

THIMON VON BERLEPSCH



**JAK
KIEROWAĆ
MYŚLAMI?**

O mocy hipnoterapii i odzyskiwaniu
kontroli nad życiem



**JAK
KIEROWAĆ
MYŚLAMI?**

THIMON VON BERLEPSCH

LISA BITZER

JAK KIEROWAĆ MYŚLAMI?

O mocy hipnoterapii i odzyskiwaniu
kontroli nad życiem

TŁUMACZENIE MATEUSZ BOROWSKI



OTWARTE

KRAKÓW 2021

Nie ponosimy odpowiedzialności za zawartość należących do osób trzecich stron internetowych wspomnianych w niniejszej publikacji. Nie stanowią one naszej własności i w książce odwołano się wyłącznie do treści zamieszczonych na nich w momencie publikacji niemieckiej wersji naszej książki.

Wydawca oryginału dołożył wszelkich starań, by odszukać, wymienić z nazwiska i wynagrodzić właścicieli wszystkich praw autorskich zgodnie z przyjętymi praktykami wydawniczymi. Jeżeli w niektórych wypadkach się to nie udało z powodu trudności w dotarciu do źródeł, oczywiście gotów jest uregulować wszelkie uzasadnione roszczenia.

Tytuł oryginału: *Update für dein Unterbewusstsein. Neues Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen* by Thimon von Berlepsch with Lisa Bitzer
© 2020 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

Copyright © for the translation by Mateusz Borowski

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Ewa Polańska

Opracowanie typograficzne książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adaptacja makiety na potrzeby wydania: Pracownia 12A

Ilustracje w książce: Stephanie Raba według wytycznych Thimona von Berlepscha

Adiustacja, korekta i łamanie: Pracownia 12A

Projekt okładki: Magda Gardeła

Ilustracja na okładce: © Eisfrei / Shutterstock

Fotografia autora: © Ann Kristin Brücker

ISBN 978-83-8135-091-4


OTWARTE
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

*Dla mojego syna Yaro.
Jesteś ciekawością,
odwagą,
twórczą energią,
mądrością
i miłością.
Jesteś największą przygodą naszego życia.*

SPIIS TREŚCI

Prolog 13

**Wprowadzenie. Nowe myślenie. Nowe działanie.
Nowe odczuwanie 23**

**Rozdział 1. Aktualizacja, czyli dlaczego twój mózg
nie jest kamienną tablicą 31**
Stary komputer i nowe oprogramowanie 33
Moc przeświadczeń 38
Magiczny umysł 46
Myślę, więc czuję 53
Neuroplastyczność i zawód miłosny 62

Rozdział 2. Hipnoza, czyli jak powstaje rzeczywistość 71
Hipnoza 73
Kto tu jest szefem: świadomość czy
podświadomość? 83
Trans kontra powtarzanie. Jak się uczymy 94
Trening czyni mistrza 96

Rozdział 3. Nastawienie, czyli jak wpłynąć na swoje życie	111
<i>Love it, change it or leave it</i>	113
Metoda BOP	117
Myślenie absolutystyczne	130
Rozdział 4. FasterEFT, czyli pukanie do bram szczęścia	139
Rozdział 5. Utrata kontroli albo nasz mały wewnętrzny troglodyta	153
Co ma wspólnego tygrys szablozębny ze współczesnym stresem	155
Fobie – kiedy robisz z igły widły	166
Uważność – spojrzenie obserwatora	171
Rozdział 6. Relacje, czyli jak rozwiązywać konflikty	183
Reguły gry w relacjach międzyludzkich	185
Cała prawda o percepcji	187
Zwodnicze czytanie w myślach i przepowiednie	194
Spostrzeżenie, oddziaływanie, prośba – metoda SOP	201
A co z korą nową?	209
<i>It's all love</i>	222
Rozdział 7. Autohipnoza, czyli jak zmienić swoją rzeczywistość	227
Jak sobie uświadomić autohipnozę?	229
Mentalna przyszłość	231
Jesteś tym, co mówisz	236
Rozdział 8. Autohipnoza, czyli aktualizacja w transie	249
Co chciałbyś zaktualizować?	251
Fazy sesji autohipnotycznej	253
Krótką podróż w transie	255
Kilka uwag na temat transu	264
Przygotowanie do fazy oddziaływania	266

Określ swoje cele	268
Twoje sugestie	274
Inspiracje	279
Pełna autohipnoza z fazą oddziaływania	285
Krótkie podsumowanie	290

Posłowie	293
-----------------	------------

Przypisy	301
-----------------	------------

„Alicja roześmiała się.

– Nie mam co próbować – odrzekła – nie można uwierzyć w to, co niemożliwe.

– Zdaje się, że nie masz w tym wielkiej wprawy – powiedziała Królowa. – Ja w twoim wieku zawsze ćwiczyłam to przez pół godziny dziennie. Nieraz jeszcze przed śniadaniem dochodziłam do sześciu niemożliwości, w które udawało mi się uwierzyć”.

Lewis Carroll, *Alicja po drugiej stronie lustra*,
tłum. Robert Stiller

PROLOG

W świetle reflektora scenicznego na czole Sarah perlą się kropelki potu. Z przerażeniem wpatruje się w ustawioną przed nią drabinę. Ma płytki oddech i głos więźnie jej w gardle. Ośmiuset widzów przygląda jej się w napięciu, zastanawiając się: czy Sarah pokona lęk i zakwestionuje dawne schematy reakcji? Czy udowodni samej sobie, że może stać się kimś innym i zmienić swoje życie? Czy zaktualizuje swoją podświadomość?

Biorę udział w imprezie noworocznej zorganizowanej przez moją przyjaciółkę Laurę Malinę Seiler, popularną w Niemczech podkasterkę. Oprócz ośmiuset osób zgromadzonych na sali ogląda nas siedem tysięcy internautów. Laura poprosiła mnie, żebym w zabawny sposób pokazał, jak każdego dnia stwarzamy naszą indywidualną rzeczywistość i jak możemy zaangażować w ten proces. Z radością się zgodziłem, ponieważ jako iluzjonista i hipnotyzer na co dzień zajmuję się interpretowaniem rzeczywistości na nowo.

Przed chwilą wprowadziłem publiczność w ten temat:

– Nasz mózg przez całe życie bezustannie się zmienia pod wpływem nowych doświadczeń. Jeśli sobie to uzmysłowimy,

możemy za pomocą określonych metod wpłynąć na podświadome, automatyczne reakcje naszego mózgu. Wtedy lęk się rozprasza, trauma przestaje być aż tak bolesna, a realizacja celu, który zdawał się niemal nieosiągalny, nagle okazuje się dziecinną igraszka.

Mówiąc to, przyglądam się widzom. Niektórzy kiwają głowami, inni patrzą na mnie z niedowierzaniem. Nie wszystkich udało mi się przekonać, że można wymyślić siebie na nowo. Wiem dlaczego. Ich doświadczenia odebrały im nadzieję na zmianę. W ich uszach moje zapewnienia brzmią jak porady z kalendarza, które zdają się niezwykle mądre, ale i tak nikt nie bierze ich sobie do serca.

Zależy mi na tym, by widzowie naocznie przekonali się, jak potężne są ich umysły. Dlatego zwracam się do nich:

– Chcę państwu pokazać, że każdy z nas żyje w transie hipnotycznym, który nazywa rzeczywistością. Że mamy na nią wpływ i możemy ją dowolnie kształtować. Czasem długotrwałe efekty da się osiągnąć znacznie szybciej, niż się nam wydaje. Czy ktoś z państwa cierpi na lęk wysokości?

Kilka osób podnosi rękę.

– Chodzi mi o szczególnie ciężkie przypadki. O objawy poważniejsze niż zawroty głowy podczas wchodzenia na wieżę Eiffla.

W górze zostaje kilka rąk. Wybieram sympatyczną młodą kobietę i zapraszam ją na scenę.

– Jak ci na imię?

– Sarah.

– Jak bardzo lęk wysokości daje ci się we znaki? Wspięłaś się na drabinę?

Kobieta zdecydowanie kręci głową.

– Nie weszłabym nawet na krzesło!

– Interesujące... Poproszę o chwilę cierpliwości.

Zza kurtyny przynoszę drabinę malarską i stawiam ją trzy metry przed Sarah, która w tym momencie wygląda tak, jakby zapanowała nad nią jakaś tajemna siła. Choć jeszcze przed chwilą zachowywała się całkiem spokojnie, teraz blednie i kamienieje ze strachu.

– Jak się czujesz na widok drabiny? – pytam.

– Moje serce galopuje, cała się trzęsę i z trudem łapię oddech... – odpowiada łamiącym się głosem.

– Na ile określiłabyś siłę swojego lęku w skali od jednego do dziesięciu?

– Piętnaście!

(Później wyznała, że była bliska ucieczki ze sceny).

– Nie powiedziałem, że masz wspiąć się na tę drabinę – uspokajam ją. – Chciałem jedynie sprawdzić, czy na jej widok wpadasz w lękowy trans.

Widzę, że jej ulżyło. Na widowni panuje cisza jak makiem zasiał. Wszyscy są ciekawi, co się teraz stanie.

– Gdyby widzowie zaczęli ci dodawać otuchy okrzykami i aplauzem, na pewno byś sobie poradziła. Przełamałabyś się, a potem byłabyś z siebie dumna. Jednak sporo by cię to kosztowało. Musiałabyś się zmierzyć z lękiem i stłumić nieprzyjemne fizyczne doznania, które teraz ci towarzyszą, prawda?

Sarah kiwa głową, wpatrzona w odległy punkt.

– Jednak w domu nie motywuje cię osiemset osób. Jesteś sama. Nie wiem, czy w takich warunkach zdecydowałabyś się na powtórzenie tego doświadczenia. Dlatego w tej chwili chciałbym, byśmy wspólnie wykonali ćwiczenie, podczas którego najpierw przekonamy twoją podświadomość, jakie odczucia powinno budzić w tobie wchodzenie po drabinie. Innymi słowy, zaktualizujemy program odpowiedzialny za twój lęk, żebyś od teraz z innym nastawieniem wchodziła na drabinę. Najpierw musisz sobie wyobrazić, że się po niej wspinasz

bez lęku i nieprzyjemnych fizycznych doznań, a dopiero potem zdołasz wprowadzić w życie ten wymyślony scenariusz. Wszystko w swoim czasie! Obiecuję, że ci się uda!

Niewiele osób cierpiących na fobie próbuje uporać się z lękiem. Większość z nich w żadnym razie nie chce się z nim konfrontować, przez co skazuje się na liczne niedogodności. Boją się zmian tak bardzo, że wolą dalej borykać się z trudnościami. Są bowiem przekonane, że najpierw trzeba się nacierpieć, żeby móc jak Feniks odrodzić się z popiołów. Że niczego nie zmieniają, jeśli nie staną oko w oko ze swoim strachem.

W pełni rozumiem ich postawę i dlatego wychodzę z założenia, że do takiej konfrontacji powinno dojść dopiero, gdy lęk zostanie oswojony dzięki aktualizacji umysłu. Taka interwencja stanowi istotny etap radzenia sobie z napięciem i ma długofalowe pozytywne konsekwencje.

– Możemy zacząć?

Sarah kiwa głową, a ja zaczynam aktualizację. Wybieram metodę, z której często korzystam podczas swoich treningów hipnotycznych, bo wydaje mi się, że w tych okolicznościach przyniesie najwięcej pożytku. Na scenie w obecności tylu widzów mam niewiele czasu na przeprogramowanie czyjejs podświadomości.

Po pięciu minutach spojrzenie i mowa ciała Sarah uległy widocznej przemianie. Z uśmiechem raz po raz zerka na drabinę. Chcę się upewnić, że stres całkowicie ją opuścił, dlatego proszę ją:

– Oceń jeszcze raz intensywność swojego strachu w skali od jednego do dziesięciu.

Spogląda na mnie z uśmiechem.

– Zero!

– Chcesz wejść na drabinę?

Kiwa głową i pokonuje kolejne szczeble. Jej strach rozplynął się jak dym, wydaje się wręcz, że wspięcie się na sam szczyt drabiny sprawia jej radość. Staje na górze i rozpościera ramiona.

Widzowie, którzy przez kilka minut przyglądali się jej w narastającym napięciu, teraz oklaskują ją na stojąco. Biją brawo i okrzykami dodają Sarah otuchy. Mam ciarki!

– O Boże! – woła Sarah, stojąc trzy metry nad sceną.

Widzowie czują, że dzięki temu wyczynowi udało jej się odzyskać kontrolę nad sobą. Tym samym dowiodła, jak potężny jest nasz umysł i jak szybko możemy uwolnić się od dawnych schematów.

Nie wyleczyłem Sarah, ale jedynie wskazałem jej alternatywny sposób radzenia sobie z lękiem wysokości. Poszła za moją sugestią, dlatego udało jej się wpłynąć na własną podświadomość. Innymi słowy, przeprowadziła jej aktualizację.

Dwa tygodnie później dostałem od Sarah następujący e-mail: „Ach, Thimonie, gdybyś tylko wiedział, jak wiele Ci zawdzięczam. Dziękuję Ci z całego serca za to, że pokazałeś mi, do czego jestem zdolna. Po tym cudownym doświadczeniu jeszcze kilka razy bez cienia lęku weszłam na drabinę, bo po prostu nie mogłam w to uwierzyć. [...] DZIĘKUJĘ!!!”

Jeśli można w ciągu pięciu minut uwolnić się od akrofonii, czyli lęku wysokości, dlaczego Sarah tak długo trzymała się krępujących ją schematów? Czemu przez dwadzieścia lat tkwiła w przeświadczeniu, że nie zdoła wejść ani na drabinę, ani nawet na krzesło? Bo nikt wcześniej nie pokazał jej, jak uwolnić się od lęku wysokości, by móc żyć inaczej. W konsekwencji zaczęła traktować go jako naturalny element swojego życia.

Znam wiele osób podobnych do Sarah. „Taki już jestem” – powtarzają, nawet jeśli cierpią z powodu swoich ułomności.

Godzą się na swoje lęki, nałogi, złe nawyki i cechy charakteru, bo nie potrafią się ich pozbyć. Często uważają, że zmiana jest niemożliwa. „W swoim zawodzie nigdy nie odniosę sukcesu finansowego” – powtarzają. „Nie potrafię zapanować nad zazdrością”.

Są przekonani, że niektóre rzeczy w ich życiu na zawsze pozostaną takie same. Po prostu nie wiedzą, że istnieje alternatywna droga. Życie bez lęku. Codziennność bez zazdrości, pesymizmu, nadmiernej pedanterii i wszystkiego, co odbiera im kontrolę nad życiem i nie pozwala się nim cieszyć.

Rozpocząłem swoją książkę od cytatu z *Alicji po drugiej stronie lustra*. Biała Królowa twierdziła, że należy ćwiczyć wyobrażanie sobie rzeczy niemożliwych. Święte słowa. Dopóki uważasz, że nie zdołasz stać się kimś innym – a więc zmienić swoich uczuć, przekonań, przyzwyczajzeń, sposobów zachowania i tak dalej – dopóty będziesz tkwił w martwym punkcie, powtarzał dawne błędy i doświadczał w kółko tego samego. Dopiero gdy uwierzysz we własne możliwości, zaczniesz świadomie dążyć do realizacji swojego celu i przestaniesz wątpić we własny potencjał.

Chciałbym, by moja książka przekonała cię, że każdy może się zmienić. Nasz mózg odpowiada za to, kim jesteśmy i jak się zachowujemy. A modelując go siłą swojej wyobraźni, możemy dosłownie stać się kimś innym.

Z mojej książki dowiesz się, jak to osiągnąć. Uświadomisz sobie, że nie jesteś skazany na ograniczające cię w tej chwili nawyki i schematy mentalne. Za twoje myślenie, działanie i odczuwanie odpowiadają stare programy na „dysku twardym” w twojej głowie. Zainstalowano je dawno temu, ale zdążyły się już „zdezaktualizować”. Nie są kompatybilne z twoim życiem. Kiedy je zmodyfikujesz, stanie się ono prostsze i piękniejsze.

Poza tym opowiem ci o swoich klientach, którzy dzięki hipnoterapii uwolnili się od lęku. Przykłady te nawet laikowi ułatwią zrozumienie sposobu funkcjonowania mózgu. Zasadniczo emocja ta jest skrajnym przejawem podświadomego procesu, przebiegającego bez udziału woli. Zachodzi on jednak nie tylko w przypadku fobii, ale także wszelkich innych zahamowań.

W swojej książce zajmuję się zatem tym, jak można zmienić indywidualną rzeczywistość, regularnie ćwicząc umysł. Kiedy dowiesz się, jak funkcjonuje mózg i jaką metodą można na niego oddziaływać, zaczniesz nad sobą pracować i będziesz mógł zachowywać się i odczuwać tak, jak sobie tego życzysz.

Być może słyszałeś lub czytałeś o którejś z prezentowanych przeze mnie technik. Kiedy odświeżysz wiadomości, postaraj się wykorzystać je w codziennym życiu. Wiedza staje się bowiem mądrością dopiero wtedy, gdy jest stosowana w praktyce, i to na tyle często, że zmienia się w przyzwyczajenie, którego nawet sobie nie uświadamiasz.

Musiałbyś resztę życia poświęcić na medytację w tybetańskim klasztorze, by nie konfrontować się z trudnymi sytuacjami życiowymi. Nie twierdzę, że po przeczytaniu mojej książki staniesz się kimś zupełnie innym, będziesz beztrudko szedł przez życie, nie cofając się przed żadnym wyzwaniem. Takiego stanu nie osiągniesz, choćbyś przeczytał jeszcze sto poradników o rozwoju osobowości.

Znacznie bardziej zależy mi na tym, by skłonić cię do przemyślenia na nowo i zaktualizowania niektórych wyobrażeń o sobie samym. Dzięki temu zyskasz satysfakcję, niezależność i swobodę. Pracując nad swoją podświadomością, pozbędziesz się cech, które utrudniają ci życie. Zademonstruję ci, w jaki sposób osiągnąć ten cel.

Chciałbym nie tylko otworzyć twój umysł i przekonać cię, że w dużej mierze to od nas zależy to, jak postrzegamy świat. Udzielę ci również praktycznych wskazówek, jak zmienić pewne aspekty swojego życia. Za pomocą metody FasterEFT, przedstawionej w rozdziale czwartym, można przepracować negatywne wspomnienia i zapanować nad reakcjami emocjonalnymi. A może bardziej zależy ci na tym, by w jakimś zakresie działać lepiej i skuteczniej? W takim razie zainteresują cię rozdziały siódmy i ósmy, poświęcone autohipnozie. Nawet jeśli po przeczytaniu mojej książki zdecydujesz się „jedynie” na wizytę u hipnoterapeuty albo coacha, osiągnę swój cel. Chciałbym cię bowiem przekonać, że hipnoza to wspólna metoda terapeutyczna, nawet jeśli często podchodzi się do niej z rezerwą.

Możesz sam kształtować swoje życie. Tkwiący w tobie potencjał umożliwi ci przeprowadzenie zmian, dzięki którym zyskasz spokój. Korzystając z sił podświadomości, rozwiążesz swoje problemy i osiągniesz pożądaną cel. Wystarczy ją zaktualizować i odpowiednio nią pokierować. Wejdź z nią w kontakt, a odzyskasz radość w życiu zawodowym, w kontaktach z innymi i w relacji z sobą samym.

Życzę przyjemnej lektury i udanej aktualizacji.

Twój Thimon von Berlepsch

WPROWADZENIE

**NOWE MYŚLENIE.
NOWE DZIAŁANIE.
NOWE ODCZUWANIE**

Podczas moich występów, kursów i indywidualnych sesji padają wciąż te same pytania: co zrobić, by przeprowadzić trwałę zmiany? Czy każdy może się zmienić? Jak to osiągnąć?

Doświadczenie uczy, że wszystko zaczyna się w chwili, gdy uświadomimy sobie, co chcielibyśmy zmienić w swoim życiu. Owo rozpoznanie jest kluczowe.

Być może to oczywiste, ale większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wiele zyskaliby satysfakcji i o ile swobodniej mogliby żyć, gdyby zechcieli inaczej spojrzeć na siebie. Godzą się z sytuacją, w której czują się niekomfortowo, i powtarzają, że „nie zmienią się” i nie pozbędą ograniczających ich cech, bo „taką już mają naturę”.

Być może za swoje cierpienie winią zewnętrzne uwarunkowania albo inne osoby. Uważają, że nie mają wpływu na swój los, i dlatego się nie rozwijają.

Wszystko zostanie po staremu, dopóki nie uzgodnisz sam ze sobą, co chciałbyś osiągnąć, i nie przyjmiesz do wiadomości, że to ty odpowiadasz za zmiany we własnym życiu. Klucz

do szczęścia trzymasz w swoich rękach i tylko od ciebie zależy, czy staniesz się tym, kim chciałbyś być.

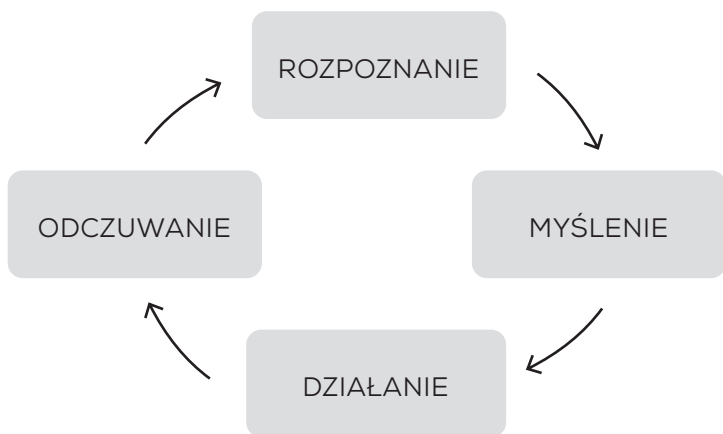
Najpierw jednak pomogę ci ustalić, co o możesz zmienić. Zapoznam cię w tym celu z kilkoma metodami terapeutycznymi i opowiem o kilku swoich klientach, podobnych do Sarah, o której pisałem w *Prologu*. Takie historie dają nadzieję. Sarah sądziła, że nigdy nie uwolni się od lęku wysokości. Tymczasem wystarczył jej mój pokaz hipnozy na scenie i kilka uwag na temat możliwości oferowanych przez tę metodę, by jej życie stało się prostsze. Liczę na to, że i ty dojdiesz do takich wniosków.

Może chciałbyś pozbyć się lęku przed lataniem? A może rzucić palenie? Zachowywać się mniej nerwowo, zerwać z ograniczającymi cię schematami albo poprawić umiejętności komunikacyjne?

Wyjaśnię ci, w jaki sposób możesz osiągnąć cel. Kiedy tylko to zrozumiesz i postanowisz sam kształtować swoje życie, rozpoczniesz fascynującą podróż, jaką jest rozwój osobisty. Wkroczysz na ścieżkę wiodącą we właściwym kierunku.

Tytuł niniejszego wprowadzenia brzmi: *Nowe myślenie. Nowe działanie. Nowe odczuwanie*. To pojęcia kluczowe dla opisanego powyżej podejścia. Bez nich nie sposób wyobrazić sobie procesu przemiany i realizacji zamierzonego celu. Dopiero weryfikacja własnych przekonań i sposobu myślenia umożliwi ci wpływ na własne zachowania. Kiedy zaczniesz inaczej postępować, na nowo zdefiniujesz swoje cele i inaczej się poczujesz.

Oto często wykorzystywany przeze mnie schemat przedstawiający cykl przemiany¹:



Nowe myślenie to po prostu nowa wiedza, którą możesz sobie przyswoić. Autorefleksja, szczerość z sobą samym, wgląd w siebie i momenty oświecenia skierują cię na właściwą drogę. W niniejszej książce pokrótce objaśniam, jak funkcjonuje mózg, jakie procesy zachodzą w twojej psychice i jakie, częściowo przestarzałe, programy kierują twoim działaniem. Zrozumiesz, że możesz postępować inaczej, nawet jeśli do tej pory wydawało ci się to niemożliwe.

Kiedy w końcu zakwestionujesz swoje najgłębsze przeświadczenia i zapragniesz uwolnić się od którejs z irytujących cię cech, pokażę ci, w jaki sposób możesz to osiągnąć.

Zapewniam cię, że każdy może przeprowadzić taką aktualizację. Nie poddawaj się, jeśli w mojej książce nie znajdziesz metody radzenia sobie z problemem, z którym się borykasz. Poszukaj informacji gdzie indziej albo zasięgnij porady specjalisty. Jak już wspomniałem, najważniejszy jest pierwszy krok.

Nowa wiedza pozwoli ci przejść do następnego etapu cyklu: nowego działania.

Nie wystarczy zacząć inaczej myśleć. Jak głosi znane porzekadło: „Łatwiej powiedzieć niż zrobić”. Najlepsze teorie i najpiękniejsze modele nie dadzą ci nic, jeśli nie zastosujesz ich w praktyce.

Nowe działanie polega na wprowadzeniu w życie zdobytej wiedzy. Wiadomości zaczerpnięte z mojej książki należy wykorzystywać w codziennych sytuacjach. Jeśli dojdiesz do wniosku, że najwyższa pora zwrócić się o pomoc do terapeuty lub coacha, to za „nowe działanie” można uznać umówienie się na wizytę, zgromadzenie informacji o terapii grupowej albo odnalezienie w swoim otoczeniu osób, które wesprą cię w realizacji twoich zamierzeń. Przystąp do działania! Weź sprawy w swoje ręce! Sama lektura tej książki nie uczyni cię szczęśliwszym ani nie uwolni od obsesji. Może cię zainspirować do wytropienia przestarzałych schematów myślenia i programów w twojej podświadomości. Jednak ich aktualizacja należy wyłącznie do ciebie. Zastosuj którąś z przedstawionych przeze mnie metod, a zdziwisz się, jak bardzo zmieni się twoje zachowanie.

Osoba, która postępuje zawsze w ten sam sposób, będzie w kółko uzyskiwać te same rezultaty. Tylko ten, kto naprawdę jest gotów wykształcić nowe nawyki i dzięki treningowi zerwać ze starymi sposobami zachowania, zdoła wprowadzić trwale zmiany. Nie łudźmy się, że można cokolwiek osiągnąć bez systematycznego działania. Niekiedy jednak aktualizację da się przeprowadzić łatwiej i szybciej, niż ci się wydaje. W przeciwnym razie Sarah nie udałoby się w pięć minut pokonać lęku wysokości, który nie opuszczał jej przez całe życie.

Natomiast gdy stosując w praktyce zdobytą wiedzę, zaczniesz inaczej reagować, utwierdzisz się w przekonaniu, że wysiłek się opłacił. Poczujesz się znacznie lepiej, a otoczenie będzie na ciebie inaczej reagować. Uciesz się tym! To bardzo

ważne! Nowe odczuwanie zmotywuje cię, byś stale nad sobą pracował: uważnie się sobie przyglądał, zmieniał nawyki myślowe, odrzucał stare schematy i przyswajał sobie nowe wzorce zachowań.

Moje spotkania hipnoterapeutyczne z indywidualnymi klientami trwają od godziny do dwóch. Niektórzy, podsumowując sesję, stwierdzają: „Teraz mogę spojrzeć na pająka z daleka, ale wciąż się go brzydzę i nie chcę przebywać z nim w jednym pomieszczeniu”. Zapominają przy tym, że wcześniej na widok niegroźnego kosarza krzyczeli, histeryzowali i mdleli ze strachu. Po jednej sesji nie uwalniają się całkowicie od lęku, dlatego skupiają się na tym, co negatywne. Nie doceniają sukcesu odniesionego w bardzo krótkim czasie. Ten, kto koncentruje się wyłącznie na osiągnięciu wymarzonej wagi, a nie ucieszy się ze zrzucenia dwóch kilogramów, szybko straci motywację i wkrótce wróci do dawnych przyzwyczajeń.

Dlatego należy dostrzegać i dokumentować nawet najmniejsze postępy, by do mózgu dotarła informacja: „To droga, którą w przyszłości chcę podążać. Pomóż mi dotrzeć do celu!”. Nieco dalej wyjaśnię, jak to zrobić.

Nowe odczuwanie, stanowiące rezultat nowego działania, dostarcza materiału do przemyśleń. Chciałeś się zmienić i wszedłeś na właściwą drogę. To powinno cię zmotywować do dalszego myślenia i działania.

Kupując moją książkę, zrobiłeś pierwszy krok ku „samopoznaniu”. Skoro się spotykamy, to zakładam, że chciałbyś trochę nad sobą popracować.

Jeśli dostałeś ją w prezencie i jeszcze nie wiesz, jakie zmiany mógłbyś wprowadzić w swoim życiu, pozwól się zainspirować. Pokażę ci kilka metod ułatwiających rozpoznanie swoich potrzeb. Zapewniam cię, zawsze można coś zaktualizować.

A zatem zaczynajmy!