

12. Zaczynij prowadzić dziennik.

Co odróżnia ludzi sukcesu od pozostałych? Zapisują swoje codzienne obserwacje, mogą do nich powracać, odnajdują błędy w swoich zapiskach i modyfikują swoje przekonania. To co zapisujesz jest odzwierciedleniem Twojego umysłu. Czarno na białym widzisz co myślisz i czujesz. Rozwijając się, pracując nad sobą zaczynasz dostrzegać swoje błędne przekonania. Co więcej: do takich zapisków możesz powrócić i ocenić je bez pierwszego, początkowego wrażenia. Widzisz wtedy jak błędne jest Twoje rozumowanie, dokąd ono zmierza, kiedy czujesz się zmęczony i nieszczęśliwy. Uczysz się wyciągać wnioski.

Czym innym jest sytuacja w której analizujesz swoje życie czy problemy jadąc autobusem. Myśli gonią a niepochwycone uciekają. Dochodzisz do wielu mądrych wniosków, które przepadają w codziennym życiu. Musisz je zapisać. To Twoja baza do pracy nad sobą.

W zapiskach znajdzie się wszystko: to czego nie widzisz. To co sądzisz o ludziach, którzy Cię otaczają i

sytuacjach, które powtarzasz. Może się okazać, że w pracy pojawiaasz się wiecznie zmęczony a gdy z niej wychodzisz z radością oddajesz się ukochanemu hobby. Zaczynasz dostrzegać okazje i pragnienia, których nie widziałeś wcześniej. Nie możesz umknąć przed tym, co dociera do Twojego mózgu. Zapiski zostają, nie wyrzucasz ich i nie tracisz - zawsze możesz do nich wrócić. Widzisz swój tok rozumowania i weryfikujesz. To fantastyczne doświadczenie, które przyniesie Ci więcej korzyści niż szkody.

Dlaczego każdy z nas potrzebuje dziennika szczęścia?

Na co dzień nie dostrzegamy dobra, które nas dotyka i szczęścia w różnych jego aspektach. Mózg skupia się tylko na tym co widzi i jeśli sami nie podsunie mu szczęścia pod nos nie wpadnie na nie. Będzie nas naprowadzać na smutek i przygnębienie, wałkować bez końca ponure myśli. Jak to przerwać? Zmienić perspektywę, zacząć dostrzegać. Nie jest to łatwe. Nie wystarczy zasugerować mózgowi, że od dziś inaczej postrzegamy życie. Potrzebny jest trening.

Najprostszym ćwiczeniem jest właśnie prowadzenie dziennika.

“Nie wystarczy być szczęśliwym, trzeba również zauważać szczęście” - to słowa włoskiego psychiatry Giovanniego Favy, który badał pacjentów chorych na depresję. Dostrzegł, że pacjenci mimo widocznego powrotu do zdrowia nie potrafią zauważyć tego, co psychiatra - że ich stan uległ poprawie a życie jest bogatsze. Pacjenci zostali poddani badaniu: ich zadaniem było w czasie terapii prowadzić zapiski, zapisywać chwile w których czuli się szczęśliwi lub co najmniej zadowoleni. Wyszedł z założenia, że pacjenci zapisując te dobre chwile, będą skoncentrowani przede wszystkim na tym co jest dla nich przyjemne. Co jednocześnie obniży ich poziom stresu, pozwoli ciało się wzmocnić a uporczywym myślom zniknąć.

Ponieważ chwile szczęścia były utrwalone czarno na białym mózgu nie mógł ich później wyprzeć!!!

Eksperyment przyniósł niezwykle rezultaty: pacjenci odkrywali, że ich życie jest pomyślniejsze niż myśleli a ponadto analizując swoje notatki uczyli się, co

jest dla nich korzystniejsze. Jeśli widzieli, że jakaś sytuacja zawsze wprawia ich w przygnębienie starali się jej unikać.

Tak samo będzie z Tobą. Zaczynj zapisywać swoje myśli, wprowadź życie dziennik szczęścia a w pewnym momencie przestanie być Ci potrzebny: Twoje oko i serce samo będzie wyłapywać dobro, które Cię dotyka.

Czym jest terapia Robinsona Crusoe?

Wszyscy znamy historię Robinsona Crusoe, który trafił na bezludną wyspę. Dopadły go wtedy mroczne myśli, które odegrały decydującą rolę przy jego przetrwaniu. Nasz bohater zrobił wtedy coś z czego mało ludzi korzysta: przeanalizował swoją sytuację rozpisując ją na dobro i zło.

Zło	Dobro
Jestem rozbitkiem na bezludnej wyspie, bez nadziei, że to się kiedyś zmieni.	Ale przecież ocalałem.
Zostałem sam, dlaczego właśnie mnie to spotkało?	Ale tylko ja zostałem wybrany z całej załogi okrętu aby uniknąć

	śmierci.
Nie mam ubrań, aby się okryć.	Ale tu jest tak gorąco, że nie mógłbym nosić ubrań nawet gdybym je miał.

To rozumowanie pomogło mu zapanować nad sytuacją a nawet doprowadzić do ocalenia. To od nas zależy jak spojrzymy na sytuację, jak odnajdziemy swoje położenie. Każda sytuacja ma dobrą i złą stronę. Skupiając się na złej popadamy w depresję, tracimy poczucie kontroli nad życiem, podnosimy poziom stresu i nieświadomie prowadzimy do wcześniejszej śmierci. Rozumowanie Robinsona Crusoe ocaliło mu życie. Podjął decyzję o przetrwaniu, o czerpaniu z tej sytuacji jak największych korzyści. Ocalał i mógł określić się szczęściarzem. Ilu z nas jest w cudownie dobrej sytuacji a dostrzega wyłącznie zło?

Zapisywane w dzienniku myśli możesz analizować jak Robinson Crusoe. Prześledź swoje myśli, zobacz czy są negatywne, zobacz czy widzisz tylko mroczną stronę? Jeśli tak: jakie plusy jej widzisz? Zawsze są, trzeba się tylko pomęczyć by je znaleźć. Z każdym kolejnym

podobnym doświadczeniem dużo szybciej i łatwiej będziesz podchodzić do problemów, które na Ciebie spadają. Po którymś z nich może się okazać, że problem nie istnieje.