

# 13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU



Fryderyk Karzełek

# 13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU

TOM 2

Bądź panem  
swoich emocji

TYTUŁ I AUTOR:  
*13 nawyków ludzi sukcesu*  
*Bądź panem swoich emocji*  
Fryderyk Karzełek

KOREKTA:  
Monika Buraczyńska

PROJEKT I ILUSTRACJE:  
Milena Maeck

SKŁAD:  
Garamond, Łódź

© Copyright by Heksagon sp. z o.o.

All rights reserved  
ISBN: 978-83-941395-4-4  
Nakład: 1000

WYDAWCA:  
Heksagon sp. z o.o.  
Katowice, ul. Mickiewicza 29  
NIP: 9542668696  
REGON: 241134099  
KRS: 0000326312

# SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie 7

## CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Bądź panem swoich emocji	11
Paradygmat biologicznego uwarunkowania	13
Dlaczego warto być panem swoich emocji	16
Wpływ emocji na sukces	19
Uprowadzenie emocjonalne	23
Fundamenty panowania nad emocjami	26
Dobrze? Źle? Któż to wie?	30
Pielegnuj w sobie pozytywne emocje	34
Zasada Paracelsusa i emocje	37
Strach	39
Zniechęcenie	43
Uraza, żal i pretensje	46
Gniew i nienawiść	49
Pretensje do samego siebie	51
Entuzjastyczne nastawienie	53
Witaj każdy dzień z uśmiechem na twarzy	56
Życzliwość – uniwersalny język serca	60
Doskonałość emocjonalna	62
Zarządzanie emocjami i samodyscyplina	66
Nikt bez Twojej zgody nie może Cię rozczłocić	70
Zachowaj właściwą postawę	74
Osobiste uniwersum	77
Zaufanie jako panaceum na lęk i zwątpienie	81
Zachowaj dystans i wewnętrzny spokój	84
Daj sobie czas, by przyjrzeć się temu, co czujesz	87
Serce czy rozum?	90
Wpływ emocji na budowanie relacji	92
Podsumowanie	94

## CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Wprowadzenie	99
Zadania na cały tydzień	100
Zakończenie	114



## WPROWADZENIE

**D**rogi Czytelniku, dziękuję za zaufanie, którym mnie obdarzyłeś, nabywając niniejszą publikację. Zgodnie z deklaracją złożoną przeze mnie w pierwszym tomie *13 nawyków ludzi sukcesu*, przygotowałem dla Ciebie tom drugi, poświęcony zarządzaniu własnymi emocjami. *Bądź panem swoich emocji* to drugi z tytułowych 13 nawyków ludzi sukcesu, którego opanowanie pomoże Ci przeobrazić życie w osobiste arcydzieło. By nawyk ten stał się częścią Ciebie, musi być praktykowany codziennie. W tej książce pokażę Ci, w jaki sposób to robić.

Jeżeli zastanawiasz się, czy dobrze zrobiłeś, sięgając po moją publikację, pozwól, że już teraz rozwieję Twoje wątpliwości. Całkiem możliwe, że w trakcie lektury zawartych tutaj treści dojdiesz do wniosku, że nie ma w nich niczego, czego byś już nie wiedział. Z drugiej strony, prawdopodobieństwo, że dowiesz się czegoś zupełnie nowego – czegoś, co wywróci Twoje przekonania do góry nogami, skłaniając do wprowadzenia w życie zmian – jest równie wysokie. Tak czy inaczej przekonasz się, że płynące z tego miejsca przesłanie jest ponadczasowe i warte każdej minuty poświęconej na czytanie tej książki. Dzięki zgromadzonej tutaj wiedzy nauczysz się trudnej sztuki panowania nad negatywnymi emocjami i zaczniesz pielęgnować w swoim życiu to, co dobre. Gdy opanujesz tę umiejętność i będziesz ją codziennie praktykować, wszystko zmieni się nie do poznania.

Nawyk bycia panem swoich emocji – podobnie jak pozostałe 12 nawyków – będzie miał ogromny wpływ na wszystkie obszary Two-

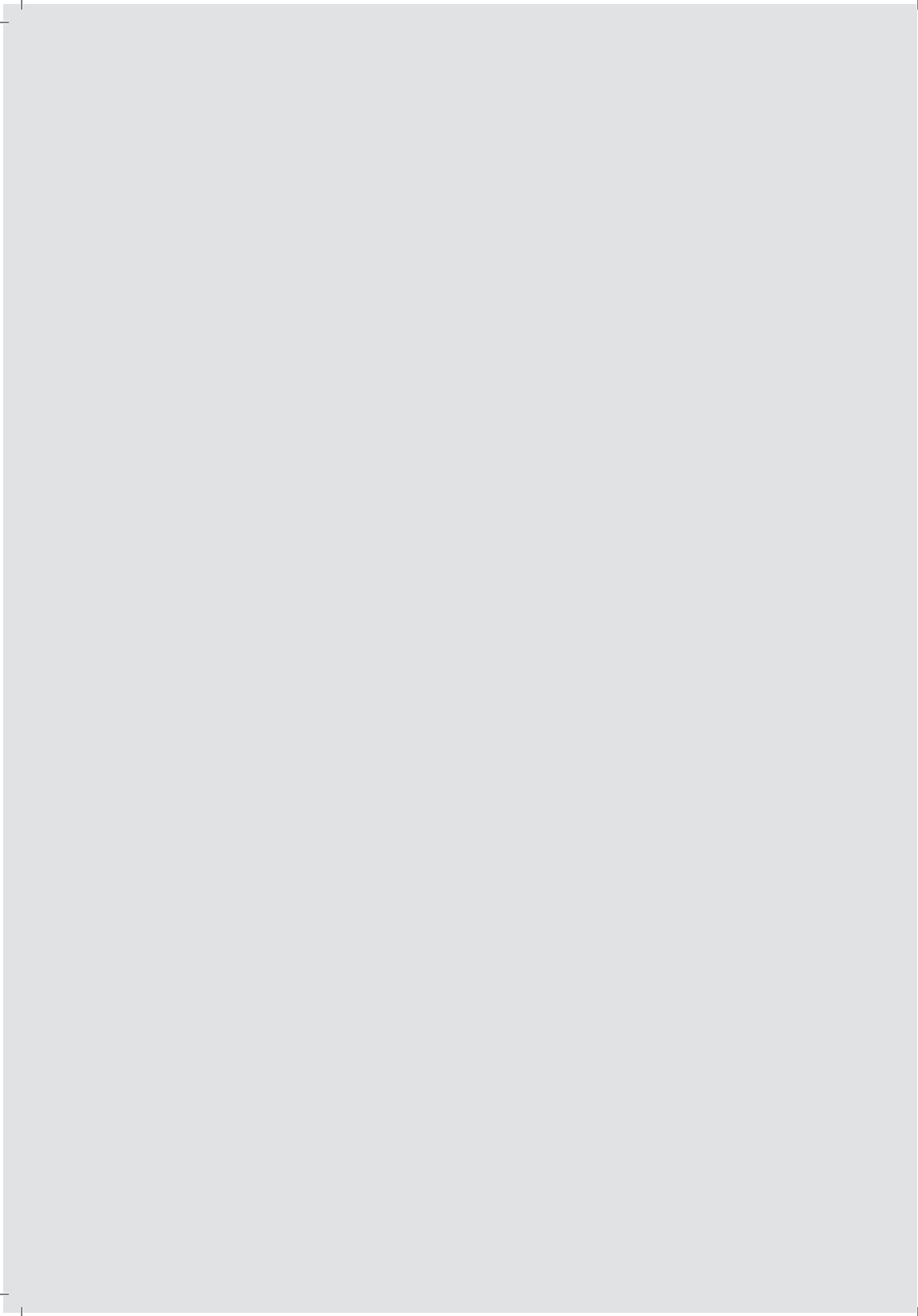
jego życia: na zdrowie, relacje z innymi, czas dla siebie, rozwój osobisty, finanse i pracę. Twoja przyszłość zależeć będzie od tego, w jakim stopniu opanujesz ten i pozostałe nawyki i w jaki sposób będziesz z nich korzystać. Pamiętaj, że nawyki te są komplementarne, co oznacza, że wzajemnie się uzupełniają. Połączone ze sobą stanowią klucz do drzwi, za którymi czeka na Ciebie wymarzone życie.

Pomyśl tylko, jak wiele w swoim życiu mógłbyś osiągnąć, gdybyś zaczął robić rzeczy, o których wiesz, że powinieneś je robić, a mimo to z jakiegoś powodu odkładasz je w czasie. Jak często powodem jest zniechęcenie i brak wewnętrznej motywacji? Jak często w takich sytuacjach z Twoich ust wychodzą słowa: „Nie chce mi się”? Pracując nad nawykiem zarządzania własnymi emocjami, nauczysz się panować nad tym zjawiskiem. To właśnie z jego powodu większość Twoich planów kończy się zwykle niepowodzeniem. Z pewnością pragniesz zrobić wiele rzeczy, ale niestety nie zawsze Ci się chce. Pora coś z tym zrobić, a ta książka stanowi odpowiednie narzędzie, aby Cię w tym wesprzeć.

Czasem, by zrealizować swoje plany, musimy się do tego zmusić. Utrudniają nam to wciągające nas w pułapkę prokrastynacji emocje. By nad nimi zapanować, musimy wykazać się emocjonalną dojrzałością, którą na drodze wytrwałej pracy i samodyscypliny będziemy w stanie w sobie wykształcić. Emocjonalna dojrzałość jest cechą ludzi sukcesu, którzy nie boją się brać odpowiedzialności za własne życie i kształtować go zgodnie z własnymi oczekiwaniami. Dzięki niej Ty również możesz stać się architektem własnej przyszłości. Przekonasz się o tym, gdy przeczytasz tę książkę i przystąpisz do działania, wykorzystując to, czego się tutaj nauczyłeś. A zatem nie pozostaje mi nic innego, jak tylko zaprosić Cię do jej lektury. Przyjemnego czytania!



# CZĘŚĆ TEORETYCZNA



## BĄDŹ PANEM SWOICH EMOCJI

*„Ostatecznie jesteśmy tym, co myślimy.  
Nasze emocje są niewolnikami naszych myśli,  
a my jesteśmy niewolnikami naszych emocji”.*

ELIZABETH GILBERT

Og Mandino w książce *Największy kupiec świata* opisuje emocje, przyrównując je do zjawisk przyrody, których – w większości przypadków – każdy z nas miał okazję kiedyś doświadczyć: do fal wznoszących się i opadających za sprawą przyływów i odpływów; do wschodów i zachodów słońca; do faz Księżyca; do zmieniających się pór roku i związanej z tym migracji ptaków oraz siewów i zbiorów plonów w rolnictwie. Według niego w całej naturze krąży życie, a my jesteśmy jego częścią. I tak jak fale przyływu i odpływu „nastroje naszych dusz” również się zmieniają. Piękne porównanie, prawda? Każdego dnia budzisz się w innym nastroju niż dnia poprzedniego. Twoja wczorajsza radość w każdej chwili może zmienić się w smutek, który równie łatwo możesz na powrót przemienić w radość. Twój nastrój, podobnie jak zjawiska przyrody, ma tendencję do ulegania ciągłym przeobrażeniom, np. smutek może niepostrzeżenie zmienić się w zadowolenie, przyływy radości w rozpacz, a szczęście w melancholię. Nie masz wpływu na siły natury, ale masz wpływ na swoje emocje – jesteśmy w stanie nad nimi panować. Pozytywne emocje są jak kwiaty. Nawet jeśli zwiędną, noszą w sobie zarodek nowej rośliny, która niebawem rozkwitnie. Podobnie będzie z Twoim smutkiem, który dzisiaj zawiera w sobie nasiona jutrzejszej radości.

W jaki sposób powinieneś zarządzać swoimi emocjami, aby każdy dzień był dla Ciebie owocny? Przede wszystkim zadбай o jakość swoich myśli. Każdego wieczoru, gdy kładziesz się spać, i rano, gdy wstajesz, rób to z pozytywnym nastawieniem do życia, świata i przede wszystkim samego siebie. Zadбай o higienę swoich myśli tak, jak dbasz o higienę własnego ciała. Gwarantuję Ci, że jeśli zakończysz swój dzień w złym humorze i z identycznym nastawieniem rozpocznieś nowy, zakończy się on dla Ciebie porażką. Zwróć uwagę, że rośliny kwitną w zależności od pogody, na którą nie mają wpływu. Twoja wewnętrzna pogoda z kolei może być uzależniona od rodzących się w Tobie emocji lub postawy, jaką wobec nich przyjmiesz. Od Ciebie zależy, czy pozwolisz emocjom kontrolować swoje zachowanie, czy sam weźmiesz za nie odpowiedzialność. Jeżeli będziesz oferował ludziom wokół deszcz, mrok i pesymizm, odpowiedzą Ci dokładnie tym samym – deszczem, mrokiem i pesymizmem. Jeżeli dasz im radość, entuzjazm i jasność, zareagują radością, entuzjazmem i jasnością. Twoja wewnętrzna pogoda przyniesie Ci obfite plony i sprawi, że każdy dzień będzie szczęśliwy i owocny. Nie pozwól, by Twoje myśli przejmowały kontrolę nad czynami, wręcz przeciwnie – zmierzaj do tego, by czyny kontrolowały Twoje myśli.

Zadбай o to, by codziennie budzić się i zasypiać z dobrym nastawieniem. Jeżeli poczujesz się smutny i przygnębiony, podejdź do lustra i uśmiechnij się do siebie. Jeżeli brakuje Ci pewności siebie, czujesz się gorszy lub paraliżuje Cię strach, przypomnij sobie swoje sukcesy i cele, które pragniesz zrealizować. Pomyśl o przyszłym bogactwie, o bliskich Ci osobach, o lepszym i szczęśliwszym życiu i wyraż swoją wdzięczność za wszystko, co już masz.

## PARADYGMAT BIOLOGICZNEGO UWARUNKOWANIA

*„Jedyną osobą, którą jest Ci przeznaczone się stać,  
jest ta, którą zdecydujesz się być”.*

RALPH WALDO EMERSON

Często mówię o sobie, że jestem lekko opóźniony w rozwoju, ponieważ niektóre rzeczy docierają do mnie z pewnym opóźnieniem. Już dawno zaakceptowałem ten fakt i nauczyłem się z nim żyć. Zastanawiasz się, czy coś jest ze mną nie tak, skoro piszę o sobie w ten



sposób? Bez obaw, wszystko ze mną w porządku. A ponieważ pragnę, abyś dobrze mnie zrozumiał, od razu wyjaśnię, co zamierzałem przez to powiedzieć. Nie mam żadnych problemów z samooceną i poczuciem własnej wartości, wręcz przeciwnie – uważam się za mądrego, zrównoważonego i wartościowego człowieka. Tak samo wyobrażam sobie Ciebie, mój Drogi Czytelniku. Dlatego cieszę się, że sięgnąłeś po moją książkę i czytasz teraz te słowa.

Chociaż bardzo cenię sobie wnikliwość i błyskotliwość własnego umysłu, nigdy nie uważałem siebie za człowieka nadzwyczaj mocnego intelektualnie. Mimo iż za czasów szkolnych należałem zawsze do czołówki najlepszych uczniów, nigdy nie byłem numerem 1. Postrzegałem siebie raczej jako człowieka zdolnego, lecz niestety trochę leniwego. Poziom mojej inteligencji emocjonalnej nie był jeszcze na tyle rozwinięty, bym potrafił skutecznie samemu zmotywować się do robienia pewnych rzeczy.

Kiedy po raz pierwszy wziąłem do ręki książkę *Inteligencja emocjonalna* Daniela Golemana, amerykańskiego psychologa i publicysty naukowego, jej treść wywarła na mnie ogromne wrażenie. Według autora poziom inteligencji emocjonalnej nie jest zdeterminowany genetycznie ani nie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Daniel Goleman uważa, że w odróżnieniu od ilorazu inteligencji, który – od kiedy ukończymy kilkanaście lat – zmienia się w niewielkim stopniu, inteligencja emocjonalna wydaje się w dużej mierze wyuczona i rozwija się przez całe życie w wyniku naszych doświadczeń. Oznacza to, że możemy ją rozwijać i absolutnie każdy jest w stanie to zrobić. Wiadomość ta nie tylko mnie ucieszyła, lecz – co ważniejsze – zmotywowała do działania. To właśnie wtedy postanowiłem, że zacznę pracować nad własną inteligencją emocjonalną.

Przeczytałem gdzieś, że poziom naszej wiedzy tylko w około 12,5 proc. decyduje o jakości naszego życia. Pozostała część, czyli jakieś 87,5 proc., zależy od naszej inteligencji emocjonalnej oraz umiejętności zarządzania własnymi emocjami. Osobiście uważam, że o wiele ważniejsza niż talent

jest zdolność do wcielenia w życie zdobywanej wiedzy. Umiejętność ta wymaga oczywiście: samodyscypliny, konsekwencji, koncentracji, cierpliwości, wytrwałości i uważności – elementów osobowości, nad którymi możemy i powinniśmy codziennie pracować. Robiąc to, zbudujemy nawyki, dzięki którym z każdym dniem będziemy stawać się lepszymi ludźmi – bez względu na poziom zdolności intelektualnych, którymi dysponujemy.

Skoro już wiesz, że poziom inteligencji emocjonalnej nie jest genetycznie zdeterminowany, nie tłumacz się tym, że za brak samodyscypliny, uważności czy wytrwałości winę ponoszą wyłącznie Twoje geny. Pora, byś spojrział prawdzie w oczy. Przyjrzyj się uważnie, a zrozumiesz, że nadeszła pora wziąć odpowiedzialność za własne życie. Jeżeli pragniesz je odmienić, spełnić swoje marzenia i być naprawdę szczęśliwy, musisz wziąć się ostro do pracy. Twoim zadaniem będzie opanowanie sztuki zarządzania własnymi emocjami i ciągle podnoszenie poziomu swojej inteligencji emocjonalnej. Możesz tego dokonać jedynie poprzez codzienną praktykę, nie ma innej drogi. Pamiętaj, że jesteśmy w pewnym sensie wypadkową wszystkiego, czego się uczymy i co jednocześnie stosujemy.

## DLACZEGO WARTO BYĆ PANEM SWOICH EMOCJI

*„Wszystkie wspaniałe rezultaty, jakie kiedykolwiek osiągnął człowiek,  
możliwe były dzięki temu, iż uwierzył, że w nim samym jest coś  
wyższego nad zewnętrzne okoliczności”.*

BRUCE BARTON

Czy wiedziałeś, że sukcesy w życiu osobistym i zawodowym zależą nie tylko od poziomu naszej inteligencji (IQ), lecz w dużej mierze od umiejętności zarządzania własnymi emocjami (IE)? Badania inteligencji emocjonalnej prowadzone przez lata na grupie tych samych osób pokazały, że w miarę, jak coraz lepiej radzimy sobie z własnymi emocjami i impulsami, coraz skuteczniej potrafimy motywować się do podejmowania różnych działań, rozwijamy w sobie coraz większą empatię oraz zdolność do odnajdywania się w sytuacjach społecznych. Wraz ze zwiększaniem się naszego potencjału inteligencji emocjonalnej, umiejętności te wzrastają, czyniąc z nas coraz lepszych i bardziej dojrzałych ludzi.

Przeprowadzona wśród pracodawców ze Stanów Zjednoczonych ogólnokrajowa ankieta na temat oczekiwań w stosunku do nowo przyjmowanych pracowników wykazała, że konkretne umiejętności techniczne okazały się mniej ważne niż zdolność uczenia się w miejscu zatrudnienia. Wyniki tej ankiety, opisane w książce *Inteligencja emocjonalna* Daniela Golemana, pokazują wyraźnie, że z siedmiu najbardziej pożądanых przez pracodawcę umiejętności tylko jedna



związana była z wykształceniem – umiejętnością czytania, pisania i liczenia. O wiele ważniejsza okazała się inteligencja emocjonalna, obejmująca zestaw cech takich jak:

- zdolność automotywacji i wytrwałość w dążeniu do celu, mimo niepowodzeń,
- zdolność panowania nad popędami i umiejętność odkładania na później ich zaspokojenia,
- zdolność wczuwania się w nastroje innych i optymistycznego patrzenia w przyszłość,
- zdolność regulowania nastroju i niepoddawania się zmartwieniom, upośledzającym zdolność myślenia.

Dane te świadczą o tym, że inteligencja emocjonalna i umiejętność zarządzania własnymi emocjami mają o wiele większy, niż dotychczas sądzono, wpływ na nasze życie – często zdecydowanie większy niż iloraz inteligencji (IQ).

Z doświadczenia wiem, że dla dzisiejszego pracodawcy tak samo ważne jak wiedza – a często nawet o wiele cenniejsze – są:

- umiejętność zrozumienia i praktycznego wykorzystania zdobywanej wiedzy,
- umiejętność słuchania i werbalnego porozumiewania się,
- umiejętność przystosowywania się do zmian,
- umiejętność twórczego reagowania na niepowodzenia i przeszkody,
- umiejętność panowania nad sobą,
- wiara w siebie i motywacja do działań, prowadzących do osiągnięcia założonych celów,
- pragnienie rozwijania własnej kariery i duma z osiągnięć,
- skuteczność grupowa,
- interpersonalne umiejętności działania i prowadzenia pracy zespołowej,
- umiejętność polubownego rozstrzygnięcia sporów,

- umiejętność skutecznego działania w ramach organizacji oraz chęć wniesienia wkładu w jej dorobek,
- umiejętność utożsamienia się ze swoim pracodawcą,
- potencjalne zdolności przywódcze.

Jak widzisz, bez względu na wykształcenie i poziom wiedzy, kluczem do bycia atrakcyjnym człowiekiem – zarówno na rynku pracy, jak i wśród znajomych – jest umiejętność zarządzania własnymi emocjami, będąca przejawem wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej.

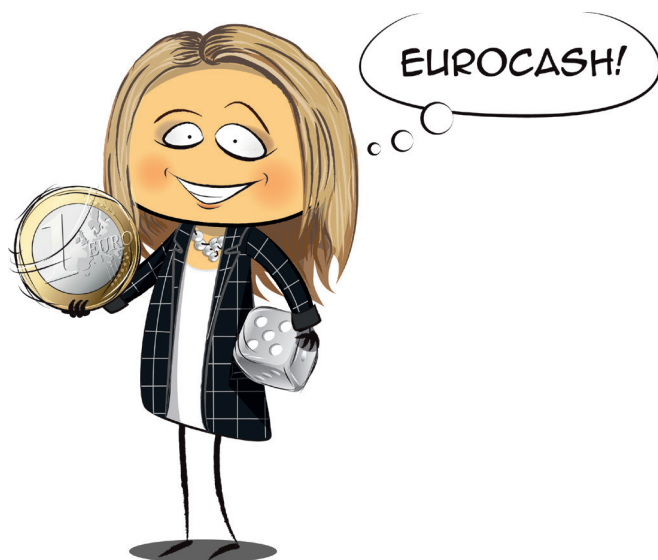
## WPŁYW EMOCJI NA SUKCES

*„Wiesz, co jest największą tragedią tego świata? Ludzie, którzy nigdy nie odkryli, co naprawdę chcą robić i do czego mają zdolności”.*

TERRY PRATCHETT

**W**szyscy marzymy o życiu, jakie pragnęlibyśmy wieść, i wierzymy, że uda nam się to zrealizować. Niestety, zbyt często pozwalamy, by frustracje i rutyna dnia codziennego przesłaniały te marzenia. Dla wielu z nas marzenia już dawno się rozwiały, a wraz z nimi odeszła w zapomnienie chęć kształtowania własnego przeznaczenia. Część z nas już dawno utraciła poczucie pewności siebie prowadzące do zwycięstwa. Jeśli przytrafiło się to również Tobie, zadaj sobie pytanie, co możesz zrobić, by odzyskać kontrolę nad własnym życiem – by pomóc sobie kształtować własne przeznaczenie.

Duże rzeczy zaczynają się zawsze od małych pomysłów. Małe kroki, powtarzane wytrwale każdego dnia, w dłuższym horyzoncie czasowym prowadzą zawsze do sukcesu, niezależnie od kategorii, w jakich go postrzegamy. Niestety, większości z nas zdecydowanie łatwiej przychodzi szukanie wymówek niż zaplanowanie czegoś i przystąpienie do działania. Jedną z powszechnie praktykowanych wymówek jest stwierdzenie, że nie jesteśmy jeszcze na coś gotowi. Posługujemy się tym stwierdzeniem, nie zdając sobie sprawy z niebezpieczeństwa, jakie ono ze sobą niesie. Czy kiedy nasz czas przeminie, będziemy gotowi opuścić ten świat z wiedzą, że niewiele w życiu dokonaliśmy,



choć mieliśmy ku temu wiele okazji? Myślę, że nie, ponieważ do tego czasu, nasza „niegotowość” może przyjąć już stan chroniczny. I co wtedy? Na nic zdadzą się wówczas stwierdzenia typu: „Gdybym jeszcze raz mógł przeżyć swoje życie, zacząć je od nowa, to...”. Niestety, będzie już za późno. Dlatego zawsze powtarzam, że lepiej zacząć z błędem, niż perfekcyjnie zwlekać. Przemyśl to sobie.

Inną, równie powszechnie stosowaną wymówką jest nasze samopoczucie. Zbyt często uzależniamy swoje działania w odniesieniu do jego stanu. Chcemy czuć się dobrze i komfortowo, nim się za coś zabierzemy. A co, jeśli ten stan nigdy nie nastąpi – jeśli nasze emocje będą ciągle dalekie od tego, co chcielibyśmy odczuwać? Podejmując decyzję, że niezależnie od stanu naszych emocji zrobimy to, co do nas należy, zobowiązujemy się do działania. Wówczas to, czy nam się chce, czy nie, przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie. Bez względu na stan emocji przystępujemy do działania, realizując swoje plany.

Emocje i intelekt potrafią często płać figle i skutecznie sabotować nasze marzenia. Dochodzi do tego, gdy np. intelekt podpowiada

nam, że nie powinniśmy czegoś robić, a emocje mówią coś zupełnie innego – lub odwrotnie. Co w takiej sytuacji począć? We wszystkich podejmowanych przez nas działaniach powinniśmy dążyć do zachowania równowagi. Oznacza to, że w życiu – w równym stopniu – powinniśmy kierować się zarówno sercem, jak i rozumem.

Istnieje prosta recepta, której stosowanie daje gwarancję sukcesu. Oto ona: „Nie chce mi się, dlatego to zrobię”. Jej autorem jest Marcin Osman, znakomity przedsiębiorca i mój przyjaciel. Zmuszanie się do wykonywania codziennych, małych, nudnych i powtarzających się kroków w ostatecznym rozrachunku doprowadzi nas do wspaniałych rezultatów. Właśnie w taki sposób realizuje się marzenia – poprzez uparte zmierzanie do celu małymi krokami. Wymaga to jednak wytrwałości i cierpliwości. Do tego z kolei potrzebna jest umiejętność zarządzania własnymi emocjami. Oczywiście, że będą się zdarzać sytuacje, w których gdzieś po drodze coś nam nie wyjdzie. Mimo to nie możemy się tym zrażać. Musimy przywołać w myślach słowa: „Dobre? Złe? Któż to wie?”, uśmiechnąć się do własnych myśli i ruszyć naprzód, podejmując nowe próby. Z każdą kolejną będziemy coraz bliżej celu. Po prostu zaufajmy statystyce i pozwólmy jej działać.

Należy tutaj jednak zwrócić szczególną uwagę na to, by nie popaść w pułapkę pracoholizmu, przez który, zamiast pracować efektywnie, będziemy pracować dużo. Równie niebezpiecznym przekonaniem, którym dość często się kierujemy, jest: „Pracuj mądrze, a nie ciężko”. Dzieje się tak, kiedy emocje przeważają nad zdrowym rozsądkiem. Wszyscy chcemy pracować mądrze, w związku z czym wydaje nam się, że taka praca polega wyłącznie na myśleniu i unikaniu wykonywania powtarzalnych czynności. Jednak żeby mądrze pracować, trzeba być mądrym, a żeby być mądrym, nierzadko trzeba ciężko popracować, by tę mądrość zdobyć.

W zależności od naszego nastawienia emocjonalnego możemy odczuwać motywację do robienia pewnych rzeczy lub jej brak. Kiedy jednak przystąpimy do działania, motywacja pojawi się sama. Stanie

się tak, gdy zaczniemy dostrzegać pierwsze – chociaż małe, to jednak – rezultaty.

Spytaj siebie, co jest dla Ciebie w życiu ważne, czego naprawdę pragniesz i czy to, co dzisiaj robisz, prowadzi Cię do celu. Nie możesz skupiać się wyłącznie na rzeczach, które sprawiają Ci przyjemność, ponieważ niebawem skończy się to tym, że będziesz zmuszony wykonywać rzeczy wyłącznie nieprzyjemne. By odkryć, co tak naprawdę Ci służy, musisz odbyć podróż w głąb siebie. Prowadzi do tego droga przez doświadczanie, a nie oczekiwanie, aż coś samo się pojawi. Kiedy czujesz, że w Twoje życie zaczyna wkradać się marazm – że dzieją się rzeczy, które nie powinny – podejmij odpowiednie działania, by wyrwać się z codziennej rutyny. Nie bój się zmian, gdyż to właśnie one stymulują nasz rozwój. Pragnienie stabilizacji i bezpieczeństwa ma sens jedynie wtedy, gdy wynika z Twoich umiejętności, kontaktów i kompetencji, a nie z przekonania, że masz własne mieszkanie, które – jeśli zostało kupione w kredycie – tak naprawdę jest własnością banku. Zamiast stabilnie osadzać się w życiu, musisz mieć odwagę wychodzić zmianom naprzeciw i ufać, że wszystko dobrze się ułoży. Nie czekaj, aż doświadczy Cię życie. Zamiast tego weź ster życia we własne ręce. Prowokując zmiany, z pewnością odbierzesz po drodze kilka bolesnych lekcji. Bądź za nie wdzięczny, gdyż dzięki nim staniesz się odporniejszy na wszystko, co się wokół Ciebie dzieje.

## UPROWADZENIE EMOCJONALNE

*„Kto nie panuje nad sobą, popełnia złe czyny  
pod wpływem namiętności, wiedząc, że są złe, ten natomiast,  
kto panuje nad sobą, wiedząc, że żądzę są złe,  
nie ulega ich podszeptom dzięki swemu rozumowi”.*

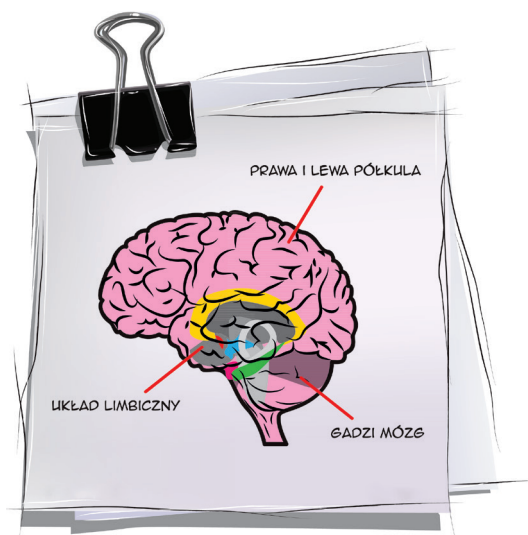
ARYSTOTELES

**W** książce *Inteligencja emocjonalna* Daniel Goleman wspominał o pojedynku bokserskim o tytuł mistrza świata wagi ciężkiej rozegranym w 1997 roku pomiędzy Mikiem Tysonem i Evanderem Holyfieldem. Podczas tego pojedynku Mike Tyson wpadł w taką wściekłość, że odgryzł przeciwnikowi kawałek ucha. Ten incydent kosztował go 3 miliony dolarów. Była to najwyższa grzywna, o jaką można było uszczuplić jego wynagrodzenie za ten występ. Dodatkowo Mike Tyson został zdyskwalifikowany na rok. Dlaczego do tego doszło? Według Daniela Golemana Tyson stał się – w pewnym sensie – ofiarą centrali alarmowej swojego mózgu. W rezultacie doszło do klasycznego uprowadzenia emocjonalnego i natychmiastowej reakcji o katastrofalnych dla Tysona konsekwencjach.

By zrozumieć, w jaki sposób do tego doszło i obronić się przed tym zjawiskiem, powinien się poznać podstawy budowy własnego mózgu. Najprościej rzecz ujmując, składa się on z trzech fundamentalnych części: lewej i prawej półkuli, części limbicznej oraz rdzenia. Lewa i prawa półkula, będące najmłodszą częścią mózgu, odpowiadają za

kreatywne i logiczne myślenie. Rdzeń mózgu – zwany często gadzim mózgiem – jest jego najstarszą częścią i odpowiada za procesy niewymagające świadomego myślenia, np. trawienie, oddychanie itp. Mózg limbiczny to część, która – w oparciu o informacje zapisane w pamięci – odpowiada za nasze reakcje na napływające z zewnątrz bodźce.

Niewykluczone, że w pamięci Tysona zapisało się coś, co sprawiło, że limbiczna część jego mózgu zareagowała wyrzutem adrenaliny do krwi, w wyniku czego stracił nad sobą kontrolę. W momencie gdy adrenalina przedostanie się do naszego krwioobiegu, zablokowane zostają całkowicie obie półkule, odpowiedzialne za kreatywne i racjonalne myślenie. Wtedy, podobnie jak Mike Tyson, zaczynamy działać instynktownie, według zaprogramowanego przez naturę schematu „walcz albo uciekaj”. Kiedy wyłącza się racjonalna część mózgu, przestajemy myśleć i zaczynamy działać, np. atakujemy, uciekamy, wołamy o pomoc, kryjemy się lub poddajemy. Wpadamy w tzw. tryb awaryjny i z homo sapiens zmieniamy się w homo reaktikus.





Panowanie nad emocjami sprowadza się do zapanowania nad reakcjami limbicznej części mózgu uwalniającymi się w odpowiedzi na docierające do nas z zewnątrz bodźce. Chodzi o to, by nie dopuścić do niekontrolowanego wyrzutu adrenaliny do krwiobiegu i zablokowania logicznej części mózgu. Jak zapewne się domyślasz, opanowanie tej umiejętności nie jest rzeczą prostą, jednak możliwą do osiągnięcia. Żeby to zrobić, musisz nauczyć się wykazywać na co dzień większą uważność i czujność. Dzięki temu będziesz w stanie odpowiednio wcześniej dostrzegać i omijać czyhające na Ciebie emocjonalne pułapki.

## FUNDAMENTY PANOWANIA NAD EMOCJAMI

*„Emocje są jak dzikie konie i potrzeba  
wielkiej mądrości, by je okiełznać”.*

PAULO COELHO

**B**adania naukowe potwierdzają, że tłumienie emocji, które już się pojawiły, jest bardzo szkodliwe. Zapanowanie nad nimi może okazać się szalenie trudne, a sama próba – wywołać dodatkową frustrację. Jak sobie z tym poradzić? Odpowiedź jest prosta, w przeciwieństwie do jej praktycznego wdrożenia. Warto zmierzać do tego, aby nie dopuszczać do siebie negatywnych emocji lub właściwie je dawkować. Jak to zrobić? Całkiem trafnie obrazuje to postawa ujęta w następujących słowach: „Dobre? Złe? Któż to wie?”.

Niech za przykład posłuży tutaj historia pewnego, trochę zwariowanego Holendra – jednego z moich wielkich, życiowych nauczycieli. Kiedy w 1997 roku poznałem Emile’a Ratelbanda, opowiedział mi jedną ze swoich historii, która doskonale wpisuje się w temat panowania nad emocjami. Już wtedy Emile był bardzo znanym w całej Holandii szkoleniowcem, który często występował w telewizji. Jego firma miała siedzibę pod Rotterdamem – jakieś 30 km od miejsca, w którym mieszkał. Emile odwiedzał biuro codziennie rano, jeżdżąc za każdym razem tą samą trasą. Pewnego dnia na jego trasie rozpoczęto prace drogowe, w wyniku czego zaczęły tworzyć się gigantyczne korki. Emile niesamowicie się wściekł, kiedy niespodziewanie utknął w takim

korku. Opowiadał, jak zdenerwowany krzyczał, trąbił i uderzał dłońmi w kierownicę. Obudziły się w nim najgorsze emocje, gdyż bardzo śpieszył się do biura. Kiedy mocno spóźniony dotarł w końcu na miejsce, dostało się wszystkim jego współpracownikom. Ogólnie rzecz biorąc, jego zły nastrój odczuli wszyscy obecni tego dnia w biurze. Sytuacja powtórzyła się w ciągu kilku kolejnych dni i pewnie trwałaby dalej – do momentu aż problem z korkiem nie zostałby rozwiązany – gdyby w końcu Emile nie uświadomił sobie, że jego zachowanie było zwyczajnie kretyńskie. Zrozumiał, że tego rodzaju emocje i ich uzewnętrzanie było zupełnie bez sensu. Pomyślał więc, że skoro należy do gatunku homo sapiens, to jak na człowieka rozumnego przystało, powinien inaczej reagować na to, co się wokół niego działo.

Zrozumiał, że sytuacja na drodze była bodźcem, który wywołał u niego bardzo negatywne emocje. Kiedy wściekł się, stojąc w korku, i próbował rozładować nagromadzoną w sobie złość, w pewnym momencie zadał sobie pytanie: „Czy muszę tak reagować? Czy sytuacja, w której teraz jestem, może wywołać u mnie inne emocje? Jak mogę



sprawić, by ta sytuacja, który wywołuje u mnie negatywne emocje, stała się źródłem emocji pozytywnych?”.

Emile postanowił się o tym przekonać. Podjął decyzję, że od następnego dnia zacznie cieszyć się z bieżącej sytuacji na drodze. Odpowiednio się do tego przygotował. Zaczął wcześniej wyjeżdżać z domu. Zabierał ze sobą dobrą muzykę, czasopisma i termos z kawą. Kiedy zbliżał się do zakorkowanego odcinka trasy, promiennie się uśmiechał, włączał swoją ulubioną muzykę i wyzwał w sobie pozytywne nastawienie. Wiedział już, że korek należy do tych zjawisk, na które on kompletnie nie ma wpływu, więc głupotą byłoby pozwalać mu decydować o jego emocjach. I tak, zamiast ciągle się złościć, Emile zaczął się cieszyć, że codziennie rano stoi w korku na trasie do biura. Był na tę okoliczność bardzo dobrze przygotowany. Kiedy prace drogowe zaczęły zbliżać się ku końcowi, ruch powrócił do normy. Po korku nie było już śladu. Rozczarowany tym faktem Emile wpadł na szalony pomysł. Aby jeszcze raz przeżyć emocje związane ze stanem w korku, do których zdołał już przywyknąć, postanowił zrobić jego własną wersję. Udało mu się tego dokonać – zablokował cały ruch drogi i spowodował ogromny korek. Miał to, czego chciał. Sytuacja ta wyzwoliła u niego ogromnie pozytywne emocje – w przeciwieństwie do zdenerwowanych ludzi, którzy nie wiedzieli, o co chodzi. Mimo odgłosów trąbienia i krzyków, wspieranych groźnymi gestami, Emile wysiadł z samochodu, otworzył bagażnik, wyjął torbę pełną cukierków i ruszył w kierunku wściekłych kierowców, częstując każdego z nich słodyczami. Ludzie szybko zaczęli go rozpoznawać. Mówili: „Przecież to jest Emile Ratelband! Ten gość z telewizji!”. Wszyscy częstowali się cukierkami, zmieniając przy tym swoje nastawienie i odsuwając na bok negatywne emocje. To niecodzienne zdarzenie wywołało falę pozytywnych odczuć u całej masy ludzi.

Im większą będziesz miał świadomość, jakiego rodzaju odczucia wyzwala u Ciebie różne sytuacje życiowe, tym skuteczniej będziesz się bronił przed nacierającą na Ciebie falą negatywnych emocji. Za-

stanów się, co dobrego kryje się w sytuacji, z którą miałeś lub masz obecnie do czynienia – nawet jeśli dzieje się coś bardzo złego. Nauczyły mnie tego własne doświadczenia. Ilekroć w moim życiu działy się złe rzeczy, ilekroć pojawiali się w nim ludzie, którzy ewidentnie nie byli dla mnie dobrzy lub z czasem tacy się stawali, otrzymywałem od życia bardzo cenne lekcje. Dlatego dziękuję dzisiaj tym, którzy w mojej opinii mnie skrzywdzili, ponieważ byli dla mnie największymi nauczycielami. Przejawem prawdziwej mądrości w sztuce panowania nad emocjami jest to, by ich nie wyzwałać. Jeśli nauczysz się ich do siebie nie dopuszczać, nie będziesz miał nad czym panować.

Pamiętaj, że bez Twojej zgody nikt nie będzie w stanie Cię zranić, obrazić czy rozgniewać. Musisz nauczyć się wyzbywać negatywnych emocji lub wyzwałać je tylko wtedy, kiedy są Ci potrzebne. Jeżeli w Twoim życiu dzieje się coś, na co nie masz wpływu, nie trać czasu i energii na przejmowanie się tym i niepotrzebne nerwy. Lepiej będzie, jeśli spożytkujesz te cenne zasoby na coś, co przyniesie Ci korzyść.

## DOBRZE? ŹLE? KTÓŻ TO WIE?

*„Wiele rzeczy zaczynamy rozumieć późno,  
jeszcze więcej – bardzo późno, a najwięcej – zbyt późno”.*

**RYSZARD KAPUŚCIŃSKI**

**D**awno temu podczas polowania pewien król skaleczył się w palec. Natychmiast wezwano doktora, który należał do światy czuwającej przy królu podczas każdych łowów. Doktor szybko i sprawnie opatrzył skaleczenie. Zaniepokojony król spytał go, czy wszystko będzie dobrze. Doktor odpowiedział jedynie: „Dobrze? Źle? Któż to wie?”. Niezbyt pocieszony tymi słowami król nakazał wznowić łowy. Po powrocie króla na zamek okazało się, że w ranę wdało się zakażenie. Król ponownie wezwał swojego doktora, a ten starannie oczyścił ranę, ostrożnie wtarł w nią maść i ponownie zabandażował.

Nieco zaniepokojony król po raz kolejny spytał doktora, czy jest pewien, że wszystko będzie dobrze. Doktor odpowiedział to samo, co poprzednio: „Dobrze? Źle? Któż to wie?”. Jego słowa sprawiły, że król jeszcze bardziej się zaniepokoił. Kilka dni później jego obawy się potwierdziły. Infekcja rozwinęła się tak bardzo, że palec musiał zostać amputowany. Król wściekł się na niekompetentnego doktora do tego stopnia, że osobiście zaprowadził go do lochów i wtrącił do celi. Nim odszedł, spytał doktora, jak podoba mu się pobyt w więzieniu. Doktor wzruszył ramionami i jak zwykle odpowiedział: „Dobrze? Źle? Któż to

wie?”. Król stwierdził, że doktor jest równie szalony, co nie kompetentny, i opuszczył lochy.

Kilka tygodni później rana po amputacji całkowicie się zagoiła i król mógł znów wyruszyć na polowanie. Polowanie przebiegało pomyślnie do momentu, gdy w czasie pościgu za zwierzyną król oddzielił się od swojej świty i zgubił drogę w lesie. Błądząc pośród drzew, został napadnięty i schwytany przez mieszkańców owej krainy. Okazało się, że cała rzecz miała miejsce podczas ich święta, więc postanowili złożyć króla w ofierze swojemu bogu lasu. Przywiązali go do wielkiego drzewa, po czym ich szaman zaczął śpiewać i tańczyć wokół przerażonego króla. W międzyczasie pozostali mieszkańcy lasu przygotowywali się do ceremonii i ostrzyli rytualny nóż. Szaman wziął ostrze i był już gotowy podciąć królewskie gardło, gdy nagle się zawahał. Znieruchomiał na chwilę, po czym wykrzyknął: „Stać!”. Szaman zauważył, że król miał tylko dziewięć palców, co oznaczało, że nie był wystarczająco idealny, by poświęcić go w ofierze ich bogu. Z tego względu nakazał oswobodzić króla i puścić go wolno.

Po kilku dniach król powrócił na zamek. Gdy dotarł na miejsce, natychmiast udał się do lochów, by darować wolność mądrym doktorowi i wyrazić mu swoją wdzięczność. Doktor usłyszał o wszystkim, co się wydarzyło, i otrzymał od króla przeprosiny za to, że został wzięty za głupca. „Dobrze? Źle? Któż to wie?” – brzmiało wcześniej jak nonsens. Teraz król wiedział, że doktor miał rację. Utrata palca była dla niego dobra, gdyż ocaliła mu życie. Przyznał, że źle postąpił, zamykając doktora w lochu, i jeszcze raz szczerze go przeprosił. Zaskoczony tym wszystkim doktor zapytał, co król ma na myśli. Przecież gdyby nie został osadzony w lochach, uczestniczyłby w polowaniu, przez co również mógłby zostać schwytany przez ludzi lasu. A on – w przeciwieństwie do króla – miał wszystkie 10 palców.

Chociaż historia może wydawać się nieco banalna, niesie ze sobą bardzo ważne przesłanie. Kiedy coś nas dotyka, nie możemy od razu zakładać, czy jest to dla nas dobre, czy złe. Będziemy to w stanie oce-

nić dopiero w przyszłości – w momencie, gdy emocje opadną i nabierzemy do wszystkiego właściwego dystansu. Musimy sobie uświadomić, że w naszym życiu nic nie dzieje się przypadkiem i każde, nawet z pozoru przykre zdarzenie, daje nam cenną lekcję. Bardzo ważne jest, abyśmy potrafili ją dostrzec, zrozumieć i wyciągnąć z niej wnioski na przyszłość.

Dlatego uważam, że mam prawo radzić Ci w ten sposób? To proste. Doświadczyłem kiedyś czegoś, co mnie w tym utwierdziło. Był rok 2001, pewnego mroźnego, listopadowego dnia zmierzałem autostradą do Wrocławia. W pewnym momencie drogę zajeżdżał mi – jadący z prędkością około 60 kilometrów na godzinę – ford transit, który zmienił niespodziewanie pas ruchu z prawego na lewy. Jechałem wówczas z prędkością około 130 kilometrów na godzinę, w związku z czym zmuszony byłem gwałtownie hamować. Po chwili – jak gdyby nic się nie stało – kierowca transita zjechał z powrotem na prawy pas. Byłem na niego tak wściekły i przepełniony najgorszymi emocjami, że w momencie, gdy zrównaliśmy prędkość, pokazałem mu „międzynarodowy znak pokoju”. Po chwili okazało się, że na zakręcie był wypadek i gdybym wcześniej nie wyhamował, to kto wie, jak by się to skończyło.

Analizując później to, co się wtedy wydarzyło, uświadomiłem sobie, że porywczność jest jedną z najgorszych reakcji, na które możemy sobie pozwolić. Kiedy pojawia się bodziec, wywołuje w nas emocje, przez które mamy ochotę komuś dokopać. To kluczowy moment, w którym mamy do wyboru dwie możliwości: ulec fali negatywnych emocji albo przejąć nad nimi kontrolę, mówiąc do siebie: „Któż to wie, co jest dla mnie dobre, a co złe? Poszukam w tym czegoś pozytywnego i wyciągnę wnioski na przyszłość”.

Jeżeli zaczniesz traktować wszystko, co Ci się przydarza, jako lekcję, to z każdej, nawet najgorszej sytuacji będziesz starał się wyciągać wnioski. Płynąca z nich mądrość pomoże Ci coraz sprawniej zarządzać własnymi emocjami. Pamiętaj, że to, czy coś jest dobre, czy złe,



stanowi jedynie efekt Twojego osądu. Dlatego nie osądzaj z góry i nie etykietuj wszystkiego, co Cię w życiu spotyka. Daj sobie czas i szansę na przekonanie się, co dobrego niesie ze sobą każda nowa sytuacja. Być może będzie to jedna z największych i najcenniejszych lekcji w Twoim życiu. Pamiętaj, że osąd wywołuje negatywne emocje, np. gniew, skutecznie zatruwający nasz umysł. Wpadając w gniew, zachowujemy się czasem jak pewien gatunek skorpiona, który w przypływie złości wpada w taki szal, że żądli sam siebie, po czym umiera, zatruty własnym jadem. Nie zmienisz tego, że są na świecie ludzie, którzy będą Cię ranić. Jedyne, co możesz zrobić, to przyjąć właściwą postawę.

Gdy w Twoim życiu dzieje się coś, czego nie rozumiesz, zapytaj siebie: „Co w moim życiu jest jeszcze niedoskonałego, że dana sytuacja się wydarzyła?”. Zastanów się, czego miało Cię to nauczyć oraz co powinieś zrobić, by nigdy więcej do tego nie doszło. Zanim uznasz, że takie podejście jest zwyczajnie naiwne i nieskuteczne, zastanów się, czy naiwność raczej nie tkwi we wierze w szczęście i pecha, rozdzielanych chaotycznie między ludzi. Osobiście jestem przekonany, że porządek świata jest jednak inny.

## PIELĘGNUJ W SOBIE POZYTYWNE EMOCJE

*„Człowiek sam siebie tworzy lub niszczy, w arsenale  
myśli wykuwa broń, którą sam się unicestwia.  
Tworzy także narzędzia, przy pomocy  
których buduje niebiańskie pałace radości, siły i spokoju”.*

DALE CARNEGIE

**S**trach, zazdrość, chciwość, zemsta, złość, nienawiść, przesądność i pretensje to bardzo negatywne emocje, mające destrukcyjny wpływ na nasze życie. Chcąc nad nimi zapanować, musisz ograniczyć – jak to tylko możliwe – ich skalę i częstotliwość pojawiania się. Możesz to zrobić poprzez codzienne pielęgnowanie emocji pozytywnych, takich jak: miłość, życzliwość, szacunek, dobroć, zaufanie, nadzieja, wiara, entuzjazm i lojalność. Jak widzisz, recepta jest prosta. Jednak jej realizacja w praktyce już taka łatwa nie jest. Będziesz musiał wykazać się między innymi: dużą uważnością, by umieć dostrzegać u siebie pojawiające się w różnych okolicznościach negatywne odczucia; powściągliwością, by nie dać się wyprowadzić z równowagi; dystansem do siebie, by obiektywnie spojrzeć na emocje wywołane określoną sytuacją i wyciągać odpowiednie wnioski. Nie będę ukrywał, że wymaga to sporo wysiłku, jednak proszę, abyś mi zaufał i uwierzył, że gra warta jest świeczki. Pozwól, że zobrazuję to za pomocą pięknej historii, która dokładnie potwierdza wszystko, o czym przed chwilą powiedziałem.

Podczas spaceru po lesie pewne dziecko trafiło na polanę, na której znajdowały się dwa ogrody. W każdym z nich pracował jeden ogrodnik. Oba ogrody bardzo różniły się od siebie. Pierwszy zarastały chwasty, a pracujący w nim człowiek ustawicznie przeklinał. Drugi natomiast odznaczał się ładem i harmonią, a pracujący w nim człowiek gwizdał z zadowoleniem jakąś piosenkę. Wydawało się, że praca idzie mu bez trudu. Widok zadbanego ogrodu tak bardzo spodobał się dziecku, że zapragnęło ono poznać entuzjastycznie nastawionego do życia ogrodnika i spytać go, na czym polega jego sekret. Wiedziało bowiem, że utrzymanie tak pięknego ogrodu wymaga sporo pracy, a ogrodnikowi przychodziło to łatwo i praktycznie bez wysiłku, w przeciwieństwie do sąsiada, który – mimo iż bez przerwy pracował – nie miał takich efektów. Mężczyzna odpowiedział dziecku, że wcześniej próbował tego, co jego sąsiad, jednak z czasem zrozumiał, że w ten sposób nie zdoła pozbyć się chwastów. Doświadczenie nauczyło go, że zawsze, gdy wrywał chwasty, w ziemi pozostawały korzenie, z których odrastały nowe. W dodatku działa się to tak szybko, że nie był w stanie nadążyć z ich wrywaniem. Wpadł więc na pomysł, by poszukać kwiatów, które rosną szybciej niż chwasty. Posiane kwiaty rosły na tyle szybko, że wkrótce przykryły wszystkie chwasty, a jego ogród – sam z siebie – zaczął utrzymywać czystość. Zanim dziecko poszło dalej, na skraju lasu dostrzegło jeszcze jeden, trzeci ogród, w którym było pełno trujących roślin. Uprzejmy ogrodnik wyjaśnił mu, że człowiek, który je zasadził, jest wspaniałym lekarzem. Wykorzystując swoją mądrość, lekarz ten z trujących roślin wytwarzał lekarstwa.



Ta historia stanowi wspaniałą metaforę tego, w jaki sposób możesz zapanować nad niechcianymi emocjami. Dobry sposób polega na pielęgnowaniu w umyśle pozytywnych myśli, odpowiedzialnych za miłość, życzliwość i zaufanie. Postępując w ten sposób, sprawisz, że dobre uczucia przerosną z czasem chwasty, takie jak: strach, pretensje, gniew czy nienawiść. Twój emocjonalny ogród będzie ciągle rozkwitał, rodząc same pozytywne myśli. Będziesz zdumiony, obserwując, jak w Twoim życiu pojawiają się coraz liczniej pozytywni ludzie i jak wiele dzieje się w nim pozytywnych rzeczy.

Przedstawiona tutaj historia zawiera jeszcze jedno, bardzo ważne przesłanie, kryjące się w nawiązaniu do ogrodu pełnego trujących roślin. Jak należy je rozumieć? Nie jesteś w stanie pozbyć się całkowicie z własnego życia wszystkich, negatywnych emocji. Możesz natomiast kontrolować to, które z nich do siebie dopuścisz i jaka będzie ich dawka. Przykładem jest strach, który – podobnie jak leki wytwarzane z trujących roślin – może być dla Ciebie w pewnym sensie lekarstwem. We właściwej dawce strach może stać się motorem napędowym do wprowadzania w życie pozytywnych zmian. Nierzadko – skuteczniej niż cokolwiek innego – motywuje do robienia rzeczy, za które normalnie nigdy byśmy się nie zabrali. Strach pozwala nam uświadomić sobie, czego nie chcemy.

Żeby zacząć kontrolować strach, musisz nauczyć się koncentrować na tym, czego pragniesz. W ten sposób przestaniesz myśleć o tym, czego się obawiasz, zwiększysz poczucie własnej wartości i swoją samoocenę. Twój strach zmaleje wówczas do poziomu wzbudzającego jedynie obawę przed przeciętnością. Nie pozwolisz już, by kiedykolwiek strach przeważał nad marzeniami o życiu pełnym sukcesów, ponieważ będziesz wiedział, że nie warto obawiać się czegoś, co w rzeczywistości może nigdy nie nastąpić. Jeżeli nie masz jeszcze swojej listy marzeń, od teraz zaczniesz ją tworzyć. Kiedy przy jednym z nich Twoje serce zabija mocniej, będzie to znak, że przyszedł czas przystąpić do działania.

## ZASADA PARACELSUSA I EMOCJE

*„Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną.  
Tylko dawka sprawia, że dana substancja nie jest trucizną”.*

PARACELSUS

**P**roblem z panowaniem nad negatywnymi emocjami pojawia się wtedy, gdy dopuszczamy je do siebie w niekontrolowany sposób. Wówczas emocje takie jak: zmartwienie, gniew, strach czy pretensje, przejmują nad nami kontrolę. Kwintesencją zarządzania emocjami jest umiejętność odpowiedniego ich dawkowania lub niedopuszczanie do siebie. Zgodnie z zasadą Paracelsusa w otaczającym nas świecie nie ma ani trucizn, ani lekarstw – są tylko substancje. To, czy dana substancja będzie dla nas lekarstwem, czy trucizną, zależy od dawki. Podobnie jest z naszymi emocjami. Zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje – we właściwej dawce – mogą stanowić dla nas lekarstwo: możemy wykorzystać je jako motor napędowy do realizacji naszych celów.

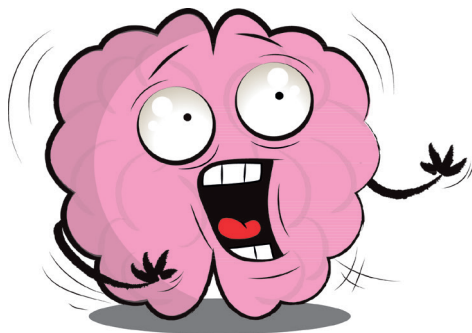
Jeżeli będziesz się za bardzo wszystkim przejmował, strach znacznie Cię paraliżować i stanie się powoli trucizną. By cieszyć się życiem i nadawać mu kolorów, zmierz się z własnymi obawami, by lepiej je zrozumieć i zaakceptować. Zgłębiwszy ich istotę, przekonasz się, że w rzeczywistości nie było się czego bać. Boisz się występów publicznych? Zmierz się ze swoim strachem, występując publicznie. Jeżeli w trakcie debiutu przyznasz się, że jesteś zestresowany, nie bę-

dzie to powodem do wstydu. Wręcz przeciwnie, za swoją otwartość i szczerść zyskasz sympatię i uznanie publiczności. Zrzucisz z siebie ogromny ciężar i poczujesz się zdecydowanie lepiej. I nie ma znaczenia, przed jak dużą publicznością będziesz występował. Każde przemówienie ma zawsze ten sam charakter.

## STRACH

*„Strach jest jak balast w balonie – wystarczy go wyrzucić, aby wznieść się wyżej”.*

KAMILA KAMPA



Odwaga nie jest brakiem strachu, lecz zwycięstwem nad nim. Sztuka nie polega na robieniu czegoś, kiedy nie odczuwamy strachu, ani unikaniu działania, kiedy go odczuwamy. Sztuką jest działać pomimo strachu. Wymaga to jednak zaufania, że wszystko, co nam się przydarza, dzieje się po coś.

Dnia 4 marca 1933 roku Franklin Delano Roosevelt został zaprzysiężony jako 32. prezydent USA. Był to ponury okres w historii Stanów Zjednoczonych, ponieważ kraj znajdował się na samym dnie wielkiego kryzysu. Bezrobocie sięgało wówczas 25 proc. Wiele rodzin straciło oszczędności życia w następstwie upadku banków, farmerzy tracili zadłużone gospodarstwa, niektórym trudno było wyżywić rodziny. Aby przywrócić ducha narodowi, Roosevelt – w czasie mowy inauguracyjnej – wygłosił słowa, które przeszły do historii. A brzmiały one następująco:

„Niech mi wolno będzie wyrazić głębokie przekonanie, że jedyną rzeczą, jakiej musimy się naprawdę bać, jest sam strach. Bezimienny, nieracjonalny, nieusprawiedliwiony strach, który paraliżuje nasze wysiłki niezbędne do tego, aby odwrót przemienić w ofensywę”.

Strach wpisuje się w naszą naturę, jednak w dzisiejszych czasach jesteśmy nazbyt przepełnieni lękami. Według psychiatry Jamesa Reicha 30 proc. Amerykanów cierpi w obecnych czasach na napady paniki, 6 proc. na agorafobię, 2 proc. odczuwa różnego rodzaju fobie społeczne. Całkiem sporo ludzi w samych tylko Stanach Zjednoczonych żyje w ciągłym strachu. Najbardziej podstępna cechą strachu jest jego zdolność do przerastania siebie samego. Często mamy niewłaściwe poczucie tego, co jest niebezpieczne. Dla przykładu: boimy się latań, choć istnieje większe prawdopodobieństwo śmierci w następstwie zadławienia się jedzeniem niż na skutek katastrofy samolotu pasażerskiego; boimy się stracić życie jako ofiara rozboju, choć dwa razy bardziej prawdopodobne jest, że stracimy je podczas uprawiania sportu niż na skutek pchnięcia nożem przez nieznanego; boimy się operacji chirurgicznej, choć istnieje 16-krotnie większe prawdopodobieństwo, że umrzemy w wypadku drogowym niż z powodu powikłań pooperacyjnych. Tymczasem rzadko wydarzają się sprawy, których najbardziej się obawiamy. Wyobrażamy sobie nieszczęścia, które prawdopodobnie nigdy się nie zdarzą, a kiedy do nich nie dochodzi, mówimy: „Mało brakowało”. Jednak w rzeczywistości to nasze własne wyobrażenia stwarzają potencjalne zagrożenie.

Aby zapanować nad strachem, musisz zapanować nad własnymi myślami, skupiając je na rzeczach pozytywnych. W ten sposób unikniesz myślenia o rzeczach negatywnych. Skoncentruj myśli na pragnieniach, a przestaniesz myśleć o tym, czego się boisz. Nie szukaj powodów, dla których coś mogłoby nie wyjść, a wtedy zaczniesz dostrzegać powody, dla których się uda. Postrzegając siebie jako kogoś wyjątko-



wego i pewnego siebie, wyzbędziesz się strachu przed porażką. I pamiętaj, bez odrobiny ryzyka może Cię wiele ominąć, przez co Twoje życie nie będzie tak barwne i szczęśliwe, jakim mogłoby być.

Dowodem na to, że strach ma wielkie oczy, jest historia pochodząca z książki Johna C. Maxwella. Opowiada ona o pewnym urzędniku, który udał się na wieś, by zrobić spis ludności. Jeżdżąc wiejskimi drogami, urzędnik widział przy wielu domach tabliczki z napisem: „Uwaga! Zły pies”. Kiedy wjeżdżał na podwórze ostatniego z gospodarstw ze swojej listy, na bramie zobaczył takie samo ostrzeżenie. Bał się wyjść z samochodu, zatrzymał więc i czekał. Wkrótce ze stodoły wyszedł mężczyzna, obok którego biegł mały piesek rasy chihuahua. Podczas wypełniania formularzy urzędnik napomknął, jak wiele widział tabliczek ostrzegających przed złymi psami. Zapytał, czy rzeczywiście wszędzie tam są psy. Farmer przytaknął, biorąc swojego pieska na ręce. Przyglądając się pupilowi farmera, komisarz wyraził wątpliwość, że przecież tak mały pies nikogo nie odstraszy. Farmer uśmiechnął się i odpowiedział, że nie musi, ponieważ czynią to same napisy.

Strach przed nowościami często przeważa nad marzeniami i życiem pełnym sukcesów. Jedyną rzeczą, której naprawdę powinniśmy się bać, jest sam strach. Nie wolno nam się bać, ponieważ strach jest jak ostrzegawczy napis straszący psami, które nie są w stanie nikomu wyrządzić krzywdy. Dając się w ten sposób zastraszać, stajemy się z czasem coraz bardziej bojaźliwi. Zbyt mocno obawiamy się utracić to, co posiadamy. Paraliżujący nas strach sprawia, że brakuje nam odwagi do stawiania się kimś lepszym i sięgania po więcej. Wmawiamy sobie, że świat jest nam nieprzychylny, więc nie warto się wychylać i ryzykować. Wpadamy w pułapkę zadowolenia, do znudzenia powtarzając: „Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma”. Kierując się tym mottem, powoli i niepostrzeżenie tracimy gdzieś radość życia i czekamy na to, co ześle nam los.

Nie możesz dopuścić, by paraliżował Cię strach przed nowymi wyzwaniem. By podążać ciągle naprzód, wspieraj się przekonaniem, że

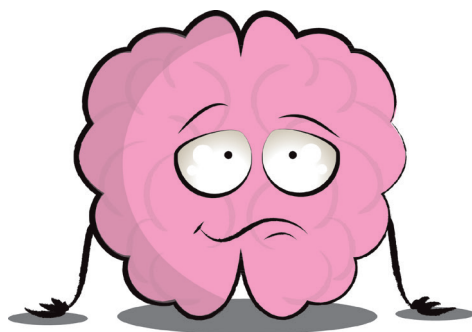
nie ma się czego bać, ponieważ ewentualne ryzyko i koszty działania są zdecydowanie niższe od ryzyka i kosztów wygodnej bezczynności. Jeśli będziesz obawiał się porażki, prawdopodobnie nigdy nie wygrasz swojego życia. Tym, którzy boją się śmierci, trudno jest egzystować, bowiem w życiu wszystko wiąże z jakimś ryzykiem. By zrobić z życia osobiste arcydzieło, musisz być odważny, wytrwały i konsekwentny. Możesz to robić powoli – małymi krokami – ponosząc niewielkie, przewidywalne ryzyko. Kiedy zaczniesz realizować ten cel, przekonasz się, że nie było się czego bać.

Zadaj sobie dwa proste pytania: „Co się stanie, jeśli nie zrobisz tego, co zamierzałeś?” i „Jak ucierpi na tym Twoje życie?”. Kiedy na nie odpowiesz, zrozumiesz, że nie warto dłużej zwlekać, lecz trzeba wziąć się ostro do pracy. Wychodzenie ze strefy komfortu bywa bolesne i wymaga odwagi. Mimo to bądź dzielny i nigdy się nie poddawaj. Jeżeli tego nie zrobisz, przegrasz, tracąc szansę na wymarzone życie. Strach skutecznie pozbawi Cię chęci do działania, jeśli mu na to pozwolisz. Nie będziesz miał wówczas ochoty się rozwijać – zaczniesz narzekać. Jeżeli zastaniesz się w negatywnych emocjach, ciężko będzie Ci się z nich wyrwać.

## ZNIECHĘCENIE

*„Statek nie tonie od wody, która go otacza, ale od tej, która dostaje się do środka. Nie pozwól, by to, co dzieje się wokół Ciebie, dostawało się do Twojego wnętrza i ciągnęło Cię w dół”.*

AUTOR NIEZNANY



**Z**niechęcenie jest długotrwałym skutkiem oddziaływania strachu, poczucia winy i niskiej wartości oraz krzywdy i gniewu. Sprzyja bezczynności, a bezczynność gwarantuje porażkę i brak poczucia szczęścia. Czy wiesz, po co przykuwa się młode słonie do pali mocno osadzonych w ziemi? Robi się to, by pogodziły się ze swoim losem. Młode słonie początkowo próbują przewrócić słup, ale szybko się zniechęcają i rezygnują. Słup okazuje się zbyt mocno osadzony w ziemi. Kiedy zwierzę pogodzi się ze swoim losem, treser zakłada mu coraz słabsze więzy. Po pewnym czasie zwykła linka przywiązana do cienkiej, wetkniętej w ziemię tyczki wystarczy, by poskromić wielkiego, dorosłego słonia. W pewnym sensie los wielu z nas jest podobny. Chociaż jako dorośli mamy dużo większe możliwości niż dzieci, pozwalamy się ujarzmić zniechęceniu. Nie potrafimy wykorzystać swojej ogromnej siły, by realizować marzenia.

Zniechęcenie działa na nas jak trucizna. W momencie gdy się pojawia, wszystko nagle traci sens – wydaje się szare i smutne. Uczucie to będzie towarzyszyć nam zawsze, jednak od nas zależy, czy mu się poddamy.

Czy są w Twoim życiu obszary, nad którymi nie masz ochoty dłużej pracować? Z czego to wynika? Być może zniechęcenie, które właśnie odczuwasz, pojawiło się w wyniku czyjejś krytyki. Wiele osób będzie robić wszystko, by ostudzić Twój zapał i wmówić Ci, że to, do czego dążysz, nie ma sensu. Musisz umieć się przed tym bronić. Zapytaj siebie, czy to, co mówią inni, jest ważniejsze od Twoich marzeń, uczuć i myśli? Nie zapominaj, że jesteś odpowiedzialny za swoje życie – za skutki podjętych lub zaniechanych działań. Zawsze znajdzie się ktoś, kto może zechcieć Cię skrytykować. To, czy bezrefleksyjnie ulegniesz wpływowi takiej krytyki, czy uważnie się jej przyjrzyysz, by wyciągnąć wnioski, zależy od Ciebie. Czasem trafisz na ludzi, którzy – dając upust swoim frustracjom – będą próbować uprzykrzyć Ci życie. Użyją różnych sposobów, by zwyczajnie Ci dokopać. Chętnie wytkną Ci to, czego nie zrobiłeś lub co zaniedbałeś. Usłyszysz od nich słowa, które mogą głęboko zapaść w Twojej świadomości i mieć na Ciebie negatywny wpływ. Aby się przed tym obronić, zidentyfikuj takich ludzi w swoim otoczeniu i podziękuj im na pożegnanie. Ja właśnie tak zrobiłem.

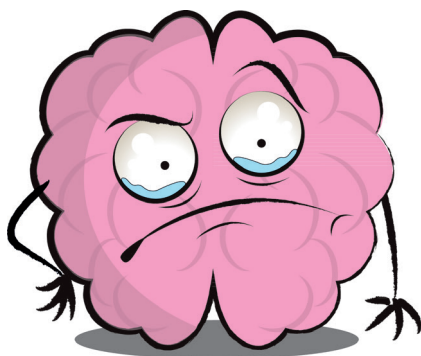
Kiedy zaczynałem moją wielką przygodę jako świeżo upieczony doradca finansowy, po raz pierwszy przydarzyła mi się sytuacja z jednym z takich ludzi. Na mojego pierwszego, samodzielnego klienta upatrzyłem sobie jedną z najbliższych mi wtedy osób. Był moim prawdziwym przyjacielem – przynajmniej tak wtedy myślałem. Zналиśmy się od kilkunastu lat. W czasach szkoły średniej mieszkaliśmy razem w internacie. W końcu został ojcem chrzestnym mojego pierwszego dziecka. Kto, jak nie on, mógł zostać moim pierwszym klientem. Stało się inaczej – przez całe spotkanie usiłował zniechęcić mnie do zawodu doradcy. Używał przy tym bardzo wyrafinowanych argumentów, które były do bólu logiczne. Próbował na mnie wpłynąć, usiłując wy-

wołać poczucie winy i zwątpienie. Powoływał się na „sprawdzone” informacje, jak to wielu osobom nie powiodło się w tej branży. Przekonywał mnie, że gdybym zaczął kilka lat wcześniej, to jeszcze miałbym szansę. Wreszcie powiedział, że on nie przyłoży ręki do tego, bym zrezygnował z „pewnej i bezpiecznej” pracy na etacie, i oświadczył, że nie skorzysta z moich usług. Kilka dni później zakupił podobne produkty u mojej konkurencji. To było bolesne doświadczenie. Tego dnia, kiedy wróciłem do domu, byłem daleki od dobrych emocji. Wtedy przypomniałem sobie postawę Scarlett O'Hara z filmu *Przeminęło z wiatrem* i postanowiłem, że pomyślę o tym nazajutrz. Następnego dnia podjąłem decyzję, że nigdy się nie poddam! Nigdy! Dlatego też pewnie nigdy się nie dowiem, co by było, gdybym posłuchał mojego rzekomego przyjaciela. Ponieważ jestem dzisiaj szczęśliwy, oznacza to, że podjąłem wówczas najlepszą decyzję.

## URAŻA, ŻAL I PRETENSJE

*„Zastanów się, o ile częściej cierpisz z powodu swego  
gniewu i żalu, niż z powodu rzeczy,  
które wprawiają cię w gniew i wzbudzają żal”.*

MAREK AURELIUSZ



Uraża, żal i pretensje są jednymi z najgorszych i najbardziej destrukcyjnych emocji, jakie możesz do siebie dopuścić. Jeżeli nie rozprawisz się z nimi, gdy się pojawią, z czasem zyskają na sile i skutecznie zatrują Ci życie. Istnieje niebezpieczeństwo, że staną się częścią Twojej osobowości i uczynią z Ciebie przepełnionego gniewem i nienawiścią, zgorzkniałego i sfrustrowanego człowieka. Zanim sobie to uświadomisz, będziesz żywił urazę, żal i pretensje wobec całego świata, obwiniając innych o wszystko, co Cię złego w życiu spotkało. Możesz temu zapobiec w bardzo prosty sposób: pielęgnując w sobie pozytywne emocje.

Jeśli usłyszysz od kogoś przykre słowa, nie oceniaj człowieka, który je wypowiedział. Zdystansuj się do tego, co się wydarzyło, by móc

lepiej się temu przyjrzeć i spróbować to zrozumieć. Reagując instynktownie na słowa zniewagi, wpadniesz w pułapkę tzw. trybu awaryjnego, co z pewnością skończy się awanturą. Stanie się tak, ponieważ ulegniesz oddziaływaniu nadmiernej ilości negatywnych bodźców. Wyłączy się Twoje racjonalne myślenie i nie będziesz w stanie prawidłowo komunikować, a wtedy powiesz komuś coś, czego później możesz żałować – coś, czego często nie da się już cofnąć. Osoby odznaczające się niskim poziomem inteligencji emocjonalnej mogą mieć do Ciebie żal i pretensje za to, w jaki sposób zostały potraktowane. W taki właśnie sposób rodzą się konflikty.

Pierwszym krokiem do pozbycia się urazy, żalu i pretensji jest rozmowa z osobą, do której emocje te są adresowane. Poinformuj rozmówcę, że sposób, w jaki Cię potraktowano, głęboko Cię zranił. Powiedz, że pragniesz pozbyć się tych uczuć. Bardzo możliwe, że wtedy Twojemu rozmówcy zrobi się przykro i przeprosi za swoje zachowanie. Jeżeli nie masz możliwości porozmawiania z kimś takim, wybaczu mu to, tak i po prostu zapomnijmy o sprawie. Załóż, że wyrządzona Ci przykrość nie była działaniem świadomym i celowym. Postępując w ten sposób, pozbędziesz się ze swojego ogrodu emocjonalnych chwastów. Przez to zyskasz więcej czasu na pielęgnowanie pozytywnych emocji, za sprawą których Twoje życie będzie pod każdym względem lepsze. Co może Ci grozić, jeśli tego nie zrobisz?

Uraza, żal i pretensje – jeśli będziesz je pielęgnował – uderzają w Ciebie całą swoją mocą. Ich niszczycielska siła spowoduje fatalne i nietrudne do przewidzenia skutki. Emocje te staną się początkiem bardziej gwałtownych reakcji, takich jak gniew, nienawiść, wrogość i przemoc, które w końcu Cię zrujną. Dlatego tak ważne jest, byś umiał nad nimi zapanować. Pierwszym krokiem na drodze do tego jest uświadomienie sobie, co w danym momencie myślisz i czujesz, by wcielić się w rolę obserwatora własnych przeżyć. W ten sposób zdystansujesz się do stanu, w którym się znalazłeś, i przestaniesz się z nim utożsamiać. Pozwoli Ci to lepiej zrozumieć to, czego doświadczasz,

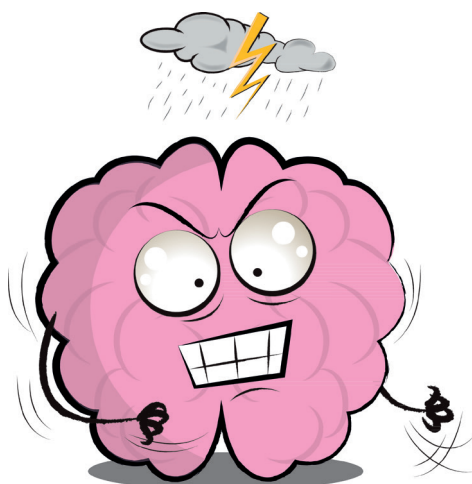
oraz odciąć źródło zasilania negatywnym odczuciom, nim przyjmą bardziej gwałtowną formę emocjonalnej ekspresji. Analiza własnych myśli i emocji pozwoli Ci wyciągnąć cenne wnioski. Wówczas okaże się, że w wielu przypadkach sytuacje wywołujące Twoje urazy i pretensje nie były wynikiem zamierzonych działań, lecz spowodowane tym, że inni zajmują się przede wszystkim własnymi sprawami, planami i problemami. To całkiem naturalne. Dlatego zawsze zakładaj, że każda wyrządzona Ci przykrość była niezamierzona i najlepiej całkowicie ją ignoruj. Po co masz się denerwować i tracić energię na mało istotne wydarzenia, które za jakiś czas odejdą w zapomnienie?



## GNIEW I NIENAWIŚĆ

*„Gniew rodzi nienawiść, a z nienawiści rodzą się ból i lęk”.*

ŚWIĘTY AUGUSTYN



**N**ienawiść rodzi się w efekcie etykietowania jako złe tego, co przytrafiło Ci się w przeszłości. Rozpamiętując przeszłość, rozdrapujesz ciągle stare rany. Nie pozwalając im się zagoić, doprowadzisz w końcu do sytuacji, w której wda się gangrena i odbierze Ci zdrowie. Początkowo niewinnie wyglądająca uraza bardzo szybko może przerodzić się w gniew, a niedługo potem w nienawiść, która zniszczy wszystko, co kochasz najbardziej – łącznie z Tobą samym. Czujesz, że ktoś w przeszłości wyrządził Ci krzywdę? Wybacz tej osobie i zapomnij o sprawie, gdyż ona z pewnością już o tym nie pamięta. Dlaczego miałbyś ciągle nosić w swoim sercu ciężar negatywnych emocji? Uwolnij się od niego, a gwarantuję Ci, że poczujesz się o wiele lepiej.

Powracanie w myślach do sytuacji, które wywołują u Ciebie gniew i nienawiść, tylko je napędza. Po raz kolejny fundujesz sobie bolesne zdarzenia, których nie sposób zmienić. Opuść sobie. Wiesz przecież, że przeszłości nie da się zmienić. Możesz natomiast zmienić własną postawę wobec przyczyny wszelkich uraz, żalów i pretensji. Wymaż z pamięci przykre incydenty. To, co się wydarzyło, nie ma znaczenia – za to ważne jest, co w związku z tym odczuwasz. Gniewem i nienawiścią niczego nie zmienisz, wręcz przeciwnie, możesz tylko wszystko zniszczyć. Poza tym stajesz się podwójną ofiarą – najpierw samego wydarzenia, a potem własnych emocji. Uporaj się ze swoją przeszłością, wyciągnij z niej lekcję i nie wracaj nigdy więcej do tego, co się kiedyś wydarzyło. Jeśli będziesz bez końca rozpamiętywał wyrządzone Ci krzywdy, zmarnujesz swój czas i energię. Poza tym niewiele w życiu osiągniesz. Pomyśl, czy naprawdę chcesz skazać siebie i bliskie Ci osoby na cierpienie i nieszczęście. Tak właśnie się stanie, jeśli dasz się wciągnąć w pułapkę nienawiści.

Staraj się być zawsze wierny zasadzie: „Któż to wie, co jest dla nas dobre, a co złe” i nikogo nie osądzać. Szanuj innych, nawet jeśli ich poglądy są odmienne od Twoich. Pamiętaj, że mają do nich takie samo prawo, jak Ty do własnych. Możesz poznać sposób myślenia innych i wiele się od nich nauczyć, jeśli otworzysz się na tę możliwość. Na tym polega prawdziwa mądrość. Postępuj godnie wobec siebie i innych, kierując się miłością, wyrozumiałością, tolerancją i życzliwością, a szybciej, niż myślisz, staniesz się panem swoich emocji. Odrzuć urazy, żale, pretensje, gniew i nienawiść do świata i bliskich. Wybacz bezwarunkowo wszystkim, którzy w jakiś sposób Cię skrzywdzili, a wtedy negatywne emocje zmaleją. Jeżeli denerwuje Cię czyjeś zachowanie, możesz zrobić tylko jedno – nie zachowuj się tak samo. Nie obrażaj ludzi, nie używaj mowy nienawiści, ponieważ wszystko, co robisz w stosunku do innych, prędzej czy później powróci do Ciebie dziesięciokrotnie wzmocnione.

## PRETENSJE DO SAMEGO SIEBIE

*„Najlepszym sposobem na znalezienie  
przyjaciela jest być nim dla samego siebie”.*

RALPH WALDO EMERSON

Jak często bywasz zły na siebie z powodu czegoś, co powinieś zrobić, a nie zrobiłeś? Takie zachowanie jest najgorszą formą przemocy wymierzonej w samego siebie. To irracjonalne i bardzo szkodliwe podejście, którego powinieś jak najszybciej zaniechać. Przez nie marnujesz swoją życiową energię i obniżasz poczucie własnej wartości. Zamiast zasilać destruktywne emocje, przeznacz swoją energię na coś pożytecznego, np. spożytkuj ją na ćwiczenie swojego mięśnia samodyscypliny, który pomoże Ci pogłębić umiejętności panowania nad emocjami. Zaczyniesz się nie tylko szybciej rozwijać, ale zyskasz również odwagę do podejmowania działań otwierających drzwi do lepszego życia. Przestań się na siebie złościć, a zauważysz, jak wiele wspaniałych okazji codziennie zsyła Ci wszechświat. Wykorzystaj je, by zrobić ze swojego życia arcydzieło.

Pamiętaj, że nadmiar negatywnych emocji jest częstą przyczyną wszelkich niedomagań fizycznych. Gdy za dużo się martwisz, boisz się lub złościsz, krzywdzisz swój organizm, ściągając na niego nieszczęścia w postaci różnych schorzeń. Jeśli mi nie wierzysz, zapoznaj się bliżej z zagadnieniem psychosomatyki, wtedy sam się przekonasz. Kieruj się zasadą Paracelsusa, by negatywne emocje nie stały się dla

Ciebie trucizną. Jeżeli złości Cię to, że czegoś nie robisz, potraktuj swoją złość jako osobisty motywator. Niech stanie się Twoim impulsem do działania. Jednak uważaj, by nie stało się to dla Ciebie rutyną, ponieważ, jak wiesz, co za dużo, to niezdrowo. Przestań ciągle odkładać wszystko na ostatni moment, a nie będziesz musiał się na siebie złościć o to, że o czymś zapomniałeś lub zabrakło Ci czasu, by się za to zabrać. Życie jest zbyt piękne i zdecydowanie za krótkie, by trwonić je na zmartwienia.

Pamiętaj, że choć umiejętność dostrzegania własnych wad jest rzeczą ważną, zdecydowanie ważniejsza jest umiejętność dostrzegania własnych zalet. By ją opanować, musisz zadbać o swój rozwój, podnosząc ciągle poziom intelektualny, emocjonalny i duchowy. Podczas gdy inni pielęgnują w sobie negatywne myśli i porażki, Ty pielęgnuj wyłącznie pozytywne myśli i sukcesy. Zachowaj do wszystkiego odpowiedni dystans i nie przejmuj się krytyką. Taka postawa zaowocuje tym, że będziesz w życiu o wiele bardziej szczęśliwy.

## ENTUZJASTYCZNE NASTAWIENIE

*„Uśmiech bywa aktem męstwa, smutek to słabość  
i postawa zbyt wygodna. Być radosnym i dobrym,  
kiedy świat jest smutny i zły, to dopiero odwaga”.*

MAŁGORZATA MUSIEROWICZ

**W**krótce po rozpoczęciu kariery zawodowego bejsbolisty Frank Bettger doznał największego szoku w swoim życiu. Co się wydarzyło? Wyleciał z drużyny. Było to w roku 1907, kiedy rozpoczynał swoją karierę w lidze trzech stanów. Był wówczas młodym i ambitnym człowiekiem, który chciał zostać najlepszym graczem. Całe jego życie mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej, gdyby nie poszedł wtedy do szefa klubu i nie zapytał, dlaczego został wyrzucony z drużyny. Szef klubu wyjaśnił mu, że wyleciał z powodu lenistwa. Była to ostania rzecz, jaką Frank spodziewał się usłyszeć. Szef klubu zarzucił mu, że ciąga się po boisku jak weteran, który gra w bejsbol od 20 lat. Frank tłumaczył, że powodem takiej gry nie jest lenistwo, lecz strach i zdenerwowanie, które starał się ukryć przed tłumem i zawodnikami ze swojej drużyny. Wydawało mu się, że jeżeli nie będzie się za specjalnie przejmował, pozbędzie się zdenerwowania. Szef klubu skomentował, że w taki sposób Frank daleko nie zajdzie, ponieważ właśnie to go hamuje. Na koniec Frank usłyszał jeszcze, że cokolwiek zamierza robić po odejściu z drużyny, lepiej by się obudził i włożył w swoją pracę trochę entuzjazmu!

Tydzień później przyjaciel Franka przekonał ludzi z New Haven z Connecticut, by przyjęli go na próbę do nowego zespołu. Pierwszy

dzień spędzony w New Haven pozostał w jego pamięci jako wielkie wydarzenie życia. W nowej lidze nikt go nie znał, więc postanowił, że nie da innym pretekstu do oskarżeń o lenistwo. Obiecał sobie, że zyska opinię najbardziej entuzjastycznie nastawionego zawodnika, jaki kiedykolwiek grał w lidze Nowej Anglii. Pomyślał, że kiedy zdobędzie taką opinię, będzie musiał później postępować tak, aby jej sprostać.

Od pierwszej minuty na boisku Frank zachowywał się jak maszyna. Grał, jakby napędzało go milion baterii. Rzucił piłkę na boisku tak szybko i tak mocno, że niemal urywała ręce środkowym. Raz, kiedy już wydawało się, że go mają, odbił na trzecią bazę z taką siłą, że trzeci obrońca spartaczył przyjęcie piłki i Frankowi udało się przebiec za jeden punkt. To było przedstawienie, które Frank odgrywał świadomie. Tego dnia termometr wskazywał 37 stopni Celsjusza i aż dziw, że od biegania po boisku nie dostał udaru słonecznego. Zamiast tego wydarzyły się trzy niesamowite rzeczy. Jego entuzjazm całkowicie pokonał strach, a nerwy zaczęły pracować na jego korzyść. Był o wiele lepszy niż w swoich najśmielszych marzeniach. Po drugie, jego entuzjazm udzielił się całej drużynie. Inni zawodnicy również zaczęli grać lepiej. Po trzecie, zamiast rozpływać się z gorąca w czasie gry i po jej zakończeniu, Frank czuł się lepiej niż kiedykolwiek w życiu. W ciągu dziesięciu dni dzięki entuzjazzmowi jego zarobki wzrosły z 25 do 185 dolarów tygodniowo. Entuzjazm zwiększył jego dochód o 700 proc. w ciągu zaledwie dziesięciu dni. Stało się to nie dlatego, że nagle zaczął lepiej rzucać piłką lub lepiej ją łapać. Nie wzrosły również jego sportowe możliwości. Nie dowiedział się o grze w bejsbol niczego, czego nie wiedziałby już wcześniej. Swoją sukces zawdzięczał jedynie własnemu entuzjazzmowi.

Z niniejszej historii jasno wynika, że entuzjastyczne podejście do życia pozwala przełamać największy strach. Co więcej, daje możliwość wykorzystania go, by pracował na naszą korzyść. Jeśli więc czymś się denerwujesz, obudź w sobie entuzjazm, by pomógł Ci zapanować nad strachem i odpowiednio go spożytkować. Strach w naturalny sposób

wyostrza wszystkie zmysły, zwiększa czujność, szybkość i siłę. Poprzez wyrzut adrenaliny do krwi wyłącza obszary mózgu odpowiadające za racjonalne myślenie. W wyniku tego zaczynamy działać instynktownie (zaczynamy walczyć lub uciekać). Jest to więc zjawisko korzystne, kiedy mamy do czynienia z sytuacjami niosącymi zagrożenie dla naszego zdrowia lub życia. Dlatego, podobnie jak Frank Bettger, możesz wykorzystywać swój strach w sytuacjach stresowych, by stymulował Twój organizm do efektywnego działania. Jeśli jednak pozwolisz, by strach ciągle Ci towarzyszył i z błahych powodów przejmował nad Tobą kontrolę, bardzo szybko staniesz się jego niewolnikiem. Wtedy – karmiony regularnie lękami i obawami – odbierze Ci radość z życia, czyniąc z niego prawdziwy koszmar.

Nie dojdzie do tego, jeśli będziesz wykazywał się w życiu postawą entuzjastyczną. Dlatego podejmij dzisiaj taką decyzję. Obiecaj sobie, że zadbasz o to, by każdego dnia być pogodnym i uśmiechniętym, nawet jeśli dzień zapowiada się kiepsko. Negatywne emocje w niczym Ci nie pomogą, mogą najwyżej tylko pogorszyć sytuację. Pod ich wpływem trudno będzie Ci znaleźć rozwiązania palących problemów. Umiejętności zarządzania emocjami pozwolą Ci lepiej wykorzystać potencjał racjonalnego mózgu. Dzięki temu o wiele sprawniej będziesz podejmował ważne dla siebie decyzje. Stanie się tak, jeśli zaczniesz postępować w sposób zdyscyplinowany, konsekwentny i uważny.

Entuzjastyczne nastawienie pomoże Ci pokonać strach i ostatecznie nad nim zatryumfować. Zaczniesz przyciągać do siebie pozytywnych ludzi i nawiązywać wspaniałe relacje. Dzięki niemu zyskasz więcej energii i motywacji, zatroszczysz się o każdy z sześciu obszarów Twojego heksagonu szczęścia. Jeśli pragniesz, aby świat stał się lepszym miejscem, musisz dołączyć do ludzi o pozytywnych wibracjach.

## WITAJ KAŻDY DZIEŃ Z UŚMIECHEM NA TWARZY

*„Kiedy się śmiejesz... masz dostęp do całej mądrości świata.  
W radości bowiem nie oceniasz siebie i nie krytykujesz.  
Nie umniejszasz swojej wartości i nie blokujesz własnych działań.  
Kiedy jesteś radosny, jesteś w pełni sobą. Twoja prawdziwa natura –  
 duchowa – przejmuję kontrolę. A kiedy to się dzieje,  
Twoje życie zaczyna toczyć się właściwym torem”.*

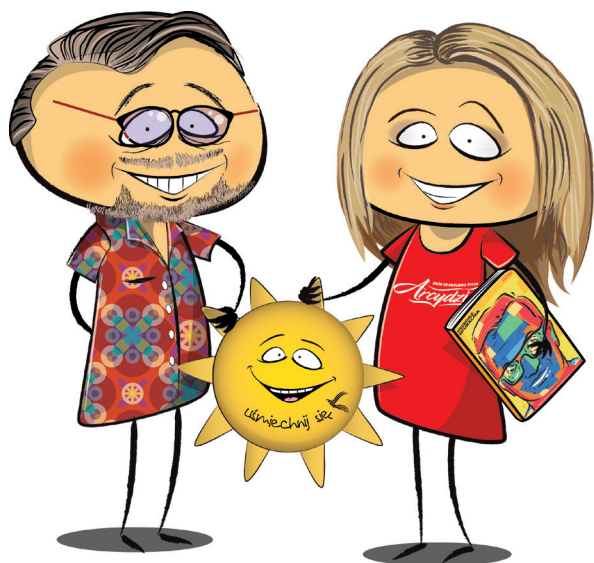
SENTENCJA ZEN

**Z**astanawiałeś się kiedyś, jak często zdarza Ci się miewać gorsze dni? Zdecydowanie zbyt często? OK, a czy poświęciłeś kiedyś chociaż chwilę, by pomyśleć, co może być tego przyczyną? Nie? Może warto zrobić to właśnie teraz? Uważam, że to bardzo dobry pomysł, pozwól więc, że Ci w tym pomogę. Zacznijmy zatem od ustalenia, od czego bezpośrednio uzależniona jest jakość Twojego dnia. Jak myślisz, co będzie miało na nią największy wpływ? Bez wątpienia czynnikiem tym będą Twoje myśli, a dokładniej ich jakość. Na jakość myśli, które towarzyszą Ci każdego dnia, ogromny wpływ ma nastawienie, z jakim wieczorem kładziesz się spać i wstajesz rano. Jeśli Twoje nastawienie od samego rana będzie pozostawiać wiele do życzenia, możesz być pewien, że podobnie będzie wyglądał cały Twój dzień. Higiena myśli, podobnie jak higiena fizyczna, odgrywa bardzo ważną rolę w życiu każdego z nas. Skoro codziennie dbasz o higienę swojego ciała, dla czego miałbyś nie zadbać o higienę własnych myśli?



Kiedy wstajesz rano z łóżka, masz zawsze do wyboru dwie możliwości: możesz wybrać pomiędzy dobrym i złym nastawieniem. Wybierając to dobre, dajesz sobie szansę, by przez cały dzień być uśmiechniętym.

Jakość naszych myśli wpływa na naszą postawę wobec świata oraz poziom energii, niezbędny do stawiania czoła nowym wyzwaniom, a także – do realizowania swoich planów i marzeń. Myślenie w pozytywnych kategoriach nie wymaga dużego wysiłku i wbrew pozorom jest bardzo proste. Wystarczy, że przeznaczysz chwilę, by codziennie rano stanąć przed lustrem i uśmiechnąć się do siebie. Pomyśl o swoich planach i marzeniach, o pięknych chwilach, które na Ciebie czekają, i po prostu zacznij się uśmiechać. Pomyśl, jak pięknym i cudownym miejscem jest otaczający Cię świat. Pomyśl o tym, co jeszcze ma Ci od zaoferowania. Pomyśl o rzeczach, za które jesteś wdzięczny, o bliskich osobach, które kochasz. Uśmiechaj się pogodnie, z całego serca, do siebie i własnych myśli, do własnego życia i bliskich Ci osób, do ludzi, których codziennie spotykasz na swojej drodze. Bądź jak małe



dziecko, które zawsze się uśmiecha, gdyż budzi się w dobrym humorze i niczego nie osądza. Uśmiech stymuluje organizm do wydzielania endorfin i skłania mózg do pozytywnego postrzegania życia. Uśmiechaj się tak często, jak to możliwe, ponieważ życie jest piękne. Sam decydujesz o tym, w jaki sposób reagujesz na wszystko, co się wokół dzieje. Masz wpływ na własną postawę i podejmowane działania.

Nie myśl sobie, że jestem ideałem. Ja również miewam czasem gorsze dni, jednak przez lata nauczyłem się, jak sobie z nimi radzić. Wiem, że nigdy nie wolno się poddawać i że należy odważnie stawiać czoło demonom własnego życia – strachowi, zmartwieniom, pretensjom. Poprzez swoje zachowanie, postawę i czyny przejmuję kontrolę nad emocjami, stając się ich panem. Ty też możesz się tego nauczyć. Wystarczy, że zaczniesz praktykować zawartą w tej książce wiedzę. Jednym ze sposobów na to jest budzenie się co rano do lepszego życia z uśmiechem na twarzy.

Praktykuj codziennie bezwarunkową życzliwość wobec innych, witając ich szerokim uśmiechem. Zadbaj, by każdy Twój uśmiech wypływał z głębi serca. Niech jego niewyczerpalnym źródłem będzie szczęście wynikające z równowagi w Twoim heksagonie szczęścia. Jeżeli z założenia będzie Ci w życiu dobrze, zawsze znajdziesz powód, by się uśmiechać. Kiedy to robisz, nawet najtrudniejsze z pozoru rzeczy zaczynają stawać się łatwiejsze. Dzieje się tak, ponieważ zmienia się biochemia mózgu i negatywne emocje przestają zaburzać jego racjonalne działanie.

Pamiętaj, że możesz spotkać na swojej drodze osoby kierujące się przekonaniem, że należy uważać na ludzi, którzy się do nich uśmiechają. Musisz zrozumieć, że kieruje nimi strach. Obawiają się, że za Twoim uśmiechem mogą kryć się jakieś nieszczerze intencje. Nie zrażaj się tym i rób dalej swoje. By samemu nie wpaść w pułapkę takiego myślenia, zamiast oceniać świata i ludzi, zacznij ich zwyczajnie doceniać. Ocenianie, krytykowanie i osądzanie innych zakłóca i niejednokrotnie burzy relacje. Dlatego naucz się dostrzegać i doceniać innych.

Mówienie ludziom miłych rzeczy nic Cię nie kosztuje, sprawi natomiast, że poczują się oni zdecydowanie lepiej. Okazując innym swoją życzliwość, okazujesz im troskę i miłość. Wszyscy lubimy wiedzieć, że ktoś się nami interesuje i o nas troszczy. Pokaż innym, że są dla Ciebie ważni, a odwdzięczą Ci się tym samym. Nic nie wpłynie na poziom Twoich pozytywnych emocji tak bardzo jak dobro, które powróci do Ciebie za sprawą tego, co uczyniłeś dla innych.

## ŻYCZLIWOŚĆ – UNIWERSALNY JĘZYK SERCA

*„Bądź dla innych słonecznym zegarem,  
odmierzaj dla nich tylko słoneczne godziny”.*

MAŁGORZATA STOLARSKA

Pewnego dnia, wracając ze szkoły, Mark zauważył chłopca, który potknął się i upuścił wszystko, co ze sobą taszczył – sterty książek, dwa swetry, kij bejsbolowy, rękawicę i mały, kieszonkowy magnetofon. Mark podszedł do chłopca i pomógł mu pozbierać porozrzucane rzeczy. Ponieważ okazało się, że obaj szli w tym samym kierunku, Mark pomógł chłopakowi nieść część bagażu. Po drodze dowiedział się, że chłopak ma na imię Bill, kocha gry telewizyjne, bejbol i historię, ma spore problemy z kilkoma przedmiotami i – na dodatek – rozstał się z dziewczyną. Kiedy dotarli do domu Billa, chłopak zaprosił Marka do środka na colę. Chłopcy spędzili razem popołudnie, oglądając telewizję, gawędząc i śmiejąc się z różnych rzeczy. W końcu Mark wrócił do siebie.

Od tamtej pory chłopcy widywali się od czasu do czasu w szkole. Raz czy dwa zjedli razem lunch. Potem obaj wylądowali w tej samej szkole średniej, lecz spotykali się raczej sporadycznie. Trzy tygodnie przed rozdaniem świadectw Bill poprosił Marka o chwilę rozmowy i zapytał go, czy pamięta jeszcze dzień, kiedy spotkali się po raz pierwszy. Zapytał, czy Mark zastanawiał się kiedyś, dlaczego wtedy targał ze sobą te wszystkie rzeczy do domu? Bill wyjaśnił Markowi, że opróżnił

swoją szkolną szafkę, gdyż nie chciał zostawiać po sobie bałaganu. Zabrał mamie tabletki nasenne i chciał popełnić samobójstwo. Jednak gdy spędzili razem trochę czasu, rozmawiając i śmiejąc się, Bill zdał sobie sprawę, że gdyby się zabił, ominęłyby go te chwile – te i wiele innych, które miały jeszcze nadejść. Gdy Mark pomógł mu tamtego dnia pozbierać książki, tak naprawdę zrobił o wiele więcej – ocalił Billowi życie.

Z pewnością doświadczyłeś w swoim życiu sytuacji, w których nawet najgorszy dzień zmieniał się nie do poznania w momencie, gdy usłyszałeś jedno dobre słowo. Mam rację? Dzieje się tak, ponieważ dobre słowa wpływają na jakość naszych myśli, które z kolei decydują o naszym nastawieniu. Wystarczy jedno dobre słowo, by początkowo złe myśli przerodziły się w pozytywne emocje i zbawiennie wpłynęły na nasze nastawienie i postawę.

## DOSKONAŁOŚĆ EMOCJONALNA

*„Każdy człowiek jest dobry. Nawet, jak zrobi coś bardzo złego,  
to na pewno dlatego, że był nieszczęśliwy”.*

ANNA DYMNA

Opisana poniżej historia pochodzi z książki Daniela Golemana pt. *Inteligencja emocjonalna*. Rozegrała się ona w latach 50. poprzedniego stulecia. Jej bohaterem jest Terry – jeden z pierwszych Amerykanów uczących się w Japonii sztuki walki aikido. Historia pokazuje magię pojednania. Udowadnia, że ten, kto potrafi łagodzić konflikty, jest zawsze silniejszy. To niesamowite uczucie, kiedy podczas nerwowych sytuacji, zamiast denerwować się na innych, potrafimy obdarzyć ich pogodnym uśmiechem.

Któregoś dnia, gdy Terry jechał do Tokio podmiejską kolejką, do wagonu wszedł potężny, pijany i wojowniczo nastawiony robotnik w zabrudzonym ziemią ubraniu. Mężczyzna z miejsca zaczął zachowywać się bardzo agresywnie, terroryzując pasażerów. Krzyczał i miotał przekleństwa. Niedługo potem popchnął kobietę, trzymającą w ramionach małe dziecko, tak że wylądowała ona na kolanach pary starszych osób. Staruszkowie poderwali się z miejsc i razem z kobietą rzucili do ucieczki na koniec wagonu. Pijany mężczyzna próbował wymierzyć jeszcze kilka ciosów, jednak z powodu zamroczenia alkoholem co rusz chybiał. Chwilę później chwycił z rykiem za metalowy drążek pośrodku wagonu i usiłował go wyrwać. Terry, będąc w znako-

mitej kondycji fizycznej – codziennie po 8 godzin ćwiczył aikido – poczuł, że musi zareagować, w przeciwnym razie ktoś może ucierpieć. Pamiętał jednak słowa swojego nauczyciela, który powtarzał, że:

„Aikido jest sztuką pojednania. Ten, kto myśli o walce, przerywa swą więź z wszechświatem. Jeśli ktoś stara się zapanować nad ludźmi, to już jest pokonany. Aikido uczy rozwiązywać konflikty, a nie je wszczynać”.

Nauczyciel Terry’ego zgodził się nauczyć go aikido, pod warunkiem że nigdy nie sprowokuje żadnej bójki i będzie stosował je tylko do obrony. Terry’emu nadarzyła się okazja, by wypróbować swoje umiejętności w rzeczywistej sytuacji, nie łamiąc przy tym danego mistrzowi słowa. Gdy wszyscy pasażerowie zamarli ze strachu, Terry podniósł się – rozmyślnie i powoli. Ujrawszy go, pijany mężczyzna wrzasnął, że zaraz nauczy cudzoziemca japońskich manier. Kiedy już miał się rzucić na Terry’ego, od skoku powstrzymał go przenikliwy i dziwnie radosny w tej sytuacji okrzyk: „Hej!”. Pobrzmiewało w nim radosne zaskoczenie kogoś, kto spotkał daw-



no niewidzianego przyjaciela. Zaskoczony mężczyzna odwrócił się i ujrzał drobnego, wyglądającego na 70 lat mężczyznę w kimonie. Staruszek patrzył na niego promieniującymi radością oczami i przyzywał do siebie, machając lekko ręką. Pijany mężczyzna podszedł do niego, stawiając wielkie kroki, i zapytał zaczepnie, dlaczego miałby z nim rozmawiać. Terry był gotów skoczyć na awanturnika, gdyby ten wykonał najmniejszy, gwałtowny ruch. Staruszek, patrząc promiennie na mężczyznę, spytał, co pił. Pijany wrzasnął, że sake, ale to nie jego zakichany interes. Staruszek odparł ciepłym głosem, że on też lubi sake i zaczął opowiadać, jak co wieczór z żoną – która ma 70 lat – podgrzewają sobie buteleczkę sake, idą z nią do ogrodu i siadają na starej ławce. Potem zaczął mówić o śliwie na podwórku, swoim ogródku i przyjemności wieczornego picia sake. Wraz z rozwojem opowieści twarz pijanego mężczyzny zaczęła łagodnieć, a jego zacisnięte pięści rozluźniły się. Wtedy powiedział cichym głosem, że on też lubi śliwy. Staruszek dodał, że jest przekonany, że i on ma cudowną żonę. Mężczyzna odparł jednak, że jego żona nie żyje, i łkając, zaczął smutną opowieść o utracie żony, domu, pracy i o tym, jak bardzo wstydzi się samego siebie.

Pociąg zatrzymał się wkrótce na stacji Terry'ego, który – zanim wysiadł – zdążył usłyszeć, jak staruszek zaprasza mężczyznę, aby usiadł obok niego i opowiedział mu całą swoją historię. Zobaczył, jak tamten pada na siedzenie i kryje głowę w objęciach staruszka.

Każdy z nas lubi czuć się ważny. Dlatego odczuwamy potrzebę zainteresowania naszą osobą i uznania. Jednak nie zawsze potrafimy ją właściwie okazać. Przejawem tego może być wyładowywanie skumulowanej frustracji przez np. wszczynanie awantur, krzyczenie, trzaskanie drzwiami. Takie gwałtowne i niezbyt racjonalne zachowania są wyraźnym wołaniem o pomoc, oznaczającym, że dana osoba nie potrafi sobie z czymś poradzić. Jako osoba inteligentna emocjonalnie musisz umieć dostrzegać takie symptomy. By panować nad emocjami, musisz rozumieć, czym one są, i nauczyć się je akceptować.



Umiejętność panowania nad emocjami uchroni Cię przed niepotrzebnym stresem. Wiedząc, że wypowiedziane pod Twoim adresem negatywne słowa mogą zaszkodzić Ci na tyle, na ile w nie uwierzysz, zabezpieczysz się przed bezkrytycznym przyjmowaniem sposobu myślenia innych. Zrozumiesz, że dopuszczając do siebie cudze emocje, nie będziesz w stanie generować własnych myśli i prawdziwych uczuć. Nie możesz godzić się na sytuacje, w których emocje innych zaczną przejmować nad Tobą kontrolę. Nie możesz oddawać pilota do swoich emocji w ręce innych. Pamiętaj, że emocje decydują o Twoim nastawieniu.

Zaczynij okazywać więcej miłości i ciepła. Uczucia te pomogą Ci stawić czoło każdej negatywnej emocji, która pojawi się na Twojej drodze. Jeśli ktoś będzie wobec Ciebie niezyczliwy, okaż mu swoją miłość i ciepło. Powinieneś wiedzieć, że każda próba porozumienia się jest albo pełną miłości odpowiedzią, albo wołaniem o pomoc. Jeśli ktoś przychodzi do Ciebie w stanie złości lub cierpienia, odpowiedz mu miłością i ciepłem. Przekonasz się, jak jego negatywne emocje szybko opadną i w końcu się zmienią.

## ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I SAMODYSCYPLINA

*„Panowanie nad innymi to siła.  
Panowanie nad samym sobą to prawdziwa moc”.*

LAOZI

**N**a świecie dzieje się mnóstwo rzeczy, na które nie mamy wpływu, jednak rzeczy te w jakimś stopniu wpływają na nas. Postawa, jaką powinniśmy wobec nich przyjmować, to zachowanie spokoju w sytuacji, gdy inni go tracą. Takie podejście pozwala zapanować nad strachem, zazdrością, nienawiścią, zemstą, chciwością, złością i pretensjami – emocjami będącymi główną przyczyną większości zła na świecie. By zyskać nad nimi kontrolę, niezbędna jest samodyscyplina. M.R. Kopmeyer powiedział kiedyś, że z tysiąca sposobów na osiągnięcie sukcesu najważniejsza jest samodyscyplina. Bez niej żaden z dziewięciuset dziewięćdziesięciu dziewięciu sposobów nie zadziała – z nią natomiast zadziałają wszystkie. Niestety, nie da się jej rozwinąć ot, tak – po prostu. Należy ją wypracowywać krok po kroku, tworząc konkretne nawyki myślenia i działania. Samodyscyplina pozwoli Ci przejąć kontrolę nad własnym umysłem i wykorzystać go zgodnie z zamiśłem Stwórcy. Będziesz zdumiony efektami, które dzięki niej osiągniesz.

Aby uzmysłwić Ci znaczenie samodyscypliny w kształtowaniu nawyku zarządzania emocjami, przytoczę historię z jednego z tomów *Praw sukcesu* Napoleona Hilla.

Jak zachować spokój, kiedy inni tego nie potrafią? Oto historia człowieka, który opanował tę sztukę do perfekcji. Pewnego wieczoru dyrektor wielkiej firmy energetycznej gościł u siebie w domu znakomitego człowieka – Napoleona Hilla. Ich spotkanie zakłóciła jednak gwałtowna burza. W wyniku nawałnicy pojawiły się pewne problemy, które należało jak najszybciej rozwiązać. Dyrektor zmuszony był wezwać jednego ze swoich pracowników. Rzecz miała miejsce w niedzielny wieczór. Pracownik udał się we wskazane miejsce, by rozwiązać problem, po czym około dwie godziny później zjawił się przed domem dyrektora i wywołał go, by się z nim rozmówić. Obecny przy rozmowie Hill jeszcze nigdy w życiu nie słyszał, by pracownik w taki sposób atakował słownie dyrektora firmy. Hill był wyraźnie zaskoczony przebiegiem kłótni, której stał się mimowolnym świadkiem. Słyszał tylko jedną stronę tej rozmowy, ponieważ druga w ogóle nie zabierała głosu: jeden z mężczyzn ciągle mówił, drugi tylko słuchał. Po trzech minutach pracownikowi wyraźnie zabrakło tchu. Nie miał również nic więcej do powiedzenia. Był wściekły, ponieważ wezwano go w niedzielę wieczorem, w tę okropną pogodę. Gdy rozmowa dobiegła końca, dyrektor wszedł do domu, zamknął drzwi i z uśmiechem na twarzy zwrócił się do swojego gościa następującymi słowami: – Czy nie sądzi pan, że ten mężczyzna był nieco poirytowany?

Pytanie to, nie mniej niż sytuacja, której Hill był przed chwilą świadkiem, bardzo go zaskoczyło. Prawdę mówiąc, spodziewał się, iż w zaistniałych okolicznościach niebawem w ruch pójda pięści. Dyrektor jednak wiele w życiu osiągnął, a dokonał tego z pomocą samodyscypliny. Nie pozwolił więc, aby pracownik, którego chwilowo i niefortunnie złość wyprowadziła z równowagi, sprowadził go do swojego poziomu.

Jeżeli będziesz na tyle nieostrożny, aby kiedykolwiek wdać się z kimś w kłótnię, dobrze Ci radzę – zachowaj milczenie, mimo iż druga strona krzyczy. Wasza kłótnia dotrze w końcu do momentu, w którym druga strona nie będzie miała już nic do powiedzenia. Wte-

dy, jeżeli będziesz miał coś do dodania, możesz to zrobić. Pamiętaj jednak, by Twoje słowa nie były tymi samymi, jakich musiałeś wysłuchać. Uwierz mi, takie podejście będzie korzystne dla obu stron. Pokażesz w ten sposób, że jesteś bardziej zdyscyplinowany i emocjonalnie dojrzały. Każdy głupiec potrafi się wściekać z powodu tego, co ktoś inny powiedział lub zrobił. Mądry człowiek różni się od głupca tym, że bierze na siebie odpowiedzialność za własne zachowanie. Kontroluje swoje emocje i nigdy nie pozwala, by ktoś sprowadził go do poziomu ulicznej bójkі czy kłótni, przepełnionej nieuprzejmym słownictwem.

Kiedyś słyszałem historię o dwóch kłócących się Arabach. Mężczyźni krzyczeli na siebie, sprawiając wrażenie, że za chwilę rzucą się sobie do gardeł i rozpocznie się bójka. Do tego jednak nie doszło. Ktoś, kto obserwował całe zdarzenie, powiedział, że ten, który uderzyłby jako pierwszy, przyznałby, że nie ma racji i że zabrakło mu argumentów.

Gdy uwikłasz się w spór, w którym pragniesz gorąco wyłożyć swoje racje, nie zakładaj z góry, że Twój rozmówca jest w błędzie. Najprawdopodobniej obydwaj jesteście po części winni zaistniałej sytuacji – możliwe również, że żaden z Was nie ponosi winy. Traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany. Pamiętaj, by w każdej, nawet najbardziej nieprzyjemnej sytuacji szukać czegoś dobrego. Zachowaj spokój – podobnie jak dyrektor w opisanej wyżej historii w rozmowie ze zdenerwowanym pracownikiem. Pomyśl, że osoba, z którą rozmawiasz – podobnie jak wspomniany pracownik – być może ma powody, aby się denerwować. Zapamiętaj tę historię, abyś wiedział, że w podobnych sytuacjach na słowa ataku nie warto odpowiadać w ten sam sposób. Jeżeli odpłacasz pięknym za nadobne komuś, kto Cię atakuje, będziesz współwinny kłótni.

Pamiętaj, że do kłótni dochodzi wtedy, gdy dwojgu ludziom puszczaają nerwy. Jednostronny atak nie jest kłótnią, lecz po prostu jednostronnym uzewnętrznieniem emocji. Przewagę w rozmowie podczas kłótni ma ten, kto potrafi zapanować nad emocjami. Jednak im bliżej

jesteś z kimś emocjonalnie związany i osoba ta chce Cię zranić, tym trudniej będzie Ci to zrobić. Wiem, ponieważ przerabiałem to wielokrotnie na własnym przykładzie. Zdarzało się, że parę razy puściły mi nerwy, jednak z czasem nauczyłem się nad tym panować. Ty też możesz. Jeżeli będziesz ciągle podawał się złym emocjom, nigdy nie zaznasz prawdziwego szczęścia. Zrób ze swojego życia osobiste arcydzieło, bez względu na to, co się wokół dzieje. W końcu masz je tylko jedno.

## NIKT BEZ TWOJEJ ZGODY NIE MOŻE CIĘ ROZZŁOŚCIĆ

*„Łagodna odpowiedź uśmierza zapalczywość,  
a przykre słowa wzniecają gniew. Język mądrych zdobi wiedzę,  
ale usta głupich tryskają głupotą”.*

SALOMON

**K**iedy mówimy, że ktoś nas irytuje, posługujemy się językiem reaktywnym. Niestety, nie dostrzegamy faktu, że to nie ludzie denerwują nas, lecz my sami się denerwujemy, kiedy ich postępowanie nie do końca nam odpowiada. Takie zachowanie jest irracjonalne, świadczy bowiem o tym, że na własne życzenie pozbawiamy się kontroli nad naszymi emocjami, oddając pilota do nich w cudze ręce. Pozwalając porwać się fali negatywnych emocji, wpływamy na mieliznę gniewu, żalu i pretensji – tylko dlatego, że ktoś wypowiada się lub zachowuje w sposób niezgodny z naszymi oczekiwaniami. Rzadko zdajemy sobie sprawę z faktu, jak wielką wyrządzamy sobie w ten sposób krzywdę – psychiczną i fizyczną. Wcale nie tak rzadko zdarza się, że ktoś chce nas „ugryźć”, „warczy” na nas, czepia się lub w inny sposób próbuje nas zdeprecjonować. Co robić w takich sytuacjach? W jaki sposób się zachować? Myślę, że najlepszej odpowiedzi na te pytania dostarczy Ci opisana niżej historia.

Pewnego popołudnia w recepcji hotelu Memphis doszło do głośnej awantury. Pracownicy hotelu byli zajęci przyjmowaniem nowych gości. Jednemu z pracowników recepcji przypadła wątpliwa przyjem-

ność obsłużenia wyjątkowo gburowatego gościa. Mężczyzna rozkazującym tonem podał recepcjonistce swoje nazwisko. Pracownik hotelu sprawdził rezerwację i poinformował gościa, że czeka na niego piękny, pojedynczy pokój. Słyszając to, mężczyzna strasznie się oburzył. Wykrzyknął z pretensją, że zamawiał pokój podwójny. Recepcjonista uprzejmie poprosił gościa, aby ten pozwolił mu sprawdzić rezerwację. Kiedy sięgnął po segregator i zapoznał się ze stosownym dokumentem, okazało się, że telegram nadesłany przez klienta zawierał zamówienie na pokój pojedynczy, więc o pomyłce ze strony hotelu nie było mowy. Pracownik recepcji poinformował mężczyznę o treści telegramu i zapewnił, że z przyjemnością umieściłby go w pokoju podwójnym, gdyby tylko nim dysponowali. Niestety, w tamtej chwili nie było żadnego wolnego. Usłyszawszy to, wściekły już klient eksplodował, wylewając całą swoją złość i frustrację na Bogu ducha winnego recepcjonistę. Zaczął krzyczeć, że nie obchodzi go, co jest napisane na „tym pieprzonym świstku” i że on chce pokój podwójny. Następnie przeszedł do sformułowań typu: „Czy wiesz, z kim masz do czynienia?!”, a potem: „Zostaniesz zwolniony! Zobaczysz! Zwolnię cię!”. W obliczu takiego tornada słownego młody recepcjonista tłumaczył, jak mógł, że bardzo mu przykro, ale hotel zrobił wszystko zgodnie z instrukcją klienta. To jeszcze bardziej rozsierdziło wściekłego już mężczyznę, który na odchodne wykrzyczał, że teraz, kiedy już wie, jak fatalnie zarządzany jest ten „pieprzony hotel”, nie zostałby w nim nawet, gdyby zaproponowano mu najlepszy apartament! Wykrzyczawszy te słowa, wypadł z hotelu jak burza.

Za awanturującym się mężczyzną stał w kolejce następny klient. Podchodził do kontuaru z przekonaniem, że recepcjonista, który otrzymał właśnie publicznie okropną reprimendę, będzie zdenerwowany. Ku jego zdziwieniu recepcjonista powitał go jednym z najpogodniejszych „dobry wieczór, panu”, jakie ten kiedykolwiek słyszał. Kiedy recepcjonista przeszedł już przez rutynową procedurę związaną z przybyciem gościa, mężczyzna powiedział mu, że podziwia spo-

sób, w jaki ów młody człowiek zachował się w sytuacji sprzed chwili. Gość pochwalił recepcjonistę za jego niezwykle opanowanie. Recepcjonista odpowiedział, że nie potrafi gniewać się na człowieka, który na niego nakrzyczał, ponieważ wie, iż nie był źródłem złości mężczyzny, lecz kozłem ofiarnym. Ten biedny człowiek mógł mieć problemy z żoną lub nie najlepiej układało mu się w pracy. Możliwe również, że czuł się gorszy, a to była jego jedyna okazja, by poczuć się panem sytuacji. Recepcjonista dał mu szansę uwolnienia się od czegoś, co go gryzło. Na koniec dodał jeszcze, że prawdopodobnie pod spodem ów człowiek, podobnie jak większość ludzi, jest kimś sympatycznym.

Niniejsza historia pokazuje, że nigdy nie wiemy, co w danym momencie przeżywa człowiek, z którym mamy do czynienia. Powody, dla których ktoś bywa wobec nas niemiły i szorstki, mogą wynikać z różnych sytuacji. Dlatego warto wykazać się wyrozumiałością i zapanować nad swoimi emocjami. Ludzie, którzy opanowali tę umiejętność, stają się coraz bardziej optymistycznie nastawieni do życia. Zamiast martwić się rzeczami znajdującymi się poza ich kontrolą, wybierają zawsze dobry humor.

Dojrzałość emocjonalna sprawi, że staniesz się osobą bardziej asertywną, empatyczną i ciekawszą otaczającego Cię świata. Przestaniesz pozwalać innym na tłamszenie swojej radości. Zawsze będziesz szukał okazji, by się uśmiechać, i bardzo trudno będzie Cię obrazić. Stanie się tak w momencie, gdy uświadomisz sobie, że bez Twojej zgody nikt nie jest w stanie ani Cię obrazić, ani rozgniewać.

Kiedy ktoś się na Tobie wyżywa, negatywne emocje bardzo szybko mogą Ci się udzielić. W takich sytuacjach trudno zachować spokój i równowagę. Choć wydaje się to bardzo trudne, zwłaszcza wtedy powinieneś zachować zimną krew i zakomunikować agresorowi coś miłego, czego w ogóle się nie spodziewa. Zamiast przyjmować od innych złe emocje, postaraj się zrozumieć, co nimi kieruje. Wiem, co sobie myślisz: „Łatwiej powiedzieć, niż zrobić”. To wszystko wydaje się bardzo trudne lub wręcz niemożliwe do osiągnięcia – zwłaszcza gdy



jestes przemeczony, a negatywne emocje po prostu w Tobie buzuja. Oczywiscie zdaja sobie sprawe z tego, ze nie od razu bedziesz w stanie wprowadzic w zycie opisane tutaj zasady. Zrobienie tego bedzie wymagać od Ciebie samodyscypliny i wytrwalosci. Wierzę jednak, iz jestes gotowy podjac ten wysilek, poniewaz wiesz, ze stanowi on cene Twoich przyszlych sukcesow, ktora warto zaplacic. Po coz mialbyś tracic pieniadze na zakup mojej ksiazki oraz czas na jej czytanie, gdyby mialo byc inaczej. Musisz zrozumiec, ze zarzadzanie wlasnymi emocjami opiera się na prostych zasadach, jednak ich opanowanie i codzienne praktykowanie nie nalezy do rzeczy latwych. Mimo to jest nieodzowna czescia Twojego rozwoju, ktora stanowi przepustke do lepszego i szczesliwszego zycia – takiego, o jakim marzy kazdy z nas.

## ZACHOWAJ WŁAŚCIWĄ POSTAWĘ

*„Nie masz wpływu na to, co robią inni,  
ale masz wpływ na swoje reakcje”.*

REGINA BRETT

**B**yć panem swoich emocji będzie wymagać od Ciebie opanowania jeszcze jednej ważnej umiejętności. Jest nią odróżnianie rzeczy, na które masz wpływ, od tych, na które wpływu nie masz. Jeżeli widzisz, że nie masz na coś wpływu, nie dokładaj sobie z tego powodu kolejnych trosk i zmartwień. Zamiast tego skup się na sprawach, na które masz wpływ, np. na swojej postawie. Pamiętaj, że problemy i wyzwania będą obecne w Twoim życiu zawsze. Jeśli przyjmiesz entuzjastyczną postawę wobec świata, nauczysz się patrzeć na niego z przekonaniem, że wszystko będzie dobrze. Pamiętaj jednak, że sam musisz się do tego przyczynić. Skąd to wiem? Pozwól, że opowiem Ci coś o sobie.

Rozpoczynając życie na emigracji, nie czułem się szczęśliwy. By dojechać do pracy, musiałem wstawać przed piątą rano. Praca, którą wykonywałem, była dużo poniżej moich ambicji. Co więcej, bardzo jej nie lubiłem i w dodatku słabo zarabiałem. Moje marne zarobki wiązały się z niskim poczuciem własnej wartości. Nie miałem wtedy pojęcia o czymś takim jak rozwój osobisty. Nie potrafiłem również cieszyć się życiem. Mój optymizm był na bardzo niskim poziomie. Straciłem wiarę, że może być lepiej. Kiedy w końcu usłyszałem od żony, że

bardzo się zmieniłem i że nie wyobraża sobie naszego dalszego życia w ten sposób, zrobiłem coś, czego większość ludzi nie robi, mianowicie – zatrzymałem się na moment, by zastanowić się nad własnym życiem. Znalazłem czas, by pomyśleć i zadać sobie bardzo ważne pytania: „Czego tak naprawdę pragnę od życia?” i „Jak powinno ono wyglądać?”. Gdy zrozumiałem, że pragnę być szczęśliwy, zacząłem się zastanawiać, od czego właściwie uzależnione jest szczęście i co powinienem zrobić, by je osiągnąć. W jednej z niemieckich bibliotek znalazłem tekst Arystotelesa. Dla jednego z najwybitniejszych filozofów nurtu metafizycznego szczęście to najwyższe pragnienie i ambicja wszystkich ludzkich istot. W jego opinii droga do szczęścia prowadzi przez cnoty. Innymi słowy, jeśli ktoś pielęgnuje w sobie najszlachetniejsze cnoty, osiągnie szczęścia. Arystoteles wierzył, że odczuwanie szczęścia zależy bardziej od sposobu życia niż stanu materialnego, a kluczem do niego jest nieustanny rozwój i wyciąganie wszystkiego, co najlepsze z każdego człowieka.

By być szczęśliwym, należy praktykować rozważę, wykazywać się dobrą wolą i wiarą oraz prowadzić pełne i obfite życie. Stan ten doskonale określa pojęcie „eudajmonia” – to termin filozoficzny stosowany powszechnie w filozofii życia starożytnej Grecji, odnoszący się do stanu pełnego, racjonalnie uzasadnionego zadowolenia i satysfakcji z własnego życia, których osiągnięcie jest podstawowym celem każdego, rozsądnego człowieka. Dla Platona i Sokratesa eudajmonia była stanem poczucia doskonałości własnego życia. Osiągali go ci, którzy patrząc na życie i minione lata, wiedzieli, że przeszli przez nie w sposób godny, robiąc zawsze to, co do nich należało, i nie żałują żadnej ze swoich decyzji. Dla Arystotelesa i Epikura eudajmonia była stanem ducha, osiąganym w momencie zrównoważonego zaspokojenia wszystkich potrzeb, zarówno cielesnych, jak i duchowych.

Pamiętam dokładnie, jak niesamowitym odkryciem było dla mnie zrozumienie, że chcę być po prostu szczęśliwy. Nie chciałem już wykonywać pracy, której nie lubię. Dzisiaj również wstaję o godzinie

piątej rano, jednak robię to z zupełnie innych powodów. Robię to, ponieważ chcę, a nie dlatego, że muszę. Z prawdziwym entuzjazmem witam każdy dzień, ponieważ widzę w tym głęboki sens, którego wtedy nie dostrzegałem.

W jednej z książek Johna C. Maxwella przeczytałem kiedyś, że nasze żale i oczekiwania nigdy nie będą kształtować naszego losu. O naszym losie decyduje bowiem nasza postawa, za którą sami jesteśmy odpowiedzialni. Pamiętaj, że życie jest pełne niespodzianek. W związku z tym formowanie postawy to niekończący się proces. Musisz ciągle nad sobą pracować, by utrzymać właściwą postawę, ponieważ jesteś za nią odpowiedzialny. Możesz być pesymistą, który ciągle narzeka na wiatr, lub optymistą, który myśli, że uda mu się zmienić jego kierunek. Ja jednak zachęcam Cię, abyś przyjął rolę przywódcy – kapitana statku o nazwie „Życie”, który ustawia żagle w taki sposób, by podmuchy wiatru niosły go do miejsc, o których marzy jego serce.

Pamiętaj, że jakość Twojego życia jest rezultatem dokonywanych przez Ciebie wyborów. Nie masz wpływu na to, jak długo będziesz żył, ale masz wpływ na to, ile życia będzie w każdym z przeżytych lat. To zależy wyłącznie od Ciebie. Być może nie uda Ci się uniknąć trudnych momentów w życiu, jednak dzięki swojemu nastawieniu możesz uczynić je łatwiejszym. Masz wpływ na stan swojego umysłu i wyraz swojej twarzy, zadbaj więc o to, by Twoje myśli i uśmiech były zawsze pogodne. Opuść sobie rzeczy, na które zupełnie nie mamy wpływu. Przestań próbować je kontrolować. Skup się na tym, co jest w Twojej mocy – na własnej postawie.

## OSOBISTE UNIWERSUM

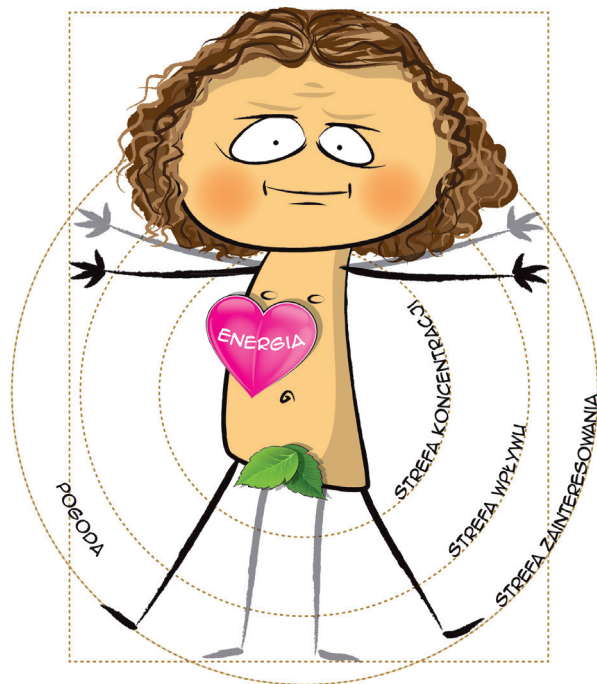
*„Jest tylko jedna droga do szczęścia –  
przestać się martwić rzeczami, na które nie masz wpływu”.*

EPIKTET

**N**ic nie jest dobre ani złe. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób odbieramy sytuacje, które nam się przytrafiają, i jaką nadajemy im etykietkę. Podobnie jak z ciemnością radzimy sobie poprzez zapalenie światła, tak i z negatywnym nastawieniem będziemy w stanie sobie poradzić jedynie wtedy, gdy zaczniemy dopuszczać do naszego życia więcej pozytywnych emocji. Jesteś odpowiedzialny za własne emocje. Ty decydujesz o tym, jaką przyjmiesz postawę w sytuacjach, które Cię spotkają – czy się stresujesz i denerwujesz, czy reagujesz pozytywnie. Przestań skupiać się na sprawach, na które nie masz wpływu, i zajmij się tymi, które leżą w Twojej gestii – np. własną postawą. Żeby Ci w tym pomóc, posłużę się pewnym schematem, który nazwałem „osobistym uniwersum”. Schemat ten składa się z trzech koncentrycznych okręgów o różnej średnicy. Obszary znajdujące się wewnątrz okręgów, w kolejności od największego do najmniejszego, noszą odpowiednio nazwy: „strefa zainteresowania”, „strefa wpływu” i „strefa koncentracji”. Strefy te reprezentują następujące zależności:

- „strefa zainteresowania” – wszystkie rzeczy, które Cię obchodzą i dotyczą, na które nie masz wpływu;

- „strefa wpływu” – reprezentuje wszystkie rzeczy, które Cię obchodzą i dotyczą, na które masz wpływ;
- „strefa koncentracji” – reprezentuje wszystkie rzeczy, które Cię obchodzą i dotyczą, na których szczególnie powinieneś się skoncentrować.

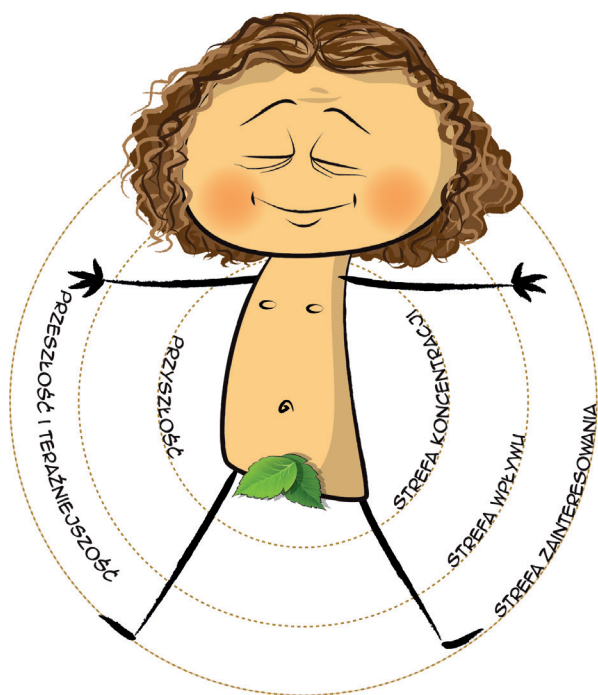


**Rys. 3.** „Osobiste uniwersum” –  
koncentracja uwagi i życiowej energii

Z każdym dniem w Twojej strefie wpływu pojawia się coraz więcej spraw. By zachować balans i właściwy poziom życiowej energii, musisz nauczyć się koncentrować na sprawach dla siebie najważniejszych i umieszczając je w strefie koncentracji. Zastanów się przez chwilę, ile cennej energii życiowej przeznaczasz na każdą ze stref. Czy skupiasz uwagę głównie na strefie zainteresowania, w której marnujesz ener-

gię na przejmowanie się sprawami, na które kompletnie nie masz wpływu, czy może na strefie koncentracji, w której to Ty decydujesz, kim chcesz być i co ma się jeszcze w Twoim życiu wydarzyć? Zadaż sobie następujące pytania i uczciwie na nie odpowiedz: „Na co przeznaczam dzisiaj swoją życiową energię? Czy są to sprawy dla mnie ważne, na które mam wpływ, czy wręcz przeciwnie – marnuję energię na sprawy, z którymi nic nie jestem w stanie zrobić?”.

Aby opanować sztukę zarządzania własnymi emocjami, musisz nauczyć się koncentrować na swoich odczuciach i właściwie je rozpoznawać. Tak często, jak to możliwe, zadawaj sobie pytanie, na co w życiu naprawdę masz wpływ, by móc odróżnić sprawy, z którymi możesz coś zrobić, od tych, które są całkowicie poza Twoim zasię-



Rys. 4. Osobiste uniwersum – koncentracja na przyszłości i rzeczach, na które mamy wpływ

giem. Wypisz sobie rzeczy, które Cię denerwują, i jeśli nie możesz ich zmienić, przestań tracić na nie swoją energię. Przejmowanie się sprawami, na które nie masz wpływu, jest kompletnie bez sensu. Zaaakceptuj je i przyjmij jako coś, czego po prostu nie da się zmienić. Bądź zdyscyplinowany i wytrwały. Pozwoli Ci to z czasem opanować umiejętność przejmowania kontroli nad własnym umysłem i uczynić z niego swojego najlepszego sprzymierzeńca. Ilekroć przyłapiesz się na odczuwaniu negatywnych emocji, zastanów się, czy są warte tego, abyś marnował na nie swoją życiową energię.

Twoja przeszłość należy do strefy zainteresowania, co oznacza, że nie masz już na nią żadnego wpływu. Jedyne, co możesz zrobić, to wyciągnąć z niej odpowiednie wnioski i czegoś się nauczyć. Dlatego powinieneś skupić swoją uwagę na przyszłości, która należy do strefy koncentracji. Masz na nią całkowity i niezaprzeczalny wpływ. Dokładaj więc wszelkich starań, by każdy dzień, miesiąc i rok Twojego życia były najlepszymi z dotychczas przeżytych. Teraźniejszość, podobnie jak przeszłość, należy do strefy zainteresowania. Co to oznacza? Koncentruj się na tym, co się obecnie w Twoim życiu dzieje, i postępuj zgodnie z ustalonym wcześniej planem. Pamiętaj jednak, że gdy coś już się wydarzy, należy do przeszłości, a Ty możesz – co najwyżej – to zaakceptować. Płynie z tego oczywisty wniosek, że tym, na co masz wpływ, jest Twoja przyszłość. Jeśli dobrze ją zaplanujesz, realizując swój plan, możesz zmienić to, co było w przeszłości lub trwa obecnie.



## ZAUFANIE JAKO PANACEUM NA LĘK I ZWĄTPIENIE

*„Zwątpienie to zdrajca, przez którego tracimy to,  
co moglibyśmy osiągnąć,  
gdyż nie mamy odwagi spróbować”.*

WILLIAM SHAKESPEARE

**W** czasie mojej wędrówki do Santiago de Compostela przytrafiła mi się bardzo pouczająca przygoda, podczas której na próbę wystawiona została moja umiejętność panowania nad emocjami. Musiałem zapanować nad strachem i zaufać, że wszechświat nade mną czuwa i wie, co jest dla mnie dobre. Na terenie Niemiec, na jednym z odcinków zaplanowanej przeze mnie podróży, nawigacja Google skierowała mnie na leśny trakt. Ufając jej wskazówkom, podążyłem wyznaczoną przez nią trasą. Początkowo wszystko układało się dobrze. Moja wędrówka przebiegała w przyjemnej atmosferze pięknego, leśnego krajobrazu. Niedługo potem sytuacja się skomplikowała. Droga, którą podążałem, nagle się skończyła – podobnie jak zasięg w moim telefonie. Na domiar złego, gdy uruchomiłem satelitarny podgląd zapisanej ostatnio trasy, okazało się, że jestem pośrodku leśnej głuszy, otoczony zewsząd kilometrami drzew. Wtedy moje serce забиło mocniej i do głowy przyszła myśl: „Zgubiłem się. I co teraz?”. Pojawił się lekki strach, jednak szybko nad nim zapanowałem. Wiedziałem, że wszystko będzie dobrze. Na moim zegarku dochodziła dopiero godzina 13, więc miałem mnóstwo czasu do zmroku, by

złapać zasięg, odnaleźć właściwą drogę, wydostać się z lasu i dotrzeć do hotelu. Pełen ufności i wiary, że wszystko dobrze się skończy, ruszyłem przed siebie. Po drodze zmuszony byłem pokonać wiele powalonych drzew, różnych chaszczy oraz szeroki strumień. W czasie mojej wędrówki ścieżki, którymi podążałem, ni stąd, ni z owąd nagle się urywały. W żaden sposób nie osłabiło to jednak mojej wiary, którą wciąż niosłem w sercu. Wkrótce na moim telefonie znów pojawił się zasięg i nawigacja zaczęła działać. Po raz kolejny postanowiłem jej zaufać, mimo iż to właśnie przez nią znalazłem się pośrodku leśnej dżungli. Podążyłem więc ścieżką, którą mi wskazała. W końcu wyszedłem z leśnej gęstwiny i odnalazłem drogę, która doprowadziła mnie prosto do miejsca zaplanowanego wypoczynku. Przygoda ta była dla mnie wspaniałą próbą wiary i zaufania do świata. Dzięki niej uświadomiłem sobie, że tak naprawdę nie miałem powodów do rozpacz i strachu. Ufałem światu, więc wierzyłem, że skoro nawigacja wyznaczyła mi taką drogę, to droga ta musiała tam po prostu być. Zaufałem komuś, kto tę drogę wytyczył, i ona faktycznie tam była. Okazało się, że teren, przez który wiodła, objęty był wyrębem lasu. W jego konsekwencji droga została całkowicie zniszczona, zarzucona konarami drzew i chaszciami. Dlatego tak nagle w wielu miejscach się urywała.

Czy podczas mojej przygody odczuwałem strach? Oczywiście, że tak. Gdyby było inaczej, byłbym chyba szalony. Moja dalsza podróż wymagała odwagi. Wykazałem się ogromnym zaufaniem do wszechświata. Dzięki temu miałem odwagę ruszyć dalej, odnaleźć drogę i sprawić, by wszystko skończyło się dobrze.

Zaufanie do życia jest przeciwieństwem strachu i zwątpienia, powstrzymujących nas przed działaniem i okradających z energii. Dzięki niemu zaczynamy stopniowo wyzbywać się lęków dotyczących przyszłości. Chcąc obudzić w sobie zaufanie, musimy przestać martwić się tym, co przyniesie nam życie, i przygotować się na czekające nas zmiany. Nieodzownym i niezwykle skutecznym sposobem na to jest ciągły rozwój. Dobitnie potwierdzają to słowa Hala Elroda, według

którego poziom naszych życiowych sukcesów rzadko przekracza poziom naszego rozwoju osobistego. Sukces jest więc czymś, co przyciągamy jako osoby, którymi się stajemy.

By mieć prawo do oczekiwania od świata ciągle więcej, musimy nauczyć się wyrażać wdzięczność za to, co już mamy, i ufać, że sprosta naszym oczekiwaniom. Zaufanie pomoże nam się otworzyć. Sprawí, że będziemy bardziej cieszyć się życiem oraz intensywniej doświadczać takich emocji jak miłość i radość. W naszym życiu nie będzie już miejsca na desperację i rewolucję spowodowane tym, że coś nagle się wali. Będzie w nim mnóstwo miejsca na inspirację i ewolucję, za sprawą których zyskamy mądrość, siłę i odwagę, by móc realizować swoje marzenia.

## ZACHOWAJ DYSTANS I WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

*„Będziesz stale cierpieć, jeśli będziesz reagował emocjonalnie na wszystko, co ludzie do Ciebie mówią. Prawdziwa siła zawiera się w obserwowaniu wszystkiego z boku, ze spokojem i logiką. Jeśli słowa mogą Cię kontrolować, to znaczy, że wszyscy Cię mogą kontrolować. Oddychaj i pozwól sprawom przeminąć”.*

BRUCE LEE

Pewien stary mistrz sztuk walki postanowił, że nigdy więcej nie weźmie udziału w żadnym pojedynku. Niedługo potem los postanowił poddać go próbie. Pewnego dnia zjawił się młody wojownik, który postanowił wyzwać go na pojedynek. Mistrz nie przyjął wyzwania. Młody wojownik próbował sprowokować mistrza, ciężko go obrażając i znieważając jego przodków. Mistrz siedział spokojnie i nie reagował, cierpliwie wysłuchując wszystkich obelg. W końcu sfrustrowany młody wojownik dał za wygraną i się oddalił. Uczniowie nie mogli pojąć, dlaczego mistrz się nie bronił. Zaczęli się nawet za niego wstydzić. Widząc nastawienie uczniów do tego, co się wydarzyło, mistrz postanowił wyjaśnić to, co się wydarzyło. Zwołał więc wszystkich do siebie i zadał im pytanie: „Do kogo należy podarunek, który ktoś Wam ofiarowuje, jeśli odmówicie jego przyjęcia?”. Uczniowie zgodnie odpowiedzieli, że do tego, kto będzie chciał im go podarować. Wtedy mistrz odpowiedział, że tak samo jest z zawiścią, wściekłością i nienawiścią. Jeśli

ich nie przyjmą, pozostaną one przy tym, kto będzie próbował je w nich wzbudzić.

Zarządzanie własnymi emocjami opiera się na zrozumieniu, na co w życiu mamy realny wpływ, a na co nie. Jeśli nie masz na coś wpływu, musisz przyjąć względem tego właściwą postawę. Nie możesz przyjmować od innych prezentów, których nie chcesz. Zdaję sobie sprawę, że pozytywna postawa wobec złego zachowania nie jest rzeczą łatwą, w końcu też jestem tylko człowiekiem. Wiem, że wymaga to sporo cierpliwości, treningu i właściwego podejścia. Musisz jednak uwierzyć, że wszystko w Twoim życiu dzieje się z jakiegoś powodu i ma znaczenie. Być może jest rezultatem tego, co wcześniej zrobiłeś, lub tego, czego zaniechałeś. Dlatego musisz przejąć odpowiedzialność za własne postępowanie.

Niech za dodatkowy przykład posłuży tutaj moja własna wielokrotnie już opowiadana historia związana z upadłością. Od tamtego zdarzenia minęło ponad 20 lat. Kiedy dzisiaj o tym myślę, dochodzę do wniosku, że wydarzenie to było jednym z najlepszych, jakie mi się w życiu przydarzyły. Dlaczego? Po prostu otworzyło mi oczy na wiele spraw, obnażyło moje słabe strony oraz zmotywowało do dalszego rozwoju i stawania się lepszą wersją siebie. Często spotykałem na swojej drodze ludzi, którzy przysparzali mi problemów i zadawali ból. Dzięki nim i postawie, którą przyjmowałem, stałem się o wiele lepszym i mądrzejszym człowiekiem. Ty również możesz wiele osiągnąć, jeśli naprawdę się o to postarasz.

Negatywne emocje utrudniają lub całkowicie uniemożliwiają ocenę tego, co dobrego niosą ze sobą przydarzające Ci się w życiu sytuacje. Przyjmując odpowiedzialność za własną postawę, przestaniesz obwiniać okoliczności i ludzi za to, co Cię spotyka. Nauczysz się dostrzegać prawdziwe źródło Twoich problemów, wyciągnąć wnioski z popełnionych błędów i podejmować działania pozwalające w przyszłości zapobiegać podobnym sytuacjom. Praktykując codziennie nawyk zarządzania emocjami, wykształcisz w sobie umiejętność wła-

ściwego reagowania na docierające do Ciebie bodźce. Przestaniesz odbierać nazbyt emocjonalnie to, co się wokół Ciebie dzieje. Zrozumiesz bowiem, że to, czy coś jest dla Ciebie dobre, czy złe, będziesz w stanie ocenić jedynie z perspektywy czasu. Pozwoli Ci to wyzbyć się nawyku bezsensownego zamartwiania się, dzięki czemu będziesz w stanie naprawdę cieszyć się życiem.

Ilekoć poczujesz, że dzieje się coś, co wzbudza w Tobie negatywne emocje, zachowaj spokój, skupiając swoją uwagę na rzeczach pozytywnych. Nie reaguj instynktownie. Daj sobie czas, by spokojnie wszystko przemyśleć, wyciągnąć wnioski i przyjąć odpowiednią postawę. Zastanów się, czego dane wydarzenie może Cię nauczyć. Ochronisz się w ten sposób przed emocjonalnym uprowadzeniem i popełnieniem błędów, których później mógłbyś żałować. Kiedy staniesz się panem swoich emocji, nikt nie będzie w stanie Cię zranić – nawet najbliżsi. Gdy zaczną pojawiać się negatywne emocje, będzie ich na tyle mało, że przestaną mieć jakiegokolwiek znaczenie.

## DAJ SOBIE CZAS, BY PRZYJRZEĆ SIĘ TEMU, CO CZUJESZ

*„Nie oceniaj dnia po plonach, które zebrałeś,  
ale po ziarnach, które w ciągu dnia zasiałeś”.*

ROBERT LOUIS STEVENSON

Pewien zdesperowany mężczyzna udał się do cenionego człowieka, by ten doradził mu, co powinien zrobić. Mężczyzna był załamany. Właśnie stracił pracę, jego syn się rozchorował, a żona chciała odejść. Po chwili zastanowienia mędrzec doradził mężczyźnie, by – gdy tylko wróci do domu – zapisał na zwykłej kartce papieru następujące słowa: „Nie zawsze tak będzie” i położył ją w widocznym miejscu, tak, by codziennie na nią spoglądać. Mężczyzna zdziwił się udzieloną mu radą, jednak zrobił tak, jak radził mu mędrzec. Po upływie niespełna miesiąca uradowany mężczyzna znów odwiedził mędrca, by podziękować mu za udzieloną radę, która fenomenalnie się sprawdziła. W życiu mężczyzny wszystko dobrze się ułożyło. Znalazł dobrze płatną pracę, jego syn odzyskał zdrowie i w końcu zaczęło mu się układać z żoną. Mężczyzna zapytał więc, czy w związku z tym może już zdjąć napisaną wtedy kartkę. Mędrzec doradził mu, by tego nie robił. Na pytanie: „Dlaczego?”, skoro wszystko w jego życiu zmieniło się na lepsze, mężczyzna usłyszał: „Nie zawsze tak będzie”.

By zapanować nad własnymi emocjami, musisz je zaakceptować, by móc się im lepiej przyjrzeć i je zrozumieć. Dzięki temu odkryjesz, co tak

naprawdę one oznaczają. Pamiętaj, że wszystko czego w życiu doświadczasz, jest po coś. W życiu będą spotykać Cię zarówno dobre, jak i złe momenty, jednak każdy z nich kiedyś przeminie – nie zawsze tak będzie. I chociaż często nie mamy wpływu na to, co nam się przydarza, mamy wpływ na własną postawę, jaką wobec tego przyjmujemy. Dlatego musisz być w pełni świadomy, że każda z emocji związana z sytuacją, która Cię dotyka, niesie ze sobą konkretną informację. Pytanie, czy będziesz potrafił ją odczytać i co z nią zrobisz? Pojawiające się niespodziewanie, bardzo silne emocje potrafią zdominować rozum i przejąć nad nami kontrolę. W takiej sytuacji trudno jest zachować właściwą postawę. Zachęcam Cię jednak do tego, abyś mimo targających Tobą emocji zachował spokój i dał sobie czas, by przemyśleć to, czego w danej chwili doświadczasz. I niech nie będzie to chwila bezwiednie pojawiającej się i znikającej refleksji, lecz dokładnie zaplanowany czas na prawdziwe przemyślenia. Najlepszą do tego porą dnia wydaje się wczesny poranek, gdy emocje dnia poprzedniego nie są już tak intensywne. Jeśli przeznaczysz chwilę na to, by codziennie rano pomyśleć o swoich emocjach i zastanowić się, jakie niosą ze sobą przesłanie, Twoje życie zacznie zmieniać się nie do poznania. Zapytaj siebie: w jakim celu pojawiła się dana emocja i co takiego chce Ci przekazać? Wiem, że nie łatwo przestawić się w tryb wczesnego wstawania i rozpocząć dzień od intensywnej analizy swoich uczuć, choć wiadomym jest, jak bardzo jest to ważne. Dlatego, by zachęcić Cię do pracy nad sobą o tak wczesnej porze, umieściłem poniżej listę korzyści, jakich – według Hala Elroda, autora książki *Fenomen poranka* – możesz się dzięki temu spodziewać. Wyglądają one następująco:

1. Będziesz budził się codziennie pełen energii, z gotową strategią, pozwalającą w pełni wykorzystać Twój potencjał.
2. Zmniejszysz stres.
3. Będziesz jasno myślał i wiedział, jak szybko i skutecznie pokonać przeszkody, niepowodzenia oraz wstrzymujące Cię błędne nastawienie.



4. Staniesz się ogólnie zdrowszy.
5. Będziesz bardziej efektywny.
6. Będzie Ci łatwiej koncentrować się na swoich najważniejszych celach.
7. Odczujesz wdzięczność i przestaniesz się martwić.
8. Znacząco poprawisz swoje umiejętności zarabiania pieniędzy.
9. Odkryjesz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i zaczniesz żyć w zgodzie z tymi wartościami.
10. Nie poprzestaniesz na małym.
11. Nie zrezygnujesz z tego, na czym naprawdę Ci zależy.
12. Zaczniesz realizować swoją wizję wymarzonego życia.

Poranne wstawanie jest niezwykle prostym i zarazem bardzo skutecznym narzędziem w walce ze stresem. Warto więc właściwie wykorzystać zyskany w ten sposób czas, przeznaczając go na rozwój i myślenie. Posługując się świadomym umysłem, możesz poobserwować siebie i własne emocje. Dajesz sobie szansę na przemyślenie pewnych spraw i decyzję, jaką wobec nich przyjąć postawę. Twoje poranki dadzą Ci możliwość podejmowania działań kierowanych inspiracją, a nie desperacją. Pamiętaj, że wszystko, co robisz, będzie miało sens jedynie wtedy, gdy podjęte przez Ciebie decyzje będą zrationalizowanymi wyborami serca.

By nie zamknąć się na świat i ludzi we własnoręcznie utkanym konie, musisz nauczyć się patrzeć na siebie z dystansem. Ułatwi Ci to analizę własnej postawy, dostrzeganie momentów, kiedy np. zaczynasz się martwić, i odpowiednio wczesne reagowanie. Pracując nad swoimi emocjami, zaczniesz stawać się coraz bardziej świadomym siebie człowiekiem. Zrozumiesz, że nie masz powodów do zmartwień, ponieważ wiele z tego, czego się niegdyś obawiałeś, po prostu się nie wydarzyło – mało tego, większość spraw skończyła się dobrze. Nawet jeśli przydarzą Ci się rzeczy, których bardzo się obawiasz, np. utrata pracy lub choroba, mogą się one przyczynić do odkrycia zupełnie nowych możliwości lub sprawić, że zaczniesz lepiej o siebie dbać.

## SERCE CZY ROZUM?

*„Idź za głosem serca, ale rozum zawsze zabieraj ze sobą”.*

AUTOR NIEZNANY

**W**ielu z nas boryka się z dylematem, czy w życiu ważniejsze jest to, by kierować się sercem, czy rozumem. Tak naprawdę emocje nie muszą stać w opozycji do rozumu – wręcz przeciwnie. W końcu są efektem pracy naszego mózgu. Kontrolowane i odpowiednio ukierunkowane emocje mogą pomóc nam w myśleniu i podejmowaniu ważnych decyzji. Pamiętajmy, że emocje są ponadczasową mądrością, wbudowaną w nasze geny przez naturę. To dzięki nim każdy z nas jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Emocje dodają naszemu życiu barw, czyniąc je ciekawszym i piękniejszym. Prawdą jest, że emocje, których nie kontrolujemy, potrafią wyprowadzić nas w pole. Pod ich wpływem doprowadzamy często do waśni i konfliktów. Mają jednak coś, czego brakuje logice i racjonalnemu osądowi. Tym czymś jest nadzieja, która dodaje nam sił i napędza do działania.

Nie możemy wstydić się własnych emocji, ponieważ są częścią nas – czymś dobrym. Stworzyła je sama natura, by pomóc nam żyć, marzyć i kochać. Ufajmy swojemu intelektowi, jednak pozwólmy, by w kontaktach z innymi to właśnie intuicja wskazywała nam drogę. Korzystajmy z intelektu i wspierajmy go odczuciami, które podpowiada nam nasze ciało. Dlaczego nie mielibyśmy korzystać z obu tych źródeł mądrości, skoro mamy je do dyspozycji? Ważne jest to, by znaleźć pomiędzy nimi harmonię. Wsłuchujmy się w głos intuicji i nigdy

nie rezygnujmy z własnych marzeń. Rzeczy, które na ogół wydają się niemożliwe, są takimi jedynie z pozoru, ponieważ ograniczenia istnieją wyłącznie w naszym umyśle.

Kierując się emocjami i intelektem, będziesz w stanie kochać trwale i namiętnie; znajdziesz pracę, która będzie równocześnie pasją; będziesz postrzegany jako atrakcyjny i godny zaufania. Nie daj sobie wmówić, że jest to niemożliwe. Możesz spełnić wszystkie swoje marzenia, jeżeli odważysz się wziąć sprawy we własne ręce. Nie oglądaj się na nikogo i zacznij działać. Nie bój się porażek i nie przejmuj tym, gdy ktoś uważa, że Ci się nie uda. Pozwól sobie popełniać błędy i nie miej za złe innym, gdy również je popełnią.

Zapamiętaj, że ludzie cechujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej, potrafią doskonale łączyć emocje z rozumem. W swojej podróży przez życie kierują się sercem, a jego wybory poddają próbom rozumu.

## WPŁYW EMOCJI NA BUDOWANIE RELACJI

*„Człowiek jest wielki nie przez to,  
co posiada, lecz przez to, kim jest;  
nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.*

JAN PAWEŁ II

**W**szyscy jesteśmy niepowtarzalni i wyjątkowi. Mamy wiele do zaoferowania i możemy się nawzajem od siebie uczyć. Pomaga nam w tym umiejętność nawiązywania i budowania relacji, będąca przejawem wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej. Umiejętność ta opiera się głównie na zaufaniu. Zakładamy, że osoba, z którą chcemy nawiązać relację, ma czyste intencje i możemy spodziewać się po niej czegoś dobrego. Ufając, że tak właśnie jest, otwieramy takiej osobie tzw. emocjonalne konto bankowe, na które – w zależności od charakteru naszej relacji – dokonujemy wpłat lub z którego wypłacamy środki definiujące nasze emocje i nastawienie do danej osoby.

Musimy zawsze pamiętać, że umiejętność zarządzania emocjami dotyczy zarówno emocji negatywnych, jak i pozytywnych. W czasie nawiązywania relacji z nowo poznanymi ludźmi unikajmy popadania w skrajną euforię i zbyt entuzjastyczne nastawienie. Zbyt przesadne okazywanie pozytywnych emocji nie wszystkim może przypaść do gustu, ponieważ każdy z nas ma inną osobowość – mniej lub bardziej introwertyczną czy ekstrawertyczną. Uzewewnętrzniając swoje nadmierne pozytywne emocje możemy zostać źle odebrani i zmarnować szansę

na nawiązanie – być może – bardzo ważnych dla nas relacji. Dlatego bardzo ważne jest, by poziom naszej ekspresji był zawsze dopasowany do sytuacji i ludzi, z którymi pragniemy nawiązać relacje.

Jeśli już zdarzy się tak, że z jakiegoś powodu urywa nam się nagle z kimś kontakt, zamiast zadrećzać się pytaniami: „Co się stało?”, „Dlaczego tak się dzieje?” i dawać ponieść się emocjom, powinniśmy wykazać się spokojem i cierpliwością. Musimy przetrwać tę – swego rodzaju – próbę. Być może w życiu naszych znajomych dzieje się obecnie coś, z czym muszą się zmierzyć, poświęcają temu całą swoją energię i uwagę. Jeśli naprawdę zależy nam na danej relacji, sami powinniśmy podjąć inicjatywę jej odnowienia. Nigdy nikogo nie skreślamy i nie obrażamy się na innych. Traktujmy ludzi w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być traktowani – z szacunkiem i życzliwością.

## PODSUMOWANIE

*„Prawdziwe sukcesy wymagają gotowości do ponoszenia ryzyka,  
odwagi i wytrwałości – to ciężka walka!  
Zarazem to jednak droga do zrealizowania swojej legendy”.*

**FRYDERYK KARZEŁEK**

„Żyj tak, aby strach przed śmiercią nigdy nie zawitał w Twoim sercu. Nie krytykuj religii innych ludzi. Szanuj poglądy innych i wymagaj, żeby oni szanowali Twoje. Kochaj swoje życie, staraj się je doskonalić, szukać piękna we wszystkim, co cię spotyka. Staraj się, aby Twoje życie było długie i poświęcone służbie dla Twego ludu. Przygotuj szlachetną pieśń śmierci, zaśpiewasz ją w dniu, w którym przekroczysz wielką granicę. Zawsze pozdrawiaj swych przyjaciół słowem lub gestem. Pozdrawiaj również obcych, których spotkasz na pustkowiu. Szanuj wszystkich, ale nie upokarzaj się przed nikim. Kiedy wstajesz rano, podziękuj za światło, za życie, za siłę. Podziękuj za jedzenie, za radość istnienia. Jeśli nie widzisz powodu do wdzięczności, wina leży po Twojej stronie. Nie dotykaj trującej wody ognistej, która zamienia ludzi mądrych w głupców i która odbiera duchowi jego wizję. Kiedy nadejdzie śmierć, nie bądź taki jak ci, których serca pełne są strachu i którzy modlą się o więcej czasu, żeby przeżyć swe życie inaczej. Zaśpiewaj pieśń śmierci i umrzyj, jak bohater wracający do domu...”

**TECUMSEH (1768–1813),  
WÓDZ PLEMENIA SZAUNISÓW**

Życie jest darem. Niestety nie wszyscy w pełni potrafimy docenić jego prawdziwą wartość. Dzieje się tak, kiedy za bardzo skupiamy myśli na negatywnych emocjach. Zapominamy wtedy, by robić w życiu rzeczy, o jakich zawsze marzyliśmy. Odkładamy nasz prezent w kącie i pozwalamy, by pokrywał się warstwą kurzu. Czekamy na weekend, ograniczając swoje życie do czasu wolnego i marzeń z telewizora, ponieważ nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak kluczowy w naszym życiu jest ten czas, kiedy moglibyśmy coś dla siebie zrobić. Proszę Cię, nie postępuj ze swoim życiem w taki sposób, ponieważ jest to najcenniejszy skarb, jaki posiadasz. Zaczynij żyć świadomie. Zapytaj siebie, czego naprawdę oczekujesz od życia, jakie marzenia chciałbyś zrealizować, gdyby wszystko było możliwe. Jeśli to zrobisz, życie pomoże Ci znaleźć na nie odpowiedź.

Nie czujesz, że żyjesz naprawdę? Otrząśnij się z rutyny, porzuć żale i pretensje, wybac i zapomnij. Przekonasz się, że życie będzie wtedy o wiele łatwiejsze i piękniejsze. Zaczynij wyrażać miłość wobec świata poprzez pielęgnowanie pozytywnych uczuć i emanowanie nimi. Okazuj swoją wdzięczność i uznanie. To najbardziej uduchowione emocje, które – poprzez Twoje myśli i czyny – pozwolą Ci wyrażać miłość i podziękowanie za dary otrzymane od życia, od ludzi lub zdobyte poprzez własne doświadczenie. Życie w tym stanie da Ci niesamowitą siłę. Kiedy dodasz do tego radość, ludzie wokół zaczną dostrzegać, że coś się w Tobie zmieniło. Będziesz wydawał się im bardziej szczęśliwy i atrakcyjny. Ciekawość z kolei pozwoli Ci się rozwijać. Stań się ciekawy wszystkiego, jak dziecko. Ciekawość spowoduje, że nic nie będzie dla Ciebie zbyt nudne czy trudne. Pielęgnując ją w sobie sprawisz, że Twoje życie stanie się ciągłą nauką radości.

Szanuj ludzi, ich wartości, marzenia, przekonania i pragnienie bycia lepszym. Bądź życzliwy i entuzjastycznie nastawiony do świata, a on odwzajemni Ci się tym samym. Uśmiechaj się codziennie do siebie, własnych myśli i napotkanych ludzi. Pozytywne emocje dodadzą Ci energii i wzmocnią Twoje poczucie własnej wartości. Sprawiają, że

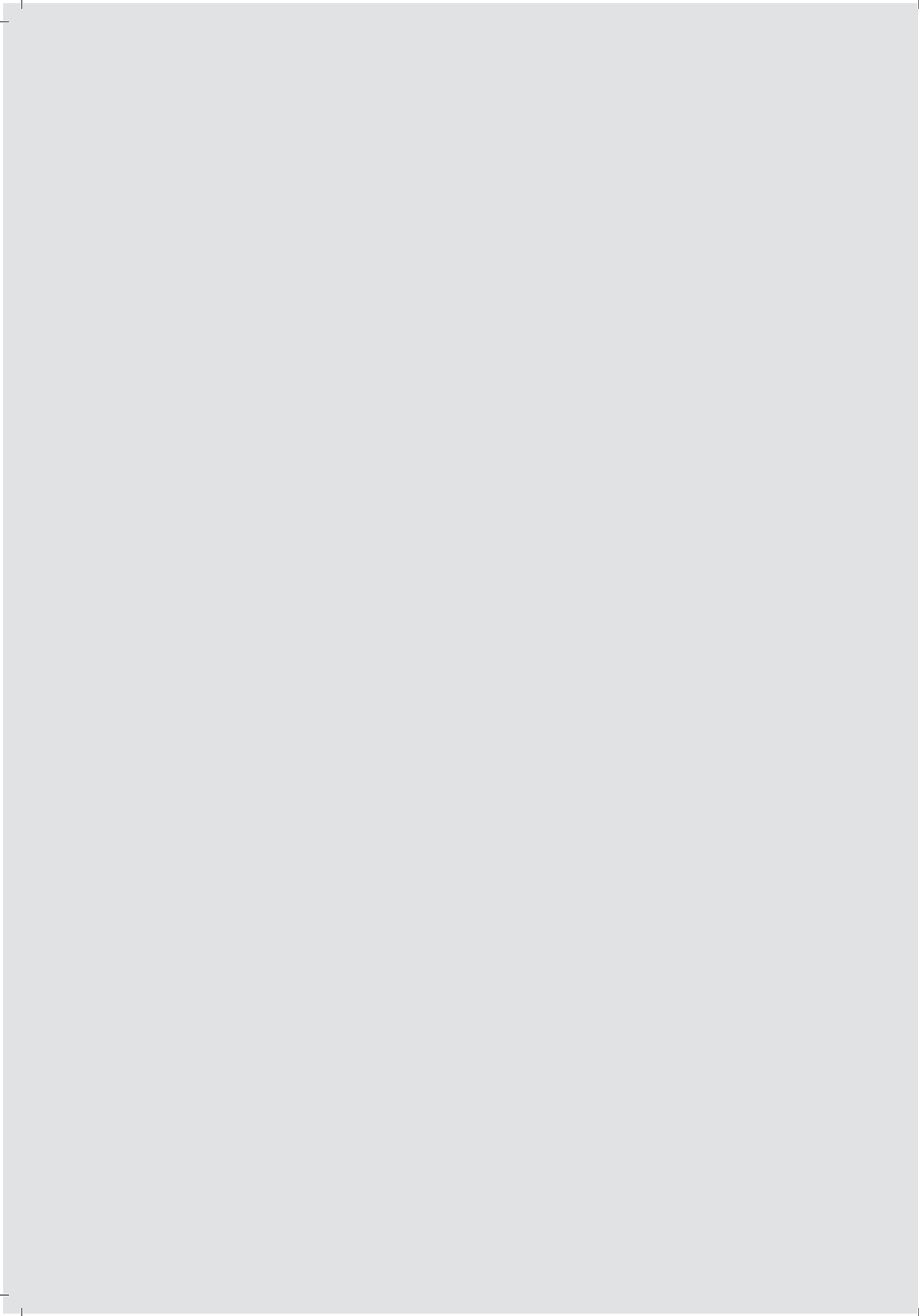
wzrośnie Twój szacunek i zaufanie do samego siebie i otaczających Cię ludzi. Uczucia, którymi obdarzysz innych, prędzej czy później wrócą do Ciebie, i to dziesięciokrotnie wzmocnione. Doświadczysz ich w momencie, gdy będziesz tego najbardziej potrzebował. Postępując wobec innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany, sprawisz, że prawdopodobieństwo, iż spotka Cię coś nieprzyjemnego – coś, co mogłoby wywołać falę negatywnych emocji – będzie bardzo niskie.

Prawdą jest, że w życiu często zaskakują nas rzeczy, na które nie mamy wpływu. Mamy jednak wpływ na to, jaką przyjmujemy wobec nich postawę. Nie możemy pozwolić, by negatywne emocje, takie jak złość, gniew czy strach, przejęły nad nami kontrolę i paraliżowały nasze działania. Każdy z nas ma swoją „czerwoną płachtę na byka”, która – w nerwowych sytuacjach – wzbudza w nas najgorsze uczucia. Najłatwiej jest nas zranić i wyprowadzić z równowagi przez najbliższe nam osoby, ponieważ doskonale znają nasze słabe punkty. Możemy poddać się fali negatywnych emocji i wyładować swój gniew na innych, jednak skrzywdzimy w ten sposób swoje najbliższe otoczenie oraz siebie samych. Zdecydowanie korzystniej będzie, gdy postaramy się zrozumieć, wybaczyć i puścić w niepamięć to, co wywołało w nas negatywne odczucia. Zawsze mamy wybór. Gdy spotka nas coś niemiłego – coś, co będzie wyzwalaczem naszych złych emocji – pomyślmy o czymś przyjemnym, uśmiechnijmy się do własnych myśli i przyjmijmy entuzjastyczną postawę. Powiedzmy sobie, że wszystko w naszym życiu dzieje się po coś, więc to, co nas spotkało, też jest dobre.

Kluczem do zapanowania nad emocjami jest uświadomienie sobie, że nikt poza nami nie odpowiada za nasz stan emocjonalny. Odpowiedzialność ta spoczywa wyłącznie na nas. Kiedy to zaakceptujemy i utożsamimy się z tym, nikt i nic nie będzie w stanie wyprowadzić nas z równowagi.



# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



## WPROWADZENIE

**B**rawo! Ukończyłeś część teoretyczną niniejszej książki, więc przysłała pora, by wprowadzić w życie wszystko, czego się tutaj nauczyłeś. Pomoże Ci w tym część praktyczna, w której czeka na Ciebie siedem zadań do wykonania – po jednym na każdy dzień tygodnia. Zanim przystąpisz do ich realizacji, proponuję, abyś najpierw kolejno się ze wszystkimi zapoznał. Wiedząc, co Cię czeka, zdecydowanie łatwiej będzie Ci przygotować się do ich wykonania. Codzienne wykonywanie opisanych tutaj czynności pomoże Ci zapanować nad własnymi emocjami i wynieść jakość Twojego życia na zupełnie nowy poziom. Powodzenia.

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ DRUGI

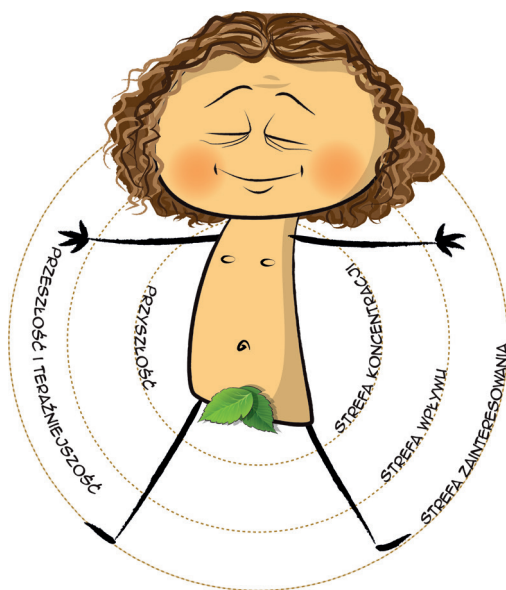
*Twoim zadaniem na dzisiaj będzie zadbanie o swoje entuzjastyczne nastawienie i postawę. Stań przed lustrem w domu, spójrz sobie głęboko w oczy i szeroko się do siebie uśmiechnij. Od dzisiaj będziesz robił to codziennie – bez względu na Twój stan emocjonalny i samopoczucie – rano, gdy wstaniesz z łóżka, i wieczorem, zanim położysz się spać. Stój przed lustrem i uśmiechaj się do siebie tak długo, aż poczujesz, że uśmiech na Twojej twarzy wypływa z głębi Twojego wnętrza. Chociaż zadanie to może wydawać Ci się banalne, nie lekceważ jego potencjału. Wykonując je, wprowadzisz się w dobry nastrój, który pozwoli Ci rozpoczynać i kończyć każdy dzień zawsze w dobrym humorze. Dobry humor i pozytywne nastawienie do życia szybko wpłyną na każdy z sześciu obszarów Twojego heksagonu szczęścia, czyniąc Cię szczęśliwym i spełnionym człowiekiem.*

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ TRZECI

*Twoje dzisiejsze zadanie polega na opracowaniu osobistego uniwersum, za pomocą którego zidentyfikujesz swoją strefę koncentracji. Przygotuj dużą kartkę papieru i długopis, następnie przerysuj schemat według przedstawionego poniżej rysunku. Zastanów się, które z rzeczy – znajdujące się w obszarze Twoich zainteresowań – denerwują Cię i chciałbyś je zmienić, następnie przyporządkuj je do odpowiednich obszarów: strefy zainteresowania, strefy wpływu i strefy koncentracji. Zadanie to ma na celu uświadomienie Ci, na co tak naprawdę masz w swoim życiu wpływ i co w istocie możesz zrobić. Pozwoli Ci to unikać pułapki trwonienia energii i uwagi na sprawy, które nie są od Ciebie zależne. Skupiając cały swój potencjał na strefie koncentracji, będziesz w stanie dokonać istotnych zmian w swoim życiu, czyniąc je lepszym. Stosowanie opisaney tutaj metody pozwoli Ci wyciągać cenne wnioski i tworzyć konkretne strategie działania.*





NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ CZWARTY

*W ramach Twojego zadania na dzisiaj przyjrzyj się swojej przeszłości. Przypomnij sobie sytuacje, w których dałeś się ponieść negatywnym emocjom. Jakie zdarzenia je wywołały i jaka była Twoja reakcja? Odnajdź siebie w jednej z takich sytuacji i pomyśl, co możesz zrobić, by zapobiec w przyszłości podobnym zdarzeniom. Zastanów się, na jakie zdarzenia miałeś wówczas wpływ, a które były zupełnie poza Twoją kontrolą, i opracuj dla siebie nową postawę, którą – w podobnych sytuacjach – przyjmiesz w przyszłości.*

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ PIĄTY

*Twoje dzisiejsze zadanie polega na zastanowieniu się nad okolicznościami, które stanowią Twoją czerwoną płachtę na byka. Czy wynikają one z konkretnych sytuacji, z jakości Twoich relacji z innymi, czy z myślenia o kimś lub też o czymś wywołującym u Ciebie negatywne emocje? Wypisz je wszystkie, a następnie zastanów się, jakie zakodowane w sobie informacje niesie każda taka okoliczność. Mając na uwadze, że nic w naszym życiu nie dzieje się przypadkiem, potraktuj to, czego doświadczyłeś, jako cenne lekcje, i wyciągnij wnioski. Ucząc się na własnych błędach, unikniesz w przyszłości wpadania w pułapkę negatywnych emocji i impulsywnego reagowania pod ich wpływem na okoliczności zewnętrzne. Pamiętaj, że chociaż nie zawsze masz wpływ na to, co się w Twoim życiu dzieje, zawsze masz wpływ na swoją postawę.*

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ SZÓSTY

*Twoim zadaniem na dzisiaj jest przyjrzenie się przeszłości i teraźniejszości oraz zastanowienie się nad najbliższą przyszłością. Zrób sobie dzisiaj prawdziwy rachunek sumienia. Pomyśl o krzywdach, których w przeszłości doświadczyłeś i których Ty sam byłeś źródłem dla innych. Wybacz wszystko sobie i innym, raz na zawsze żegnając się z przeszłością. Następnie oceń swoją obecną sytuację życiową i zastanów się, nad czym powinieneś jeszcze popracować i co w sobie zmienić, by uczynić obecny rok i kolejne lata historycznie najlepszymi ze wszystkich, jakie dotąd przeżyłeś.*

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## DZIEŃ SIÓDMY

*Twoje zadanie na dzisiaj to wykazać się życzliwością i entuzjastyczną postawą wobec ludzi, których napotkasz na swojej drodze. Okaż im swoje pozytywne nastawienie i traktuj tak, jak sam chciałbyś być traktowany. Nikogo nie oceniaj, nie krytykuj i nie pouczaj. Zamiast tego wykaż się empatią, wyrozumiałością, powściągliwością i szacunkiem. Skup się na pozytywnym myśleniu, uśmiechaj się do własnych myśli i otaczających Cię ludzi. Bądź tu i teraz – uważny i świadomy towarzyszących Ci odczuć. Gdy wrócisz do domu, weź kartkę i długopis, a następnie zanotuj wszystkie pozytywne zdarczenia, których dziś doświadczyłeś, uzupełniając je o towarzyszące temu odczucia.*

NOTATKI I PRZEMYŚLENIA



NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

## ZAKOŃCZENIE

**N**a zakończenie niniejszej książki opowiem Ci krótką, lecz bardzo wyrazistą przypowieść Indian z Cherokee – najliczniejszego plemienia zamieszkującego Stany Zjednoczone Ameryki.

Jeden z sędziwych Indian Cherokee nauczał swoje wnuki, dzieląc się z nimi swoją mądrością. Pewnego dnia opowiedział im, że w jego wnętrzu toczy się straszliwa walka pomiędzy dwoma wilkami. Jeden z nich, czarny, reprezentuje strach, lęk, zawiść, żal, smutek, zazdrość, arogancję, chciwość, poczucie winy, użalanie się nad sobą, kłamstwo, urazę, fałszywą dumę, poczucie wyższości i niższości. Drugi wilk, biały, reprezentuje miłość, radość, zadowolenie, hojność, prawdę, życzliwość, zgodę, nadzieję, pokój, akceptację, chęć zrozumienia, wiarę i współczucie. Dziadek powiedział swoim wnukom, że walka ta odbywa się również w ich wnętrzach oraz we wnętrzach wszystkich innych ludzi. Po skończonej opowieści dzieci popadły w zadumę i przez chwilę milczały. Niedługo potem jedno z nich zapytało dziadka, który z tych dwóch wilków wygra. Stary Indianin uśmiechnął się życzliwie i odpowiedział, że wygra ten, którego będziemy częściej karmić.

Na co dzień spotykamy się w naszym życiu z różnymi sytuacjami. Podczas gdy jedne wzbudzają w nas emocje pozytywne, inne stają się źródłem emocji negatywnych. Każda zewnętrzna sytuacja stanowi odbicie tego, co dzieje się w naszym wnętrzu – obrazuje walkę pomiędzy białym i czarnym wilkiem. Ta walka jest nieunikniona – nie możemy jej zapobiec. Możemy jednak zdecydować o tym, który z dwóch wilków zwycięży. To, który z nich okaże się silniejszy i poko-

na drugiego, zależeć będzie od tego, którego częściej będziemy karmić. Pamiętajmy o tym, kiedy czujemy, że dana sytuacja lub osoba zaczyna wzbudzać w nas skrajne emocje. Chociaż często nie mamy wpływu na okoliczności, które nam się przydarzają, zawsze mamy wpływ na postawę, jaką wobec nich przyjmujemy. Karm więc zawsze tego właściwego wilka.

# NOTATKI I PRZEMYŚLENIA

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

TOM III

## „Praktyka i uważność”



JUŻ WKRÓTCE...