

**Witold Wójtowicz**

**PSYCHOLOGIA  
ZDROWEGO  
ROZSĄDKU**

**zawiera**

**46 ZASAD  
ZDROWEGO  
ROZSĄDKU**

**ZŁOTE  
MYŚLI**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Psychologia i 46 zasad zdrowego rozsądku](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[PatBank.pl - bank banków](#)

Copyright by Złote Myśli & Witold Wójtowicz, rok 2010

Autor: Witold Wójtowicz

Tytuł: Psychologia i 46 zasad zdrowego rozsądku

Data: 07.09.2016

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

## Psychologia zdrowego rozsądku

### Część I:

<u>Przedmowa wydawcy</u> .....	15
<u>Od autora</u> .....	17
<u>Umysł</u> .....	21
<u>Koncentracja</u> .....	30
<u>Czego w życiu szukamy?</u> .....	33
<u>Krytyka</u> .....	37
<u>Prawda</u> .....	39
<u>Zdrowy rozsądek</u> .....	41
<u>Rada pierwsza: nie daj się zniszczyć własnym osiągnięciom</u> .....	42
<u>Rada druga: awansuj swoje myślenie do rangi generała</u> .....	43
<u>Rada trzecia: nigdy nie rezygnuj z zamierzeń, które wymagają czasu</u> .....	44
<u>Szczęście</u> .....	45
<u>Pragnienia</u> .....	56
<u>Dwie wiadomości</u> .....	61
<u>Czy potrafisz być bezinteresowny?</u> .....	66
<u>Poszukiwania</u> .....	70
<u>Niewidzialne sznury</u> .....	75
<u>Postaw swoje życie na jedną kartę</u> .....	79
<u>Czy jesteś rozsądny?</u> .....	85
<u>Praca rolnika</u> .....	88
<u>Stan normalności</u> .....	94
<u>Bogactwo i biada</u> .....	97
<u>Świat to forma energetyczna</u> .....	100
<u>Część II: Rozmowy z Niezwykłym Człowiekiem</u>	

<u>John</u> .....	109
<u>Klatka</u> .....	122
<u>Ego</u> .....	127
<u>Cierpienie</u> .....	130
<u>Skrzydła</u> .....	134
<u>Medytacja</u> .....	136
<u>Jak powstał świat?</u> .....	139
<u>Czy zdobywanie wartości materialnych jest złe?</u> .....	146
<u>Zakończenie</u> .....	148
<b><u>46 zasad zdrowego rozsądku</u></b>	
<u>Przedmowa</u> .....	155
<u>Od autora</u> .....	157
<u>Jak pomóc światu?</u> .....	159
<u>Zasady sukcesu</u> .....	160
<u>Zanim zaczniesz czytać tę książkę</u> .....	161
<u>Musisz znaleźć własną drogę</u> .....	162
<u>Naucz się prezentować swoją oryginalność</u> .....	163
<u>Zasady zdrowego rozsądku</u> .....	165
<u>Dlaczego strach jest mocniejszy niż marzenia?</u> .....	166
<u>Jak przy pomocy umysłu sterować emocjami i marzeniami?</u> 168	
<u>Twoje życie buduje się nie z wydarzeń, ale z ich interpretacji</u> .....	171
<u>Przeznaczenie możesz zmienić, wchodząc na wyższy pułap energetyczny</u> .....	174
<u>Zasada I: Nie ma ludzi bezinteresownie dobrych</u> .....	177
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	180
<u>Zasada II: Nie ma ludzi bezinteresownie złych</u> .....	181
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	184
<u>Zasada III: Zaprzyjżnij się z pieniędzmi</u> .....	185
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	187
<u>Zasada IV: Wolność finansowa to wolność od myślenia o pieniądzach</u> .....	188
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	189

<u>Zasada V: Miej zawsze czas</u> .....	190
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	192
<u>Zasada VI: Nie ma na świecie równości</u> .....	193
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	194
<u>Zasada VII: Praca jest treningiem mentalnych mięśni,</u> <u>potrzebnych do udźwignięcia zwycięstwa</u> .....	195
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	197
<u>Zasada VIII: Wyrastając z emocji, automatycznie wyrastasz ze</u> <u>zła</u> .....	198
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	200
<u>Zasada IX: Jeśli nie potrzebowałbyś nic zmienić, żeby</u> <u>osiągnąć to, czego pragniesz, już byś to miał</u> .....	201
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	205
<u>Zasada X: Bądź człowiekiem sympatycznym</u> .....	206
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	210
<u>Zasada XI: Najwięcej pieniędzy ludzie płacą za własną głupotę</u> .....	211
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	216
<u>Zasada XII: Nie czekaj na złotą rybkę — zmień sam swoje</u> <u>życie</u> .....	217
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	220
<u>Zasada XIII: Urodziłeś się geniuszem</u> .....	221
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	224
<u>Zasada XIV: Myślenie to napinanie cięciwy, ale żeby strzelić,</u> <u>trzeba ją puścić</u> .....	225
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	226
<u>Zasada XV: Im więcej win weźmiesz na siebie, tym większy</u> <u>masz wpływ na sprawy świata</u> .....	227
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	230
<u>Zasada XVI: Nie można nikomu pomóc</u> .....	231
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	233
<u>Zasada XVII: Sukces to tylko odpowiednia liczba powtórzeń</u> .....	234
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	235
<u>Zasada XVIII: Możesz być, kimkolwiek zapragniesz</u> .....	236
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	240

<u>Zasada XIX: Nie przejmuj się</u> .....	241
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	243
<u>Zasada XX: Ludzie nie są głupi</u> .....	244
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	247
<u>Zasada XXI: Miej świadomość własnej świadomości</u> .....	248
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	250
<u>Zasada XXII: Najbardziej pomożesz światu, gdy będziesz szczęśliwy</u> .....	251
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	251
<u>Zasada XXIII: Zostań agentem 007 swojego życia</u> .....	253
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	255
<u>Zasada XXIV: Nie daj się wpędzić w pułapkę stresowania się niepowodzeniami</u> .....	256
<u>Zasada XXV: Naucz się milczeć</u> .....	258
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	260
<u>Zasada XXVI: Znajdź koło sterowe swojego życia</u> .....	261
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	263
<u>Zasada XXVII: Zrób z łąkiogród</u> .....	264
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	267
<u>Zasada XXVIII: Nie narzekaj</u> .....	268
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	269
<u>Zasada XXIX: Siła regeneracji naszej planety jest potężniejsza od ludzkiej głupoty</u> .....	270
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	271
<u>Zasada XXX: Znajdź własną metodę walki</u> .....	272
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	273
<u>Zasada XXXI: To, na czym się koncentrujesz, wzrasta</u> .....	274
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	276
<u>Zasada XXXII: Ucz się koncentracji</u> .....	277
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	279
<u>Zasada XXXIII: Twój mózg to przydatne narzędzie, ale pamiętaj — tylko narzędzie</u> .....	280
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	282

<u>Zasada XXXIV: Medytacja to używanie mózgu do walkiz nim samym</u> .....	283
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	285
<u>Zasada XXXV: Żyjesz po to, żeby wyzwolić moc, która jest w Tobie</u> .....	286
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	288
<u>Zasada XXXVI: Istnieje możliwość życia bez problemów i cierpienia</u> .....	289
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	290
<u>Zasada XXXVII: Marzenia się spełniają?</u> .....	291
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	293
<u>Zasada XXXVIII: Twoja świadomość ewoluuje</u> .....	294
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	296
<u>Zasada XXXIX: Najważniejsza jest nauka niemyślenia, a zaraz za nią nauka myślenia</u> .....	297
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	298
<u>Zasada XL: Zbuduj fundament</u> .....	299
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	301
<u>Zasada XLI: Odkrywanie swojej wiary związane jest ze wzrostem poziomu energetycznego</u> .....	302
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	304
<u>Zasada XLII: Podłącz się do źródła siły mentalnej</u> .....	305
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	306
<u>Zasada XLIII: Wzmacnianie mentalnego potencjału jest wzmacnianiem radości życia</u> .....	307
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	309
<u>Zasada XLIV: Zmian dokonują ludzie o największym mentalnym potencjale</u> .....	310
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	311
<u>Zasada XLV: Twój świat będzie taki jak zechcesz, gdy tylko nauczysz się chcieć</u> .....	313
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	317
<u>Zasada XLVI: Wybacząc komuś, wybaczasz sobie</u> .....	318
<u>Zadanie do wykonania</u> .....	320

## Od autora

Psychologia nie jest nauką ścisłą, a tym bardziej nie jest nią psychologia zdrowego rozsądku. Nauki ścisłe charakteryzują się tym, że takie samo działanie zawsze daje taki sam efekt.

Na przykład: w trójkącie prostokątnym kwadrat przeciwprostokątnej równa się sumie kwadratów przyprostokątnych. Obojętnie, czy sprawdzi to dziecko czy osoba dorosła, kobieta czy mężczyzna, lekarz, naukowiec, mechanik samochodowy czy żebrak – jeśli wykona zadanie poprawnie, to wynik zawsze będzie taki sam.

Psychologia nie daje się do tego stopnia przewidzieć. Weźmy dla przykładu słowo „nie”. Jeśli wypowie je lider, to najprawdopodobniej będzie ono znaczyło: „nie”. Jeśli mówi je kobieta, to często znaczy „tak”, jeśli wypowie je polityk, to jeszcze częściej znaczy „tak”. Jeśli wypowie to teściowa, to... nic nie znaczy, bo ona tak często to mówi, że przestałeś zwracać na to uwagę.

Nie, nie jestem psychologiem. Chociaż tak naprawdę to wszyscy nimi jesteśmy. Zmusza nas do tego życie. Chcąc nie chcąc,



każdy z nas staje się psychologiem, lekarzem, kucharzem, kierownicą, sprzątaczką i fachowcem z wielu innych dziedzin.

Przypuszczam, że gdybym był psychologiem, to miałbym wszystko tak poszufladkowane, że nie zostałyby mi miejsca na samodzielne myślenie – podobnie jak w głowach prawników nie ma już miejsca na szukanie sprawiedliwości, a dziennikarzy na szukanie prawdy.

Wszyscy interpretujemy świat. Nikt nie widzi go takim, jaki jest, gdyż tak naprawdę to go nie ma. Jest tylko jedno wielkie pole energetyczne. To tylko nasze zmysły tak go postrzegają, a mózg interpretuje.

To, co chcę opisać, nie jest nauką, którą zgłębiłem na uniwersytecie. Nie jest również wiedzą, która została mi cudownie przekazana przez siły nadprzyrodzone. Są to po prostu zdroworozsądkowe wnioski, do których może dojść każdy, kto tylko da sobie szansę, żeby chwilę pomyśleć.

Tematem, który zawsze najbardziej mnie interesował, byli ludzie. Od dziecka obserwowałem ludzkie reakcje, decyzje, opinie i często zastanawiałem się, dlaczego uważają tak, a nie inaczej. Czasem bywało dla mnie oczywistym coś, czego inni, z niewiadomego mi powodu, nie potrafili dostrzec.

Najbardziej wrażliwy byłem na ludzkie kłótnie i awantury. Nie mogłem zrozumieć, dlaczego ludzie się kłócą zamiast porozma-

wiać i wyjaśnić problem. Co więcej, nigdy nie zaobserwowałem, żeby awantura cokolwiek poprawiała.

Najbardziej zagadkowym tematem były jednak dla mnie rozwody. Nie rozumiałem, jaki czynnik powoduje, że ludzie najpierw chcą być ze sobą, a jakiś czas później stają się śmiertelnymi wrogami. Nie zadowalały mnie psychologiczne wyjaśnienia typu: konflikt osobowości czy niezgodność charakterów, bo to nie tłumaczyły niczego.

Tak samo jak lekarze, kiedy nie znają przyczyny choroby, to mówią, że problem jest natury genetycznej. Nie wyjaśnia to niczego, ale ludzie, żeby czuć się usatysfakcjonowani, potrzebują wyjaśnień nawet nic niewyjaśniających.

Na przykład były robione eksperymenty tego typu: jest długa kolejka po bilety. Podchodzi ktoś i pyta: „przepraszam, czy mogę kupić bilet bez kolejki?”. Jaka jest reakcja ludzi? Wszyscy są oburzeni i wysyłają go na koniec.

A teraz ta sama sytuacja, tylko ten człowiek mówi: „przepraszam, czy mogę kupić bilet bez kolejki, bo bardzo mi się spieszy”. Co się okazuje? Większość nie ma nic przeciwko. Człowiek ten powiedział tylko, że mu się spieszy. Tak naprawdę to nie ma znaczenia, co powie. Mógłby po słowie „bo” powiedzieć, że boli go głowa, ma katar albo ma psa.

Wszyscy potrzebują wyjaśnień, ale tym, u których rządzi sfera emocjonalna, nie potrzeba wyjaśnień logicznych. Ich emocja zostaje usatysfakcjonowana tym, że ktoś użył słowa „bo”.

Być może w tej kolejce będą również osoby o sile umysłu poziomu mentalnego. Wtedy taka osoba może zapytać: „a co pies ma wspólnego z tym, że chcesz kupić bilet bez kolejki?”. Jednak szansa, że zdarzy się coś takiego, jest bardzo mała.

## Zdrowy rozsądek

Jaka jest różnica pomiędzy rozsądkiem a zdrowym rozsądkiem? Wymienię kilka:

1. Rozsądek to jest to, co robisz z poważną miną. Zdrowy rozsądek to to, co robisz z uśmiechem.
2. Rozsądek to przystosowanie się do świata. Zdrowy rozsądek to przystosowanie świata do siebie.
3. Rozsądek to uporządkowana wiedza. Zdrowy rozsądek to uporządkowane życie.
4. Rozsądek to jest to, co wiesz. Zdrowy rozsądek – to, co chcesz wiedzieć.

Myślenie zdroworozsądkowe to nie nauka podzielona na dziedziny, przedmioty czy semestry, ani coś, co się wkuwa czy praktykuje. Wręcz przeciwnie, to jest coś, co odkrywasz, gdy dasz umysłowi chwilę wytchnienia.

Zdrowy rozsądek nie zawsze idzie w parze z intelektem czy logiką. Na przykład wyjść za mąż z rozsądku to nie jest decyzja zdroworozsądkowa.

Trzy zdroworozsądkowe rady:

### **Rada pierwsza: nie daj się zniszczyć własnym osiągnięciom**

Czytałem kiedyś, że kosmonauci odbywający podróż na Księżyc, gdy wracają z powrotem, to nie potrafią już żyć tak jak poprzednio. Po prostu w ich psychice pojawiła się świadomość, że osiągnęli już najwyższy szczyt ludzkich możliwości, poza który już nie da się sięgnąć. I ponieważ nie widzą już nic większego do zrealizowania, to często staczają się na dno.

Podobnie jest z laureatami nagrody Nobla. Znany angielski pisarz, Robert Grave, powiedział: „nie znam pisarza, który po otrzymaniu nagrody Nobla napisałby coś, co warte jest czytania.” Zanim więc rozpoczniesz swoją wędrówkę do sukcesu, zastanów się nad tym, co będzie Twoim następnym krokiem.

Wyobraź sobie, że zdobyłeś najwyższy szczyt świata, złoty medal na olimpiadzie, nagrodę Nobla i właśnie wróciłeś z podróży na Marsa. Jak myślisz, czy jest coś jeszcze, co chciałbyś osiągnąć? Jeśli nie, to Ci podpowiem: poznawaj siebie.

## **Rada druga: awansuj swoje myśli do rangi generała**

Chcę Ci powiedzieć o największym problemie świata. Jest to problem dokładnie wszystkich ludzi i polega na tym, że nie wykorzystują potencjału, jaki mają.

Powiem więcej: nawet nie wykorzystują setnej części tego potencjału.

Również nie byłbym daleko od prawdy, gdybym zaryzykował stwierdzenie, że nie wykorzystują nawet tysięcznej części tego potencjału.

Jeśli dasz sobie szansę i będziesz się uczył, poznawał i odkrywał, to w końcu powiesz: „eureka”, popatrzysz na to, z czym walczyłeś i stwierdzisz, że to, co atakowało Cię najczęściej, to były grabie, na które regularnie stawiałeś. A to, co nie dawało Ci w nocy spać, to były Twoje własne myśli, których nie kładłeś razem ze sobą. A to, co wpędzało Cię w finansowe problemy, to fakt, że pieniądze były generałem, a Ty szeregowcem swojej armii. A na tym świecie już tak jest, że generałowie wywołują wojny, ale bić każą się szeregowcom.

Posprzątaj więc grabie i awansuj myśli do wyższego stopnia w swojej armii. Jeśli zdegradujesz pieniądze do pozycji szeregowca, a kreatywne myślenia awansujesz na generała, wtedy myślenie wyda pieniądзом rozkaz, żeby nie spały w nocy, tylko

pracowały dla Ciebie, a Ty będziesz mógłbyś cieszyć się spokojnym snem.

### **Rada trzecia: nigdy nie rezygnuj z zamierzeń, które wymagają czasu**

Czas i tak upłynie. Jeśli nie poświęcisz go na realizację wartościowych dla Ciebie rzeczy, to wymyśl sam, na czym Ci minie. Im więcej czasu potrzeba na realizację projektu, tym więcej korzyści z tego osiągniesz. A najważniejsza korzyść to Twój rozwój. Zasada jest prosta: im dłużej nad czymś pracujesz, tym bardziej ten temat zgłębiasz, a poznając świat, poznajesz siebie.

Sokrates powiedział: „poznaj samego siebie, a stanie przed tobą otworem cały świat”.

## Szczęście

- Czy istnieją zasady, które jeśli zastosujesz w praktyce, spowodują, że będziesz człowiekiem szczęśliwym?
- Nie, szczęście nie ma nic wspólnego z działaniem ani nawet z myśleniem. Przychodzi jako nagroda za uwolnienie się od konieczności działania i myślenia.

Chciałbym, żebyś zrozumiał, że istnieje różnica między szczęściem a radością i żebyś nie utożsamiał chwilowych radości z czymś najwznioślejszym, do czego dążyli najwięksi filozofowie świata.

Odkąd ludzkość istnieje, wszyscy poszukują szczęścia.

- Dlaczego więc jeszcze go nie odkryli?
- A może ktoś już odkrył, ale jak cenny skarb zachował dla siebie, nie przyznając się nikomu?
- Otóż nie, szczęścia nie chowa się do sejfu, tylko nosi się je w sercu. Do sejfu chowa się złudzenia, a prawdą się żyje.

Czy prawda w ogóle istnieje?

Tak, i atakuje Cię na co dzień, dopominając się o swoje miejsce w Twoim sercu. Ale często jej nie rozpoznajesz i traktujesz jak intruza. Ona cierpliwie czeka na swoją kolej. To najcierpliwsza



istota na świecie. Kłamstwo natomiast nie ma za grosz cierpliwości. Gdy nie pozwolisz mu zamieszkać w sobie, to znika bezpowrotnie.

Szczęście nie jest dziedziną nauki i nigdy nie będzie wykładane na uczelniach, dlatego że budzi się w momencie ciszy i spokoju.

– Ale przecież nie istnieje coś takiego jak spokój. Ciągłe coś nas atakuje.

– Atakują Cię tylko Twoje myśli. Gdy je uspokoisz, to przyjdzie spokój.

– Jak mam być spokojny, kiedy wszystko pali się i wali?

– W Twoich myślach.

– Nie, w rzeczywistym świecie również. A moje myśli są tylko odbiciem tego, co dzieje się w świecie.

– Niezupełnie. Tak naprawdę Twój świat jest odbiciem tego, co dzieje się w Twoich myślach.

– Nie rozumiem tego i nie widzę tu zależności. Rozumiem, że to, co mnie spotyka, kształtuje moje myślenie i nastawienie.

– Dopóki tak sądzisz, nie dajesz sobie szansy na jakikolwiek ruch. Jesteś więźniem swojego świata, a Twój świat jest więźniem światów innych ludzi. Przejmowanie kontroli nad własnym życiem rozpoczyna się od zrozumienia, że Twój świat jest odzwierciedleniem Twoich myśli.

Na początku, ucząc się świata, kształtujesz swoje myślenie na jego bazie. Jest to jednak droga dwukierunkowa: informacje, jakie daje Ci świat, tworzą Twoją rzeczywistość, a informacje to są myśli, czyli właśnie myśli tworzą rzeczywistość.

Świat zatem, dając Ci informacje, kształtuje Twoje myśli, a ukształtowane myśli tworzą Twój świat. Jeśli zrozumiesz ten proces, to możesz dodawać do swoich myśli różne twórcze dodatki, co spowoduje, że Twój świat będzie stawał się coraz bogatszy.

Jeśli uważnie popatrzyś na proces kreowania świata myślami, to logicznym stanie się to, że im kreatywniejsze myślenie, tym piękniejszy świat.

– Co to znaczy bogate myślenie?

– Jest to myślenie wzbogacane o dodatkowe elementy. Na początku korzystamy z gotowców, jakie oferuje nam społeczeństwo, które uczy nas życia. Dostaliśmy jednak twórcze myślenie po to, żeby wprowadzać własne elementy.

Ludzie twórczy to ci, którzy patrzą na świat i mimo że widzą go takim, jak wszyscy, potrafią dostrzec więcej. Wyobraźnia to najważniejsze narzędzie ludzi kreatywnych. To umiejętność dostrzegania nie tylko tego, co jest, ale również tego, czego nie ma, a co potencjalnie jest możliwe. Ale żeby to narzędzie zaczęło poprawnie pracować, to najpierw trzeba nauczyć się chcieć.

– Przecież wszyscy czegoś chcą. Dziecko płacze, bo czegoś chce, a więc nie ma się co uczyć „chcenia”. Jest to nasza naturalna umiejętność.

– Tak. Rodzimy się z nią. Ale fakt, że w większości przypadków nie otrzymujemy tego, co chcemy, powoduje, że swoje „chcenie” zaczynamy limitować. W końcu dochodzimy do wniosku, że możemy od życia żądać niewiele. Żeby więc uniknąć frustracji, zawężamy swoje „chcenia” do rzeczy najpotrzebniejszych.

*Jedni koncentrują się na unikaniu frustracji, inni używają frustracji jako narzędzia do wzmacniania się i stają się na tyle mocni, że sięgają po najlepsze.*

Najlepsze zarezerwowane jest dla najlepszych. Ale nie przejmuj się: jesteś najlepszy, a jeśli jeszcze najlepszego nie otrzymałeś, to tylko dlatego, że jeszcze po nie nie sięgnąłeś.

– Niektórzy twierdzą, że nie tylko najlepsi otrzymują to, co najlepsze. Bywa, że źli i głupi są bogaci, a ludzie dobrzy są biedni.

– Tak, czasem tak bywa. Dlatego chcę, żebyś zrozumiał, że bogactwo i ogólnie wartości materialne niewiele mają wspólnego ze szczęściem oraz z otrzymywaniem od świata tego, co najlepsze.

Czy wiesz, że wielu milionerów zapytanych o to, jaki okres w swoim życiu uważają za najszcześniejszy, odpowiada, że był to okres zanim zostali milionerami; ewentualnie ten, w którym pracowali intensywnie nad pomnożeniem swojej fortuny?

– Dlaczego tak bywa?

– Dlatego że gdy osiągamy jakiś pułap, to szybko przyzwyczajamy się do niego, co powoduje, że staje się on normalnością. A normalność to nuda, nawet jeśli na koncie masz więcej, niż Twoja żona potrafi wydać.

Możesz powiedzieć, że mając więcej, nie nudziłbyś się. Nie twierdę, że nie, ale dopóki tego nie sprawdzisz, to nie wiesz. Możliwości tworzysz w głowie. Większa ilość pieniędzy nie powiększy Ci głowy ani mała jej nie zmniejszy.

Większa ilość pozornie daje większe możliwości, ale czy naprawdę potrzeba Ci ich aż tyle? Jeśli chcesz być szczęśliwy, to poszukaj możliwości jednej, a skutecznej. Ze szczęściem jest jak z kobietą. Wydaje się nam, że mając ich wiele, będziemy szczęśliwsi, ale w rzeczywistości najszcześniejsi są ci, którzy mają jedno udane małżeństwo.

– Czy myślisz, że nie mając pieniędzy, nie masz żadnych możliwości? Jeśli na przykład czyjąś życiową pasją jest gra w szachy, to taki człowiek nie potrzebuje pieniędzy, tylko szachownicy i dobrego partnera. Czy ten człowiek byłby szczęśliwszy, gdyby nagle zdobył dużo pieniędzy?

– Przez chwilę na pewno czułby radość, ale na jak długo i czy nie zatraciłby przez to swojej prawdziwej pasji, która dawała mu radość życia, tego nie wiemy.

Bogaci w oczach biednych są szczęśliwi, ale często bywa, że tylko w ich oczach. Amerykański psycholog, Thomas H. Holmes, stworzył skalę określającą wielkość stresu i określił najbardziej stresogenne czynniki. Na drugim miejscu, zaraz po śmierci bliskiej osoby, umieścił rozwód. A tajemnicą Poliszynela jest to, że największy procent rozwodów notowany jest wśród najsławniejszych gwiazd Hollywood.

Nie chcę oczywiście zniechęcać Cię do sławy czy bogactwa. To nie pieniądze są problemem, tylko ludzkie słabości. Każdy sądzi według siebie, więc ci, którzy marzą o bogactwie, gdy widzą kogoś bogatego, to wydaje im się, że to najszczęśliwszy człowiek na świecie. Ci, którzy marzą o zwycięstwie, jak widzą zwycięzcę, to są pewni, że jest on szczęśliwy. Problem polega jednak na tym, że jego radość często jest jak fala – przez moment góruje nad innymi, by po chwili zlać się w jedno z oceanem. Dopóki cieszy Cię bycie falą, robisz wszystko, by wynieść się ponad innych. Ale jak chcesz osiągnąć trwałą radość, to trzeba szukać gdzie indziej.

Chcę Ci teraz powiedzieć, gdzie znaleźć prawdziwe szczęście. Nie wiem, czy jesteś na nie gotowy.

– Na czym ta gotowość polega?

– Na tym, że przestałeś utożsamiać szczęście z chwilową radością.

Kiepska stal szybko się ostrzy, ale też szybko tępi. Jeśli Twoje życie nastawione jest na poszukiwanie krótkotrwałych przyjemności, to będziesz doświadczał również częstych frustracji.

Powiem Ci teraz, gdzie znajdziesz prawdziwą radość: skup się na chwilę i pomyśl o ostatniej radości, którą przeżywałeś. Zadaj sobie pytanie:

– Czy odczuwasz ją nadal, czy też poszła, minęła i jeśli chcesz się wciąż cieszyć, to musisz znaleźć następną?

Chwilową radością może być na przykład dobry film, udana impreza, ciekawa książka, interesująca rozmowa, smaczny posiłek, czyjś komplement, dobry dowcip itp.

Radością o zasięgu trwalszym jest: zdany egzamin; stworzenie dzieła, np. napisanie książki, namalowanie obrazu, skomponowanie muzyki, nakręcenie filmu; kupno nowego samochodu czy domu; awans itp.

Zauważ, że radości chwilowe nie są związane z Twoim wkładem pracy, a co za tym idzie, rozwojem. Radości trwalsze są zawsze wynikiem pracy.

Zasada jest prosta: im więcej pracy i koncentracji w coś włożysz, tym większą i trwalszą będziesz miał z tego radość. Chyba

już rozumiesz, iż prawdziwego szczęścia nie znajdziesz na fali, ale w głębinie.

Im bardziej zgłębiasz jakieś zagadnienie, tym więcej radości czerpiesz i automatycznie stajesz się człowiekiem o głębokiej wiedzy, mądrości, współczuciu i zrozumieniu. I już nie musisz gonić za falami, bo jesteś każdą z nich i każda z nich jest Tobą.

Nie szukaj więc możliwości szybkiego wypłynięcia, tylko zgłębiaj temat, który jest Twoją pasją, działaj i pomagaj innym, a niedługo staniesz się autorytetem, na którym wspierać się będą inni, czyli będą wypływać na Twojej fali.

Kiedyś wydawało mi się, że sukcesem rządzą prawa, że wystarczy podstawić dane do wzoru i reszta wyjdzie sama. Potem zauważyłem, że to nie tak, że sukces to oryginalność i niepowtarzalność. Oczywiście istnieją pewne schematy postępowania, które stosowali sławni ludzie, ale to nie schematy spowodowały ich wielkość. To ich mentalność sukcesu narzucała właśnie taki, a nie inny tryb działania. Ci, którzy tego nie rozumieją, koncentrują się na tym czysto zewnętrznym mechanizmie, zapominając, że musi on wypłynąć z głębi.

Podam Ci przykład.

Bajka:

Dawno dawno temu, była wielka góra, na szczycie której znajdowała się wioska. Góra była tak stroma, że nikomu z miesz-

kańców wioski nigdy nie udało się z niej zejść. Wielu próbowało, ale po pewnym czasie dawał się słyszeć ich śmiertelny krzyk. Chociaż nikomu nie udało się zejść, wszyscy o tym myśleli i nawet nadali temu nazwę „Najdalsza Podróż”. Legenda głosiła, że tam, na dole, jest Kraina Szczęścia i kto uda się do niej, będzie na wieki szczęśliwy.

W wiosce mieszkał pewien chłopak imieniem Kele, który również bardzo pragnął dotrzeć do krainy szczęścia. Jego ojciec od dziecka opowiadał mu bajki o tej krainie, co dodatkowo pogłębiało jego marzenie.

Pewnego dnia rozeszła się wieść, że jego ojciec nie mówiąc nikomu, wybrał się w Najdalszą Podróż. To była kropla, która przelała się w umyśle chłopca. Decyzja została podjęta. Postanowił jednak, że zrobi to inaczej.

Codziennie, od samego rana, cała wioska widziała, jak młody Kele zrywa wiklinę i coś z niej plecie. Po pewnym czasie upłócił potężną, długą linę. Jeden koniec przywiązał do skały, drugi spuścił w przepaść. Wszyscy zebrali się, by patrzeć, co zrobi. A on tylko powiedział: „wrócę do was” i zaczął schodzić.

Ludzie długo stali i patrzyli, jak jego postać staje się coraz mniejsza i mniejsza, aż w końcu zginął we mgle. Od tego dnia codziennie przychodzili do tego miejsca, patrząc, czy Kele nie wraca. Ale nigdy nie wrócił.



Czas mijał i lina rozeszła się, obrosła ją trawa. Ilość przychodzących zmniejszyła się. Pewnego dnia pojawił się ktoś, kto zaczął głosić, że Kele był prorokiem i jak obiecał, że wróci, to na pewno to zrobi. Kilku podchwyciło ten temat i w miejscu, gdzie była lina, postawiono świątynię, a z liny zrobiono relikwię.

Kilka pokoleń minęło i pojawiały się spory o to, czy wróci, bo niektórzy twierdzili, że został w Krainie Szczęścia, żeby przygotować tam miejsce dla umierających, bo wszyscy po śmierci tam się udadzą. Jeden z duchowych przywódców wprowadził nawet obrządek zrzucania zmarłych ze skały. Zbudowano również drugą świątynię, w której głoszono, że to jego ojciec zawezwał go do tego, żeby zszedł i że należy czcić jego ojca.

W trzeciej świątyni natomiast czczono na równi ojca i syna.

Mógłbym Ci jeszcze wiele opowiadać o kolejnych świątyniach i walkach, jakie wyznawcy prowadzili ze sobą. Powstały również wielkie dzieła malarstwa, rzeźby, literatury i pieśni na cześć Kelego, a wszystkich, którzy kiedykolwiek próbowali zejść i zginęli, określano jako błogosławionych i budowano im kaplice.

## Przedmowa

Pamiętam, jak na początku istnienia serwisu Osiagacz.info miałem na liście prenumeratorów jeden adres e-mail – był to mój adres. Pewnego dnia zdarzył się cud – zapisał się pierwszy subskrybent. Był nim właśnie Witold Wójtowicz – to przez niego musiałem zacząć wysyłać cytaty dnia... do OBU subskrybentów ;)

Obserwowałem stronę Witolda, trochę rozmawialiśmy mailowo, poznałem jego filozofię i było dla mnie oczywiste, że jest on człowiekiem, którego warto zaprosić do współrealizacji mojego kolejnego pomysłu – telewizji internetowej Osiagacz.tv. Jego cotygodniowy program „Prawa sukcesu” cieszy się dziś uznaniem i pomaga tysiącom ludzi.

Książka, którą masz przed sobą, jest niezwykła. To efekt tysięcy godzin studiowania sukcesu przez autora, uczenia się na własnych doświadczeniach, wzrastania. Będzie stanowić dla Ciebie ogromną pomoc na drodze do szczęśliwego życia.

Autor będzie Cię szokował, stawiał Twoje przekonania pod znakiem zapytania, zmuszał do myślenia i przekazywał Ci, co w danym zagadnieniu jest najważniejsze, używając do tego swo-

jego lekkiego, humorystycznego i konwersacyjnego stylu. Poznasz również wiele ciekawych przykładów i porównań, które pozwolą Ci powiązać znane już sytuacje z tym, czego w danym przypadku chce nauczyć Cię Witold.

Największą – moim zdaniem – korzyścią z przeczytania tej książki jest zachęta do wejścia na wyższy poziom świadomości. Tak jak kiedyś Witold „zmotywował” mnie do rozpoczęcia wysyłania cytatów dnia, tak dziś zainspiruje Cię do opanowania emocji i przejścia do posługiwania się intuicją – jeśli to zrobisz, Twoje życie i Twój poziom szczęścia zmienią się nie do poznania.

Sebastian Schabowski

Promotor psychologii osiągnięć,

twórca serwisu Osiagacz.info

## **Od autora**

Witam Cię serdecznie.

To, że wzięłeś tę książkę do ręki, świadczy o tym, że interesujesz się zagadnieniami związanymi z sukcesem, czyli chcesz być bogaty, szczęśliwy i pewnie jeszcze dużo więcej.

Moja filozofia jest prosta: wszyscy zasługujemy na komfort, radość i szczęście. One są na wyciągnięcie ręki, tylko niestety większość jest zbyt leniwa, żeby rękę wyciągnąć, a niektórzy potrafią ją wyciągać tylko po jałmużnę.

Oczywiście istnieją również ludzie ambitni, chcący pracować nad sobą, tylko często bywają zagubieni i nie wiedzą nawet, na czym praca nad sobą polega. Jedni kojarzą ją z edukacją, inni z medytacją, jeszcze inni – z wynikami w sporcie lub z tym, żeby się nie denerwować, zawsze się uśmiechać i być miłym. A jak komuś to nie wychodzi, to czuje się sfrustrowany i załamany.

Czym więc tak naprawdę jest praca nad sobą?

Otóż nie tyle ma znaczenie to, co robisz, ile to, jak reagujesz na niepowodzenia związane z tym, co robisz.

Każdy w życiu doświadcza upadków. Jednym klęska zamyka umysł – wtedy nie mają szansy na sukces, innym otwiera – wtedy zostają zwycięzcami.

Najpotężniejszą pracę nad sobą wykonujesz właśnie wtedy, gdy upadasz, gdy lecisz w dół i nie masz się czego chwycić. Wtedy Twój umysł działa na najwyższych obrotach.

Nikt nie lubi klęski. I również Tobie nie każę jej lubić. Radzę Ci tylko uczyć się dzięki niej.

Klęska to korzeń drzewa, zwycięstwo to jego pień. Im większy jest korzeń, tym większe urośnie drzewo.

Upadki to szczeble na drabinie do sukcesu. Przegrana i zwycięstwo to yin i yang, które wzajemnie się uzupełniają i jedno bez drugiego nie może istnieć.

Jak pomóc światu?

Wszyscy pragniemy żyć we wspaniałym i bezpiecznym świecie i czasem ludzie zadają mi pytanie: „Jak można pomóc światu?”.

Najbardziej światu pomożesz, gdy staniesz się szczęśliwy. Im więcej jest ludzi szczęśliwych, tym więcej szczęścia na ziemi. Im więcej ludzi bogatych, tym większy dobrobyt.

Nie możesz nikomu dać tego, czego nie masz. Żeby rozdawać szczęście, musisz je mieć. Biedny może tylko uczyć biedy.

Szczęśliwy człowiek nigdy nie zrobi krzywdy drugiemu. Tylko nieszczęśliwi krzywdzą się wzajemnie, zwiększając pulę nieszczęścia własnego i innych.

Właśnie dlatego chcę, żebyś stał się bogaty i szczęśliwy. Z czysto egoistycznych pobudek – bo również chcę żyć we wspaniałym świecie.

## **Zasady sukcesu**

Chcę porozmawiać z Tobą o zasadach sukcesu. Wielu próbuje doszukiwać się tych zasad, ale nikomu to nie wychodzi.

To znaczy: pisanie wychodzi wszystkim, ale gdy ktoś chce zastosować te zasady w praktyce, wtedy okazuje się, że nie wychodzi.

Co, też próbowałeś i nie stałeś się milionerem?

Zastanawiałem się, czy w ogóle o tym pisać, bo jak napiszę, co robić, i ktoś zacznie to robić, to też mu nie wyjdzie.

A wiesz dlaczego?

Bo wyjść nie może. Nie ma prawa! Sukces to nie bigos ani ciasto marchewkowe, na które można dać przepis. Gdyby istniało coś takiego, jak recepta na sukces, to szłoby się do szkoły i świadectwo jej ukończenia byłoby równoznaczne z Twoim pierwszym milionem na koncie.

A więc pierwsza i jedyna zasada sukcesu brzmi: Zasady sukcesu nie istnieją.

To znaczy – istnieją, ale jest ich tyle, ilu ludzi na świecie. I każdy musi je sam dla siebie napisać.

## **Zanim zaczniesz czytać tę książkę**

Zanim zaczniesz czytać tę książkę, zrób mały test, który odpowie Ci na pytanie, czy w ogóle ta książka jest dla Ciebie.

Usiądź spokojnie i zamknij oczy.

Zastanów się nad tym, czy jest coś takiego, co chciałbyś w życiu zmienić lub zdobyć – może są takie miejsca, gdzie chciałbyś być, albo wartości (materialne, intelektualne, duchowe), które chciałbyś osiągnąć.

Nie stawiaj sobie żadnych limitów: finansowych, intelektualnych, związanych z wiedzą, wykształceniem, uzdolnieniami czy sprawnością fizyczną.

Teraz wyobraź sobie, że zrealizowałaś swój cel.

Jak wygląda Twoje życie? Pomedytuj nad tym przez kilka minut.

A teraz pomyśl, jak będzie wyglądało, jeżeli tego nie osiągniesz i będziesz żył zwykłym, szarym, przeciętnym życiem (do pracy i z pracy, do pracy i z pracy, do pracy i z pracy).

Czy różnica jest duża?

Jeśli nie, to znaczy, że ta książka nie jest dla Ciebie.

Jeśli jednak poczułeś dużą różnicę, wręcz ból w sercu, to znajdziesz w niej ważne drogowskazy.

## **Musisz znaleźć własną drogę**

Czytając książki o sukcesie lub uczestnicząc w seminariach, dowiadujesz się wielu mądrych rzeczy typu: znajdź marzenie, miej cel, pracuj wytrwale, nie załamuj się itp. Trudność polega jednak na tym, że zasad tych nie da się wprowadzić w praktykę, bo nie podlegają kontroli świadomości.

Nie da się podjąć decyzji odnośnie do marzenia czy wytrwałości. Gdyby można było powiedzieć sobie: „Od dzisiaj się już nigdy nie będę załamywał i będę miał wielkie cele”, to niepotrzebne byłyby sztaby psychologów i psychiatrów.

Nie chcę przez to powiedzieć, że z życiem nie da się nic zrobić. Wręcz przeciwnie — można bardzo wiele, tylko trzeba wiedzieć jak.

Niektórzy lubią podawać przykłady wielkich ludzi, opowiadać ich biografie i opisywać życiowe zmagania. Może i ciekawie się to czyta, ale w praktyce niewiele to daje. Nie wszyscy mają talent van Gogha, upór Edisona czy urodę Marilyn Monroe. Czytając historię Asimova, nie staniesz się sławnym pisarzem, ani



Dylana – piosenkarzem, a gdy zaczniesz powielać to, co robili, to tylko się wygłupisz.

Nawet gdybyś miał ich talent, to i tak musisz znaleźć własną drogę.

Nie istnieje więc nic takiego jak schemat, po zastosowaniu którego osiągniesz szczyty. Wręcz przeciwnie: żeby osiągnąć więcej niż inni, musisz wyjść poza wszelkie schematy i stać się indywidualnością. Tylko człowiek oryginalny osiągnie sukces.

„Co to jest oryginalność i dlaczego ja nie jestem oryginalny?” – możesz zapytać.

Jesteś, każdy jest, tylko nie każdy potrafi tę oryginalność wyrazić. A więc stań się wyrazicielem swojej oryginalności, a będziesz bogaty.

Dobry sprzedawca to taki, który sprzedaje swoją indywidualność, a produkt jest tylko dodatkiem.

Ta książka jest właśnie podręcznikiem stawania się człowiekiem oryginalnym.

## **Naucz się prezentować swoją oryginalność**

Wiesz już, że jesteś oryginalny. Teraz musisz się nauczyć to prezentować. Nie na siłę, nie nachalnie, tylko z wyczuciem i umiarem.

Wiem, że pojęcie „z wyczuciem i umiarem” nic nie mówi. To tak jak „szczypta soli do zupy”. Jeden szczyptą przesoli, inny nie dosoli. Ale dobry kucharz zawsze da właściwą szczyptę.

Jak stać się dobrym kucharzem?

Lata praktyki. Ale trzeba wiedzieć, co i jak praktykować.

Jeśli chodzi o to, żeby stać się człowiekiem oryginalnym, to należy praktykować tylko jedną rzecz: zdrowy rozsądek.

Jeżeli chcesz być dobrym malarzem, to najpierw naucz się klasycznych podstaw. Potem jakkolwiek abstrakcję namalujesz, to będzie miała „ręce i nogi”. Niektórzy zaczynają od końca: nie mają pojęcia o malowaniu, dlatego tworzą abstrakcje. Kto się na tym nie zna, to nawet czasem to kupi.

Podobnie jest z oryginalnością. Jeżeli usiłujesz być oryginalny, nie mając zdrowego rozsądku, to robisz z siebie durnia. Kto się na tym nie zna, to na chwilę Cię zaakceptuje i może będziesz miał swoje pięć minut.

## **Zasady zdrowego rozsądku**

Opowiem Ci teraz o zasadach zdrowego rozsądku. Są cztery główne:

1. Mieć swój temat i nie wtrącać się w nie swoje sprawy.

2. Interpretować świat pozytywnie.

3. Działać.

4. Nikomu nie szkodzić.

W szkole artystycznej nauczą Cię rysunku, koloru, waloru, anatomii, słowem – dadzą Ci warsztat. Ale Ty musisz wiedzieć, co chcesz malować.

I jeszcze jedno: musisz malować, robić wystawy, czyli wyrażać się w malarstwie.

Nauczę Cię więc zasad zdrowego rozsądku, ale Ty musisz wiedzieć, do czego chcesz go użyć i używać go, czyli wyrażać swoją indywidualność.

Świat bez przerwy atakuje nas milionem informacji, z których większość jest negatywna. Myślenie zdroworozsądkowe polega na tym, żeby nie dać się wciągnąć w nurt przeciętności, umieć wybierać ziarno z plew i mieć siebie samego za przewodnika.

Niektórym wydaje się, że pieniądze czy to, co można za nie kupić, da im szczęście. Ale gdy tylko to zdobędą, to przekonują się, że to nie szczęście, tylko chwilowe omamienie. Oczywiście nie ma nic złego w posiadaniu pieniędzy, ale pamiętaj: jeżeli nie potrafisz być szczęśliwy bez nich, to również nie będziesz szczęśliwy z nimi.

Największą satysfakcję czerpie się nie z tego, że inni Cię podziwiają, ale ze stanu, gdy sam czujesz własne możliwości i potencjał. A jeżeli inni to również docenią, to ich sprawa, ale nie powinno to znacząco zwiększać puli Twojego samozadowolenia.

Jeśli natomiast ludzka akceptacja wyzwala u Ciebie poczucie zadowolenia, a brak akceptacji frustruje, to jesteś biednym człowiekiem.

## **Dlaczego strach jest mocniejszy niż marzenia?**

Życie naszych przodków w jaskiniach wymagało bardziej rozwiniętego mechanizmu przetrwania niż cieszenia się życiem. Rozwinął się więc w nas strach przed śmiercią, bólem, chorobami, czyli instynkt samozachowawczy. Można powiedzieć, że około 90% naszego programu emocjonalnego jest zdominowane przez strach, a tylko 10% – przez potrzebę osiągnięcia dodatkowych wartości, czyli marzenia. Gdyby było inaczej, nie przetrwalibyśmy. Dlatego częściej koncentrujemy się na tym, co złe, czyli czego powinniśmy się obawiać, niż na tym, co dobre, czyli co możemy osiągnąć.

To, że codziennie musisz posłuchać dziennika, związane jest właśnie z tym instynktem. Chcesz dowiedzieć się, czy zagraża nam wojna, czy będzie powódź, a może ceny pójdą w górę.

Dziewięćdziesiąt procent problemów, jakimi się stresujesz, nigdy się nie pojawi. To tylko instynkt je narzuca, żeby wywołać u Ciebie gotowość do trzymania maczugi pod ręką. Z pozostałych dziesięciu procent osiem rozwiązesz bez problemu, a pozostałe dwa będą wymagały zasięgnięcia porady specjalisty. Czy już widzisz, jak strach Tobą manipuluje?

Człowieku, już nie jesteś jaskiniowcem. Nie zauważyłeś tego?

Ty zauważyłeś, ale Twoje emocje, podświadomość i system nerwowy nie zauważyły i dalej działają jak u zwierząt.

Tak naprawdę — życie jest piękne i ludzie są wspaniali. To tylko ewolucja tak ukształtowała nasze charaktery, żeby dać nam szansę przetrwania. A więc nie miej pretensji do tych, którzy wyzwalają w stosunku do Ciebie negatywne emocje. Oni robią to ze strachu. Pamiętaj, że w podtekście każdej krytyki, złości czy nienawiści leży strach narzucony przez instynkt samozachowawczy.

## **Jak przy pomocy umysłu sterować emocjami i marzeniami?**

Na pewno już wiesz, że aby osiągnąć sukces, trzeba mieć marzenie. Ale ponieważ marzenie to tylko 10% naszego programu emocjonalnego, a strach 90%, to strach torpeduje większość pojawiających się marzeń. Jeśli więc jeszcze jakieś Ci zostało,

to jesteś w grupie pięciu procent szczęściarzy, którzy mają szansę w naturalny sposób osiągnąć sukces.

Naszym centrum sterowania jest umysł, czyli logika. Ale przy pomocy logiki nie da się postawić celu, czyli znaleźć marzenia. I bardzo dobrze, bo prawdziwy cel to nie ten, który Ty stawiasz, tylko ten, który stawia Ciebie (na nogi).

Ster okrętu to takie urządzenie, które jest zanurzone w wodzie i które się odchyła, by zmienić kierunek statku.

Czy żeby skrócić okrętem, wskakujesz do wody i wyginasz ster?

Nie ma takiej potrzeby, masz do tego koło sterowe, które porusza sterem.

Podobnie jest z naszym życiem. Jako ster masz umysł, więc pytanie, jakie musisz sobie zadać, brzmi: „Jak przy pomocy umysłu mogę sterować emocjami i marzeniami?”

Marzenia nie da się świadomie budować lub powiększać. Przychodzi samo, gdy instynkt samozachowawczy upewni się, że nie zagraża nam żadne niebezpieczeństwo. Wyłącza się wtedy stan gotowości, co powoduje automatyczne włączenie się układu nakierowanego na rozwój, czyli budzą się marzenia. Działanie tego mechanizmu jest analogiczne do działania układu sympatycznego i parasympatycznego w układzie wegetatywnym.

Czyli odpowiadając na pytanie, jak świadomym działaniem wyzwoić marzenia, należy uwzględnić trzy elementy:

1. Stworzyć wokół siebie atmosferę bezpieczeństwa: przestać oglądać dzienniki i słuchać ich, przestać czytać gazety i rozmawiać z ludźmi o problemach.
2. Nauczyć się myślenia zdroworozsądkowego, czyli takiego, które torpeduje myślenie negatywne i wyimaginowane problemy.
3. Nauczyć się koncentracji umysłu. Im Twój umysł potrafi dłużej utrzymywać koncentrację na określonym temacie, tym bardziej eliminuje instynktownie narzucający się strach i wyzwala się jego moc.

Nie chcę tutaj wprowadzać zabarwień ezoterycznych, ale pojęcia „moc umysłu” muszę użyć tylko dlatego, że ona po prostu istnieje.

Moja misja to „odezoterycznić” (że się tak wyrażę) to, co z braku naukowego podejścia stało się ezoteryczne i mistyczne i co powoduje, że przyzwoitemu naukowcowi wstyd się za to wziąć, bo straci twarz.

Wiele tego typu tematów zapętlilo się w koleinach wierzeń i domysłów. Nauka się za nie nie bierze, bo to wstyd, a że to wstyd, to się nauka za nie nie bierze.

Wracając do tematu — wprowadzenie w praktykę powyższych trzech punktów spowoduje, że wyzwolisz samosterujący się mechanizm, który będzie Cię automatycznie nakierowywał na sukces.

## **Twoje życie buduje się nie z wydarzeń, ale z ich interpretacji**

Zacząć należy od stworzenia wokół siebie atmosfery bezpieczeństwa. Pierwsza rzecz to maksymalnie wyeliminować dostęp informacji, o które dopomina się system instynktu samozachowawczego.

Wiem, że zapytasz: „To ja mam dzienników nie oglądać? A co jak będzie wojna i nawet nie będę o tym wiedział?”.

Nie przejmuj się — jeżeli wojna przejdzie obok Ciebie i się o tym nie dowiesz, to tym lepiej dla Ciebie. Ale nie przypuszczam, żeby znajomi pozwolili Ci na taki komfort.

Od negatywnych informacji nie uciekniesz, świat karmi Cię nimi na co dzień, więc przynajmniej sam sobie ich nie dokładaj.

Prawo przyciągania mówi, że z jakości informacji, jakimi karmisz swój umysł, kreuje się jakość Twojego życia. Ponieważ żyjesz w negatywnym świecie — ucieczki nie ma. Jedyne, co możesz zrobić, to nauczyć się myśleć w kategoriach zdroworozsądkowych, czyli takich, które tym informacjom nadają inny sens.



Nawet największa ilość wody nie zatopi Twojego statku, jeśli nie dostanie się do jego wnętrza. Podobnie jest z negatywnymi informacjami: nie zaszkodzą Ci, jeśli nie wpuścisz ich do swojego dialogu wewnętrznego.

Każdą sytuację czy wydarzenie możesz dowolnie interpretować. Tak naprawdę to Twoje życie buduje się nie tyle z wydarzeń, ile z ich interpretacji. Jeśli interpretujesz świat negatywnie, to żyjesz w negatywnym świecie, jeśli pozytywnie, to w pozytywnym.

Wiem, że powiesz: „Ale jeżeli ktoś ma złe intencje i celowo wyrządza zło, to jak można to interpretować pozytywnie?”.

Widzisz — tak naprawdę nikt celowo nie wyrządza zła. Nawet najgorszy psychopata i morderca chce dobrze, tylko jego system wartości działa inaczej. Według niego to, co robi, jest dobre.

Myślenie zdroworozsądkowe to nie jest akceptacja takiego działania. Chodzi tylko o umiejętność takiej interpretacji nawet najgorszego zjawiska, żeby swoją oceną nie szkodzić sobie samemu.

To, co najbardziej nas niszczy, to nie wojny ani zanieczyszczenie środowiska, tylko zatrucie się własnymi myślami.

Stworzenie wokół siebie atmosfery bezpieczeństwa zostawiam Tobie, bo tylko od Ciebie zależy, czy włączysz telewizor, czy nie.

Ja natomiast przedstawię Ci zasady zdrowego rozsądku, czyli dam do przemyślenia coś, co pozwoli Ci zmienić schematy, które trzymają Cię tu, gdzie jesteś.

Nie chcę przez to mówić, że mam patent na wiedzę, mądrość czy zdrowy rozsądek. Chcę Ci tylko uzmysłwić, że zawsze istnieje inna interpretacja niż ta, do której jesteś przyzwyczajony. Bo przyzwyczajenia tworzą myślowe schematy, które stają się koleiną, którą jedziesz.

Pamiętaj: nie istnieje coś takiego jak interpretacja obiektywna. Jeśli ktokolwiek mówi cokolwiek, to tylko dlatego, że na podstawie swojego życia, aktualnej wiedzy i doświadczenia właśnie tak to widzi. Jutro może zobaczyć inaczej. A więc nie przywiązuj się do niczyjej interpretacji, a najbardziej do własnej. Staraj się jak najczęściej nadawać zjawiskom i wydarzeniom nowe znaczenie, coraz bardziej pozytywne.

## **Przeznaczenie możesz zmienić, wchodząc na wyższy pułap energetyczny**

Brak szacunku do kogoś oznacza blokadę w sferze emocjonalnej. Możesz powiedzieć: „Jak mogę szanować pijaka, bandytę czy gwałciciela?”.

Nie, ja wcale nie chcę bronić złoczyńców. Chcę tylko obronić Ciebie.

Przed kim?

Przed Tobą samym. Bo zanim potępisz najgorszego zbrodniarza, zastanów się, co mogło spowodować, że stał się zbrodniarzem. Nie mówię, że nie należy mu się kara, ale nie chodzi mi teraz o niego, tylko o Ciebie — dokładnie o to, że Twoja emocja zaangażowała się w potępienie sytuacji, na zaistnienie której nie miałaś wpływu i na zlikwidowanie której wpływu również nie masz.

Ile razy zdarza Ci się na przykład oglądać wiadomości i zdenerwować się, bo politycy są tacy, że określenie „głupi” to jeszcze dla nich komplement?

Czy masz na to wpływ?

Oczywiście, że tak, byłeś przecież na wyborach :)

Widzisz — jest wiele rzeczy, które ingerują w Twój świat, a na które nie możesz nic poradzić. Ale tak naprawdę, to możesz poradzić: nie wpuścić ich do swojego świata. Jesteś panem tego, co ma energię niższą od Twojej, i niewolnikiem tego, co ma wyższą.

Czyli cała praca nad sobą to wzmacnianie potencjału energetycznego.

Również jest to powód, dla którego nie da się tak naprawdę pomóc drugiemu człowiekowi.

Nie zwiększysz jego energii. A jeśli tylko usuniesz z jego życia chwilowe zło, to ono prędzej czy później wróci, żeby uczyć go życia.

Możesz jedynie usunąć zło ze swojego życia. Nie przejmuj się więc, słysząc o wojnach, wypadkach, przestępstwach. One nie są przeznaczone dla Ciebie, jeżeli posiadasz odpowiedni poziom energii.

„A co, jeżeli nie mam?” – zapytasz.

Wtedy są również dla Ciebie. Ale wtedy również się nimi nie przejmuj, bo przejmowanie się to negatywna koncentracja. Przeznaczenie możesz zmienić, jedynie wchodząc na wyższy pułap energetyczny. A wyższy pułap osiągniesz, gdy nauczysz się myśleć zdroworozsądkowo.

Przedstawię Ci teraz czterdzieści sześć zasad zdrowego rozsądku. Nie chodzi mi o to, żebyś ze wszystkimi się zgadzał. Chcę Ci tylko dać coś do przemyślenia.

Jeśli czujesz potrzebę, by mnie krytykować, to zrób to bez krępowania się.

Cenię zarówno tych, którzy mnie chwala, jak i tych, którzy krytykują, bo widzę, że myślą.

## **Zasada I: Nie ma ludzi bezinteresownie dobrych**

Jesteś panem tego, co zrozumiałeś, i niewolnikiem tego, czego nie rozumiesz. Jeśli nie rozumiesz siebie, jesteś niewolnikiem własnych myśli, nawyków, emocji, wiedzy, doświadczenia, mądrości, działania.

„Jak można być niewolnikiem wiedzy, mądrości?” – możesz zapytać.

Można, jeśli wiedza, doświadczenie i mądrość nie prowadzą Cię do coraz wspanialszego życia. Jeśli każdy kolejny dzień nie jest coraz lepszy i nie stajesz się coraz szczęśliwszy, to znaczy, że działania, które wykonujesz, nie idą w kierunku Twojego dobra.

To kto wtedy je dyktuje i dla czyjego dobra je wykonuje?

Dyktują je Twoje nawyki, które nie są Twoje, tylko zostały Ci wprogramowane przez proces edukacji i wychowania. Edukacja to program rządowy, a więc normalne, że mamy być mrówkami i pracować dla rządu.

Jeśli chodzi o wychowanie, to oczywiście rodzice zawsze chcą dobra swoich dzieci. Jednak każdy zawsze na pierwszym miejscu stawia dobro własne, dopiero potem dobro innych, nawet

jeśli ci inni są jego dziećmi. Nie ma altruistów. Nawet najwięksi mistycy i święci, którzy całe życie poświęcili innym, zrobili to tylko dlatego, że mistycyzm to zrozumienie, a raczej głębokie odczucie jedności z innymi ludźmi i światem, więc jeśli rozumiesz, że świat to Ty, to poświęcając się dla świata, robisz to dla siebie.

Obojętnie jaką filozofią się zechcesz podpierać, to i tak całe życie poświęcasz sobie i tylko sobie. Liczy się tylko to, co ma jakikolwiek związek z Tobą, ze zwiększeniem Twojego poziomu radości i dobrego samopoczucia. Nawet jeśli ktoś Cię kocha, to tak naprawdę, kocha on własne dobre samopoczucie, jakie daje mu przebywanie z Tobą.

Kiedy ktoś płacze po stracie kogoś bliskiego, to tak naprawdę użala się nad sobą, bo został sam.

Tacy niestety jesteśmy i jeśli tego nie zrozumiemy i nie zaakceptujemy, to rozbudujemy nasz świat o niekończące się ilości złudnych idei, nadziei, teorii, które prędzej czy później runą jak domek z kart, a my staniemy się pustymi skorupami złudzeń.

Nie, to nie jest egoizm, a nawet jeżeli jest, to nie ma większego znaczenia, bo tak po prostu jest i nie masz na to wpływu. Każda roślina, zwierzę, człowiek czy wirus zainteresowany jest tylko sobą, więc można by przypuszczać, że tak powinno być. A więc nie udawaj więcej altruisty ani filantropa, bo to jedno wielkie oszustwo. Liczysz się tylko TY.

Czyli pierwsza lekcja życia polega na zrozumieniu, że tak naprawdę jesteś sam na tym świecie i nikomu na Tobie nie zależy, chyba że przynosisz komuś zysk.

Ktoś kiedyś mądrze powiedział, że spośród 100 osób, które znasz, 80% nie obchodzi Twoje problemy, a pozostałe 20% wręcz się cieszy, że je masz.

Niedawno pewna znajoma opowiadała mi, jaka to jest zachwycona, bo znalazła w Internecie program partnerski, w którym jego twórcy piszą, że będą jej pomagać, kochać ją i zrobią wszystko, żeby została milionerką. Chodziło o sprzedaż książek. Od razu zrobiła stronę internetową i poprosiła mnie, żeby napisał jej ładnie brzmiące powitanie na stronie tytułowej.

Napisałem jej więc:

Witam Cię, nieudaczniku, któremu się tak kliknęło, że znalazł się na mojej stronie.

Skoro już masz tego pecha, że się tu znalazłeś, to trzeba Tobą trochę pomanipulować, żeby zarobić na Tobie pieniądze... Chciałem powiedzieć – chcę Cię zaprosić do wspianego programu partnerskiego. Tak brzmi lepiej, nie? Chociaż docelowo chodzi o to pierwsze, ale każdy pisze to drugie, a głupi frajerzy dają się nabierać, ha ha ha.

Jeszcze tu jesteś? Jeszcze Cię nie cofnęło?

Idź lepiej na inne strony, gdzie będą Ci kadzić, że chcą dać Ci wspaniałą szansę (czytaj: chcą Cię wciągnąć, żebyś na nich robił), że zależy im na Tobie (czytaj: na pieniądzach), że będziesz dużo zarabiał (czytaj: jak się naharujesz i coś zarobisz, to oni z tego będą mieli działkę), że mają wspaniałe produkty (czytaj: trzeba to badziewie jakoś upchnąć), że oni na pewno Ci pomogą (czytaj: będą Cię mieli gdzieś, bylebyś tylko dla nich robił).

### **Zadanie do wykonania**

Przemyśl swoje życie i przyznaj się przed sobą do tego, że jednak jesteś egoistą.



## **Zasada II: Nie ma ludzi bezinteresownie złych**

Czyli pierwszym prawem zrozumienia świata jest zrozumienie, że nie ma ludzi bezinteresownie dobrych. Prawo to jednocześnie implikuje następne, które mówi, że również nie ma ludzi bezinteresownie złych.

Jeśli ktokolwiek robi cokolwiek, to tylko dlatego, że ma powód, który z jednego punktu widzenia może być zły, a z innego dobry. Dla człowieka, który to coś robi, zawsze jest dobry.

Dlaczego ludzie strajkują?

Czy widziałeś kiedyś strajk z powodu innego niż pieniądze?

Dlaczego ludzie nie strajkują z powodów ważniejszych od pieniędzy?

Bo nie dostrzegają nic ważniejszego. Nie wiedzą, że żyją w biedzie nie dlatego, że mają złego szefa albo zły rząd, tylko złe myślenie. Szef i rząd zawsze będą tacy sami: będą dbać o siebie, a Tobą będą manipulować i dawać minimum, poniżej którego zaczniesz strajkować.

Gdybyś więc naprawdę chciał poprawić sytuację społeczną, to należałoby strajkować przeciwko ludzkiemu egoizmowi, negatywnym informacjom, z których bierze się agresja, przeciwko horrorom w kinach, kłótniom w rodzinach, konfliktom politycznym, społecznym, religijnym.

Wiem, że bzdury piszę, bo kto miałby strajkować, kiedy wszyscy się kłóca, oglądają horrory, są egoistami i uważają, że ich religia jest jedyna i najlepsza. Trzeba by chyba zaprosić Marsjan, żeby strajkowali. Ziemianie nie dadzą rady, bo widzą tylko pieniądze.

Nie mówię, że jest coś złego w pieniądzach. Problem polega tylko na tym, że wszyscy jesteśmy tacy sami i krytykując kogokolwiek za cokolwiek, tak naprawdę krytykujemy cechy, które sami posiadamy. Gwarantuję Ci, że gdybyś znalazł się w sytuacji człowieka, którego krytykujesz, to w większości wypadków postąpiłbyś tak samo jak on. Ludzie działają według schematów. Analogicznie: ci, którzy krytykują Ciebie, gdyby znaleźli się w Twoich butach, zrobiliby to samo.

Słyszałeś o eksperymencie Milgrama? Jeżeli nie, to sprawdź w Google. W każdym razie — zostało udowodnione, iż ludzie w większości tak bezkrytycznie słuchają autorytetów, że są w stanie torturować lub nawet zabić drugiego człowieka, gdy poleci im to zrobić ktoś, kogo uważają za autorytet.

Jeśli większość tak robi, to można by zadać sobie pytanie: „Kim jest ta mniejszość, która by tego nie zrobiła?”. Otóż są to ludzie, nazwijmy ich: na wyższym pułapie świadomości. Ludzie, którzy odbierają świat bardziej intuicyjnie. Oni nie przyjmują poleceń od autorytetów. Sami są dla siebie autorytetami i jeśli trzeba, to są w stanie zaprzeczyć autorytetom. Nie są przez to popularni i na przestrzeni dziejów tacy ludzie często przyplacali życiem swoją inność.

To są ludzie, którzy mają coś, dla czego warto żyć.

Czy wiesz, jaką siłę daje posiadanie czegoś, dla czego warto żyć? Czy masz coś takiego? Czy w Twoim życiu jest coś, co pasjonuje Cię do tego stopnia, że poświęciłbyś temu życie?

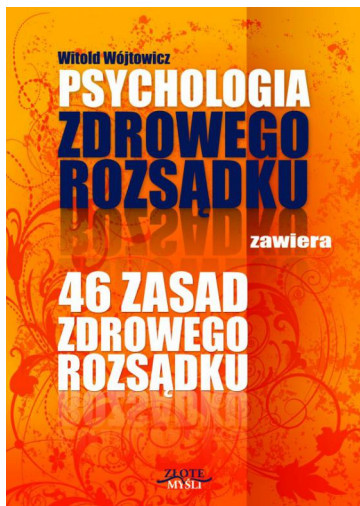
Jeśli nie, to Twoje życie jest smutne. Żyjesz z dnia na dzień, nie wiesz po co, męczysz się i boisz się śmierci. Natomiast jeśli masz coś takiego, wtedy Twoje życie staje się piękne, radosne i wspaniałe. I największym paradoksem jest to, że wtedy nie masz problemu z oddaniem życia.

Bo coś, dla czego warto żyć, jest zarazem czymś, dla czego warto umrzeć.

## **Zadanie do wykonania**

Znajdź w swoim życiu coś, dla czego warto żyć.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Zdrowy rozsądek motywem przewodnim Twojego życia? Wydawałoby się oczywiste, ale tak wielu ludzi o tym w ogóle nie wie... Witold Wójtowicz wykorzystuje zdrowy rozsądek jako motyw przewodni swoich publikacji oraz szkolenia pt. „Psychologia zdrowego rozsądku”. Określenie to spotkało się z szerokim uznaniem wśród Czytelników Złotych Myśli, którzy zostawili mnóstwo wspaniałych recenzji o jego publikacjach i którzy stali się fanami samego autora. Okazało się, że wielu z nich myliło zwykły rozsądek ze zdrowym rozsądkiem. A czy Ty wiesz, jaka jest różnica? Wydaliśmy już 3 książki Wójtowicza, a dwie z nich postanowiliśmy połączyć w jedną i właśnie

czytasz jej opis. Są nimi „46 zasad zdrowego rozsądku” oraz „Psychologia zdrowego rozsądku”. Wiele osób uznało publikacje autora jako idealne na prezent. A taki był odbiór treści Wójtowicza przez osoby obdarowane: „Co prawda nie przeczytałem tej książki, ale podarowałem ją w prezencie bliskiej osobie. I szok — ukochana zachwycona, powiedziała, że to najlepszy prezent urodzinowy.” - Adam, uczeń Czym, według autora, różni się rozsądek od zdrowego rozsądku? Rozsądek to jest to, co robisz z poważną miną. Zdrowy rozsądek to to, co robisz z uśmiechem. Rozsądek to przystosowanie się do świata. Zdrowy rozsądek to przystosowanie świata do siebie. Rozsądek to jest to, co wiesz. Zdrowy rozsądek — to, co chcesz wiedzieć. (Fragment książki „Psychologia zdrowego rozsądku”)

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6643/psychologia-i-46-zasad-zdrowego-rozsadku-witold-wojtowicz.html>

[Dodaj do koszyka](#)