ANETA GIBEK·WIŚNIEWSKA

Element I Umysł

Spotkanie 4 Nawyki

Szanowny czytelniku,

cieszę się niezmiernie, że wybrałeś metodę Neo Sea® jako ścieżkę swojego rozwoju. Abyś mógł z łatwością poruszać się po naszych spotkaniach, wyjaśnię ci pokrótce, jak są zbudowane.

Zeszyt, na który patrzysz, jak również wszystkie pozostałe, skonstruowany jest według tego samego schematu. Wszystko po to, abyś mógł komfortowo i efektywnie korzystać z wiedzy w nim zawartej.

Pierwsza część każdego spotkania, to wiedza teoretyczna z danego zagadnienia – informacje istotne do jego zrozumienia, życiowe przykłady.

W drugiej części czeka na ciebie praktyka – specjalnie skonstruowane, autorskie ćwiczenia mające na celu utrwalenie zdobytej wiedzy, ale również poznanie siebie. W pierwszej kolejności definiujesz temat i dokonujesz autodiagnozy w obszarze poruszanego zagadnienia. Następnie określasz cel, do którego chcesz zmierzać, aby finalnie móc wykorzystać narzędzia przygotowane dla jego osiągnięcia. Niektóre z ćwiczeń wymagają uzupełnienia w tradycyjny sposób, czyli metodą papier-ołówek, niektóre zajrzenia w głąb siebie i uświadomienia sobie zachodzących w tobie procesów. Wszystkie jednak służą twojemu rozwojowi i poznaniu siebie, więc wykonuj je sumiennie i szczerze.

Zatem szerokiej drogi u boku Wędrowca i Geniusza oraz lekkości w sercu i umyśle!

Aneta Gołeb-Wiśniewska

Poziomy pracy z elementarzem

Wiedza, którą ci przekazuję, przepływa na kilku poziomach, dzięki czemu możesz jeszcze więcej otrzymać w sposób najbardziej dla ciebie dogodny. Elementarz zawiera ikony symbolizujące, na jakim poziomie pracujemy.

Plan pracy

Przedstawia oczekiwania co do spotkania i jakie przyniesie tobie korzyści.

Wiedza

Na tym poziomie zdobywasz wiedzę w postaci teorii.

Ćwiczenia

Ta część przygotowuje cię do rozpoczęcia pracy nad wprowadzeniem zmian na czterech płaszczyznach: definicji, diagnozy, celu, narzędzi do wdrożenia oczekiwanych zmian.

Definicja

Precyzuje temat, z którym pracujesz.

Diagnoza

Pozwala poznać siebie oraz obszary, w których chcesz wprowadzić zmiany.

Cel

W tym poziomie wyznaczasz zakres transformacji, których chcesz dokonać, wyznaczasz cel, do którego będziesz dążyć.

Narzędzia

Pozwolą ci na wprowadzanie zmian oraz osiągnięcie wcześniej ustalonego celu w jasny i prosty sposób.

Historia

Poznajesz prawdziwe historie ludzi, którzy rozpoczęli zmiany w swoim życiu z Neo Sea®.

Technika

Ścieżka dźwiękowa, która ułatwi ci wejrzenie w głąb siebie i pomoże zainicjować zmiany.

Podsumowanie

Porządkuje zdobytą wiedzę i pozwala określić poziom dalszych oczekiwań.

Odpoczywasz

Ta ikonka informuje cię, że przyszedł moment na chwilę relaksu – daj odpocząć umysłowi i ciału.

Element I Umysł - Spotkanie 4 Nawyki

Plan pracy

Spotkanie „Nawyki" otwiera kolejny rozdział wiedzy dotyczącej twojego funkcjonowania, ale w odniesieniu do zaobserwowanych, a następnie zapamiętanych wiadomości. Ta wiedza w dalszej perspektywie tworzy pewne przekonania na dany temat, a utarte przekonanie tworząc program, projektuje go w twoim zautomatyzowanym zachowaniu poprzez nawyk.

Dzięki wiedzy zawartej w tym spotkaniu będziesz mógł ustalić, z jakich nawyków korzystasz na co dzień, czy ułatwiają ci one, a może utrudniają codzienne funkcjonowanie. Poznasz źródło ich powstawania jako tzw. programy oraz umiejętność ich zmiany.

Wszystko po to, abyś mógł sam doświadczyć, czemu to służy i funkcjonuje, a następnie odkryć swoje programy i wprowadzić w swoje życie nowe rozwiązania, nowe nawyki w codziennym funkcjonowaniu, zapamiętywaniu, relacjach między członkami rodziny czy ze współpracownikami itp. Zapraszam do zapoznania się najpierw z dawką wiedzy teoretycznej, a następnie z ćwiczeniami.

Plan twojej pracy:

1. Nawyki:
- **czym są?**
- **jak powstają?**
- **nawyk, a schemat myślowy**

2. Schematy:
- **tworzenie schematów**
- **obszary życia, których dotyczą schematy**

3. Decyzje kształtujące i zamykające

4. Praca z nawykiem:
- **schemat pracy z nawykiem**
- **zdefiniowanie problemu**
- **sprawdzenie oporu**

5. Afirmacja

- **czym jest afirmacja?**
- **jak tworzyć afirmację?**

6. Wizualizacja
- **siła wizualizacji**

7. Utrwalanie nowego programu

8. Ćwiczenia

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Zanim zaczniesz pracę z metodą Neo Sea®, zastanów się nad poniżej wypisanymi kwestiami i zapisz swoje odpowiedzi. To ważne, bo stanowi to pierwszy kontakt z sobą samym w pracy z elementarzem i zeszytem ćwiczeń.

1. Wypisz wszystkie myśli, które przychodzą ci teraz do głowy, a które mają związek z nawykami. Zapisz to, co już wiesz w tym temacie. Nie analizuj ich po prostu wypisz.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Zapisz informacje, których jeszcze potrzebujesz, aby z każdą chwilą stawać się bardziej świadomym człowiekiem w aspekcie tematu spotkania. Zapisz, dlaczego jest to dla ciebie ważne, co może się w twoim życiu zmienić, kiedy nabędziesz kolejną wiedzę w tym temacie.

.....

.....

.....

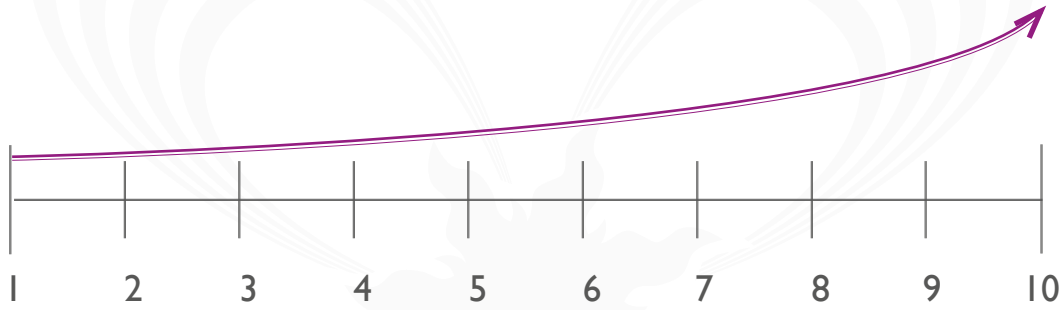
.....

.....

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

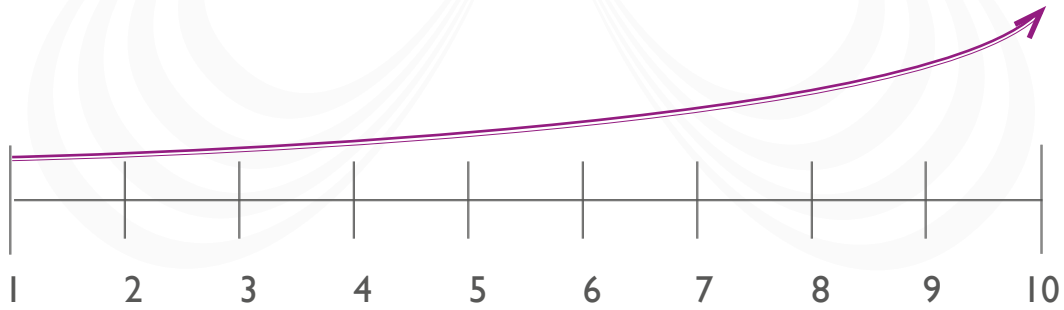
3. Określ i zaznacz na skali poniżej poziom swoich potrzeb w aspekcie tematu spotkania.

1 – całkowity brak potrzeb 10 – najwyższy poziom potrzeb.



4. Określ i zaznacz na skali poniżej swoją gotowość do realizacji tematu i wprowadzania zmian.

1 – całkowity brak gotowości, 10 – najwyższa gotowość.

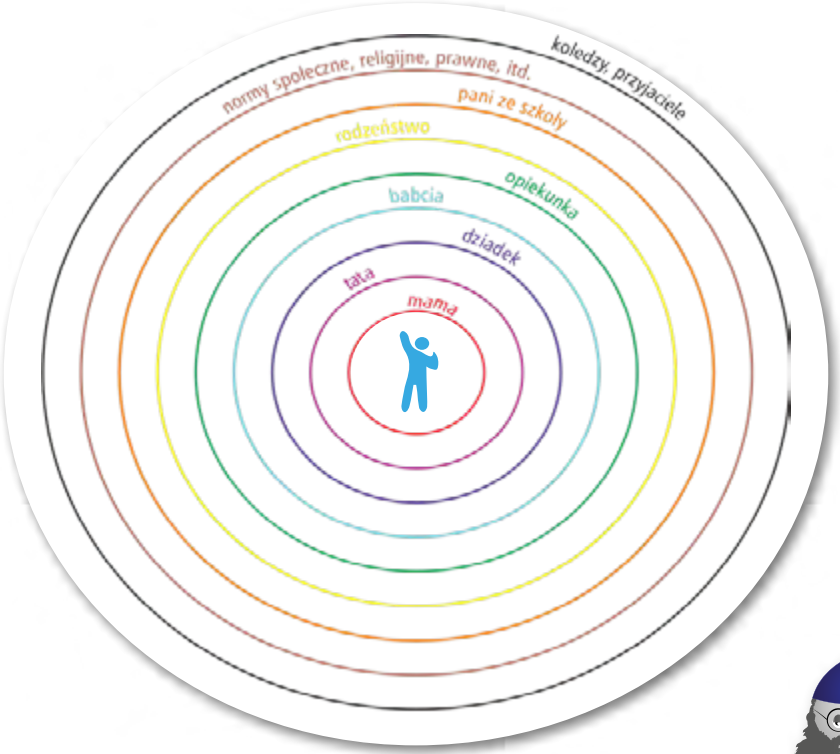


Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Wiedza

Każda osoba rodzi się wolna. W czasie całego życia, dorastania w określonych warunkach, wśród swoich bliskich, przejmuje jednak ich określone schematy myślenia czy zachowania.

Spójrz proszę, na tego małego człowieka w srodku rysunku. Jaki jest malutki w obliczu kręgów, które go otaczają. Symbolizują wpływ innych ludzi na kształtowanie jego przekonań.



Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Najsilniej utrwalają się w tobie schematy, które przejmujesz od swoich najbliższych, będącymi pierwszymi autorytetami w twoim życiu. Nie ma przy tym znaczenia, czy tego chcesz, czy nie. Twoja podświadomość jest jak komputer. Wgrywa to na twardy dysk, nie analizując, nie oceniając, czy jest to dobre czy złe. Często obserwujesz małe dzieci, które zachowują się dokładnie tak, jak ich rodzice czy opiekunowie, z którymi żyją na co dzień.
Następnie, często powtarzane schematy zaczynają przybierać postać nawyku, który mocno ukorzenia się w twoim umyśle. Tylko niewielki procent decyzji w ciągu dnia podejmujesz samodzielnie, a cała reszta podejmowana jest na bazie schematu, który posiada twój umysł. Jeżeli baza danych w temacie, który jest dla ciebie nowy jest pusta, stajesz się zagubiony. Schemat tworzysz, doskonalisz, zmieniasz przez całe życie.

Jak widać na wcześniejszym rysunku, cały czas jesteś poddawany procesom oddziaływań ze strony otaczającego cię świata. Co więcej, badania naukowe wskazują, że aż 80% naszych nawyków myślowych pochodzi już z życia prenatalnego. Warto wobec tego wiedzieć, jak można zadbać o treść i jakość tych schematów, które na szczęście można zmieniać.

Nawyk - w terminologii psychologii zautomatyzowana czynność (sposób zachowania, reagowania), którą nabywa się w wyniku ćwiczenia (głównie przez powtarzania). W socjologii oznacza rutynowe, pozbawione refleksji działanie społeczne będące podstawą ładu społecznego.

Program (schemat myślowy - przekonanie) to utrwalony zapis, na podstawie którego każdy z nas działa w życiu. To informacja wpisana w pamięć, po którą człowiek sięga wielokrotnie nieświadomie, aby działać i podejmować decyzje. W naszym umyśle znajdują się schematy, które możemy poprawiać i ulepszać.

Wiele programów - schematów myślowych tworzy potężną księgę. Otwierasz ją, żeby odszukać przepis na życie.

To księga o twoim życiu i doświadczeniach. W niej może znaleźć się absolutnie wszystko, dlatego jest ci bardzo pomocna. Dzięki doświadczeniom, które posiadasz, możesz zapisywać to, co potrafisz codziennie robić, np. brać prysznic, czytać, pisać. Nie musisz się tego uczyć od początku każdego dnia. Gdybyś jednak korzystał z nabytej informacji czytania raz na rok, twój poziom umiejętności byłby stosunkowo niski, ponieważ mało z niej korzystałeś.

Na schematy składa się wiedza ogólna o świecie, która tworzy się na bazie twoich konkretnych doświadczeń, np. przygotowywania posiłku w konkretnej kuchni, przy wykorzystaniu konkretnych sprzętów wraz z pomocą konkretnych osób. Sherman dowiódł, że schemat danej sytuacji jest tym lepiej ukształtowany, im więcej nazbieraliśmy różnorodnych doświadczeń. Jeśli było ich niewiele, tym większe znaczenie mają pojedyncze doświadczenia. Dlatego, im częściej używasz konkretnego schematu, tym mocniej jest w tobie zakorzeniony, a tym samym, tym trudniej jest go zmienić. Nie jest to jednak niemożliwe, ale wymaga dużej systematyczności i konsekwencji w pracy nad sobą.
W twoim umyśle znajdują się schematy, które możesz poprawiać i ulepszać. Nie jest bowiem prawdą, że schemat myślowy, który masz w tej chwili musisz trzymać i korzystać z niego do końca życia. Kiedy jesteś świadomy, możesz poddać go modyfikacjom. Musisz wiedzieć, że taki schemat jest obojętny: nie jest ani dobry, ani zły. Dlatego też człowiek żyjący w spokojnej rodzinie, uzna spokój i bezpieczeństwo za normę, podobnie członek rodziny, gdzie normą są kłótnie i awantury określi to, co go otacza, jako normalne. Dopiero, kiedy dostanie obraz czegoś innego, będzie mógł określić, który model rodziny bardziej mu odpowiada, który model chce przyjąć jako własny.
Sam możesz zdecydować, co jest ci potrzebne, jednakże najważniejsza jest świadomość tego, w jaki sposób działasz, w oparciu o jakie przekonania i schematy myślowe.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Same schematy mogą dotyczyć różnych obszarów naszego życia, dla przykładu:

- obszaru zdrowia
- obszaru relacji z rodziną
- obszaru relacji z przełożonym/współpracownikowi
- obszaru relacji z przyjaciółmi
- obszaru motywacji do pracy zawodowej
- dowolnie wybranego przez ciebie obszaru

W proponowanych ćwiczeniach będziesz mógł ustalić swoje schematy i nawyki z powyżej wymienionych obszarów, udzielając odpowiedzi na trzy kluczowe pytania: co na dany temat słyszałeś? Co widziałeś? Czego doświadczyłeś? Udzielone odpowiedzi zbudują twój schemat, a co za tym idzie, pokażą nawyk, według którego żyjesz.

Twoje nastawienie do świata sprawia, że w twoim pojęciu jest on zły lub dobry, że tak właśnie go odbierasz i tak też jesteś traktowany przez inne osoby (przychylnie bądź nieprzychylnie).

Dlatego ważna jest praca nad własnymi schematami myślowymi. Już wiesz, że przez pewne zakorzenione schematy myślowe, wykształcają się w tobie przekonania, które wpływają na twoje zachowanie. Kiedy masz pozytywny schemat dotyczący swojej osoby i systemu możliwości („dam sobie radę, przecież mogę spróbować"), to masz poczucie bezpieczeństwa, wiesz, że możesz wpływać na sytuacje, a więc możesz podejmować skuteczne decyzje.

Są to **decyzje kształtujące**, które podejmujesz świadomie, poszukując rozwiązania danej sytuacji, kreując rzeczywistość i własne życie. Dążysz do tego, by wszystko ułożyło się w jak najlepszy sposób. Kiedy jednak twój schemat na temat własnej sprawczości jest negatywny („nic mi się nie udaje, tym razem również nie dam sobie rady, lepiej się wycofam"), nie czujesz się pewnie. Działasz niejako w poczuciu zagrożenia, np. porażką, obawą, że spotkasz się z krytyką.

Podejmowane przez ciebie wybory, to **decyzje zamykające**, które podejmujesz zabezpieczając się przed stratą, chcąc uniknąć czegoś ze strachu. Są związane ze słowami: powinienem, czuję się zobowiązany, tak wypada. Więc gdy ograniczasz się, tego typu decyzje jeszcze bardziej kształtują twoje poczucie zagrożenia. Co więcej, są niesłychanie frustrujące, ponieważ w ich wyniku, robisz coś wbrew sobie. Teoretycznie wyrażasz na coś zgodę, lecz w rzeczywistości nie są to decyzje wypływające z twojego wnętrza.
Jeśli twierdzisz, że nie potrafisz podejmować decyzji, taką sytuację należy zakwalifikować również do decyzji zamykających. Jeśli ktoś je podejmuje za ciebie, siłą rzeczy musisz się podporządkować. Oznacza to znaczne wycofanie się z konkretnego obszaru.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Zbyt duża ilość decyzji zamykających skutkuje obojętnością. Oczywiście omawiamy tu przypadki poważne. Nie dotyczą okoliczności, gdy stwierdzasz: „jest mi to obojętne", uznając, że oba proponowane ci rozwiązania są dla ciebie równie dobre. Chodzi o sytuację odwrotną i oświadczenie: „nie wiem, co jest dla mnie dobre, nie potrafię podjąć najprostszych decyzji". Natomiast decyzje kształtujące wynikają z przekonania: czuję, że tak chcę, bo to buduje moją drogę do tego, czego naprawdę pragnę. Decyzją tego rodzaju modeluję dany obszar, zamiast go chronić czy zabezpieczać. Człowiek, który podejmuje decyzje w taki sposób działa zawsze z pozycji poczucia bezpieczeństwa.

Dlatego ważne jest, abyś nauczył się podejmować decyzje kształtujące po to, byś mógł odczuć, jak dobrze jest samodzielnie działać i kształtować swoje życie. Istotne jest, żebyś mógł to zrobić bez obawy, która paraliżuje twoje zdolności myślenia i ogranicza skuteczność działania (bo obawiasz się np. niskiej oceny, krytyki ze strony otoczenia).

Jak pracujemy z nawykiem?

Aby rozpocząć pracę z nawykiem, w pierwszej kolejności musisz ten nawyk zdiagnozować.
Kiedy już to zrobisz, możesz przystąpić do pracy korzystając z narzędzi, jakie przedstawiam w dalszej części. Do pełnej zmiany schematu używać będziesz również technik pracy w stanie alfa wiedząc już, że twój umysł w łatwy sposób wprowadza w tym stanie zmiany, których jesteś autorem.
Aby pracować z definiowanym u siebie schematem, musisz ustalić i wdrożyć nowy schemat, nawyk, który będzie przeciwieństwem poprzedniego lub będzie przez ciebie odpowiednio zmodyfikowany. Przykładowo - jeżeli w poprzednim schemacie ustaliłeś, że nie potrafisz po przyjściu do domu poświęcić sobie kilku chwil, to w pracy z nowym schematem tworzysz nową myśl: moją pierwszą czynnością po przyjściu do domu będzie poświęcenie sobie chociaż 20 minut po przyjściu do domu.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

1.Zdefiniowanie nawyku	• Decyzja, z którym nawykiem chcę pracować w pierwszej kolejności
2. Sprawdzenie oporu przed zmianą	• Ustalenie ewentualnego oporu przed wprowadzeniem nowego nawyku
3. Zapisanie nowego nawyku	• Afirmacja
4. Wizualizacja świadoma	• Wprowadzenie chcianego nawyku w czasie funkcjonowania umysłu świadomego przez cały dzień
5. Wizualizacja w stanie alfa	• Wprowadzenie tematu w stanie alfa (minimum 3 razy dziennie po 5- 15 minut)
6. Korzystanie z emocji	• Pozytywne emocje/„poczucie"
7. Konkretność	• Precyzyjne i szczegółowe sformułowanie tematu pracy
8. Pewność, że się uda	• Niezachwiany stan realizacji tematu
9. Systematyczność/ budowanie nawyku	• Powtarzalność obrazu dla umysłu
10. Wdzięczność	• Radość, wdzięczność za wprowadzenie nowego nawyku

Zdefiniowanie nawyku polega na podjęciu decyzji, z którym przekonaniem chcesz pracować w pierwszej kolejności. Świadomość musi przekazać polecenie dla umysłu w bardzo konkretny, rzeczowy sposób po to, by ten precyzyjnie wykonał zlecone mu zadanie. Dlatego bardzo istotna jest twoja decyzja: czego chcesz, co pragniesz zmienić, jaki jest twój cel, do czego dążysz.

Sprawdzenie oporu ma na celu ustalenie, czy chcesz wprowadzić zmianę w życie. Często jest bowiem tak, że z jakichś powodów mamy ogólnie pojęty opór przed zmianą.
Zjawisko oporu przed przeobrażeniem zostało opisane przez psychoanalityków. Pojawia się on, kiedy podświadomie próbujesz bronić się przed zmianą, która może być dla ciebie trudna, dlatego starasz się zachować dotychczasowy status. Jest to rozwiązanie prostsze i zwyczajnie wygodniejsze.

Kiedy nie jesteś gotowy na zmianę, kiedy twoje emocje nie pozwalają ci „pójść dalej", potrzebne jest zatrzymanie się i diagnoza, co tak naprawdę sprawia, że nie możesz rozpocząć przemiany. Określanie powodów, dla których pojawia się w tobie opór jest bardzo ważne, ponieważ bez tego nie będziesz mógł go przezwyciężyć.

Może to być jakieś wydarzenie z przeszłości, obawa o przyszłość, brak wiary w to, że zmiana jest możliwa, a także wiele emocji, które ci towarzyszą. Ważne, byś sobie zdał sprawę, dlaczego przejawy oporu się pojawiają i co ci dają. Wtedy będziesz gotowy, aby dokonać transformacji swojego życia i nadać mu „nowy wymiar".

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Afirmacja

Afirmacja to krótkie, pozytywne zdanie (stwierdzenie) w czasie teraźniejszym.

Twoja podświadomość nie odróżnia rzeczywistości od fikcji. Dzięki temu możesz świadomie wpływać na zawarte w niej zapisy. Dlatego bardzo skutecznym narzędziem do pracy z nią jest afirmacja. Często powtarzana wnika do podświadomości i pomaga kształtować twoją rzeczywistość.

Niezwykle ważny jest odpowiedni dobór słów, które pozwolą ci się poczuć lepiej, pewniej, a w konsekwencji naprawić w twoim życiu to, czego w danym momencie najbardziej potrzebujesz.

Pamiętaj, że kreujesz swoje życie każdą myślą, każdym wypowiedzianym słowem. Skoro wciąż prowadzisz dialog z samym sobą, czas abyś zaczął to robić świadomie.

Jak tworzyć afirmację?

1.w formie twierdzącej
2. używaj czasu teraźniejszego
3. nie używaj słowa: NIE
4. prosto, zwięźle i jednoznacznie
5. wyłącznie dla siebie
6. "od serca" – to, co czujesz. Nie sugeruj się podpowiedziami innych
7. ważne są również pozytywne emocje

Dla ułatwienia podam przykładowe afirmacje:

1. zasługuję na miłość i szacunek
2. pieniądze przychodzą do mnie z łatwością
3. otwieram się na doskonałą relację z otoczeniem
4. pracuję w szczęśliwym i satysfakcjonującym miejscu
5. relacje w mojej rodzinie układają się szczęśliwie i harmonijnie
6. wszystko w moim życiu układa się w najlepszy dla mnie sposób

Czasem, mimo wysiłku i najlepszych chęci, nie potrafisz uwierzyć w utworzone przez siebie afirmacje. Nie do końca do ciebie przemawiają.
Wówczas – na początek – dobrze jest zastosować zdania-wytrychy, które sprawią, że z każdym dniem będziesz coraz bardziej otwierać się na pozytywne uczucia i wiarę, że to, co postanowiłeś jest możliwe do zrealizowania.
Np. :

- "otwieram się na…"
- "jestem w trakcie…"
- "wspaniale jest czuć się…."
- "z każdym dniem coraz bardziej, więcej…"

Zastanawiasz się, jakimi metodami afirmować?

Takimi, z którymi czujesz się najlepiej. Lubisz śpiewać–śpiewaj, pisać–pisz, malować– maluj. Każda technika, która prowadzi cię do bycia w pożądanym stanie jest właściwa.

Afirmacje należy wielokrotnie powtarzać w ciągu całego dnia. Wytrwale i sumiennie, dzień po dniu. Możesz je wcześniej nagrać i później odtwarzać, możesz je pisać. Możesz je umieścić na karteczkach samoprzylepnych i porozwieszać w różnych punktach mieszkania. Dobrze jest je powtarzać patrząc w lustro – technika ta przynosi doskonałe efekty.

Dziad, będzie początkowo przeszkadzał ci w realizacji twoich afirmacji i robił wszystko, by zniechęcić cię do pracy.
To normalne. Jego rolą jest chronić cię przed zmianą i trwać przy starym oraz sprawdzonym status quo.
Pamiętaj – on nie ocenia, czy to, co masz teraz jest dla ciebie dobre, czy złe. Kieruje się kryterium: to stare i sprawdzone, a więc trzeba to utrzymać.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Czasami powstaje w tobie opór, niewiara, złość, poirytowanie, nuda czy senność.
Ważne jest, byś miał świadomość tego zjawiska i nie koncentrował się na tych przeszkodach. Należy konsekwentnie kontynuować pracę z afirmacjami, a wszystko za jakiś czas „uspokoi się". Umysł człowieka jest skonstruowany w ten sposób, że zaczyna przejawiać w życiu to, na czym skupia swoją uwagę.

Afirmacja tworzona jest czasami przez budowanie wielu zdań poprzedzających zdanie ostateczne. To tak, jakbyś malując obraz, przyglądał się każdej nakładanej barwie aż do momentu, w którym poczujesz, że do ciebie przemawia. Uzyskanie efektu pozytywnych emocji sprawia, że osiągnąłeś już sukces w budowaniu afirmacji. Kiedy czujesz wielką radość i uśmiechasz się czytając to zdanie, znaczy to, że twoja afirmacja została dobrze sformułowana.
Zacznij od zdania, które przychodzi ci na myśl, a potem je modyfikuj korzystając z zasad budowania afirmacji. Pamiętaj, że jest to zdanie, które ma służyć wyłącznie tobie. Nie pytaj innych, czy to, co stworzyłeś im się podoba. Oni mają inny system postrzegania rzeczywistości i to, co tobie wydaje się być wyjątkowe, dla nich może nie być przekonujące. Możesz w danym temacie stworzyć kilka afirmacji, jednak niech będą to osobne zdania.

Gotowe afirmacje możesz nosić w kieszeniach, bądź umieścić na ekranie komputera. W powtarzaniu afirmacji chodzi o to, aby twój umysł przypominał sobie o tym, nad czym pracujesz. Poczuj radość z budowania swojej rzeczywistości.
Jeżeli zapisałeś to zdanie i wciąż wydaje ci się, że jest niemożliwe do spełnienia przypominam ci, że jesteś naukowcem. Nie oceniasz, nie pytasz, jak to się stanie, sprawdzasz i obserwujesz efekty. Skoro mnie się udało i osobom, z którymi na co dzień pracuję, to i tobie się uda.

Wizualizacja jest bardzo mocnym narzędziem w kreowaniu rzeczywistości. Naukowcy poświęcają jej wiele uwagi i można o niej przeczytać w wielu pozycjach naukowych. Na łamach elementarza została zebrana wiedza w krótkich słowach tak, abyś mógł poznać jej siłę i łatwość stosowania.

Zrozumieć siłę wizualizacji:

Wizualizacja jest ściśle połączona z twoją wyobraźnią. Kiedy wyobrazisz sobie już swój obraz rzeczywistości w dowolnym aspekcie życia np. związku czy pracy, wtedy zaczynasz pracować techniką wizualizacji. To ona stanowi fundament dla architekta w dalszym projektowaniu życia.

Świadoma wizualizacja jest wykorzystaniem wyobraźni w stanie beta, kiedy wprowadzasz nowy stan w swoim życiu np. związek do każdej chwili swojego dnia. W ten sposób przyzwyczajasz twój umysł do nowego stanu. To tak, jakbyś był aktorem i zanim zagrasz swoją rolę na scenie ćwiczysz ją w domu, na spacerze i wszędzie tam, gdzie zdarza się ku temu sposobność.

Jeśli natomiast pracujesz z nowym nawykiem tworząc **wizualizację w stanie alfa,** wyobrażasz sobie, że to, co zapisałeś w afirmacji materializuje się. Ważne jest, aby w twoim wyobrażeniu uczestniczyły wszystkie zmysły. Obraz powinien być jak najbardziej realny i żywy. Istotnym jest, by był obrazem ruchomym – filmem, a nie statycznym – zdjęciem. Aby osiągnąć upragniony efekt, pracuj wizualizacjami minimum 3 razy dziennie przez 5-15 minut

Przy wprowadzaniu nowego nawyku, niezwykle ważne jest „poczucie". Aby umysł z lekkością mógł wprowadzić zmiany, musi to poczuć. Jeżeli chcesz wprowadzić do umysłu zmianę, wprowadź ją przy **doskonałym stanie emocjonalnym.**

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Scena, która wzbudza w tobie pozytywne uczucia jest sceną, do której wciąż chcesz wracać. Odtwarzając ją w swojej wyobraźni chcesz czuć się wspaniale.

Przede wszystkim musisz wiedzieć, czego dokładnie chcesz, musisz dokładnie zobaczyć w wyobraźni upragnioną sytuację we wszystkich szczegółach. Dlatego, pracując z wizualizacją, stwórz w umyśle obraz, film, końcowy efekt tego, czego pragniesz. Im bardziej żywy będzie ten obraz, tym lepiej. Postaraj się również dopracować jak najwięcej szczegółów w swojej wizji.

Musisz pokazać swojemu umysłowi obraz tego, do czego teraz dążysz chcąc zmienić nawyk.
Masz nawyk biedy, a chcesz być bogaty? Stwórz na obraz siebie w tym bogactwie: w jakim domu mieszkasz, w co się ubierasz, jakim samochodem jeździsz, jakich perfum używasz…
Masz nawyk porażki, a chcesz odnieść sukces? W jakiej dziedzinie? Jako trener, pracownik, sportowiec? Jak wtedy wyglądasz, co robisz, jak się zachowujesz?

Aby praca z nawykiem osiągnęła swój skutek, niezbędna jest **niezachwiana wiara** w pomyślną realizację tego, czego pragniesz. Skoncentruj swoją uwagę wyłącznie na końcowym efekcie twojego pragnienia, nie zastanawiając się nad drogą dojścia do tego wyniku.
Przy wizualizacji nie poszukuj sposobu, jak to zrobić. Jedynym zadaniem do wykonania dla ciebie jest poczuć ten obraz, wejść w niego i stać się jego częścią. Ujrzyj siebie w swoim obrazie szczęśliwego, poczuj rozpierającą cię radość i wolność.

Naukowcy zbadali, że przeciętny proces budowania nowego nawyku, trwa co najmniej 3-4 tygodnie. Jest to pierwszy etap zapamiętywania nowego modelu w obszarze życia, nad którym pracujesz. To tak, jak fundament, który tworzy murarz. Ważne, aby robić to **systematycznie.** Może być nawet krótko, ale codziennie. Mowa tu o pracy, jaką wykonujemy techniką wizualizacji.

Jeżeli pracę tę przerywasz, twój dawny schemat się uaktywnia i zabawę zaczynasz od nowa. Pewnie myślisz, że to trudne zadanie, ale nie jest tak pod warunkiem, że prawdziwie chcesz stworzyć w swoim umyśle coś nowego. Kiedy moja wyobraźnia pokazała mi, co mogę robić zawodowo, praca z wizualizacją była dla mnie prawdziwą przyjemnością. W końcu była momentem, kiedy mogłam przez tych kilka chwil w mojej wyobraźni robić to, co kocham. Takie doświadczenie rozwija skrzydła, daje drugi oddech, nowy potencjał energii. Jeżeli, pracując z wizualizacją, takich odczuć nie masz, to oznacza, że coś robisz nie tak.

Wróćmy do opisywanego przeze mnie pierwszego etapu wprowadzania zmiany. Podam ci przykład, jaki daje nauka - dziecko, które uczy się myć zęby i otrzymuje po przebudzeniu, o godzinie 8.00 szczoteczkę z pastą. Tak codziennie przez 3-4 tygodnie – kolejnego dnia samo idzie do łazienki i myje zęby. Jest to dla niego naturalne i niemal automatyczne.
Umysł pokazuje ci pozytywne zmiany czasami już po kilku dniach. Wtedy najczęściej jesteś zachwycony, czujesz, że twoje życie naprawdę wchodzi w nowy wymiar. Jak się okazuje, natura ludzka podpowiada ci: odpocznij, osiągnąłeś już cel, po co się męczyć i... zwalniasz, nie pracujesz. I co ? Dom został zakończony na poziomie fundamentów.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Tak działa umysł. Aby ten schemat zatrzymać i wprowadzić do umysłu, pracuj systematycznie z wizualizacją kolejne 3 miesiące dla utrzymania tego stanu.

Możesz cieszyć się, że rozpocząłeś proces zmian, że już widać pierwsze sygnały w otaczającej cię rzeczywistości, ale nie możesz przerwać tej pracy. Przerwa oznacza jedno – powracasz do starego modelu. Wyciągasz wnioski: to nie działa. Nie działa tylko dlatego, że nie pracujesz.

Wizualizuj tak długo, aż wizualizacja stanie się twoim obrazem w otaczającej cię rzeczywistości. Niech obraz z twojej wyobraźni nałoży się na obraz z rzeczywistości. Jeżeli np. wizualizujesz zmiany w swoim życiu, to twój nawyk w obszarze tych zmian jest nałożeniem wyobrażeń na rzeczywistość.

Żeby nowe myśli i nawyki zostały przyjęte przez umysł, afirmuj i wizualizuj 3-4 tygodnie.
Aby zostały utrwalone – powtarzaj je przez 3 miesiące.
Aby mogły wejść ci w krew i stały się definitywnie twoje – pracuj przez 6 miesięcy.

WYTRWALE I SYSTEMATYCZNIE! Pracuj z wizualizacją zawsze w czasie teraźniejszym. Wizualizuj TU I TERAZ, a nie swoją przyszłość!

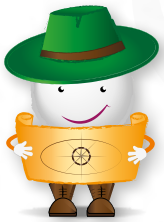
A czy ty jesteś systematyczny?

3-4 tygodnie → 3 miesiące → 6 miesięcy

W pracy z nawykiem istotne jest przekonanie podświadomości, (o jej możliwościach będę pisać bardzo szeroko w osobnym ”spotkaniu ze sobą”) że obraz, który wizualizujesz jest już faktem. Dlatego pamiętaj o jak najczęstszym wyrażaniu wdzięczności za realizację twoich pragnień (nawet jeżeli jeszcze się nie ziściły).

Poczucie wdzięczności za to, co cię spotyka, jak każda chwila, prowadzi cię do zmiany na lepsze, sprawia, że wszystko jest jeszcze bardziej rzeczywiste, jeszcze bardziej twoje, jeszcze bliższe twojemu sercu, a tym samym jeszcze bardziej zbliża cię do pożądanego rozwiązania. Zauważ, jak wiele zrobiłeś, jak wiele już się zmieniło, jak wspaniale jest kreować własną rzeczywistość. Doceń to teraz.

Pamiętaj, że praca z nawykiem i schematami oparta jest o wiedzę wynikającą z pracy umysłu jako całości. Dlatego serdecznie cię zapraszam do wiedzy i ćwiczeń zawartych w spotkaniach świadomość (5), podświadomość (6), nadświadomość (7) a w ćwiczeniach oznaczonych ☼



Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Ćwiczenia

Po zapoznaniu się z pojęciami naszego dzisiejszego spotkania, zapraszam cię do wykonania ćwiczeń. Pozwolą ci zagłębić się w temat nawyków tak, abyś samodzielnie mógł je rozpoznać i efektywnie zmieniać.

Jak już wiesz, schematy myślowe kształtują twoje zachowanie i silnie wpływają na twoją świadomość. Nawyki nabywasz w procesie dorastania, w czasie interakcji z najbliższymi, rodziną, osobami z otoczenia. Każdy z nas, już od wczesnego dzieciństwa jest poddawany procesom oddziaływań ze strony otaczającego nas świata.

Również ty podlegasz tym procesom.
Podążaj za krokami Wędrowca i weź udział w ćwiczeniu, które pozwoli zdiagnozować wpływ, jaki mają osoby z otoczenia na kształtowanie schematów i nawyków w twoim życiu. Dzięki temu zadaniu będziesz mógł narysować mapę własnych interakcji społecznych oraz tego, jaki każda z nich uaktywniła w tobie schemat myślowy.

Definicja

Definicja I
DEFINICJA NAWYKU

Sformułuj własną definicję nawyku:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Diagnoza

Wędrowiec chcąc dowiedzieć się co tworzy określone przekonanie czy schemat myślowy, które następnie stają się nawykiem – nawet nieświadomie, postanowił to zbadać.
Podążaj za Wędrowcem i ustal z czego składają się twoje obszary, aby w kolejnych ćwiczeniach pracować nad nowymi nawykami. Ta diagnoza powinna być lekka, tak jak chmurka na niebieskim niebie. Chcąc z lekkością żyć, trzeba korzystać z nawyków wspierających. Dlatego Wędrowiec zabrał się za porządki korzystając z poniższych ćwiczeń. Gdzieś w tle pojawiał się jak zwykle Dziad, który uwielbiał nosić ten sam dres od 25 lat, ale Wędrowiec miał go już dość i z radością przystąpił do działania.

Diagnoza 1
CZĘŚCI SKŁADOWE NAWYKÓW WĘDROWCA

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, bądź skoncentrowany i wyciszony. Nie pozwól, by coś (lub ktoś) ci przeszkadzało. Efekty ćwiczenia są wtedy o wiele mniej miarodajne. Możesz je wykonywać po wcześniejszym włączeniu muzyki, którą uwielbiasz, a która daje ci możliwość skupienia i koncentracji.
Otwórz Księgę Wędrowca i wykonaj tabelę, jaka została przedstawiona poniżej. Zrób tabelę dla obszaru z którym chcesz pracować, a następnie zapisz w niej wszystko to, co do tego momentu w ciągu całego swojego życia usłyszałeś, widziałeś, doświadczyłeś.

Wypisz zgodnie ze wskazówkami wszystko to, co słyszałeś, widziałeś, czego doświadczyłeś:
1. w obszarze relacji z rodziną
2. w obszarze relacji z przyjaciółmi
3. w obszarze życia zawodowego
4. w obszarze swojej motywacji do wykonywania swoich obowiązków na różnych płaszczyznach
5. w wybranym przez ciebie obszarze, w który chcesz zmodyfikować nawyk.

Obszar wybrany do zmiany:		
Słyszałeś	**Widziałeś**	**Doświadczyłeś**

Za każdym razem, kiedy chcesz zmienić swój nawyk, rozpocznij od tej tabeli. Ona pozwoli ci na zrozumienie tego, skąd posiadasz takie, a nie inne schematy w myśleniu, mówieniu czy zachowaniu. Człowiek jest lustrem tego co zaobserwował, więc spójrz teraz w swoje lustro i obserwuj obraz, który widzisz. Możesz tę tabelę wypełniać przez kilka dni w Księdze Wędrowca, tak, aby twoja świadomość mocno nad otwarciem schematu pracowała. To też pozwoli ci łatwiej podjąć decyzję, co w tym schemacie ci nie pasuje. Dlatego warto dobrze to ćwiczenie wykonać. Powodzenia.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Moje nawyki w wybranym obszarze:			
Nawyk	**Chcę zmienić**	**Chcę pozostawić**	**Chcę wyeliminować**

Diagnoza 2
NAWYKI WĘDROWCA

Na podstawie wykonanego wcześniej ćwiczenia, napisz w księdze jak to, co w swoim życiu widziałeś, słyszałeś, czego doświadczyłeś wpływa na twoje obecne przekonania. Czy w związku z notatkami poczynionymi przed chwilą jesteś w stanie ustalić, dlaczego w taki czy inny sposób się zachowujesz, czy reagujesz na dany bodziec z zewnątrz? Przemyśl i napisz, jakie przekonania i nawyki powtarzasz najczęściej i obok zapisz, czy chcesz je zmienić czy wyeliminować.

Diagnoza 3
NIECHCIANE NAWYKI WĘDROWCA

Zapisz poniżej każde inne schematy myślowe poza wybranym obszarem, które przychodzą ci do głowy, a których chętnie byś się pozbył, gdyby to tylko było możliwe np. często obgryzam paznokcie lub kiedy wstaję muszę wypić łyk kawy.

.....
.....
.....
.....

Cel

Chcąc ustalić cel do działania, wpisz poniżej wszystkie te nawyki, przekonania, które chciałbyś zmienić zarówno częściowo jak i całkowicie. Czasami, bowiem może okazać się, że chcesz mieć nawyk picia kawy, ale zmieniasz porę dla tego nawyku. Czasami może być tak, że w ogóle nie masz nawyku np. nigdy dotąd nie dbałeś o swoją kondycje fizyczną, więc postanawiasz nabyć nawyk biegania z samego rana, co z pewnością jest korzystnym przyzwyczajeniem. Możesz w końcu uznać, że nie chcesz mieć określonego nawyku w swoim życiu. Nie oceniasz go jako zły, ale po prostu nie jest ci już potrzebny.

Przy okazji omawianych nawyków, które często przyjmujesz od najbliższych, to jest jak z pożyczeniem „kapci" od rodzica czy starszego brata. Są za duże, a z czasem za małe, ale chodzisz w nich po dziś dzień, ponieważ nie miałeś własnych i tak się utarło, że zawsze brałeś te od rodzica czy brata. Nic w tym złego ani, po prostu taki fakt nastąpił, a pozostaje tylko pytanie, czy chcesz ten stan rzeczy utrzymać, czy jednak iść do sklepu i kupić nowe „kapcie" szyte na miarę w kolorze, który ci odpowiada.

Jest to pewien wysiłek. Trzeba się ubrać, pokonać jakiś dystans drogi do sklepu, a potem dokonywać wyboru koloru, fasonu. Kiedy jednak przejdziesz te czynności, które niektórzy uwielbiają, to pozostanie ci jedynie dojechać do domu i włożyć „kapcie", które są wyłącznie twoje.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Mogą być trochę podobne do starych, ale jednak mają inne ozdoby i materiał, o którym zawsze marzyłeś, a dodatkowo, są takie cieplutkie w porównaniu do tych zniszczonych czasem. W tym tkwi sukces zmiany i zależy od tego, czy więcej będziesz skupiał się nad tym, co musisz zrobić, żeby wprowadzić zmianę, czy nad tym, jak będziesz się czuł, kiedy wrócisz do domu i je założysz.

Pracując z nawykiem, można wyjść z tego, co jest ograniczające i być prawdziwie szczęśliwym. Istotne, abyś to zrozumiał i podjął pracę nad zmianą, która dzięki poznanym w dalszej części narzędziom, będzie znacznie łatwiejsza.

Cel 1
NAWYKI DO CAŁKOWITEJ ZMIANY

Poniżej zapisz wszystkie nawyki, które całkowicie chcesz zmienić, określając je w formie zdania np. „nie chcę mieć nawyku picia kawy", a następnie wpisz nowy nawyk, który chcesz przejawić np. „chcę pić wodę".

Cel 2
NAWYKI DO ULEPSZENIA

Poniżej napisz nawyk, który chcesz jedynie zmienić. W tym celu zapisz nawyk niechciany np. „nie chcę mieć nawyku picia kawy z rana", a następnie zapisz zmodyfikowany nawyk np. „chcę pić kawę dopiero po 11 godzinie".

Cel 3
NAWYKI DO STWORZENIA OD PODSTAW

Poniżej zapisz nawyk, którego nie masz, ale bardzo chciałbyś mieć, bo ułatwiłby ci on życie.
Np. „chcę mieć nawyk biegania o poranku".

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Narzędzia

Narzędzie 1
WYBIERAM NAWYK

Kiedy już ustalisz, z jakimi nawykami chcesz pracować, możesz przystąpić do pracy korzystając z narzędzi, jakie poznasz za chwilę.

Usiądź sobie wygodnie, wsłuchaj się w swoje myśli i zadecyduj z jakim nawykiem, jako pierwszym będziesz teraz pracował.
Pamiętaj, pierwsze myśli są najlepsze. Zapisz go poniżej.

Mój nowy nawyk z jakim chcę pracować jako pierwszy:
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Narzędzie 2
SPRAWDZAM GOTOWOŚĆ

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie, jak nowy nawyk, z którym pracujesz po prostu staje się rzeczywistością. Następnie, zaobserwuj swoje odczucia, emocje, myśli, które być może pojawiają się stawiając opór temu, czego pragniesz. Ustal to, zapamiętaj, a następnie otwórz oczy i zapisz to, co przyszło ci na myśl w pierwszych chwilach. Nie oceniaj, nie analizuj, tylko zapisz. Niezwykle ważny jest odpowiedni dobór słów, które pozwolą ci się poczuć lepiej, pewniej, a w konsekwencji uzyskać to, czego każdy potrzebuje.
Pamiętaj, że kreujesz swoje życie każdą myślą, każdym wypowiedzianym słowem.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Pamiętaj - jeżeli opór jest duży sięgnij po spotkanie 2 w Elemencie VII. Ważne bowiem jest abyś mógł tworzyć to co chcesz w pełnej gotowości. Brak gotowości najczęściej ma związek z brakiem odpowiedniego uzasadnienia korzyści płynących dla ciebie z wprowadzenia nowego nawyku. Wróć zatem do tego ćwiczenia, kiedy popracujesz nad doskonałym uzasadnieniem dla zmiany. W większości sytuacji uzasadnienie pomaga. Na wypadek, gdybyś jednak nie uzyskał pożądanych rezultatów, zostaw na ten moment wybrany nawyk. Czasami brak gotowości jest też informacją, że nie jest to czas dla zmiany właśnie tego nawyku i podpowiedź, abyś rozpoczął pracę z innym nawykiem. Kolejnym bardzo cennym narzędziem pomagającym w procesie zmiany nawyku myślowego jest wykorzystywanie afirmacji.

Narzędzie 3
MOJA PIERWSZA AFIRMACJA

Stwórz afirmację dla nawyku, który zdiagnozowałeś w poprzednich ćwiczeniach.
Zacznij od zdania, które przychodzi ci na myśl, a potem je modyfikuj, korzystając z zasad budowania afirmacji. Pamiętaj, że jest to zdanie, które ma służyć wyłącznie tobie. Nie pytaj innych, czy to co stworzyłeś im się podoba. Oni mają inny system postrzegania rzeczywistości i to, co tobie wydaje się być wyjątkowe, dla nich może nie być przekonujące.

Zdanie pierwotne:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Możesz w danym temacie stworzyć kilka afirmacji, jednak niech będą to osobne zdania.
Zdanie w trakcie modyfikacji i ulepszania (czyli, co chcesz jeszcze dodać, aby poczuć się lepiej czytając je).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Afirmacja tworzona jest czasami poprzez budowanie wielu zdań poprzedzających to zdanie ostateczne. To tak jakbyś malował obraz, przyglądał się każdej nakładanej barwie aż do momentu, w którym poczujesz, że do ciebie przemawia. Uzyskanie efektu pozytywnych emocji sprawia, że osiągnąłeś już sukces w budowaniu afirmacji. Kiedy czujesz wielką radość i uśmiechasz się czytając to zdanie, znaczy to, że twoja afirmacja została dobrze sformułowana.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

AFIRMACJA OSTATECZNA = zdanie, po przeczytaniu którego czujesz entuzjazm, radość, wiarę w sukces.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gotowe afirmacje możesz nosić w portfelu bądź umieścić na ekranie telefonu. W powtarzaniu afirmacji chodzi o to, aby twój umysł przypominał sobie o tym, nad czym pracujesz. Poczuj radość z budowania swojej rzeczywistości. Jeżeli zapisałeś to zdanie i wciąż wydaje ci się, że jest niemożliwe do spełnienia, przypominam ci, że jesteś naukowcem. Nie oceniasz, nie pytasz, jak to się stanie, sprawdzasz i obserwujesz efekty. Skoro mnie się udało i osobom, z którymi na co dzień pracuję, to i tobie się uda. A teraz czas na ciebie.

Narzędzie 4
ŚWIADOMA WIZUALIZACJA

Kolejnym niezwykle ważnym elementem do zmiany schematów myślowych jest świadoma wizualizacja. Wizualizacja jest mocno połączona z twoją wyobraźnią.

Kiedy wyobrazisz sobie już swój obraz rzeczywistości w dowolnym aspekcie życia np. pracy czy przyjaźni, wtedy zaczynasz pracować techniką wizualizacji.

Wizualizacja świadoma jest wykorzystaniem wyobraźni w stanie beta. Dla przykładu - chcesz mieć nowe wyobrażenie o swoich relacjach z przyjacielem. W tym celu rozmawiając z nim, pomimo, iż od razu to się nie zadzieje, trzymasz w swojej wyobraźni obraz takich relacji, jakie chciałbyś z nim mieć. Wyobrażasz sobie doskonałą atmosferę, a siebie samego uśmiechniętego, wypoczętego i gotowego do zmian. W ten sposób przyzwyczajasz swój umysł do nowego stanu.

To tak, jakbyś był aktorem i zanim zagrasz swoją rolę na scenie, ćwiczysz ją w domu, na spacerze i wszędzie tam, gdzie zdarza się ku temu sposobność. Po kilku takich ćwiczeniach zobaczysz, jak z radością zauważa to twoje otoczenie, a na twojej twarzy będzie uśmiech satysfakcji i już będziesz wiedział, jak prosto to działa. Pamiętaj, to właśnie twoje nastawienie zmienia rzeczywistość.

Nigdy nie pracujesz ze zmianą u kogoś, tylko zawsze u siebie. Chcesz zmienić świat – zacznij od siebie. Tylko ty sam możesz tę zmianę kreować. To bardzo ważna informacja, bo gdyby do zmiany potrzeba było obecności osób, z którymi relacje chcemy ułożyć, to na moje szkolenia musiałabym wynajmować stadion olimpijski.
Zapisz poniżej w jaki sposób może pozytywnie zmienić się sytuacja, z którą pracujesz. Opisz ją poniżej. Co możesz myśleć, czuć, mówić, zachowywać się, aby stało się to twoim nawykiem. Nie pytaj czy to jest możliwe a poczuj to do czego dążysz.

.....
.....
.....

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Sam teraz widzisz, jaka moc jest w tobie do zmiany twojej rzeczywistości, możesz się nią bawić pamiętając, aby zawsze podążać drogą szczęścia. To ono sprawia, że każda zmiana, nad którą będziesz pracować będzie doskonale wpływać na innych. Kiedy kochasz, to cały świat odbiera to odczucie i pokazuje ci, ile ma w sobie miłości, której jeszcze nie odkryłeś. O miłości będę pisać w osobnym spotkaniu, w elemencie V- emocje, do którego cię zapraszam, jednak na ten moment podążaj za Geniuszem w ćwiczeniach.

Narzędzie 5
WIZUALIZACJA W STANIE ALFA

A teraz, zamknij oczy i wyobraź sobie, że miałeś naprawdę dobry dzień, dzięki wprowadzeniu nowego nawyku czy nowej rzeczywistości, z którą pracujesz. Zapisz wszystkie swoje wyobrażenia. Dokładnie wyobraź sobie to do czego dążysz, wszystkie okoliczności, które temu towarzyszą, odczucia, korzyści, które uzyskujesz dzięki temu. Baw się tym obrazem i korzystaj z wyobraźni dziecka pamiętając, że wszystko jest możliwe, więc i ty możesz wszystko.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie ci, że w wyobraźni wszystko jest możliwe, a wizualizacja pozwala całą wyobrażoną sytuację poczuć naprawdę wyraźnie, jeśli tylko zaangażujesz wszystkie swoje zmysły.

Aby osiągnąć upragniony efekt, pracuj z wizualizacjami minimum 3 razy dziennie przez 5-15 minut. Ważne jest, aby w twoim wyobrażeniu uczestniczyły wszystkie zmysły. Np. jeśli twoim marzeniem jest zrzucenie paru kilogramów, wyobraź sobie siebie z idealnie wyrzeźbioną sylwetką. Dźwięk przyrządów do ćwiczenia na siłowni (zmysł słuchu),to, co widzisz przed sobą na ulicy (zmysł wzroku), odczuwasz pod palcami swoją nową sylwetkę (zmysł dotyku). Obraz powinien być jak najbardziej realny i żywy. To ma być obraz ruchomy – film, a nie statyczny – zdjęcie.

Niezwykle ważne jest, aby praca nad zmianą programu była konkretna. Powinieneś zobaczyć upragnioną sytuację we wszystkich szczegółach. Częste wizualizowanie może pomóc ci we wprowadzeniu zmian dotyczących twoich negatywnych schematów myślowych. Ważne, abyś potrafił wyobrazić sobie żywy obraz danej sytuacji.

Narzędzie 6
NOTATKI GENIUSZA

Prowadź swoje notatki, kiedy zauważysz pozytywne zmiany w swoim życiu. Niech właśnie one motywują cię do systematyczności.

Dalsze wskazówki odnajdziesz w ćwiczeniach w spotkaniach świadomość (5), podświadomość (6), nadświadomość (7) oznaczonych

Technika

TECHNIKA - SPOTKANIE Z NAWYKIEM

Pamiętaj o odsłuchaniu przygotowanych do tego spotkania technik.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

Podsumowanie

potrafisz:

- ***definiować czym jest nawyk***
- ***pracować z nawykiem***
- ***modelować swoje przekonania***
- ***podejmować decyzje kształtujące.***

1. Wypisz wszystkie myśli, które przychodzą ci teraz do głowy po spotkaniu ze sobą. Zapisz to, co nowego dowiedziałeś się i jak możesz to wykorzystać na co dzień. Nie analizuj ich po prostu wypisz.

.....

.....

.....

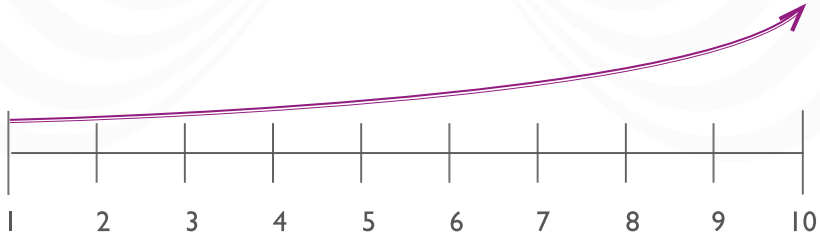
.....

.....

.....

2. Określ i zaznacz na skali poniżej swoją dalszą gotowość do realizacji tematu i wprowadzania zmian. Ustal co może motywować cię do wykonywania ćwiczeń.

1 – całkowity brak gotowości, 10 – najwyższa gotowość



3. Podziękuj sobie za wyjątkowe spotkanie w poznaniu siebie....

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione.

Historia

„Kiedy na zajęciach Neo Sea® poznawałam schematy, nawyki, przekonania, pomyślałam, że mnie to nie dotyczy. Przecież byłam tak różna od mojej mamy. Ona bojąca się wszystkiego, z jednym mężem przy boku, nieśmiała. Podczas gdy ja jestem taka przebojowa, jak burza idę przez życie. Mąż już drugi. Nie, to na pewno nie o mnie! Ale zaczęłam się przyglądać mojemu życiu. Jakie decyzje podejmuję, w jaki sposób widzę świat to powoli odkrywałam bardzo niewygodną dla mnie prawdę. To prawda, że na zewnątrz różniłyśmy się bardzo, ale tak naprawdę za moim zachowaniem i decyzjami stoi ten sam lęk, co u mojej mamy. Tylko, że ja nie chciałam się do tego przyznać. Postanowiłam, że będę inna. Że nie dam sobie „w kaszę dmuchać". Ja będę silniejsza od niej, nie poddam się lękom i obawom.

I taka rzeczywiście byłam dla świata na zewnątrz, tak byłam postrzegana przez znajomych i rodzinę. Ale prawda była taka, że ten lęk był obecny w moim życiu. Tylko doskonale się maskowałam. Kosztowało mnie to dużo zdrowia. I to udawanie i walka z lękiem. To była niezwykła lekcja. Skonfrontowałam się z prawdziwą rzeczywistością. I nie było to wcale takie łatwe. Ale dowiedziałam się też, że nie muszę podlegać tym schematom, tym nawykom. Że mogę je zmienić. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie będzie to ani łatwe, ani proste. Ale ja jestem „walczak". Jestem gotowa do zmian. Nauczę się żyć zgodnie ze sobą, z wybranymi przeze mnie nawykami i przekonaniami. Bez udawania, które tak wiele mnie kosztowało czasu i energii. Teraz w końcu będę mogła być sobą! I jest to niezwykle podniecająca myśl."

Sylwia

„Twój los zależy od twoich nawyków."

Brian Tracy

Odpoczywasz

Po spotkaniu ważne jest, aby odpocząć. Pozwól ułożyć się w tobie wiedzy, którą zdobyłeś o sobie samym. Zostaw ją na chwilę, nie analizuj, nie myśl o tym. Pozwól jej pracować w twojej podświadomości. Żyj swoim życiem, daj odpocząć ciału i umysłowi. Ważne przy tym jest to, aby podczas tego odpoczynku pić dużo wody, słuchać przyjemnej muzyki, spotykać się z ludźmi przychylnie nastawionymi do świata, tańczyć lub w inny sposób poruszać ciało, wypoczywać aktywnie. Idź na spacer, wsłuchaj się w naturę, pobiegaj, medytuj – rób to, co sprawia ci przyjemność. Nie odkładaj odpoczynku na później, daj sobie do niego prawo.

Publikacja objęta jest prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione.

ANETA GIBEK·WIŚNIEWSKA

NEO SEA®

Metoda Neo Sea® sięga do wiedzy starożytnych mędrców i współczesnych naukowców, dostosowując ją do potrzeb współczesnego człowieka.

Nasze jutro tworzymy bowiem już dziś!

Umysł

Bezpieczeństwo

Przynależność

Wartość

Emocje

Zrozumienie

Twórczość

Inspiracje

ul. Kępska 7, 45-129 Opole | + 48 721 782 222 | biuro@anetagibekwisniewska.pl | www. anetagibekwisniewska.pl