniejszość. Pokazałem jej, *jak* może przeobrazić swoje wspomnienia. To pozwoliło jej zapanować nad uczuciami, które

towarzyszyły tym obrazom. Dzięki temu kobieta mogła sobie łatwiej poradzić z całą sytuacją. Oczywiście musiała kontynuować wykonywanie ćwiczeń, idąc za każdym razem o krok dalej. Nauczyła się jednak czegoś, co miało jej pomóc uwolnić się od tego wspomnienia.

Tragedie trwają tylko w umysłach ludzi, tylko w postaci tragicznych wspomnień. Wspomnienia stanowią zaś zaledwie odzwierciedlenie doświadczenia. Poprzez zmianę sposobu prezentowania doświadczenia można zmienić własne odczucia z nim związane. Teraz pora, abyś i ty wykonał pewne ćwiczenie w tym zakresie.

Joe jakoś nie bardzo mógł uwierzyć, że tamta kobieta z taką łatwością uporała się z traumą po tak straszliwym doświadczeniu, ale sama koncepcja przedstawiona przez Richarda brzmiała zupełnie sensownie. To niewątpliwie prawda, że ta kobieta czuła się tak strasznie źle właśnie pod wpływem wspomnień tamtych przykrych wydarzeń. Joe nie miał najmniejszych wątpliwości co do tego, że zmiana tych wspomnień mogła mieć wpływ na jej samopoczucie. Tylko czy wspomnienia naprawdę można tak radykalnie zmienić? I to w tak krótkim czasie?

Richard poinformował słuchaczy, że oto nadeszła pora, aby i oni wykonali to ćwiczenie. Każdy z uczestników seminarium miał sobie znaleźć kogoś do pary. Partnerzy mieli razem pracować nad negatywnymi doświadczeniami z przeszłości. W ramach ćwiczenia każdy z uczestników miał pomóc drugiej osobie obejrzeć przykrą historię na telewizorze umysłu, a następnie uruchomić film od tyłu przy dźwiękach cyrkowej muzyczki. Potem należało przekonać partnera, aby zobaczył samego siebie jako uczestnika tych wydarzeń i aby jednocześnie skupił się na innym zakończeniu całej sytuacji. Joe miał pewne wątpliwości, czy uda mu się wykonać to ćwiczenie. Zastanawiał się, czy nie wymkną się z sali do czasu zakończenia tej części. Ostatecznie jednak doszedł do wniosku, że skoro już się zdecydował tu przyjść, to przynajmniej pierwszego dnia powinien wykonać wszystkie ćwiczenia. Za jego plecami stanął lekko łysiejący pan w średnim wieku. Poczul dotknięcie jego dłoni na ramieniu.

— Cześć, mam na imię Ross. — Mężczyzna uniósł brwi w oczekiwaniu na odpowiedź.

— Jestem Joe.

— Masz już partnera do tego ćwiczenia, Joe?

— Już mam. — Joe się uśmiechnął. — Tylko nie bardzo wiem, co mielibyśmy robić.

— Nie szkodzi. Jestem licencjonowanym praktykiem NLP, pomogę ci. Miałem już okazję pracować z Richardem.

Joe zetknął się już z określeniem *praktyk*, i to całkiem niedawno. Maria opowiadała o praktykach i master praktykach, o trenerach i master trenerach. Joe czuł się trochę tak, jak gdyby uczestniczył w scenie z filmu *Powrót Jedi*. Może się okaże, że jedno z tych ćwiczeń będzie dotyczyć posługiwania się mieczem świetlnym?

— Wierzysz w tę historię, którą właśnie opowiedział Richard? O tej kobiecie, która przeżyła traumę? Po czymś takim chyba nie można wrócić do siebie tak od razu. Dziesięć minut to trochę mało.

— Wiesz, może i trudno w to uwierzyć. Ja też swego czasu miałem sporo wątpliwości, ale nieraz miałem okazję zobaczyć, jak zarówno Richard, jak i Alan robią różne nadzwyczajne rzeczy. Podczas seminariów Richard opowiadał o leczeniu fobii dokładnie taką samą metodą, którą zastosował w przypadku tej kobiety. To naprawdę działa. Znam wielu psychoterapeutów i psychiatrów, którzy z powodzeniem leczą stany lękowe tą metodą.

Z pewnymi oporami Joe pozwolił partnerowi przeprowadzić się przez proces analizy tego wspomnienia z przeszłości, które wzbudzało w nim nie najlepsze skojarzenia. Joe myślał o Lenie, o ich rozstaniu i o gościu z sześciopakiem na brzuchu. Na myśl o tym wszystkim ciągle jeszcze skręcało go w żołądku.

— Dobrze, proponuję zatem, żebyś wrócił myślami do doświadczenia, które psuje ci nastrój. Spróbuj puścić sobie ten film od tyłu. Obejrzyj go od końca do początku. Oglądaj obrazy od końca, słuchaj dźwięków od końca, odbieraj doznania od końca. Cofnij się do chwili, zanim się to wszystko wydarzyło.

Joe zaczął sobie przypominać, jak zerwał z Leną. Przywoływał kolejne obrazy w odwrotnej kolejności. Najpierw zobaczył ją z tym drugim facetem, jak od niego odchodzi. Potem stopniowo cofał się w czasie, jak gdyby na DVD nacisnął przycisk przewijania do tyłu. Od ciągłych kłótni pod koniec trwania ich związku przeszedł do początkowego okresu, a potem cofnął się jeszcze bardziej. Przypominał sobie, jak było na krótko przed tym, zanim się poznali. Powtórzył to samo ćwiczenie

kilkakrotnie i ze zdziwieniem stwierdził, że jakoś inaczej się na to wszystko zapatruje.

Fakty się nie zmieniły: Lena od niego odeszła. Mimo to skręcanie w żołądku stało się jakby mniej dolegliwe. To samo ćwiczenie wykonał z Rossem i on również stwierdził, że odczuwa poprawę.

Ross zaczął mu wyjaśniać szczegóły techniki, którą razem stosowali. Tłumaczył, jak to działa w praktyce. Joe słuchał go uważnie.

— Sposób prezentacji wspomnień ma wpływ na to, jak je odczuwamy. Jeśli więc zaczniemy je inaczej przedstawiać, będziemy czuć się inaczej.

Ross wydawał się przekonany o skuteczności metody.

— To mi naprawdę pomogło. Zajmuję się sprzedażą. Mogę się pochwalić, że w ostatnim roku finansowym miałem najlepsze wyniki w firmie. Od czasu do czasu mam okazję prowadzić prezentacje produktów przed szerszą publicznością. W mojej głowie pojawiają się czasem negatywne emocje związane z prezentacjami, które się nie udały. Wtedy po prostu zatrzymuję te obrazy czy filmy, zmniejszam je i uruchamiam od końca do początku. To pomaga. Cuda działa też Genialny Kwadrat...

— Co takiego? — przerwał mu Joe.

— Przepraszam, już wyjaśniam. To bardzo fajna koncepcja. — Ross promieniał z dumy. — Genialny Kwadrat to prosta technika, która pozwala wygenerować dowolne uczucie i wzbudzić je u siebie.

— Taa... — Joe uniósł brwi w wyrazie niedowierzania. Spoglądał na Rossa sceptycznie.

— To naprawdę działa. Cała sztuka polega na tym, żeby wyobrazić sobie siebie w pewnym pożądanym stanie umysłu. Wyobrażasz sobie, że masz przed sobą wielki kwadrat i w nim stoisz. Wybierasz jakiś kolor dla tego kwadratu. Może Ci po prostu pokazę?

Ross poprosił Joego, aby wstał, zamknął oczy i gdzieś przed sobą wyobraził sobie kolorowy kwadrat.

— Wyobraź sobie, że ten kwadrat ma kolor, który kojarzy ci się z pewnością siebie. Teraz sobie wyobraź, że stoisz w tym kwadracie i że w związku z tym jesteś zupełnie pewny siebie. Robisz wrażenie silnego, jesteś pewny własnych możliwości, czujesz moc. Wyobraź sobie, jak wyglądałbyś w takiej sytuacji. Zwróć uwagę na swój wyraz twa-

rzy, postawę ciała, tempo oddychania, na światło w twoich oczach, na wdzięk i łatwość swoich ruchów.

Joe wyobraził sobie, że ma przed sobą kwadrat. Kwadrat był czerwony. Gdy tylko ten obraz się pojawił, gdy tylko przed oczami stanął mu kwadrat, Joe od razu zaczął sobie też wyobrażać swoje odczucia i swój wygląd. Zobaczył samego siebie jako człowieka wysokiego i silnego. Stał prosto, pewny siebie, pozytywnie nastawiony. Zobaczył człowieka o wyprostowanych plecach, któremu nogi zapewniają mocne podparcie. Kwadrat promieniował intensywną czerwienią.

— Dobrze, a teraz policz do trzech i wejdź do tego wyobrazonego kwadratu. Połącz się z tym wyobrażonym sobą. Trochę tak, jak gdybyś zakładał nowe ubranie. Proponuję, żebyś wszedł w buty tej pewnej siebie, potężnej osoby, żebyś spojrział na świat jej oczami, żebyś słyszał i odczuwał to, co ona słyszy i czuje. Gotowy? Raz..., dwa..., trzy... Wejdź do kwadratu i zwróć uwagę, że te uczucia zaczynają ci się udzielać, a ten kolor przepelnia całe twoje ciało. Poczuj, jak przepelnia cię poczucie pewności siebie oraz siły. Właśnie tak.

Joe wykonał krok w przód i od razu poczuł, że kwadrat daje mu zupełnie nowe poczucie pewności siebie. Jego energia rozlała się z dużą intensywnością po całym ciele.

Po kilku sekundach Ross odezwał się znowu:

— A teraz wyjdź z kwadratu i otwórz oczy.

Joe i Ross powtórzyli to samo ćwiczenie pięć razy z rzędu. W końcu po wyjściu z kwadratu Joe otworzył oczy i wrócił do rzeczywistości sali wykładowej.

— Wow!

Ross się uśmiechnął.

— Podobało ci się? To poczekaj, pokażę ci coś jeszcze. — W głosie Rossa słychać było ekscytację. — Zamknij oczy i wyobraź sobie, że wchodzisz do kolorowego kwadratu. Zastanów się nad tym, co czujesz. Ja się nie będę odzywać.

Joe zamknął oczy i wyobraził sobie kwadrat. Starał się nadać mu możliwie żywą barwę. Potem wszedł do środka. Natychmiast poczuł przypływ pewności siebie, zupełnie jak gdyby coś go podniosło z ziemi. Ponownie wyszedł z kwadratu i otworzył oczy.

— Wow, to było...

— Genialne! — Ross dokończył zdanie za niego. — Stąd nazwa.

Joe był ciekaw, co powie mu na ten temat jego krytyczny wewnętrzny głos, ale ten się nie odezwał. Najwyraźniej zaczynał doświadczać czegoś, czego ten krytyczny głos nie potrafił wyjaśnić. Joe podziękował Rossowi i wrócił na swoje miejsce.

Nadeszła pora lunchu. Anna zaprosiła go, aby wspólnie coś zjedli. Z początku chciał się wykręcić, ale był trochę ciekaw jej opinii na temat krytycznego stosunku Richarda do psychoanalizy. Rozglądał się po sali w poszukiwaniu swojej upatrzonej brunetki. Stwierdził, że wpadła już w ręce Goryla i jego przyjaciela. Aby złagodzić nieco ton rozmowy z Anną, Joe zaprosił na lunch również Rossa.

Jeszcze na ulicy Joe się przekonał, że Anna wcale nie reaguje na treść wykładu tak defensywnie, jak przypuszczał.

— Cóż, nie do końca tego się spodziewałam, kiedy tu przyszedłam dzisiaj rano — oznajmiła.

— On na pewno trochę sobie żartował. — Joe wyciągnął do niej przysłowiową gałązkę oliwną. — Pewnie mówi część tych rzeczy po to, żeby zszokować słuchaczy. Pewnie sam w to do końca nie wierzy.

Anna skinęła głową.

— Doskonale rozumiem, po co on to mówi. Po prostu próbuje przekonać słuchaczy, że nie zawsze warto wracać do złych doświadczeń. Zawsze uważałam, że jeśli tylko uda się znaleźć przyczynę, to można zapobiegać skutkom.

To stwierdzenie wyraźnie poruszyło Rossa, który postanowił włączyć się do rozmowy.

— Alan sugerował, że przyczyną są nie tyle same wydarzenia, ile raczej sposób ich przedstawiania. Uczucia można zmienić poprzez zmianę obrazu, który pojawia się w naszej głowie. Ciągłe przywoływanie przykrych wspomnień nie poprawi nam nastroju.

Anna próbowała się z nim spierać.

— Tylko że tłumione objawy w końcu znajdą sobie jakieś inne ujście.

Ross skwitował to krótko:

— Tak, ale kto powiedział, że wtedy pojawiają się jako coś negatywnego?

Joe stracił zainteresowanie tą wymianą zdań i wrócił myślami do treści porannego wykładu Richarda. Miał ochotę zostać na chwilę sam,



żeby zastanowić się nad tym wszystkim, czego się dowiedział. Chciał pomyśleć, jak to się może przełożyć na jego życie. Cała trójka ostatecznie wybrała sobie miejsce na lunch. Joe szybko zjadł kanapki, wymówił się i poszedł na samotny spacer.

Wracał do sali wykładowej inną trasą, a po drodze zatrzymał się w sklepie na rogu i kupił paczkę papierosów. Musiał ukoić nerwy zszargane myślami o tamtej brunetce. Tego ranka przyswoił sobie strasznie dużo nowych informacji. Zaczynał się w tym wszystkim gubić. Zapalił papierosa i wciągnął dym głęboko do płuc. Natychmiast pożałował, że jest uzależniony od tytoniu — stracił przez to kondycję i poważnie sobie szkodził. Stał się grubaskiem woniejącym papierosowym dymem. W jego głowie ponownie rozbrzmiewał donośnie krytyczny głos.

Po powrocie do sali stwierdził, że niektórzy słuchacze się poprzesiadali. Sam też zajął miejsce nieco bliżej brunetki. Przynajmniej znalazł się trochę dalej od Rossa i Anny. Niestety po powrocie z lunchu dwójka jego znajomych zajęła miejsca po jego prawej i lewej stronie, oddzielając go od reszty świata. Westchnął. Zanosilo się na długie popołudnie.

### **Nowa wersja dialogu wewnętrznego**

Richard rozpoczął popołudnie od kolejnego stwierdzenia, które miało podnieść na duchu jego widownię. Wsłuchując się w dźwięczny głos prelegenta, Joe coraz bardziej się odprężał.

Witajcie po przerwie! Wiele osób nauczyło się ode mnie zasad skuteczniejszej komunikacji z innymi. Moim zdaniem jeszcze ważniejsza jest jednak sprawna komunikacja z samym sobą. Ze sobą rozmawiamy przecież codziennie. Czterdzieści lat temu człowiek, który by się przyznał, że mówi sam do siebie, zostałby okrzyknięty wariatem. Gdyby ktoś wtedy powiedział psychiatrze, że mówi sam do siebie, ten powiedziałby (też do siebie): „Hm, ten człowiek prowadzi dialog wewnętrzny. Musi być niespełna rozumu”.

Richard poruszał się po scenie miarowo i z wdziękiem. Mówił zdecydowanym tonem, a jego słowa brzmiały autentycznie.

Nasze odczucia kształtują się nie tylko pod wpływem obrazów i filmów, ale również na podstawie treści rozmów, które prowadzimy sami ze sobą.

Większość ludzi zdaje sobie sprawę, że jeśli będą sami sobie opowiadać przykre rzeczy, to mogą się od tego źle poczuć. Nie zdają sobie natomiast sprawy, że liczy się przede wszystkim nie to, *co* się mówi, ale *jak* się to mówi. Robiąc sobie wyrzuty, na ogół przemawiamy do siebie innym tonem niż wtedy, gdy składamy sobie gratulacje. Nastrój często kształtuje się więc pod wpływem tonu głosu, którym do siebie przemawiamy.

Niektórzy ludzie przemawiają do siebie naprawdę w okropny sposób, a potem zachodzą w głowę, dlaczego sami siebie nie lubią. Warto się więc dowiedzieć, jak zmienić sposób mówienia do samego siebie.

Głos krytyczny. Joe próbował go uciszyć, ale jakoś nigdy mu to specjalnie dobrze nie wychodziło. Od czasu do czasu próbował czegoś nowego, o czym usłyszał w telewizji czy od kogoś znajomego albo przeczytał w książce — na przykład pozytywnego myślenia, wizualizacji związanej z tworzeniem pięknych obrazów czy powtarzania sobie słów wsparcia. Negatywny, krytyczny głos niemal zawsze był jednak w stanie zagłuszyć te pozytywne komunikaty.

Zdradzę wam teraz pewien sekret, dzięki któremu łatwiej wam będzie ten cel osiągnąć. Przypomnijcie sobie coś bardzo przykrego, co regularnie sobie powtarzacie — coś okropnego, co często sobie wytykacie. Zwróćcie uwagę, jakim tonem wypowiedzicie tego typu słowa. Właśnie! Teraz chciałbym, żebyście powtórzyli te same słowa, tyle że śmiesznym tonem.

Wyobraźcie sobie, że te same ostre słowa wybrzmiewają głosem Myszki Miki albo Kota Sylwestra. Od razu inaczej, prawda? Ma to związek z faktem, że często to właśnie ton głosu jest nośnikiem uczuć zawartych w konkretnych słowach. Ludzie zastanawiają się, dlaczego ich odczucia nie ulegają zmianie, gdy zaczynają opowiadać sobie coś innego niż wcześniej. Warto pamiętać, że liczą się nie tyle konkretne słowa, ile raczej *sposób* ich wypowiedzania.

Te słowa wzbudziły w Joem bardzo silną reakcję. Czyżby to właśnie z tego powodu zmagał się ciągle z tym samym głosem wewnętrznym? Gdy skierował do siebie krytyczne słowa głosem Myszki Miki, nagle zaczął chichotać. Brzmiało to absurdalnie. Co jednak szczególnie ważne, absurdalna wydała mu się nie tylko sama wypowiedź, ale też zawarta w niej negatywna treść.

Zmiana tonu powoduje, że słowa budzą w nas zupełnie inne emocje. Może zatem powinniśmy wykonać następujące ćwiczenie? Połączcie się w pary. Proponuję, żebyście spróbowali przekonać partnera, aby przywołał z pamięci kilka sytuacji, w których formułował pod własnym adresem uwagi krytyczne. Gdy to zrobi, przekonajcie go, aby powtórzył te uwagi na kilka różnych sposobów śmiesznym głosem — a potem powiedział, czy odbiera je jakoś inaczej. Po kilku próbach negatywny głos zacznie zmieniać charakter, a wy zaczniecie się inaczej czuć. Dobra wiadomość jest taka, że na skutek wykonania tego ćwiczenia negatywny głos zmieni się raz na zawsze.

Joe starał się uciec przed wzrokiem Rossa i Anny. Wstał ze swojego krzesła. Odwrócił się i zobaczył, że jego brunetka siedzi zaledwie kilka miejsc od niego. Wyobraził sobie swój genialny kwadrat i wszedł do środka. Już miał podejść do swojej wybranki, gdy wyrosła przed nim pewna starsza pani, na oko po pięćdziesiątce.

— Witaj, może miałbyś ochotę wykonać to ćwiczenie razem ze mną?

Joe spojrział jej przez ramię i zobaczył, że do brunetki właśnie ktoś podszedł i że ma już partnera do tego ćwiczenia.

— Czemu nie. Mam na imię Joe. — Szybko wrócił myślami do nowej partnerki.

— Jestem Teresa, miło cię poznać. — Usiadła zgrabnie obok niego, poprawiając długą sukienkę w grochy. Zebrała włosy do tyłu.

Przedstawiła się Joemu jako lekarka z Irlandii. Powiedziała, że często trenuje z Richardem. Wydawała się bardzo konkretna, a gdy się odzywała, w jej głosie pobrzmiwało jakieś takie matczyne ciepło. Joe z lubością wsłuchiwał się w jej typowo irlandzki akcent.

— Jeszcze kilka lat temu zmagalam się z atakami paniki — powiedziała Teresa — więc zaczęłam szukać sposobu na to, aby przejąć kontrolę nad moimi uczuciami. Dzięki doktorowi Bandlerowi doszłam do wniosku, że gdy ogarnia mnie panika, w mojej głowie wyświetla się film, w którym nie mogę oddychać, nie potrafię znaleźć wyjścia z sytuacji, a niekiedy nawet umieram, przez co oczywiście sprawa tylko się pogarsza. Potem dowiedziałam się, w jaki sposób mogę przejąć kontrolę nad tym, co dzieje się w mojej głowie. Nie stało się to oczywiście z dnia na dzień, ale stopniowo coraz lepiej sobie radziłam z tymi obrazami i czułam się dzięki temu lepiej. No dobrze, może wykonajmy ćwiczenie.

Na to ćwiczenie Joe naprawdę miał ochotę. Bardzo by się cieszył, gdyby udało mu się zmienić ton głosu rozbrzmiewającego w jego głowie. Najpierw w roli mediatora wystąpiła Teresa. Z początku Joe raził sobie dobrze, ale potem pojawiły się problemy. Im gorzej mu szło, tym trudniej mu było skupić się na zmianie brzmienia wewnętrznego głosu. W rezultacie wykonywał ćwiczenie z coraz większym mozolem.

— Jakoś nie mogę tego załapać. Nie wiem, czy dobrze zrozumiałem, o co chodzi w tym ćwiczeniu.

— Mogę ci coś zasugerować? — powiedziała Teresa.

— Oczywiście.

— Użyj innego tonu nawet wtedy, kiedy mówisz, że nie rozumiesz, o co w tym chodzi.

Z pozoru wydawało się to proste. Joe powtórzył swoją wypowiedź na kilka głupekowych sposobów i nagle doszedł do wniosku, że ona rzeczywiście brzmi nieco absurdalnie. Próbował dalej i po pewnym czasie udało mu się zmienić całkiem sporo negatywnych wypowiedzi. W miarę nabierania wprawy w coraz mniejszym stopniu odczuwał lęk, który towarzyszył mu już od dłuższego czasu.

Po zakończeniu ćwiczenia Joe i Teresa odbyli bardzo miłą pogawędkę. Joe pomyślał sobie, że chętnie by z nią jeszcze porozmawiał przy innej okazji. Była życzliwa, a Joe miał poczucie, że mógłby się od niej sporo dowiedzieć.

Po południu miała miejsce kolejna przerwa w zajęciach. Joe zrezygnował z papierosa i postanowił zostać na swoim miejscu tak jak wcześniej. Te wszystkie koncepcje wydawały mu się bardzo sensowne, nadal jednak z pewnym sceptycyzmem podchodził do ich rzekomo radykalnej skuteczności. Przerzucał kartki podręcznika, który dostał przed wykładem. Nasłuchał się w życiu, że zmiany zachodzą powoli i w bólach, a potem często okazują się krótkotrwałe.

Gdy uniósł wzrok znad podręcznika, zobaczył, że brunetka siedzi kilka krzeseł od niego i mu się przygląda. Wpatrywała się w niego swoimi dużymi, zielonymi oczami, przy okazji posyłając mu szeroki uśmiech. Wstrzymał oddech i stwierdził, że serce wali mu w piersi jak młotem. Miał poczucie, że nie zdoła wykrztusić ani słowa. Ciągłe się uśmiechając, kobieta wstała z krzesła. Zdołał zapanować nad własną twarzą na tyle, aby odwzajemnić ten uśmiech. Brunetka ruszyła w jego stronę, ale zanim do niego dotarła, drogę zagroził jej Goryl.

Joe był niepocieszony. Czy kiedykolwiek uda mu się z nią porozmawiać? Nie tracił jednak nadziei, bo ten uśmiech oznaczał, że kobieta również pragnie go poznać. Nie mogło być inaczej. Nagle, jak gdyby na zawołanie, w jego głowie odezwał się głos: *Daj spokój! Żartujesz sobie! Ktoś tak piękny jak ona miałby być zainteresowany tobą? Dobrze sobie!* Joe spuścił nos na kwintę i osunął się na krzesło, po chwili jednak zebrał się w sobie. Przypomniał sobie ćwiczenie, które przed chwilą wykonywał. Powtórzył to samo stwierdzenie, tyle że śmiesznym głosem. Wybrał Myszkę Miki. Cicho zachichotał pod nosem. Spojrzał w stronę brunetki i posłał jej szeroki uśmiech. Ona dostrzegła jego gest i go odwzajemniła. Joe wrócił do swojego podręcznika z przyjemnym poczuciem satysfakcji.

Przerzucając lśniące strony, rozmyślał o koncepcji wolności osobistej. Czy faktycznie potrafiłby sam uczynić siebie szczęśliwszym? Czy naprawdę mógłby przejąć kontrolę nad swoim życiem? Coś w środku podpowiadało mu, że nie ma wpływu na to, co się z nim dzieje. Jednocześnie jednak pojawiło się w nim poczucie, że może kształtować własną interpretację i przedstawienie doświadczeń — czyli robić dokładnie to, o czym wspomniał Richard.

Joe zastanawiał się, jak dużą ma kontrolę nad obrazami i filmami, które pojawiają się w jego głowie, na ile może kontrolować brzmienie wewnętrznego głosu. Gdyby udało mu się częściej to ćwiczyć, może w końcu zaczęłyby się bardziej pozytywnie odnosić do samego siebie i swojego życia.

## Umieć być szczęśliwym

Doniosły głos prelegenta ponownie sprowadził Joego do rzeczywistości sali wykładowej. Richard zaczął wyjaśniać, że uczucia i emocje to nie jest coś, co się *ma*, ale coś, co się *robi*.

Bardzo często zgłaszają się do mnie klienci, którzy mówią: „Mam depresję”. Ja zwykle odpowiadam: „To proszę mi ją podać, żebym się mógł jej przyjrzeć”. Wtedy klienci patrzą na mnie jak na wariata. Mówią o lęku tak, jak gdyby ten pojawiał się i znikał. Tymczasem lęk tak nie działa. Depresji czy lęków się nie *ma*. Sami tworzymy te uczucia, podejmując w głowie takie albo inne czynności.

Richard zrobił pauzę. Joe próbował przyswoić sobie tę informację. Na sali zapanowała pełna oczekiwania cisza.

Wyrabiając pogodne, szczęśliwe i pomyślne nawyki, możemy zapewnić sobie szczęśliwe i pomyślne życie. Wyrabiając sobie natomiast ponure i deprymujące nawyki przepełnione rozczarowaniem, doskonalimy się wyłącznie w dziedzinie złego samopoczucia. Szczęście to forma aktywności. To umiejętność, którą można opanować. Im więcej ćwiczymy, tym lepiej nam idzie — dokładnie tak jak w przypadku każdej innej umiejętności, choćby jazdy na rowerze czy posługiwania się językiem obcym. To samo dotyczy myślenia o przeszłości. Moim zdaniem zupełnie dobrze podsumował to Dalajlama, kiedy powiedział, że czasami w życiu dzieją się złe rzeczy. Cała sztuka polega na tym, aby ich nie rozpamiętywać. Jeśli wrzuci się kamyczek do stawu, jego powierzchnia na chwilę pokryje się drobną falą, ale potem ponownie się wyrówna. Rozpamiętując różne wydarzenia, ludzie przypisują im zbyt dużą wagę.

Joe zaczął rozmyślać o swoim ojcu, o Lenie, o szefie i o tym, jak został zmuszony do wystąpienia w przyszłym miesiącu przed zarządem w celu przedłożenia raportu. Rozmyślał o tym, jak stracił formę i jak bardzo chciał rzucić palenie, żeby ją odzyskać. Przypominał sobie różne trudne chwile z przeszłości. Gdy jednak tym razem w jego głowie zaczęły się pojawiać obrazy dawnych niepowodzeń, Joe niemal instynktownie przystąpił do ich przetwarzania. Odpychał je od siebie i je zmniejszał, zanim jeszcze zaczęły niekorzystnie oddziaływać na jego samopoczucie.

Nie ma na przykład sensu rozpamiętywać w kółko zdrady. Wiem o tym z własnego doświadczenia. Byłem u terapeuty, a on mi kazał sobie wyobrazić, że ten, kto mnie skrzywdził, siedzi przede mną na krześle. Potem kazał mi spuścić temu krzesłu lanie. Twierdził, że takie są założenia metody Gestalt! Był przekonany, że zrobi mi się lepiej, jeśli wyładuję swój gniew na krzesło.

Ja mam na ten temat odmienne zdanie, chociaż muszę powiedzieć, że zdobyłem czarny pas w terapii Gestalt. Żaden mebel mi niestraszny!

Ten terapeuta kazał mi wyobrazić sobie, że widzę na krześle przed sobą kogoś, kto mnie skrzywdził. Potem pytał, czy czuję gniew. Powiedział, że powinienem sobie wyobrazić na tym krześle kogoś innego, kogo darzę nienawiścią. Znowu pytał, czy czuję gniew. Powiedziałem, że jestem naprawdę wściekły. Wtedy on stwierdził, że powinienem go

uderzyć, to się poczuję lepiej. więc ja wstałem i uderzyłem... terapeutę. Muszę powiedzieć, że faktycznie zrobiło mi się od tego lepiej.

Po sali rozszedł się cichy chichot. Joe uśmiechnął się od ucha do ucha.

Z przeszłości należy wyciągać wnioski. Gdy już się to zrobi, należy pozostawić ją za sobą. Człowiek zawsze ma wybór. Może czerpać z przeszłości i dążyć ku lepszej przyszłości albo pozwolić, aby przeszłość ograniczała mu przyszłość.

Dzięki tej świadomości można wyrobić sobie nawyk wyciągania wniosków z przeszłości i przestać tę przeszłość rozpamiętywać. Od tego człowiek staje się mądrzejszy. Może tworzyć dla siebie lepszą przyszłość i podejmować lepsze decyzje.

Joe po raz pierwszy stwierdził, że gdyby tylko zechciał, rzeczywiście mógłby się uwolnić od błędów przeszłości i żyć inną przyszłością. Przez ułamek sekundy jego krytyczny głos usiłował go odwieść od tej myśli i zasiać w nim zwątpienie, ale Joe po prostu ten głos ośmieszył. Nie zamierzał się przejmować tym, co mu usiłuje powiedzieć Myszka Miki.

Za każdym razem przychodziło mu to z większą łatwością. Richard mówił dalej o tym, że każdy ma wybór: może patrzeć w przyszłość albo w przeszłość. Wyjaśniał, że z życiem jest trochę tak jak z prowadzeniem samochodu: jeśli się patrzy w lusterko wsteczne, łatwo o stłuczkę. To samo dotyczy skupienia na złych wspomnieniach.

Wkrótce Richard zaczął podsumowywać pierwszy dzień zajęć.

W przeszłości najlepsze jest to, że ona się już skończyła. W teraźniejszości najlepsze jest to, że to jest dar. W przyszłości zaś najlepsze jest to, że stwarza nam ona wiele wspaniałych okazji do tego, aby dobrze się poczuć. Gdy dziś w nocy będziecie spać i śnić, pozwólcie umysłowi wchłonać całą tę wiedzę i wszystkie te przemyślenia, które dziś stały się waszym udziałem. Dzięki temu mózg każdego z was będzie mógł zacząć funkcjonować bardziej efektywnie.

Richard zszedł ze sceny wśród burzy oklasków. Joe siedział zupełnie znieruchomiały. To był fascynujący dzień.

Z transu wyrwała go myśl o brunetce. Odwrócił się na krześle, licząc na to, że gdzieś ją dostrzeże. Okazało się jednak, że zdążyła już ruszyć do drzwi. Zmarszczył brwi. *Pewnie idzie się spotkać z chłopakiem*, powiedział sam do siebie. Potem jednak przypomniał sobie o Myszcze Miki. Zmienił głos tak jak wcześniej — i tym razem metoda zadziałała.

Anna próbowała coś do niego mówić, gdy przeciskał się w kierunku wyjścia.

— To, co mówił Richard. My w sumie właśnie tak pracujemy. Pomagamy ludziom bardziej pozytywnie odnieść się do własnej przeszłości. Z drugiej strony atakował go Ross.

— Nie, tu chodzi o coś innego. Wy skłaniacie ludzi do tego, aby na nowo przeżywali złe wspomnienia. My staramy się nakłonić ludzi do zmiany sposobu myślenia o tych wspomnieniach, żeby już nie musieli ich przeżywać.

— Czasami proponujemy im inny sposób myślenia, pomagamy im dojść do ładu ze złymi wspomnieniami, dokładnie tak jak Richard. Osiągamy ten cel poprzez akceptację dla traumy, która została poddana analizie i zrozumiana.

Anna i Ross zaczęli się kłócić. W żartobliwym geście Joe wywrócił oczami. Te ich słowne pojedynki zaczynały go bawić. Coraz bardziej fascynowały go te ich różnice poglądów.

Przed opuszczeniem budynku Joe podszedł jeszcze do Alana, aby podziękować mu za wcześniej udzieloną radę.

— Dziękuję za wszystko, co dzisiaj dla mnie zrobiłeś, Alanie.

— Bardzo proszę, Joe. Fajne to było, nie? — odparł Alan z entuzjazmem w głosie.

— Tak, to wszystko bardzo ciekawe. Ogólnie sprowadza się to do przekonania, że możemy dowolnie kształtować nasze odczucia.

— Właśnie. W życiu mamy kontrolę nad tym, co się dzieje w naszych głowach. Gdyby ktoś wtargnął ci do domu i namalował na ścianie coś okropnego, to przecież byś tego tam nie zostawił. Oczywiście, że nie. Zamalowałbyś to. Dlaczego w takim razie pozwalasz na to, aby w twojej głowie pozostawały złe myśli i niechciane, negatywne obrazy albo okropne głosy? To bez sensu. Musisz przejąć kontrolę nad sytuacją i czym prędzej zacząć ją samodzielnie kształtować. Większość ludzi zbyt dużo czasu poświęca na praktykę złego samopoczucia. Cała sztuka polega na tym, aby zostać — jak to ujął Richard — kierowcą własnego autobusu.

Joe przytaknął skinieniem głowy.

— Jeszcze jedno, Joe. Zauważyłem, że podczas przerw nie robisz notatek. Chciałbym cię gorąco zachęcić do prowadzenia dziennika. Zapisuj w nim wszystko, czego się uczysz, zapisuj wszystkie pomysły.



## DZIEŃ PIERWSZY. JAK WYZBYĆ SIĘ NEGATYWNEGO MYŚLENIA?

Zostań studentem własnego życia, a dowiesz się, jak możesz zmieniać świat na lepsze. Dziś wieczorem po powrocie do domu zastanów się nad tym, czego się tu dowiedziałeś. Zapisz te przemyślenia, żebyś mógł do nich wracać przez całe swoje życie.

Joe pożegnał się z Alanem i postanowił po drodze do domu sprawić sobie dziennik. Wybrał brulion w oprawie z brązowej skóry, o grubych i gładkich kartkach. Poznał wiele fascynujących technik, dzięki którym mógł zmieniać swoje myśli i swoje samopoczucie. Chciał pisać o tym, czego się dowiedział na temat kształtowania własnego odbioru świata. Dotychczas szedł przez życie z nadzieją na to, że spotka go to, co najlepsze. Teraz poznał narzędzia, które pozwalają mu sięgać po to, co najlepsze.

Wrócił myślami do tamtej kobiety o brązowych włosach. Chciał z nią porozmawiać. Robiła bardzo dobre wrażenie, ale przecież nic o niej nie wiedział. Może jest już w kimś zakochana. A może nie. Może byłaby zainteresowana nawiązaniem znajomości. A może nie. Krytyczny głos wewnętrzny usiłował zagłuszyć przemyślenia pełne nadziei, ale tym razem Joe i Myszka Miki wzięli nad nim górę.

Już w domu Joe jeszcze raz sięgnął po ulotkę, która przekonała go do wzięcia udziału w kursie. Uważnie przestudiował jej treść. *Czy to jest na serio?*, zastanawiał się. Te techniki bez wątpienia działały, ale czy ten efekt się utrzyma? Natura ciągnie przecież wilka do lasu. Potem przypomniały mu się słowa Alana: „Może rzeczywistość wcale nie wygląda tak, jak myślisz. Może to twoje myśli kształtują rzeczywistość”.

Tamtej nocy Joe ponownie zasnął bez problemu. Tuż przed odpłynięciem w krainę snu stwierdził jeszcze, że przecież nie jest wilkiem, a jego myśli i uczucia to nie to samo co pociąg do lasu. Następnego dnia zapowiadał się naprawdę ciekawie.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Zaprogramuj wielką zmianę w swoim życiu

Czujesz, że nadszedł czas na zmiany? Chcesz je przeprowadzić szybko i skutecznie? Jeśli lubisz działać dynamicznie i efektywnie, wybierz programowanie neurolingwistyczne!

Na temat NLP napisano już setki książek, ta jednak bije wszystkie na głowę. Zamiast teorii znajdziesz tu czystą praktykę, narzędzia i scenariusze do zastosowania od zaraz. Podczas czytania będziesz mieć wrażenie aktywnego uczestnictwa w seminariach prowadzonych przez samego mistrza Richarda Bandlera. To niezwykle i niesamowicie stymulujące przeżycie, które pozwoli Ci na efektywną pracę nad sobą i osiągnięcie upragnionej zmiany w bardzo krótkim czasie.

Tradycyjna psychologia koncentruje się często na przyczynach problemów, z którymi się zmagamy. NLP natomiast idzie o krok dalej i pokazuje, w jaki sposób możesz się zmienić tu i teraz, by zacząć żyć tak, jak zawsze chciałeś.

**Dr Richard Bandler** jest jednym z pionierów NLP. Jest także matematykiem, filozofem, nauczycielem, artystą i kompozytorem. Napisał wiele książek na temat przemiany osobistej, stworzył też mnóstwo materiałów audio i wideo dotyczących tego zagadnienia. Jego działalność na zawsze odmieniła oblicze terapii i edukacji.

**Alessio Roberti** pełni funkcję dyrektora międzynarodowego ds. coachingu biznesowego Society of NLP, największej organizacji NLP na świecie. Jest licencjonowanym Masterem NLP. Dotychczas miał okazję pracować jako trener z ponad 60 tysiącami osób.

**Owen Fitzpatrick** jest międzynarodowym prelegentem i psychologiem. Regularnie wygłasza wykłady i prowadzi szkolenia biznesowe poświęcone charyzmie i motywacji. Pracuje również jako psychoterapeuta i hipnoterapeuta, jest współzałożycielem Irish Institute of NLP.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 25530



Księgarnia internetowa:

<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900



0 601 339900

one  
p r e s s

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://onepress.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://onepress.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://onepress.pl/nowosci>

Hellon SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

<http://onepress.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-9545-4

