

ZDAJ MATURĘ DZIĘKI POTĘDZE UMYŚLU.

Podręcznik skutecznego programowania podświadomości.

WYDANIE SPECJALNE DLA:

WWW.HIPNOTYZER.COM.PL

©2009 by Wojciech Glanc.

<http://www.hipnotyzer.com.pl> i <http://www.spacerpoogniu.com>

WSTĘP

Książka ta powstała po to, aby w sposób prosty i skuteczny pomóc Ci zdać maturę. Została celowo napisana językiem prostym, gdyż autor w żadnym wypadku nie miał zamiaru wprowadzenia Cię w zawilóści związane z ludzką psychiką, psychologią i teoriami psychologicznymi. Najważniejszą sprawą dla autora była i jest chęć zapoznania Cię z najbardziej skutecznymi technikami programowania umysłu a także pomoc w zaprogramowaniu Twojego umysłu na sukces, poprzez przedstawienie Ci prostej instrukcji: „Jak zaprogramować Twój umysł, aby w sposób automatyczny pomógł Ci odnieść pożądane rezultaty”.

To, co jest ważne, to skuteczność proponowanych technik. Masz potencjał, który pora obudzić. Są to Twoje możliwości, które dostałeś od natury. To "gigant" drzemający w Twoim wnętrzu i czekający tylko na „dzwonek budzika”.

Być może właśnie teraz otrzymujesz jedyny taki podręcznik, który nie jest rozwlekłym teoretyzowaniem na temat programowania umysłu i który jest prostą instrukcją działania.

Zastosuj się do proponowanych technik, a przekonasz się, że Twój potencjał przerasta Twoje własne oczekiwania.

Ponieważ niniejsza książka powstawała w zawrotnym tempie, mogły się zakraść drobne błędy. Zignoruj drobne pomyłki na rzecz ogólnej treści, która jest w tym przypadku o wiele ważniejsza. Autor i wydawca podjęli decyzję o natychmiastowej publikacji.

JEŚLI SIĘGNAŁEŚ PO TĄ KSIĄŻKĘ, TO OZNACZA, ŻE:

- Potrzebujesz naprawdę skutecznego sposobu, aby wzmocnić swoją pewność siebie.
- Potrzebujesz skutecznego sposobu, aby zwiększyć możliwości Twojego umysłu i po prostu zdać maturę.
- Szukasz sposobu by zaprogramować umysł tak, aby działał "automatycznie" w kierunku sukcesu.
- Gdzieś głęboko w środku czujesz, że masz ogromny potencjał, tylko nie wiesz jeszcze jak go wydobyć na światło dzienne i skutecznie wykorzystać.
- Być może słyszałeś, że ludzki mózg może "czynić cuda".
- być może słyszałeś, że dzięki hipnozie, NLP, technikom programowania umysłu, można zwiększyć wewnętrzny potencjał.
- Słyszałeś o przypadkach ludzi, którym programowanie umysłu pomogło odnieść sukces.
- Ciągłe słyszysz drażniące opinie, jakoby matura była „strasznie poważnym” i „trudnym” egzaminem rzekomej „dojrzałości”.
- Obawiasz się matury, bo wszyscy dookoła sugerują, że należy jej się obawiać.
- Podświadomie ulegasz masowej "histerii" i "panice maturalnej".
- Z "doświadczenia" wiesz, że będziesz zestresowany podczas egzaminów i obawiasz się swojej "niesprawności" w wykazywaniu się tym, co naprawdę potrafisz.
- Wiesz, że wiele potrafisz, lecz boisz się, że podczas egzaminów ni stąd ni zowąd możesz "zapomnieć języka w gębie" lub doświadczyć "pustki w głowie".
- W głębi duszy wiesz, że jesteś zdolnym człowiekiem, lecz obawiasz się, że podczas egzaminu popełnisz zbyt wiele "głupich" błędów.
- Uczysz się, lecz ciągle masz wrażenie, że "jeszcze wszystkiego nie umiesz".
- Masz wrażenie, że "inni potrafią więcej niż ty".
- Odczuwasz dziwny niepokój lub dziwne napięcie związane z egzaminami.
- Chcesz po prostu "być super".

CZYM JEST TA KSIĄŻKA?

Zanim rozpoczniesz podróż do Twojego umysłu powinieneś wiedzieć, czym jest a czym nie jest książka, którą właśnie czytasz.

Otóż, ta książka to:

- Prosty podręcznik potężnych narzędzi programowania umysłu.
- Prosta instrukcja obsługi twojego umysłu.
- Zbiór skutecznych technik sprawdzonych w wielu dziedzinach.
- Sposób na obudzenie twojego potencjału.
- Jedyny doskonały podręcznik programowania umysłu, przeznaczony dla ludzi zdających egzaminy maturalne.
- To podręcznik, z którym powinieneś się zapoznać i do którego wskazówek powinieneś się bezwzględnie zastosować, (jeśli oczywiście chcesz zdać maturę wykorzystując Twoje prawdziwe możliwości).
- To także taki podręcznik, który powinieneś cały czas mieć przy sobie i do którego powinieneś często zaglądać, aby lepiej poznać swoje możliwości i lepiej je wykorzystać. (Możesz wydrukować ten podręcznik).

Ta książka jest jednocześnie:

- Wiedzą o programowaniu umysłu w "pigułce".
- Nawiązaniem do wielu lat pracy specjalistów związanych z psychologią, hipnozą, NLP, programowaniem umysłu.
- Telegraficznym skrótem mającym na celu udostępnienie tego, co najważniejsze, czyli technik a nie badań i filozofii kryjącej się za nimi.
- Podręcznikiem skutecznej zmiany percepcji tematu matury, nauki, egzaminów.
- Sposobem na poradzenie sobie ze stresem, obawami i szkodliwymi czynnikami ograniczającymi Twoje rzeczywiste możliwości.
- Sposobem na szybkie i skuteczne zaprogramowanie Twojego umysłu "na sukces". Także w innych dziedzinach!

CZYM TA KSIĄŻKA NIE JEST?

- Nie jest ściągą.
- Nie jest pięknym dziełem literackim.
- Nie jest zbiorem opracowań, zadań, interpretacji popularnych maturalnych tematów.
- Nie jest podręcznikiem rozważającym teorie psychologiczne etc.
- Nie jest "cudownym środkiem" zastępującym naukę. Nie zastąpi nauki, ale ją wspomogę.
- Nie jest księgą magicznych zaklęć, lecz technik wywodzących się z odkryć psychologów i specjalistów z zakresu ludzkiego umysłu.
- Nie jest podręcznikiem technik pamięciowych (mnemotechnik), zawiera natomiast techniki programujące umysł w celu lepszej wydajności. Kombinacja proponowanych technik z technikami pamięciowymi jest doskonałym pomysłem i zachęcam do podjęcia kroków w tej dziedzinie.

ROZDZIAŁ 1

PERCEPCJA RZECZYWISTOŚCI

Zanim zapoznasz się z proponowanymi w niniejszym podręczniku technikami i ćwiczeniami powinieneś uświadomić sobie, co to jest „społeczne pranie mózgu”, które jest zbiorem błędnych koncepcji dotyczących matury.

Będzie to jedyny rozdział, który będzie delikatną analizą zjawiska ogólnej paniki związanej z egzaminami maturalnymi i stresu przedmaturalnego.

Lektura tego rozdziału pozwoli Ci trzeźwo spojrzeć na egzamin maturalny, jego rzeczywistą „wartość i powagę”. Podobnie jak miliony ludzi, mniej lub bardziej świadomie, uległeś pewnej zbiorowej halucynacji wynikającej z "ogólnie przyjętych" opinii, niemających nic wspólnego z rzeczywistością. Nie ma to żadnego związku z Twoją inteligencją czy umiejętnością postrzegania świata. Każdy z nas na jakimś etapie ulega zbiorowym poglądom. To najbardziej naturalne zjawisko pod słońcem.

Czy dalej będziemy temu ulegać (co może nam szkodzić), czy też ośmielimy się spojrzeć na problem z innej perspektywy? To zależy od tego, co wybierzemy. Zawsze, bowiem pozostaje nam wolny wybór.

To, co przeczytasz może Cię zaszokować. I mam nadzieję, że tak się stanie. Szok, zaskoczenie, są zjawiskami zdecydowanie zmuszającymi do myślenia i zmuszającymi do przyjrzenia się danemu zjawisku. Jeśli choć odrobinę zmienisz dzięki temu rozdziałowi swoje poglądy na temat matury, będzie to oznaczało, że jesteś jednym z nielicznych ludzi myślących, potrafiących dostrzegać błędy w zbiorowych poglądach. Oznacza to również, że poczyniłeś ogromny krok w kierunku osiągnięcia sukcesu. W wielu przypadkach zmiana percepcji problemu znacząco wpływa na jego rozwiązanie.

Przyjmij zatem założenie, że to, co uważa "większość" - nie zawsze jest prawdą. Podobnie, jak nie było prawdą, jakoby ziemia była "płaska"... "Większość" jednak dokładnie tak uważała przez tysiąclecia, dopóki nie narodził się buntowniczy Kopernik. Podobnie sprawy mają się w przypadku egzaminów maturalnych.

Powtarzane od wieków pewne szkodliwe slogany powodują nic innego jak tylko stres, frustrację a nawet w skrajnych przypadkach - załamania nerwowe i samobójstwa. A wszystko dlatego, że przywiązuje się wagę do czegoś... Co tak naprawdę być może w ogóle nie jest ważne.

Jestem przekonany, że przede wszystkim wielu nauczycieli się na mnie obrazi. I powiem nieskromnie i brzydko: MAŁO MNIE TO OBCHODZI. PORA SIĘ DOUCZYĆ DRODZY PAŃSTWO!

PRANIE MÓZGU, CZYLI DLACZEGO MATURA WYDAJE SIĘ TRUDNA.

99% procent społeczeństwa uważa, że matura jest najtrudniejszym i najważniejszym egzaminem w życiu. Jest to całkowicie błędne założenie, aczkolwiek wiele "faktów" zdaje się przemawiać za tym, że jest prawdziwe.

Urok myślenia polega na umiejętności znajdowania argumentów uzasadniających każdą teorię.

W dawnych czasach toczono retoryczne dyskusje na temat "ile diabłów zmieści się na główce szpilki". Temat absurdalny i nie o temat tu chodziło, lecz o umiejętność znalezienia argumentów przekonujących słuchaczy do prawdziwości owej bzdury. Tego typu umiejętność nazywa się erystyką.

Jeśli przez dłuższy czas będziesz poszukiwał "logicznych" argumentów udowadniających "trudność" i "powagę" matury, (co robi nieomal 99% ludzi), to w pewnym momencie tego typu pogląd stanie się Twoją rzeczywistością.

Jeśli jednak zdecydujesz się na spojrzenie na maturę z zupełnie innej strony, zaczniesz szukać argumentów, tworzyć wytłumaczenia, „dlaczego matura jest bardzo prosta”, stanie się to także Twoją rzeczywistością. Moim zdaniem tego typu poglądy są o wiele bardziej przydatne, ponieważ eliminują stres, pomagają znaleźć motywacje do działania, eliminują zjawisko niepewności i bezsennych nocy.

Stwierdzenie, że "egzamin jest trudny" bądź "egzamin jest prosty" są tak samo prawdziwe. Trzeba w tej sytuacji wybrać to, co nam pomaga a nie blokuje.

Pomyśl, co uda się szybciej? Czy coś, co jest "trudne" czy coś, co jest "łatwe"?

Oczywiście to, co jest łatwe. I w tym drugim przypadku wystarczy myślenie, że coś jest "łatwe". Z uczuciem "łatwości" natychmiast eliminujesz zbędny stres. A stres, co zostało wielokrotnie udowodnione, wpływa bardzo negatywnie na możliwości człowieka.

MATURA NIE JEST NAJWAŻNIEJSZYM EGZAMINEM!

Jeśli się dobrze zastanowisz- matura nie jest i nigdy nie będzie najtrudniejszym i najważniejszym egzaminem w Twoim życiu. Matura jest tylko i wyłącznie egzaminem, któremu nadano sztucznie "znaczenie", którego wcale nie ma.

Dopóki uważasz, że to najważniejszy egzamin Twojego życia, dopóty dostarczasz swojemu umysłowi i organizmowi niepotrzebny, blokujący i ograniczający Twój prawdziwy potencjał stresu.

MATURA TO TYLKO MATURA- EMOCJE Z NIĄ ZWIĄZANE TO EMOCJE, KTÓRE DODAJEMY POD WPLYWEM OTOCZENIA I POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.

WYDARZENIE JEST TYLKO WYDARZENIEM A INTERPRETACJA EMOCJONALNA ZALEŻY TYLKO OD CIEBIE (DLA KOGOŚ INNEGO TO SAMO WYDARZENIE MOŻE BYĆ PRZYJEMNIE PROSTE).

DLATEGO STARAJ SIĘ PRZYPISAĆ EGZAMINOM EMOCJE, KTÓRE SĄ PRZYJEMNE. BAW SIĘ WYOBRAŹNIĄ. POTRAFISZ TO ZROBIĆ. WYOBRAŻAJ SOBIE MATURE, JAKO COŚ, CO MOŻE BYĆ NAJPRZYJEMNIEJSZYM WYDARZENIEM W TWOIM ŻYCIU.

KILKA PRZYKŁADÓW "SZTUCZNYCH" I SZKODLIWYCH ZNACZEŃ NADAWANYCH MATURZE.

1. *Bez matury nie zrobisz kariery.*

Czy aby na pewno jest to prawdą? Pomyśl, ilu znasz ludzi, którzy zrobili wspaniałe kariery bez matury. Pomyśl o milionerach, którzy nie zrobili matury i odnieśli ogromne sukcesy. Nie będziemy tu dyskutować na temat ich "wartości" jako ludzi. Fakt jest faktem. Matura jest mile widziana, lecz nie jest wyznacznikiem Twojej kariery. Dopóki nie zaczniesz w to taki negatywny pogląd wierzyć, nie ma on na Ciebie wpływu.

2. *"Zawalisz maturę, to będziesz musiał za rok znowu powtarzać wszystko od nowa".*

Popatrz na to zdanie z innej strony. Czy nie sugeruje ono, że jeśli nawet potkniesz się, to możesz za rok próbować jeszcze raz? Pomyśl o ludziach, którzy wielokrotnie podchodzą do egzaminów na prawo jazdy. Pomyśl o ludziach takich jak Janusz Gajos, który zrobił karierę aktorską, a który wiele razy podchodził do egzaminów wstępnych do szkoły aktorskiej, castingów, ról, teatrów... Powtarzalność to także element drogi do sukcesu. Jedynie, czym ryzykujesz, to tym, że zdanie matury przesunie się w czasie. I co z tego?

3. *"Stracisz rok".*

Stracisz? A może zyskasz? Może podczas tego roku zdobędziesz wiedzę i umiejętności, które pozwolą Ci na rozwój całego Twojego życia? Może otworzysz biznes? To, czy go stracisz czy nie, zależy od Ciebie. Nie od egzaminu maturalnego. W tym "wolnym" roku możesz wykonać wiele rzeczy. Przeżyjesz go tak, jak każdy inny rok w Twoim życiu. Nie umrzesz z powodu niezdanego egzaminu. Świat będzie kręcił się dalej wokół słońca. Śmieję się głośno z takich opinii.

3. *"Egzamin dojrzałości".*

Najbardziej kretyńska nazwa (etykieta) nadana egzaminowi maturalnemu. Co matura ma wspólnego z Twoją dojrzałością? I z jaką "dojrzałością" ma coś wspólnego? Od kiedy to interpretacje dzieł literackich mają związek z "dojrzałością"? To tylko egzamin podsumowujący Twój pobyt w szkole. I nie ostateczny. Powtórzmy: dopóki wierzysz w takie "opinie", dopóty blokujesz swój potencjał Ty wybierasz to, w co wierzysz.

Ja prywatnie nazwałbym ten egzamin popisówką głupoty i nieudolności systemu szkolnictwa.

4. *"To najtrudniejszy egzamin w Twoim życiu".*

Akurat. Trudniejszym egzaminem może być zerwanie z pierwszą miłością. Jest zdecydowanie bardziej bolesne. Trudniejszym egzaminem jest rozkręcenie własnego biznesu (i to też dyskusyjne, czy jest to trudne, czy nie). Trudniejszym egzaminem będzie rozpoczęcie życia rodzinnego. Trudniejsze będą egzaminy na studiach.

Takie stwierdzenia o najtrudniejszym egzaminie w życiu wypowiadają ludzie, którzy mają zachwiane poczucie własnej wartości, którzy sami boją się, bali się lub "baliby się" swoich własnych możliwości. Ktoś, kto tak mówi, tak naprawdę mówi "to najtrudniejszy DLA MNIE egzamin" lub "ja miałbym problemy więc Ty też musisz". To projekcja ich własnych strachów i fobii i próba "zyczliwego" zarażenia Cię tym samym. To jest jak choroba. Ja mam gripę- to Ty też ją miej. Przekonasz się jeszcze tysiące razy, że najlepszymi "doradcami" w sprawie trudności są ludzie, którzy mają lub mieli kłopoty ze sobą.

5. *"Potraktuj ten temat poważnie!"*

Badania naukowe udowodniły, że jeśli traktujemy coś "zbyt serio", to efekt naszych działań jest zupełnie odwrotny. Im bardziej "poważnie" chcesz coś zrobić, tym mniejsze szanse na zrobienie

tego. Szybkie uczenie się jest nierozłącznie związane z "zabawą".

Im bardziej na wesoło, na luzie, tym szybciej się nauczysz. Czy wiesz, dlaczego dzieci uczą się bardzo szybko? Bo się bawią. Bo nie dały sobie jeszcze wmówić, że trzeba wszystko traktować na serio. Bawią się wyobraźnią, bez stresu i uczą się 10 razy szybciej niż "poważni dorośli". Oczywiście nie chodzi mi o to, byś zachowywał się jak dzieciuch podczas zajęć w szkole. Chodzi mi o to, byś w swoim umyśle bawił się tematem egzaminów, nauki, bawił się uczeniem. To łatwe, przyjemne i proste. No chyba, że lubisz stres.

6. *"Ktoś Ci musi pomóc... Może pójdziesz na korepetycje?"*

To nic innego jak ponowne wmawianie "trudności". Za propozycją korepetycji kryje się sugestia "nie dasz rady, to za trudne, potrzebujesz pomocy" a tak naprawdę to sugestia mówiącego te słowa: "ja się boję, że nie dałabym rady, więc Ty też nie powinieneś się bać, że nie dasz rady... Ja potrzebowałabym pomocy...Więc Ty też potrzebujesz pomocy".

PAMIĘTAJ O JEDNYM. GDY LUDZIE MÓWIĄ O EMOCJACH TAKICH JAK STRACH PRZED EGZAMINEM, KOSMITAMI CZY LATANIEM SAMOŁOTEM, MÓWIĄ O SWOICH STRACHACH, FOBIACH I EMOCJACH I MÓWIĄ O SWOICH MOŻLIWOŚCIACH, BĄDŹ O BRAKU SWOICH MOŻLIWOŚCI. TO, CO SŁYSZYSZ, MA ZWIĄZEK Z WEWNĘTRZNYM ŚWIATEM TWOICH ROZMÓWCÓW, ALE NIE JEST ZGODNE Z RZECZYWISTOŚCIĄ.

Gdy usłyszysz "to straszne... pójść do dentysty", pomyśl, że to Twój rozmówca się boi. I chce oddać trochę swojego strachu Tobie.

Czy chcesz przyjąć taki dar?

Zastanów się.

Pobaw się w przekornego człowieka Za każdym razem, kiedy usłyszysz tego typu stwierdzenia, zadaj sobie pytanie: A może jest zupełnie na odwrót? Co by było, gdyby właśnie było na odwrót?

PS.

Gdy zdasz maturę, później ukończysz studia przekonasz się, że nikt nie będzie zadawał Ci pytania o oceny na maturze. Będzie czasami miało tylko znaczenie to, czy ją masz czy też nie. I to wszystko. Poza tym przekonasz się również, że matura była śmiesznie prosta. I niepotrzebny był ten stres. Zaoszczędź sobie stresu już dzisiaj!

SPOŁECZNE PROGRAMOWANIE NA PORAŻKĘ, CZYLI PRZYCZYNY „MATURALNEJ PANIKI”.

Od tysięcy lat społeczeństwa zawsze poddawane były jakiejś formie "indoktrynacji" lub "prania mózgu". To dotyczy każdego kraju i każdego społeczeństwa na kuli ziemskiej.

W przypadku egzaminów maturalnych i nauki, większość ludzi została skutecznie "zaprogramowana na porażkę". Przyczyn tego zjawiska jest wiele. Sposobów programowania jest także wiele. Poniżej w kilku punktach postaram się wyjaśnić skąd się bierze zjawisko paniki związanej z maturą.

Dosłownie w kilku punktach przedstawię Ci pochodzenie problemu "paniki maturalnej". Celem tej książki jest eliminacja Twojego stresu a nie szczegółowe dochodzenie przyczyn. Dobrze jednak jest abyś przynajmniej pogładowo zapoznał się z tematem. To ułatwi Ci późniejsze decyzje "myślowne" i emocjonalne.

MEDIA

Media powinny być nośnikami informacji. Niestety, najczęściej stają się nośnikami opinii i ideologii.

Najczęściej publikują informacje dotyczące „negatywnych” stron matury, ponieważ z założenia zajmują się publikacją informacji niepokojących i emocjonalnych.

Media w 99% publikują tylko informacje z tzw. „czarnej strony”. Dlatego nie publikują informacji, że 100 osób ocalało z wypadku, lecz „co najmniej 300 zginęło” (w podtekście- "może dowiemy się o tych kilku więcej i będzie jeszcze ciekawiej")

Dla mediów każda publikacja to często tylko biznes. Pokazywanie „problemu” jest punktem wyjściowym do „sprzedania” rozwiązań. Jest „kryzys” to tylko polityk „x” może go rozwiązać.

Boli Cie głowa? Weź tabletkę "XYZ"!

Kreowanie "ból" jest najczęściej pierwszym krokiem do sprzedania „leku”.

Przyjrzyj się mediom a być może doszukasz się ukrytego interesu kryjącego się za wiadomościami dotyczącymi "matury".

Nie ma to nic wspólnego z teoriami spiskowymi. To po prostu „normalność” mediów wszelkiego rodzaju.

P.S. Moja książkę otrzymujesz za darmo.

SPOŁECZEŃSTWO

Ponad 99% społeczeństwa nigdy nie odnosi sukcesów z powodu percepcji rzeczywistości, najbardziej obecnie zakłócanej i zniekształcanej przez wszelkiego rodzaju media. Badania prowadzone na całym świecie dowodzą, że te właśnie 99% społeczeństwa widzi "trudności" i "problemy" tam, gdzie ludzie sukcesu widzą "możliwości"

Społeczeństwo ulega mediom i ogólnikom. Powszechnie powtarzany pogląd staje się "faktem" społecznym. Ponieważ społeczeństwo w większości lubuje się w "unikach" przed sukcesem, dlatego łatwo też przyjęło założenie "że matura jest trudna". Dodatkowo- najgłośniejszy "krzyk" ci, którym się nie udało i szukają "winnych" we wszystkich tylko nie w sobie. Jeśli chcesz wiedzieć, o czym mówię- rozejrzyj się. Najczęściej usłyszysz narzekanie a nie pochwały. Dodatkowo w polskim społeczeństwie wszelkiego rodzaju "chwalenie się" dziwnie uchodzi za coś, czego robić

nie wypada. W przeciwieństwie do np. Amerykanów, którzy uważają, że o sukcesach mówić należy i to często.

Większość społeczeństwa przyjmuje podaną w szkole wiedzę jako "status quo", czyli stan faktyczny. Mało która jednostka ośmiela się otwarcie uderzyć w bezwartościowość i ułomność systemu nauczania. Dla przykładu- dawno już udowodniono, że typowy system klasowo lekcyjny jest nieskuteczny a nawet potrafi być szkodliwy. Szkoła jest instytucją, która uczy blokad umysłu zapełniając umysł nieprzydatnymi bzdurami. Na szczęście wielu było takich, którzy się buntowali i zmieniali świat. Mam nadzieję, że Ty też będziesz kiedyś jednym z takich ludzi jak Edison (wyrzucony ze szkoły) czy Einstein (uważany za imbecyla).

Spółeczeństwo nie jest doinformowane w możliwościach ludzkiego umysłu. Mało kto zdaje sobie sprawę, że istnieją techniki pamięciowe, techniki szybkiego czytania, etc. To, co zostało podane w szkole najczęściej zostaje „wszystkim” do końca życia. To, co nam wmówiono na temat naszych "możliwości" pozostaje w nas czasami do końca życia. Chyba, że odważymy się powiedzieć "a może nauczyciel był z lekka debilny i nie miał racji"? Jeszcze raz podkreślmy: 99% społeczeństwa nie odnosi sukcesu dlatego, że widzi "trudność" tam gdzie być może w ogóle jej nie ma. 99% społeczeństwa nie odnosi sukcesu z powodu strachu przed zanegowaniem tego, czego się nauczyło w szkole. 99% społeczeństwa nie odnosi sukcesu, ponieważ w szkole nie uczono ich jak sukces odnosić. A jeśli uczono... to uczył ktoś, kto nie miał o tym zielonego pojęcia.

NAUCZYCIELE

"Wybacz im, bo nie wiedzą, co czynią"...

Nauczyciele, to tylko ludzie z typowymi ludzkimi zachowaniami i problemami.

Postrzeganie tej grupy ludzi jako ludzi zachowujących się całkowicie "racjonalnie" i "mających racje we wszystkim", jest po prostu błędem. Nie ma ludzi idealnych. I im szybciej zaakceptujemy fakt o możliwej omylności nawet najwybitniejszych specjalistów, tym mniej przeżyjemy rozczarowań i będziemy w stanie przygotować się na potencjalne "zagrożenia".

W przypadku relacji pomiędzy uczniami i nauczycielami zagrożeniem rzeczywistym jest "atmosfera trudności matury". Poddanie się tej atmosferze może nam tylko zaszkodzić w pełnej wydajności.

Nauczyciele należą do społeczeństwa i kierują się jak społeczeństwo, podobnymi pobudkami.

Frustracja nauczycieli:

-Nauczyciele sami najczęściej nie wiedzą nawet jak się uczyć. Często też skutecznie gubią się w nowych regulacjach dotyczących nauczania i egzaminów. Znajdź nauczyciela, który zna techniki pamięciowe bądź techniki szybkiego czytania!

-Matura to ocena przede wszystkim dla nich.

-Nauczyciele wydają się nie wiedzieć nic o odkryciach naukowych, które jasno wykazały, że wszelki „stres” przeszkadza w wydajności.

-Ich intencje są może i dobre, lecz źle wyrażane. Terroryzowanie negatywnymi ocenami jest powszechnie używanym, lecz szkodliwym dla wydajności, sposobem na "motywowanie" do nauki. Niestety. Jego działanie jest z reguły i założenia odwrotne.

Oto jeszcze kilka typowo "ludzkich" powodów paniki wśród nauczycieli:

-Nauczyciele obawiają się, że niski poziom uczniów wpłynie na zniżenie ich poziomu pedagogicznego profesjonalizmu a to może oznaczać np. brak podwyżki. Jednocześnie boją się spojrzeć prawdzie w oczy i przyznać, że byli kiepskimi nauczycielami.

-Atmosfera matury, to część ich paskudnej pracy, ograniczonej tysiącami nakazów dyrekcji, kuratoriów etc.

-Nauczyciele często sami nie wiedzą tego, co będzie wymagane na maturze od uczniów!!!

-Świadomość niskiego prestiżu społecznego powoduje strach i próbę udowodnienia, kto ma władzę. Dlatego też, jakże często spotykamy nauczycieli, którzy nie cierpią zdolnych uczniów i nie tolerują absolutnie innego punktu widzenia, niż ich własny. Spotyka się również nauczycieli "podbijających" swoje ego poprzez terroryzowanie i dyskredytowanie wychowanków.

Nauczyciele widzą często, że sobie nie radzą z uczniami, co poniekąd jest ich obowiązkiem. Wiele badań udowodniło, że to od nauczyciela zależy czy uczeń pojmie wiedzę, czy też nie. Mało który nauczyciel stara się być elastycznym. Ten brak elastyczności powoduje, że nauczyciel nie umie się dopasować do ucznia i znaleźć odpowiednich sposobów, aby do niego "przemówić". Jeszcze raz przypomnę Einsteina, uważanego przez nauczycieli za imbecyla. Faktem było, że to nauczyciele nie potrafili do niego dotrzeć.

-Nauczycieli również dopada zwyczajny ludzki strach. Skoro wszyscy się "stresują" to i nauczyciele też... Nie oczekujemy zbyt wielkiej samoświadomości tych ludzi. Tutaj także wchodzi w grę statystyki. 99% niezbyt błyskotliwych nauczycieli versus 1% tych "całkiem do rzeczy". Może to zbyt zła złośliwość z mojej strony, ale zacytuję Bernarda Shaw: „jeśli czegoś nie potrafisz zacząć tego uczyć”.

- Istnieje również i coś takiego jak presja grupy. Nauczyciele także funkcjonują w grupie zawodowej i poniekąd muszą poruszać się w zakresie jej działania.

Ponieważ pogląd "trudności" matury i "ważności" jest ogólnie przyjęty w szkolnictwie- nauczyciele ulegają presji grupy.

(Jeśli chciałbyś kiedyś zapoznać się bliżej z tematem oddziaływania grupy na poglądy człowieka- poszukaj publikacji na temat eksperymentów Salomona Asha. Przeprowadził on wiele testów udowadniających, że ludzie pod wpływem grupy mogą całkowicie zmieniać swoje poglądy! To poniekąd także tłumaczy zachowania społeczeństwa wobec ideologii Hitlera, Lenina i innych).

Presja grupy ma także związek ze wszelkiego rodzaju poczuciem zagrożenia ze strony "konkurentów", a także zawiera w sobie elementy konkurencji (mniej lub bardziej racjonalnej).

Z moich prywatnych wiadomości. Wszyscy nauczyciele, którzy odważyli się choćby troszkę "wychylić" poza normy obowiązujące w nauczycielskim środowisku i odważyli się np. zastosować skuteczniejsze aczkolwiek nietypowe metody nauczania... zostali skutecznie wykończeni przez resztę "kolegów z pracy".}

-Poglądy nauczycieli na temat uczniów.

Pomyśl jak stresogenne może być dla nauczycieli, kiedy okazuje się, że muszą walczyć ze swoimi własnymi wyobrażeniami na temat swoich uczniów.

Jeśli nie wierzą w swoich uczniów, to jak bardzo muszą się denerwować, gdy pomyślą, że uczniowie postąpią dokładnie tak jak są widziani przez takich nauczycieli, prawda?

Nauczyciele bardzo niechętnie weryfikują swoje „wyobrażenia” o uczniach. Bardzo często, jeżeli komuś raz czy dwa powinie się noga, zakwalifikują takiego ucznia do grupy słabych, ograniczonych, niezdolnych. Czasem bywa tak, że taka łąka wlecze się za uczniem przez wszystkie lata szkolne i zawsze jest on oceniany poniżej swoich możliwości, żeby nie wiem co zrobił i czego się nauczył. Mówią wtedy, że widocznie mu się udało (a nawet posądzają o ściąganie). Przeciwnie, jeżeli uczeń raz czy drugi otrzyma pozytywne oceny – uważa się go za zdolnego, a nawet jak czegoś nie umie – nauczyciele uznają, że akurat tego dnia był niedysponowany.

Badania psychologiczne potwierdziły pewne zjawisko.

Ucniowie uważani i traktowani jako słabsi- stają się słabi- nawet, gdy tacy nie są.

Ucniowie postrzegani jako zdolni- stają się zdolni. Nawet, gdy ich zdolności nie są aż tak błyskotliwe.

To są fakty. Pomyśl, że Twoje zdolności mogą nie mieć żadnego związku z tym, co nauczyciele starali się Ci się wmówić przez lata. Może jest zupełnie na odwrót? Może to tylko ICH wyobrazenie na Twój temat- niemające się nijak do rzeczywistości?

Nie walcz z takimi poglądami, ani się nimi nie przejmuj. Skoncentruj się na tworzeniu poglądów na swój własny temat za pomocą proponowanych w tym podręczniku skutecznych i prostych metod.

Wierząc bezgranicznie w czyjeś zdanie na Twój temat i absorbując je- dajesz tej osobie władzę nad Tobą i Twoim życiem. Tylko czy naprawdę warto?

ROZDZIAŁ 2.

BLOKOWANIE NEGATYWNYCH ENERGII I NEGATYWNEGO WPLYWU OTOCZENIA.

W tym dziale znajdziesz kilka technik skutecznej obrony przed zgubnymi, negatywnymi czynnikami, takimi jak - nieprzyjemne opinie na Twój temat wraz z ich możliwymi skutkami.

Aby skutecznie zaprogramować swój umysł na sukces, powinieneś koniecznie wyrabiać w sobie nawyki ochrony przed negatywnym wpływem otoczenia. Zarówno wpływem z przeszłości jak i terażniejszości. Nie ma nic bardziej męczącego i szkodliwego, niż pozwalanie czyimś negatywnym opiniom, aby wpływały na nasze życie nawet po długim czasie. W tej książce uprościmy podział wpływów na wpływy z przeszłości i terażniejszości.

Blokowanie wpływów z przeszłości dotyczy:

- negatywnych opinii wypowiedzianych pod twoim adresem przez innych.
- negatywnych sugestii pochodzących z otoczenia np. gazet, telewizji etc.
- negatywnych opinii pochodzących od twojego wewnętrznego głosu...

Blokowanie wpływów z terażniejszości dotyczy:

- umiejętności odrzucania wszelkich negatywnych opinii pochodzących z zewnątrz.
- umiejętności odrzucania i zamiany negatywnego "wewnętrznego głosu" na wpływ pozytywny i konstruktywny.

TECHNIKI

ŚCIANA BLOKUJĄCA.

Aby zaprogramować Twoją podświadomość by filtrowała negatywne opinie, wpływy i przyjmowała tylko i wyłącznie wpływy, które są dla Ciebie (i według Ciebie) korzystne, wystarczy zapamiętać i używać poniższej techniki w sytuacjach, które tego wymagają np.:

- gdy ktoś robi złośliwe uwagi pod Twoim adresem.
- gdy ktoś próbuje zarazić Cię niepokojem.
- gdy czujesz się źle lub nieswojo w czyjejs obecności (na przykład złośliwego nauczyciela lub upierdliwego rodzica).
- gdy masz wrażenie, że ulegasz jakimś negatywnym energiom.

- gdy słyszysz informacje w mediach, które wywołują brak pewności siebie i niepokój.

Przykładów możemy tworzyć tysiące. Za każdym razem, gdy odczujesz potrzebę ochrony- zamknij dosłownie na kilka sekund oczy i wykonaj poniższe ćwiczenie.

P.S.. Wielu ludzi, którzy używali tej techniki twierdzi, że dzięki niej ludzie nieżyczliwi zaczęli znikać z ich otoczenia. Nie w sensie dosłownym, lecz po prostu... Zaczęli się usuwać. Jest wiele możliwości wytłumaczenia tego zjawiska. Zachęcam Cię do poszukiwań. Jedno wydaje się pewne. Kreujemy swoją rzeczywistość i swój wewnętrzny świat. Dzięki takiemu programowaniu dajemy podświadome sygnały "nieżyczliwym", że nie chcemy ich w swoim świecie. I oni reagują na to odchodząc w siną dal.

Ściana blokująca to jednak z najprostszych i jednocześnie bardzo skutecznych technik ochrony przed wszelkim negatywnym wpływem zewnętrznym.

1. Zamknij oczy, weź kilka głębokich i spokojnych oddechów i postaraj się rozluźnić.
2. Wyobraź sobie, że pomiędzy Tobą a osobą, której wpływ chcesz "odizolować" od siebie - wyrasta ogromny ołowiany mur o grubości kilku metrów.
3. Wyobraź sobie, jak tej osobie coraz trudniej jest dotrzeć do Ciebie, mówić do Ciebie spoza tego muru... Wyobraź sobie, że ten mur chroni Cię tak jak schron przeciwatomowy chroni przed radiacją.
4. Otwórz oczy i zwróć uwagę na odczucia, jakie pozostają po takim ćwiczeniu. Zauważysz, że siła "złośliwości" bądź "złej energii" bardzo spadła. Zauważysz, że ta osoba nie ma już na Ciebie takiego wpływu jak kiedyś. Zauważysz, że jej gadanie nie ma już takiego emocjonalnego znaczenia jak kiedyś.

TECHNIKA „KOPUŁA OCHRONNA”.

To ćwiczenie, bardzo podobne do poprzedniego, możesz wykonywać w każdej wolnej chwili. Najlepiej, gdy nikt Ci nie przeszkadza.

INSTRUKCJA.

1. Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i rozluźnij się
2. Wyobraź sobie, że znajdujesz się pod wielką, piękną i świetlistą, przezroczystą kopułą. Ta kopuła, tak jak szklarnia, chroni Cię od negatywnej energii.
3. Wyobraź sobie, że negatywna energia wygląda jak meteoryty, które uderzają w ściany kopuły i rozbijają się o nią... Z daleka od Ciebie... Poza nią...
4. Pobaw się tym wyobrażeniem. Niech to będzie Twoje "pole ochronne".
5. Wyobraź sobie, że światło, które dociera poprzez ściany kopuły to bardzo pozytywna energia, która Cię wzmacnia, czyni Cię pewnym siebie, spokojnym. Tylko i tylko ta energia może do Ciebie dotrzeć poprzez ściany kopuły. Każda inna, szkodliwa energia, rozbija się z dala od Ciebie... Na zewnątrz... I zamienia w to przyjemne światło.
6. Całe ćwiczenie traktuj jak zabawę. Twój umysł lubi zabawę i dzięki zabawie szybko się uczy. Jeśli uważasz, że obraz był zbyt słaby lub niewyraźny, nie ma to znaczenia. Ważne, że pobawiłeś się w myślach w tworzenie takiego wyobrażenia. Ważne, że to robisz. Oczywiście im wyraźniej potrafisz sobie to wyobrazić, tym lepiej. Niech będzie to jednak naturalne.

TECHNIKA „POKÓJ DOBRYCH ENERGII”.

To bardzo prosta technika, która pomoże Ci zrelaksować się i która może być używana za każdym razem, gdy potrzebujesz pozytywnie "doładować baterie". Utworzysz pokój dobrych energii, który będzie Twoja "tajną bronią" przeciwko wszelkim negatywnym wpływom.

Za każdym razem, gdy poczujesz, że ktoś lub coś wywiera nieodpowiedni wpływ na Twoją pewność siebie, samopoczucie- wykorzystaj potencjał tej techniki. To proste, łatwe i przyjemne.

Przez kilka pierwszych dni wykonuj tę technikę leżąc, tuż przed zaśnięciem. Gdy nabierzesz wprawy w wyobrażaniu sobie Twojego pokoju dobrych energii- będziesz także w stanie jej używać w innych warunkach i sytuacjach. Gdy nabierzesz wprawy, będziesz w stanie wykorzystywać tę technikę dosłownie w kilka sekund. Daj sobie troszkę czasu. I pamiętaj- trening czyni mistrza. Baw się Twoją genialną wyobraźnią i niech wyobraźnia służy Twoim celom i zamiarom.

INSTRUKCJA.

1. Upewnij się, że nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzał. Najlepiej jest wykonywać to ćwiczenie w bardzo wygodnej pozycji (możesz to ćwiczenie wykonywać tuż przed zaśnięciem).

2. Rozpocznij od głębokiego, naturalnego i spokojnego oddychania. Niech Twój oddech się wyrówna, uspokoi i będzie coraz głębszy. Z każdym oddechem powtarzaj sobie w myślach "coraz głębiej... I głębiej... Wyciszenie i uspokojenie"

3. Wyobrażaj sobie, że z każdym oddechem Twoje mięśnie, począwszy od mięśni twarzy, poprzez szyję, ręce, plecy, klatkę piersiową aż do palców u stóp rozluźniają się.

Najpierw pomyśl o tym jak rozluźniają się mięśnie twarzy... Po kilku oddechach skieruj uwagę na niższą partię twojego ciała... Po kilku oddechach na następne partie... Krok po kroku.

Nie "zmuszaj" na przykład rąk by stały się "ciężkie" lub "rozluźnione". Niech to się dzieje samo. Obserwuj jak się rozluźniają. Poczuj jak się rozluźniają, lecz nie "pomagaj im", powtarzaj sobie w myślach "moje ręce się rozluźniają...coraz głębiej i głębiej... Z każdym oddechem moje ręce się rozluźniają coraz bardziej i bardziej". Nie musisz "umieć na pamięć" takich poleceń. To proste hasła. To wystarczy.

4. Kiedy już rozluźnisz się w takim stopniu, jakim potrafisz (za każdym razem będzie to coraz prostsze) wyobraź sobie, że jesteś w pięknym pokoju. To Twój i tylko Twój pokój, w którym istnieją tylko dobre energie i dobre sytuacje. Wyobraź sobie jak ten pokój wygląda. Jakie ma kolory, jakie są jego ściany w dotyku, jakie zapachy, jakie światło.... Im więcej takich szczegółów tym lepiej. Pozwól Twojej wyobraźni, aby podsuwała Ci takie przyjemne szczegóły. Poczuj jak się czujesz w takim pokoju. Przyjmij założenie, że w tym pokoju zawsze czujesz się doskonale, bo wypełniają go dobre energie... To Twój pokój, do którego masz dostęp tylko Ty i to, co się z nim dzieje zależy tylko od Ciebie. To pokój, do którego zawsze możesz powrócić w wyobraźni, gdy będziesz chciał poczuć się lepiej i pewniej. Poświęć temu wyobrażeniu tak dużo czasu jak tylko zechcesz. Pobaw się tym wyobrażeniem i odczuciami. W Twojej wyobraźni wszystko jest możliwe. Im więcej szczegółów znasz... Tym lepiej. Za każdym następnym razem pokój będzie się stawał coraz wyraźniejszy. Niech wszystko dzieje się w swoim spokojnym tempie. Bez wysiłku. Bez przymusu.

5. Kiedy już zapoznasz się z twoim pokojem, poczujesz pozytywne energie- obiecaj sam sobie, że będziesz wracał do swojego pokoju często i za każdym razem gdy wrócisz, zastaniesz tam jeszcze więcej pozytywnych energii. Za każdym razem, gdy wrócisz- pozytywne energie będą

wzmocnione. Przyjmij to za coś całkowicie pewnego. Postanów, że tak będzie

6. Gdy już odpoczniesz w Twoim pokoju odlicz od 1 do 5 mówiąc w myślach: " z każdą cyfrą powracam do normalnego stanu. Gdy powiem 5, będę całkiem obudzony, pełen energii i chęci do życia i działania". Gdy powiesz w myślach "5" otwórz oczy i poczuj energię, którą "wyniosłeś" z pokoju.

TECHNIKI MODYFIKACJI WSPOMNIENÍ.

Każdy człowiek jest narażony na negatywne opinie i informacje, które mogą wpływać na jego pewność siebie, zdolności i potencjał. Ponieważ zajmujemy się tematem zdawania egzaminów maturalnych, skoncentrujemy się tylko na czynnikach mogących wpłynąć bezpośrednio na Twoje zdolności i możliwości poradzenia sobie z tematem tego powszechnego egzaminu.

Nauczysz się radzić sobie z opiniami nauczycieli, rodziców, panikujących kolegów i ludzi, których intencje, może nawet i dobre, wyrażane bywają w sposób niewłaściwy, dołujący i blokujący.

Nauczysz się technik, które dadzą Ci odporność na krytykę i rozwiną umiejętność przekształcania krytyki i negatywnych czynników w narzędzia pomocne w Twoim rozwoju.

Zajmiemy się modyfikacją wspomnień i odczuć z nimi związanych.

Wspomnienia wpływają na Twoje samopoczucie. Opinie wyrażane na Twój temat mogą pozostać w Twojej pamięci do końca życia, zagnieździć się w Twojej podświadomości i wpływać pozytywnie lub negatywnie. Wypowiedziane przez kogoś opinie mogą nawet wpłynąć na Twoje decyzje po wielu latach. Mogą wpłynąć na to, jaką drogę życia wybierzesz. Mogą także znacząco wpłynąć na status Twojego życia, sukces lub porażki, wybór pracy, zarobki. Pamiętaj jednak o jednym: każde wspomnienie to wyobrażenie, które możesz modyfikować. Każde wydarzenie, możesz modyfikować w swojej wyobraźni, aby Ci służyło, zamiast Cię blokować. Masz wpływ na to, co jest w Twojej głowie! Możesz to zmieniać nawet po latach. Granice ustalasz tylko Ty. Nikt więcej. Wyboru "jak" coś pamiętasz dokonujesz Ty sam. Pomyśl, jak możesz wpłynąć na wspomnienia i zmienić je na najwspanialsze na świecie! Pomyśl jak zmieni się Twoje życie, gdy negatywne wspomnienia zostaną przereżyserowane i zaczną być najbardziej wzmacniającymi wspomnieniami!. Możesz to zrobić. To łatwe, proste, przyjemne i skuteczne.

Poniższe mini techniki, to najskuteczniejsze znane obecnie techniki zmieniania odczuć związanych z wydarzeniami z przeszłości i teraźniejszości. Każde wydarzenie możesz zmodyfikować tak, aby czuć się lepiej, pewniej, spokojniej. Wszystko, co się wydarza w Twoim życiu, może być zmienione na Twoja korzyść.

Techniki te pomogą Ci modyfikować reakcje związane z krytyką, złościwością, zrzędzeniem, negatywnymi opiniami na Twój temat.

Podzielimy je na dwa działy:

1. Opinie z zewnątrz.

2. Opinie wewnętrzne (wewnętrzny głos).

BLOKOWANIE OPINII Z ZEWNĄTRZ.

ZMIANA GŁOSU ZŁOŚLIWEJ OSOBY W WYOBRAŹNI.

INSTRUKCJA.

1. Przypomnij sobie jakąś złośliwą osobę, która powiedziała coś na Twój temat. Jestem pewien, że jak każdy człowiek na tej planecie możesz przypomnieć sobie wiele takich przypadków.
2. Przypomnij sobie, co i jak ta osoba mówiła. Przypomnij sobie jak brzmiał jej głos. Przypomnij sobie jak wyglądała. Narazie skoncentruj się na tym "jak" mówiła do Ciebie.
3. Powiedzmy, że ta osoba powiedziała "jesteś nieudacznikiem". Zadaż sobie pytanie, co możesz zmienić w Twojej wyobraźni? Co możesz zmienić w jej głosie? Powiedzmy, że "podłożymy" tej osobie dubbing i będzie mówiła głosem Kaczora Donalda. Wyobraż sobie teraz ta osobę mówiącą te same słowa, w tej samej sytuacji, ale... głosem Kaczora Donalda. Teraz możesz zmienić także głośność tego głosu... niech mówi ciszej... i ciszej.... Możesz także zmienić ton wypowiedzi,... Niech ta osoba mówi te same słowa... ale w najbardziej dziwny sposób, jaki możesz sobie wyobrazić (na przykład w przyspieszonym trzykrotnie tempie). Jeśli wykonasz taki prosty zabieg to przekonasz się, że nie jesteś w stanie odczuwać tych samych emocji, co kiedyś. Prawdopodobnie będziesz się śmiać. I to jest sygnał, że nawet najgorsze wspomnienie może zostać przerobione na takie, które Ci pomaga. A mózg nie rozróżnia wyobrażenia od wspomnienia. To także potwierdziły naukowe badania. Nie ważne czy jest to prawdziwe wspomnienie, czy zmodyfikowane. Ważne jest to, że pomaga.
4. Jeśli się dobrze zastanowisz, to możesz wykorzystywać tą technikę w każdym przypadku, gdy ktoś o Tobie mówił bądź mówi coś "źle". Możesz zmieniać wspomnienia z dalekiej przeszłości jak i te sprzed paru minut. Jeśli wyrobisz sobie nawyk takiej zabawy, to przekonasz się, że nikt i nic nie jest w stanie spowodować, że Twoja pewność siebie ulegnie załamaniu. Przestanieś się liczyć ze szkodliwymi opiniami a nawet zaczną Cię one wzmacniać. Nawet, jeśli intencja mówiącego była dobra, to wybaczyć... Nazwanie kogoś "beztalenciem" bądź też wmawianie, że "czegoś nie może zrobić, bo.." jest ewidentnie szkodliwe i może stać się samospełniającym proroctwem, jeśli nic z tym nie zrobisz.

OBRAZY MOŻESZ TAKŻE MODYFIKOWAĆ POPRZEZ:

- ZMIANĘ OTOCZENIA.
 - ZMIANĘ ODCZUĆ NP. TEMPERATURY.
 - ZMIANĘ KOLORÓW.
 - ZMIANĘ SŁYSZANYCH W UMYŚLE DŹWIĘKÓW.
 - ZMIANĘ „ROZMIARU” OBRAZU.
- (Dodaj kilka możliwości sam).

BLOKOWANIE OPINII POCHODZĄCYCH Z „WNĘTRZA”.

ZMIANA WŁASNEGO WEWNĘTRZNEGO GŁOSU. PERSONIFIKACJA WEWNĘTRZNEGO „KRYTYKA”.

Czasem najbardziej złośliwe komentarze pochodzą nie z zewnątrz lecz z wewnątrz (aczkolwiek powstały w wyniku czynników zewnętrznych). Mowa tutaj o tak zwanym „wewnętrznym głosie”, „krytyku”, „edytorze”. O głosie, który podpowiada nam różne rzeczy na nasz temat, często niekorzystne.

Jednym ze sposobów poradzenia sobie z takim wewnętrznym głosem jest jego personifikacja i późniejsze modyfikacje, podobne jak w przypadku zniekształcania wypowiedzi ludzi z zewnątrz.

Co mam na myśli mówiąc „personifikacja”?

Jeśli chcemy z czymś skutecznie walczyć, to powinniśmy coś o tym czymś wiedzieć.

Mały i prosty trik wystarczy, by wewnętrzny głos przestał być tylko głosem a stał się „postacią”, którą możemy związać w wyobraźni, spalić, przypiekać na rożnie lub łaskotać i wyśmiewać. Jeden mały mentalny trik pozwala nam także odizolować wewnętrzny głos od nas samych i przestać identyfikować się z nim. Wewnętrzny krytyk staje się postacią poniekąd „zewnątrzną”. I możemy w wyobraźni zrobić z nim wszystko, co zmieni nasze emocje związane z jego wypowiedziami.

INSTRUKCJA.

1. Jeśli słyszysz czasami swój „wewnętrzny głos” (a jestem pewien, że słyszysz) pomyśl jak wyglądałby, gdyby był żywą postacią. Czy jest mężczyzną, kobietą? Może obojnakiem? Czy jest człowiekiem czy kosmitą? Diabłem czy aniołem? Czy jest brodaty czy całkiem łysy? Jaki ma kolor? Jak wygląda?

Najczęściej pierwsze skojarzenie jest tym najlepszym z możliwych. Pochodzi z podświadomości, która w ułamku sekundy wykonała ogromną pracę. Zaakceptuj to, zaufaj sobie samemu i swojej podświadomości. Jeśli zadasz sobie pytanie jak wyglądałby Twój wewnętrzny głos i zobaczysz starego wrednego dziada, pozostań przy tym skojarzeniu. Niech będzie tym „dziadem”. Jeśli zobaczysz babcię, mamusię... ojca... Zostań przy tym. Nie bez powodu się to pojawiło. Jedyne, co mogę w tej sytuacji doradzić, to to byś zachował wyobrażenia tylko dla siebie. Niech wszystko dzieje się bezpiecznie w Twoim umyśle. Nikt nie widzi i nikt nie słyszy.

2. Gdy tylko usłyszysz jakąś negatywną myśl na Twój temat, zobacz oczami wyobraźni jak „ON” to mówi i baw się w zmienianie jego głosu, zachowania, wyglądu, kolorów, zapachów. Zmień jego głos i niech powtórzy tą samą negatywną myśl seksownym głosem. Albo głosem Myszki Miki. Albo niech rapuje na wesoło. Wszystko byle tylko zmienić „sposób” jego wypowiedzi.

Pamiętaj, że czasem ten wewnętrzny głos ma rację. Dlatego nie zagłuszaj go, lecz zmieniaj jego „jakość”. O wiele łatwiej będzie Ci wysłuchać jego podpowiedzi (choćby bardzo negatywnych) wyrażanych w zniekształcony i dziwaczny sposób

Powtarzaj tą technikę tak często jak tylko możliwe. Niech stanie się nawykiem. Po jakimś czasie zaobserwujesz, że negatywne myśli przestają być negatywne i zostają zastąpione pozytywnymi. To nawyk. Nic więcej, nic mniej.

PS. Jeśli myślisz teraz „nie potrafię tego zrobić” to wyobraź sobie 'kogoś’, kto w myślach do Ciebie to mówi. A następnie niech powie to cienkim głosikiem. Pobaw się tym tak, jakby to było całkiem możliwe, a stanie się możliwe. Poudawaj, że potrafisz a przekonasz się w pewnym momencie, że potrafisz.

ROZDZIAŁ 3

OBUDŹ SWÓJ POTENCJAŁ.

Ten rozdział zawiera techniki programowania umysłu, które pomogą Ci zdać maturę, uczyć się szybciej i czuć się pewniej.

TWÓJ UMYŚŁ MUSI MIEĆ WYBÓR ZACHOWAŃ. TWÓJ MÓZG POTRAFI SIĘ UCZYĆ Z ZAWROTNĄ PRĘDKOŚCIĄ. PONIEWAŻ NIE MA DO DYSPOZYCJI ODPOWIEDNICH „WYJŚĆ” Z SYTUACJI, POSŁUGUJE SIĘ ZAUCZONYMI REAKCJAMI. DLATEGO TEŻ, JEŚLI ODCZUWASZ STRES- MUSISZ DAĆ SWOJEMU MÓZGOWI DO DYSPOZYCJI INNE MOŻLIWOŚCI DO WYBORU.

Jak to zrobić?

GODZINA MOCY

Być może to najważniejsze pytanie Twojego życia. I nawet, jeśli nie dostrzegasz jego potęgi, postaraj się uczciwie na nie odpowiedzieć.

Jak wiele czasu poświęcasz rozwijaniu swojej pewności siebie, pewności swoich talentów, umiejętności, potencjału?

Czy nie jest przypadkiem tak, że nawet, jeśli poświęcasz na to dziennie kilka minut, to przez resztę dnia poddajesz się "automatycznemu" i nawykowemu myśleniu na zasadzie "znowu mi się nie uda", "to takie trudne", "czemu wszystko jest takie nieprzyjemne", "jakie to meczące", "nie jestem taki zdolny", etc?

Negatywne myśli są tylko i wyłącznie nawykiem. Nie będziemy w tej książce poświęcać miejsca na analizę pochodzenia i przyczyn powstawania takich myśli. Po prostu uznajmy to jako fakt.

NEGATYWNE MYŚLI SĄ TYLKO CZĘSTO POWTARZANYM I WZMACNIANYM PRZEZ POWTARZANIE NAWYKIEM, CZĘSTO NIEMAJĄCYM NIC WSPÓLNEGO Z RZECZYWISTOŚCIĄ.

Twoje myślenie np.: "nie jestem inteligentny" może nie mieć nic wspólnego z Twoim potencjałem i inteligencją. „Jestem głupi" może nie mieć nic wspólnego z Twoją inteligencją. "To takie trudne" może nie mieć nic wspólnego z rzeczywistą trudnością (inna osoba w tej samej sytuacji powiedziałaby "ale to proste!").

21- DNIOWY PLAN POZYTYWNEGO MYŚLENIA.

Powieś w widocznym miejscu kartkę z powyższym hasłem i skreślaj dni na kalendarzu jako "zrobione".

Podjmij decyzje i bądź konsekwentny. Przez 21 dni dopuszczaj w myślach tylko pozytywne myśli na swój temat. Obiecuj sobie, że jeśli jeden dzień zostanie "zmarowany", to zastąpisz go dodatkowym dniem.

Najważniejsze jest to, abyś codziennie poświęcił czas SOBIE na kreowaniu POZYTYWNYCH MYŚLI I ODCZUĆ NA SWÓJ TEMAT. Skreślanie dni na kalendarzu jako "zrobione" pomoże Ci trzymać rękę na pulsie i wyrobić potężny nawyk, który zastąpi nawyk negatywnego myślenia. Zbyt proste?

CZĘSTO PROSTE ROZWIĄZANIA SĄ NAJLEPSZE!

Ta metoda działa, lecz tylko wtedy, kiedy się do niej sumiennie zastosujesz.

PODEJMIJ DECYZJĘ! TWOJE „ŻELAZNE POSTANOWIENIE”!

Postanów, że od tej pory codziennie znajdziesz godzinę dla samego siebie. Twoją godzinę mocy. Podczas tej godziny będziesz myślał, ćwiczył i robił rzeczy, które zmienia całkowicie Twoje negatywne nawyki myślowe na nawyki pobudzające Twój ogromny wewnętrzny potencjał.

Podczas takiej godziny mocy możesz bawić się proponowanymi w tej książce technikami bądź też innymi, (jeśli takowe znasz).

Celem takiej godziny jest całkowite poświęcenie uwagi Twojej osobie i kreowaniu osoby pewnej siebie, pełnej energii i możliwości.

Podobnie jak z każdą dyscypliną sportu- trening czyni mistrza.

Na początku może wydawać się to "dziwne" lub "inne". To normalne wrażenie. Po kilku dniach stanie się przyzwyczajeniem a po 21 dniach nawykiem.

Chce Cię kiedyś spotkać w przyszłości i zobaczyć człowieka, który w swoim życiu widzi nieograniczone myśleniem możliwości. Chcę zobaczyć człowieka pewnego swoich czynów i działań, szczęśliwego i odważnego życiowo. I jestem pewien, że wielu czytelników stanie się właśnie takimi ludźmi. To proste, możliwe, przyjemne i pożyteczne.

Reszcie, czyli tym, którzy nie wprowadzą tej idei w życie, niestety można będzie tylko powiedzieć "takiego dokonałeś wyboru... Jesteś sam sobie winien".

Stoisz przed prostym wyborem. Albo poświęcasz godzinę dziennie na myślenie o sobie w dobrym świetle i wyrabianie wzmacniających nawyków, albo pozostajesz wśród 99% ludzi... którzy nigdy nawet nie musną swoich możliwości i poddani będą wszelkim negatywnym blokującym wpływom...

POTĘGA ODPOWIEDNICH PYTAŃ.

Albertowi Einsteinowi zadano kiedyś pytanie. Co by zrobił, gdyby został zamknięty w pokoju bez widocznego wyjścia i wiedział, że za dwie godziny zginie w tym pomieszczeniu w wyniku wybuchu? Einstein odpowiedział : "99% czasu poświęciłbym na wymyślenie odpowiedniego pytania. Odpowiedź była by rozwiązaniem problemu wyjścia z tego pomieszczenia. I na wyjście... wystarczyłoby tylko ten jeden procent!"

Twój mózg to doskonała maszyna zaprojektowana, by udzielać odpowiedzi na każde pytanie, problem, ideę i impuls. Ta maszyna działa cały czas, czy tego chcesz czy nie, czy w to wierzysz czy nie. Mózg zawsze udziela odpowiedzi na zadawane pytania. Dlatego od pytania zależy, jaka to odpowiedź będzie. Na przykład: Jeśli zadajesz sobie pytanie, „dlaczego jestem taki głupi”, Twój mózg zabiera się do ogromnej pracy i wysiłku (podświadomego) i jak najlepszy komputer odpowiada "jesteś głupi bo..."

Mózg nie analizuje, czy Twoje pytanie jest błędne czy poprawne. Nie zastanawia się czy jesteś głupi czy nie jesteś, tylko udziela Ci odpowiedzi na pytanie, jakie zadałeś.

Dodatkowym atutem "pytań" jest to, że powodują one napięcia pomiędzy komórkami mózgowymi. Pytania wywołują reakcje o wiele bardziej rozbudowane niż "stwierdzenia". Jeśli dostarczysz mózgowi „stwierdzenie”, to mózg przyjmuje to za pewien skrót. Wychodzi z założenia, że "poszukiwania zostały wcześniej zakończone" i "odpowiedź udzielona". Natomiast w przypadku pytania, uruchamia tysiące procesów mających tylko jeden cel. Znaleźć odpowiedź. Bez względu na to, jaka jest. I dzieje się cały czas.

WNIOSEK: JAKIE PYTANIE ZADAJESZ, TAKA ODPOWIEDZ DOSTAJESZ.

KILKA SUGESTII JAK WYKORZYSTAĆ POTĘGĘ PYTAŃ:

PYTAJ O TO, CO CHCESZ UZYSKAĆ.

ZADAWAJ SOBIE PYTANIA, KTÓRE BĘDĄ WZMACNIAŁY TWÓJ POTENCJAŁ

ZADAWAJ SOBIE PYTANIA O SWÓJ POTENCJAŁ NAWET, JEŚLI WYDAJĄ CI SIĘ DZIWNE I W NIE JESZCZE NIE WIERZYSZ.

TWOJA „WIARA”, ACZKOLWIEK PRZYDATNA, NIE MA TU NIC DO RZECZY. NIE MUSISZ WIERZYĆ W „TELEFONY”, ABY DZIAŁAŁY. TAK SAMO NIE MUSISZ WIERZYĆ W PSYCHOLOGIĘ PYTAŃ, ABY DZIAŁAŁY.

Powiedzmy, że zadasz sobie pytanie, „dlaczego jestem mądrym człowiekiem" a w środku coś Ci mówi "Co??? TY??? Mądry???" . Nie zwracaj uwagi na ten wewnętrzny głos. Możesz sobie także z nim poradzić za pomocą techniki wspomnianej w tej książce. Pamiętaj o jednym- jeśli zadasz to pytanie- Twój mózg zacznie poszukiwać odpowiedzi udowadniającej, że masz rację! Jeśli uparcie będziesz zastanawiał się, dlaczego "jesteś mądry", znajdziesz w końcu tysiące argumentów, wspomnień i obrazów udowadniających, że masz całkowitą rację i "jesteś mądry". Pomyśl teraz i ile łatwiej byłoby Ci zdawać egzaminy z myśleniem „jestem mądry”!

KONSTRUUJ PYTANIA NA PRZEKÓR TYPOWYM POGLĄDOM. TYPOWE POGLĄDY MOGĄ BYĆ BŁĘDNE I NIEPRAWDZIWE.

Zadaj sobie pytanie typu "a co jeśli to nieprawda". Przykładowo nauczyciele uważali Cię za niezdolnego i krnąbrnego. Zadaj sobie pytanie "a co, jeśli nie mają racji". Jeśli wierzysz, że nauka przychodzi Ci z trudem zadaj pytanie "a co, jeśli jest inaczej niż myślałem? Może jednak przychodzi mi z łatwością? Kiedy nauka przychodzi mi z łatwością?

AFIRMACJE Z MUZYKĄ I RYTMEM.

Zapewne wiele razy słyszałeś o afirmacjach. Zapewne wiele też słyszałeś o ich skuteczności bądź nieskuteczności. Opinia o ich nieskuteczności pochodzi od ludzi, którzy najczęściej ich nie stosowali i należą do tych, którzy z lenistwa odrzucają wszystko używając właśnie określenia "nie działa". Ty jednak już zdajesz sobie sprawę z tego, że im częściej będziesz ich używał tym lepiej dla Ciebie... Bo umysł można zaprogramować, aby całkowicie uwierzył w afirmacje i pomógł Ci je realizować. Nie będziemy się rozwodzić nad psychologią afirmacji, lecz skupimy się na najważniejszym: Co zrobić, aby afirmacje działały?

OTO KILKA SKUTECZNYCH METOD DOSKONALENIA AFIRMACJI:

1. Najlepiej, jeśli afirmacje będą wierszowane- wszelkiego rodzaju rymy wpadają szybciej do głowy i pozostają w nich dłużej.

Rym zawiera rytm. I to jest bardzo skuteczny środek komunikacji z Twoim umysłem i podświadomością.

2. Rytmiczność i wielokrotność powtarzania. Afirmacja staje się bardzo skuteczna i nawet wręcz automatyczna pod warunkiem, że potraktujemy ją jak otwór muzyczny lub rytmiczny. Jeśli potrafisz podśpiewywać afirmacje na znana Ci rytmiczną melodie- wykorzystaj to. Jeśli nie potrafisz wymyślać muzyki- zabaw się w umyśle w rappera czy hip hopowca. Powtarzaj afirmacje wielokrotnie- bawiąc się właśnie jej rytmicznością. Potraktuj ją jak Twój super przebój.

3. Afirmacja musi być pozytywna, to znaczy musi mówić o tym, czego „chcemy” a nie, czego "nie chcemy". Powinna być także w "czasie teraźniejszym". Na przykład "zdaję maturę z ogromną pewnością siebie" zamiast "nie boję się podczas matury". Ta pierwsza afirmacja podsuwa obraz zdawania i spokoju podczas gry ta druga, wywoła skojarzenia strachu. Pamiętaj o tym, że słowa mają znaczenie. Twórz afirmacje poprzez dobranie słów mówiących o tym, czego chcesz a więc: chcesz zdać maturę, chcesz być spokojny (zamiast "nie bać się"), chcesz być pewny siebie zamiast "pozbyć się niepewności" etc.

4. Afirmacja musi być prosta i konkretna.

Np. mam ogromny potencjał, żeby zdać maturę, i potencjał ciągle rośnie w gore.

PRZYKŁADY KILKU AFIRMACJI ZWIĄZANYCH Z MATURĄ:

Wymyśl kilka rymowanych afirmacji i zapisz je. Używaj ich wiele razy dziennie.

Zdaję maturę z wielką łatwością
A egzaminy są dla mnie przyjemnością

TWOJE AFIRMACJE:

PROSTE „DOPALANIE” WEWNĘTRZNEJ ENERGII.

ĆWICZENIE Z ENERGIĄ MIĘDZY RĘKAMI.

Każdemu przydaje się pobudzenie wewnętrznej energii i pozytywnych odczuć. To ćwiczenie znajdziesz w wielu metodach związanych z hipnozą, NLP, programowaniem umysłu a nawet takich jak bioenergoterapia i innych. Powodem jego wykorzystania jest po prostu skuteczność działania. Jeśli wykonasz je prawidłowo, poczujesz potężny przypływ energii. Aby delikatnie zaznaczyć, co powoduje to ćwiczenie- powoduje ono wzrost poziomu endorfiny, czyli tzw. hormonów szczęścia. Jeśli jesteś bardziej zainteresowany tematem- zachęcam Cię do poszukiwań.

INSTRUKCJA.

1. Przez około 30 sekund szybkim ruchem pocieraj dłonie o siebie (tak jakbyś chciał je rozgrzać).
2. Gdy zakończysz pocieranie, rozłóż ręce szeroko, dłonie równolegle (tak jakbyś trzymał wielkiego szczupaka).
3. Wyobraź sobie, że pomiędzy rozpostartymi dłońmi przepływa energia. Jaki kolor ma ta energia- zależy od Ciebie. Może będzie ognista, może będzie złocista jak słoneczne światło, może srebrna.
4. Powolutku zbliżaj dłonie do siebie aż poczujesz delikatny "opór", tak jakbyś zbliżał do siebie dwa magnesy. Jeśli odpowiednio skoncentrujesz uwagę na energii pomiędzy Twoimi dłońmi, poczujesz w pewnym momencie "opór", tak jakby dłonie delikatnie się "odpychały". Pobaw się zmienianiem odległości pomiędzy dłońmi.
5. Kiedy poczujesz ten delikatny opór, być może ciepło, zacznij się spokojnie bawić tą energią. "porozciągaj ją", czasem "ściśnij". Pobaw się nią tak jakby była elastyczna i namacalna. Tak jakbyś bawił się materialną plastyczną masą. Pamiętaj o tym, by koncentrować uwagę na "przyjemności" płynącej z tej energii.
6. Po kilku chwilach takiej zabawy "uformuj" tą energię w dłoniach w formę kuli. Gdy już "uformujesz" kulę, biorąc głęboki wdech, przyłóż dłonie do splotu słonecznego- jednocześnie "wciągnij" tą energetyczną kulę w siebie. Wyobraź sobie, że ta kula "wnika" w Twój splot słoneczny.
7. Zrób głęboki i rozluźniający wydech. Rozluźnij ręce. Poczuj tą energię jak rozplywa się po Twoim Ciele.

TECHNIKA „DRUGI TY”, CZYLI JAK SIE ZACHOWASZ PODCZAS MATURY.

Ta technika pozwoli Ci wzmocnić Twoją pewność siebie i pewność zdawania matury. Jest bardzo prosta i jednocześnie bardzo skuteczna.

Stworzysz obraz pewniejszego "siebie" i wcielisz się w tą postać podczas ćwiczenia.

Opisywana technika nie wymaga żadnego specjalnego zaangażowania, natomiast tak jak każda inna, jest najbardziej skuteczna, gdy jest często używana.

Ta technikę stosuj za każdym razem, gdy chcesz podbudować swoją pewność siebie i pewność tego, że jesteś w stanie zdać każdy egzamin, jaki tylko zapragniesz. Przede wszystkim zastosuj ją przed wejściem na egzamin maturalny. Na pewno bardzo Ci to pomoże.

W tej książce znajdziesz jeszcze jedna podobna technikę, lecz jej zastosowanie będzie zupełnie inne.

INSTRUKCJA.

1. Wyobraź sobie, że jesteś w swoim Pokoju Dobrych Energii (technika opisana w tej książce), bądź też w jakimś bardzo przyjemnym znanym Ci miejscu. Musi to być miejsce, w którym czujesz się pewnie i spokojnie.

2. Gdy już znajdziesz się w tym przyjemnym miejscu w wyobraźni, wyobraź sobie, że przed Tobą stoi Twoja "lepsz wersja". Popatrz na tego lepszego "TY". Wyobraź sobie jego pewny wyraz twarzy, zrelaksowany sposób poruszania się, tak jakby ten drugi "TY" był człowiekiem absolutnie pewnym siebie, swoich umiejętności, swoich decyzji, swojego zdania. Wyobraź sobie tego drugiego i lepszego „TY” możliwie jak najbardziej szczegółowo. W co jest ubrany? Jak się porusza? Jak mówi? Jak się uśmiecha? Jak się czuje? Jak patrzy? Im więcej takich szczegółów zauważysz, tym lepiej.

3. Gdy już dokładnie przyjrzyj się temu lepszemu i doskonalszemu "TY", podejdź bliżej i szybko "wniknij" w jego ciało. Wejdź w niego jakbyś potrafił przenikać materię. Włóż Twoje ręce w jego ręce... głowę w jego głowę... Gdy już to zrobisz- w wyobraźni otwórz oczy i spójrz na otoczenie "jego" oczyma. Bądź nim- tym lepszym TY. Przyjrzyj się kolorom, poczuj ta pewność siebie, którą on ma... pomyśl jakby ON podchodził do spraw matury... jak pewny byłby swojej wygranej.... poczuj to, co może czuć ten lepszy "TY". Pozwól sobie na swobodę....

4. Pobaw się parę chwil tym wyobrażeniem i wyobraź sobie, że przed Tobą pojawia się jeszcze doskonalszy "TY". Jeszcze bardziej pewny siebie. Jeszcze bardziej zdecydowany i pewny swojej wiedzy, umiejętności, talentów... popatrz na niego... przyjrzyj się różnym szczegółom... Jak jest ubrany? Jak się porusza? Jak mówi? Jak się zachowuje? Jak brzmi jego głos? Jak oddycha?

5. Gdy już przyjrzyj się temu następnemu i doskonalszemu „TY”- wejdź w niego tak jak poprzednim razem wszedłeś w tego pierwszego „TY”. Tak jakbyś był w stanie przenikać materię. Tak jakbyś był duchem wchodzącym w czyjeś ciało...

6. Gdy już wejdiesz w ciało tego następnego doskonalszego „TY”, w wyobraźni otwórz oczy i przyjrzyj się otoczeniu jego oczami... Zwróć uwagę na to jak się poruszasz jako ten doskonalszy "TY". Jak brzmi Twój głos, gdy mówisz jako ten doskonalszy "TY". O ile pewniej czujesz się w

każdej chwili jako ten doskonalszy „TY”... jak prosta wydaje się matura z pozycji tego doskonalszego "TY". Bądź tym doskonalszym „TY” przez kilka chwil... Jakby ten doskonalszy "TY" zdawał egzaminy maturalne? Pomyśl, jakie to dla niego jest proste... łatwe,... przyjemne... Tak jakby to była najprostsza rzecz na świecie...

7. Gdy poczujesz pewność siebie, przyjemność bycia tym lepszym "TY", otwórz oczy i bądź tym lepszym człowiekiem przez parę chwil... w normalnym "świecie". Pomyśl, że od tej pory w każdej chwili możesz być właśnie tym doskonalszym "TY". To proste i przyjemne.

8. Jeśli czujesz taką potrzebę możesz kilkakrotnie "zagnieźdzać" te doskonalsze postaci. Możesz kilkakrotnie wchodzić w ciało coraz doskonalszych Twoich kopii. Pozwól Twojemu umysłowi, aby działał w swoim własnym "rytmie". Nie wymuszaj niczego. Baw się tym. W pewnym momencie zauważysz, że stajesz się właśnie tym doskonalszym człowiekiem. Bardzo pewnym, zdecydowanym, utalentowanym.

TECHNIKA „DRUGI TY” I UMIEJĘTNOŚĆ SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ I WYKORZYSTYWANIA WIEDZY

Ta technika przyda Ci się przede wszystkim w momencie uczenia się.

Zanim zaczniesz uczyć się czegośkolwiek, wykonaj to proste ćwiczenie w wyobraźni i zauważ, jak bardzo pomaga ono w uczeniu się.

INSTRUKCJA.

1. Wyobraź sobie, że jesteś w swoim Pokoju Dobrych Energii (technika opisana w tej książce), bądź też w jakimś bardzo przyjemnym znanym Ci miejscu. Musi to być miejsce, w którym czujesz się pewnie i spokojnie.

2. Gdy już znajdziesz się w tym przyjemnym miejscu w wyobraźni, wyobraź sobie, że przed Tobą stoi Twoja "lepsza wersja". Popatrz na tego lepszego "TY". Wyobraź sobie jego pewny wyraz twarzy, zrelaksowany sposób poruszania się, tak jakby ten drugi "TY" był człowiekiem absolutnie pewnym siebie, swoich umiejętności, swoich decyzji, swojego zdania. Wyobraź sobie tego drugiego i lepszego „TY” możliwie jak najbardziej szczegółowo. W co jest ubrany? Jak się porusza? Jak mówi? Jak się uśmiecha? Jak się czuje? Jak patrzy? Im więcej takich szczegółów zauważysz tym lepiej.

3. Gdy już dokładnie przyjrzyj się temu lepszemu i doskonalszemu "TY", podejdź bliżej i szybko "wniknij" w jego ciało. Wejźdź w niego jakbyś potrafił przenikać materię. Włóż Twoje ręce w jego ręce... głowę w jego głowę... Gdy już to zrobisz, w wyobraźni otwórz oczy i spójrz na otoczenie "jego" oczyma. Bądź nim- tym lepszym „TY”. Przyjrzyj się kolorom, pocuj ta pewność siebie, którą on ma... Wyobraź sobie, że jako ten drugi "TY" uczysz się... czytasz książki... zapamiętujesz ważne informacje... Wyobraź sobie jak ten drugi TY robi to z przyjemnością, jak proste jest to dla niego, jak pewny jest swoich umiejętności i talentów... wyobraź sobie, że jako ten drugi „TY” bawisz się w naukę... i sprawia Ci to przyjemność... pomyśl jak proste to może być dla niego... jak przyjemnie byłoby być takim człowiekiem... zdolnym, utalentowanym, rzetelnym i konsekwentnym... Zwróć uwagę przede wszystkim na pewność siebie i przyjemność zapamiętywania tego... co ten drugi „TY” się uczy... tak jakby była to najprostsza rzecz na świecie...

4. Pobaw się parę chwil tym wyobrażeniem i wyobraź sobie, że przed Tobą pojawia się jeszcze doskonalszy "TY" Jeszcze bardziej pewny siebie. Jeszcze bardziej zdecydowany i pewny swojej wiedzy, umiejętności, talentów... Popatrz na niego... przyjrzyj się różnym szczegółom... Jak jest ubrany? Jak się porusza? Jak mówi? Jak się zachowuje? Jak brzmi jego głos? Jak oddycha?

5. Gdy już przyjrzyj się temu następnemu i doskonalszemu „TY”, wejźdź w niego tak jak poprzednim razem wszedłeś w tego pierwszego „TY”. Tak jakbyś był w stanie przenikać materię. Tak jakbyś był duchem wchodzącym w czyjeś ciało...

6. Gdy już wejdiesz w ciało tego następnego doskonalszego „TY”, w wyobraźni otwórz oczy i przyjrzyj się otoczeniu jego oczami... Zwróć uwagę na to jak się poruszasz jako ten doskonalszy "TY". Jak brzmi Twój głos, gdy mówisz jako ten doskonalszy "TY". O ile pewniej czujesz się w każdej chwili jako ten doskonalszy „TY”... jak prosta wydaje się nauka z pozycji tego

doskonalszego "TY"... Tak jakby szybkie uczenie się było tak naturalne i proste... tak banalnie łatwe... Bądź tym doskonalszym „TY” przez kilka chwil... Jak ten lepszy „TY” uczy się? Jak szybko? Jak łatwo korzysta ze zdobytej wiedzy? Pomyśl, jakie to dla niego jest proste... łatwe... przyjemne... Tak jakby to była najprostsza rzecz na świecie...

7. Gdy poczujesz pewność siebie, przyjemność bycia tym lepszym "TY", poczujesz to, co "ON" czuje, gdy uczy się będąc tak doskonale pewnym swoich talentów i umiejętności... Otwórz oczy i bądź tym lepszym człowiekiem przez parę chwil... w normalnym "świecie". Pomyśl, że od tej pory w każdej chwili możesz być właśnie tym doskonalszym "TY". To proste i przyjemne. Będąc "NIM" rozpocznij naukę.

8. Jeśli czujesz taką potrzebę możesz kilkakrotnie "zagnieźdzać" te doskonalsze postaci. Możesz kilkakrotnie wchodzić w ciało coraz doskonalszych Twoich kopii. Pozwól Twojemu umysłowi, aby działał w swoim własnym "rytmie". Nie wymuszaj niczego. Baw się tym. W pewnym momencie zauważysz, że stajesz się właśnie tym doskonalszym człowiekiem. Bardziej pewnym, zdecydowanym, utalentowanym, człowiekiem, któremu nauka przychodzi bardzo łatwo.

TECHNIKA „SWISH PATTERN” PROGRAMOWANIE „LATWOŚCI” EGZAMINÓW.

Ta technika, to jedna z najbardziej skutecznych technik wywodzących się z NLP. Nazywa się "Swish Pattern". Wieloletnie eksperymenty i badania dowiodły, że mózg uczy się nowych zachowań bardzo szybko i że znaczącym elementem przy tworzeniu nowych zachowań i nawyków jest czas. Fobie powstają w wyniku jednego impulsu. Wystarczy kilka sekund udziału w wypadku samochodowym, żeby fobia pozostała w nas na całe życie... Co jest jednak najpiękniejsze w naszym umyśle to to, że ten proces może działać w dwie strony. Za pomocą Swish Patternu można tworzyć nowe nawyki lub kreować fobie. Można motywować i blokować. Sposób ten sam, tylko zastosowanie różne. Swish Pattern zdecydowanie pomoże Ci w wykreowaniu nowego sposobu patrzenia na samego siebie. Pomoże Twojemu umysłowi w natychmiastowej zamianie stresu na motywację. Strachu na odwagę. Niepewności w pewność.

Zajmijmy się tym, co najprawdopodobniej pojawia się obecnie w Twoim umyśle, gdy pomyślisz o zdawaniu matury. Najprawdopodobniej jest to wyobrażenie związane ze stresem, strachem, dziurami w pamięci, nauczycielami, którzy "patrzą na ręce" i tak dalej. Zamienimy ten obraz na obraz pełen optymizmu, wiary w twoje możliwości, płynności w zdawaniu, spokoju i pewności siebie.

INSTRUKCJA.

1. Wyobraź sobie sale egzaminacyjną i moment zdawania matury. Wyobraź sobie to tak, jak często sobie wyobrażałeś. Ze wszystkim, co Cie stresuje i denerwuje. Wyobraź sobie jak nieprzyjemne jest zdawanie. Wyobraź sobie obrazy, dźwięki, zachowania ludzi wokół Ciebie, kolory, odczucia...
2. Gdy już zobaczysz ten obraz w umyśle postaraj się, aby negatywne odczucia były jeszcze bardziej wyraźne. Za chwilę bowiem dasz umysłowi instrukcje, co ma z tym zrobić. Poczuj to jeszcze wyraźniej. Zobacz jeszcze wyraźniej. Powiększ obraz, podgłośnij dźwięki.... niech ten obraz stanie się trudny do zniesienia...
3. Teraz w prawym dolnym rogu wyobraź sobie mały kwadrat. Jeśli masz nowocześniejszy telewizor, to wiesz, na czym polega podgląd innego kanału... taki mały kwadrat, w którym widoczny jest zupełnie inny obraz... Wyobraź sobie...że zdajesz maturę, jesteś szczęśliwy, kolory wydają się piękne, czujesz się w tym wyobrażeniu spokojny i totalnie pewny siebie, wszystko, co Cię otacza, pomaga Ci zdać maturę... niech ten obraz będzie pełnym przeciwieństwem, jeśli chodzi o odczucia... Stwórz obraz pięknego zdawania matury. Idealnego zdawania. Idealnego spokoju, pewności i możliwości. Niech ten obraz zawiera to, co chcesz, aby się wydarzyło...
4. Gdy ten mały obraz jest już gotowy wyobraź sobie, że oddala się od Ciebie... tak jakby był na gumie, która trzyma go przy Tobie... niech ta guma stanie się coraz bardziej napięta... obraz coraz mniejszy....
5. Na moment spójrz na Twój pierwszy paskudny duży obraz i "BUM" mały obrazek strzela w Twoim kierunku i rozbija ten paskudny obraz... zastępuje go. Stary obraz rozpryskuje się i znika, mały obrazek staje się wielki, piękny, kolorowy... Niech będzie wielki! W momencie rozbijania starego obrazu głośno powiedz BUM i wykonaj zamaszty gest tak jakbyś zamiatał podłogę. Ten sam gest i to samo działanie powtórzysz za chwile jeszcze raz.
6. Na moment otwórz oczy i jeszcze raz szybko powtórz rozbijanie starego obrazu i zastępowanie go nowym wypowiadając głośno "BUM" w momencie, gdy mały piękny obrazek rozbija stary i

paskudny i zastępuje jego miejsce! Pamiętaj, że tutaj znaczenia ma czas. Pamiętaj o zamaszystym geście, takim jak poprzednio!

7. Otwórz oczy, zamknij oczy i jeszcze raz "BUM"! Nowy obrazek zastępuje stary!

8. Otwórz oczy, zamknij oczy i jeszcze raz!

9. Powtórz tę zabawę z 7 razy. Za każdym razem coraz szybciej i szybciej. Niech ten mały obrazek zastępuje ten stary coraz szybciej.

10. Jeśli wykonałeś to ćwiczenie bardzo dynamicznie, wykonując gesty, wypowiadając głośno BUM, to zauważysz, że w tej chwili nawet trudno jest przypomnieć sobie "stary" obraz. Wykonaj to ćwiczenie jeszcze kilka razy na przestrzeni najbliższych dni. Twój umysł dostał bardzo wyraźny sygnał, że negatywne obrazy związane z maturą ma natychmiast zastępować takimi, które Ci pomagają!

11. To ćwiczenie nie działa, gdy tylko czytasz. Musisz je wykonać angażując swoje ciało, głos i dynamikę. Samo czytanie nie przyniesie żadnych rezultatów.

I zapamiętaj, na maturę idź jak na bal!!!!!!!!!!!!

PODSUMOWANIE.

Dotarliśmy do końca podręcznika. Techniki w nim zawarte to podstawowe techniki wystarczające abyś był w stanie zaprogramować swój umysł i odnieść sukces. **Moglibyśmy osiągnąć nieomal doskonale efekty, gdybyś miał możliwość uczestniczenia w moich warsztatach motywacji połączonych z firewalkingiem** (czyli chodzeniem po rozżarzonych węglach) lecz podejrzewam, że nie zdążymy przed maturą.

To z czym się zapoznałeś, to tylko punkt wyjściowy do bardziej zaawansowanego programowania swojego umysłu i zachęcam Cię do dalszych poszukiwań.

Jakość Twojego życia zależy od Twojego świadomego zaangażowania w to, co o nim myślisz.

Jakość Twojego życia zależy tylko i wyłącznie od Twojego świadomego wpływu na to, co się dzieje wokół Ciebie i wewnątrz Ciebie.

To ty jesteś twórcą Twojej rzeczywistości.

Zaglądaj na moją stronę, na strony związane z podobną tematyką, czytaj książki.

Z miłą chęcią przeczytam wiadomość od Ciebie po zdaniu matury!

Wojciech Glanc. Warszawa. Marzec 2009.

<http://www.hipnotyzer.com.pl>

<http://spacerpoogniu.com>