

Czy mając problemy osobiste lub finansowe można łatwo i w stosunkowo krótkim czasie (poświęcając zaledwie 20-30 min dziennie) sobie pomóc wykorzystując afirmacje wspomagane wizualizacją? Odpowiedź jest jak najbardziej twierdząca. Jedyne, co jest wymagane to:

1. determinacja,
2. systematyczność,
3. cierpliwość,
4. konsekwencja działania.

Dla sporej grupy ludzi te 4 elementy stanowią największy problem i podstawową przeszkodę w osiągnięciu zamierzonego celu. Cackają się sami ze sobą jak matka z łobuzem; rozczulają się, użalają nad sobą i swym życiem całkowicie zapominając czym jest dyscyplina wewnętrzna.



Nim przejdę do opisu metody, proszę by każdy szczerze odpowiedział sobie na następujące pytania: **Dlaczego szukacie pracy? W jakim celu?** **Czy praca jest tym, czego na pewno**

potrzebujecie?

Powyższe pytania nie są idiotyczne lecz kluczowe. Zakładam, iż 95 osób na 100 odpowie, iż w celu zarobienia pieniędzy lub podobnie.

Dzieje się tak, gdyż większość ludzi nie rozumie otaczającej ich rzeczywistości, Systemu i tego jak zniewala, ciemni, otumania i unieszczęśliwia jednostki. Odwraca i angażuje ich uwagę w rzeczy abstrakcyjne i zupełnie im zbędne; absorbuje ich czas. Nie rozumie iluzji oraz obłudy. **By egzystować w tym świecie potrzebujecie jedynie środków finansowych, dzięki którym zaspokoicie swoje potrzeby egzystencjalne!**

Tym czasem System wpoił Wam przekonanie, że środki finansowe=praca. W efekcie mamy setki tysięcy zaganianych, sfrustrowanych i żyjących w stresie jednostek, które nie realizują się lecz wegetują każdego dnia walcząc o przetrwanie jednocześnie wykonując różne, często znienawidzone zadania zupełnie wbrew sobie; jak automaty. Jednostek, które w pewnym sensie zostały ubezwłasnowolnione i sprowadzone do roli trybików ogromnej maszyny służącej czemuś i komuś innemu.

Więc jeszcze raz - co jest Wam potrzebne? Praca czy środki finansowe?

Ktoś z Was może odpowiedzieć: no dobrze cwaniaczku. To czemu ty i twoja żona pracujecie? Na pewno nie dla pieniędzy, a **za pieniądze** łapiecie różnicę? Uganianie się za pieniędzmi jest największym nieporozumieniem, jakie ma miejsce w życiu wielu ludzi i jest równie niebezpieczne oraz szkodliwe co ich brak. To są 2 bieguny tego samego i w podobnym stopniu pochłaniają; absorbują naszą uwagę i odwracają ją od źródła; od poznania naszej natury.

Jednak

praca dla pieniędzy dodatkowo zniewala

nas i pogrąża w bezdennym bagnie.

Wraz z żoną pracujemy, gdyż taki mamy pomysł na życie i robimy to, co chcemy robić; to, co nas kręci. Dzięki pracy rozwijamy się, swoje umiejętności i zdolności. Gdybyśmy wygrali w Totka główną wygraną - i tak robilibyśmy to, co robimy, bo lubimy to robić. Nie jesteśmy bezmyślnymi trybikami w maszynie. Wiemy czemu służy nasza praca, kto na niej korzysta i mamy świadomość, że... pomagamy innym ludziom. Tym bardziej, że żona wcale nie musiała iść do pracy i aktywna zawodowo jest dopiero od 2 lat, a to tylko dlatego, że miała już dość siedzenia w domu i niańczenia dzieciaków. Chciała się realizować.

Paradoksem jednak jest to, że oboje pracujemy w zawodach, w których, uwzględniając nasze wykształcenie; jego profil - nie mamy prawa pracować ani pełnić funkcji, które pełnimy. Gdyby 8 lat temu ktoś powiedział mi, że dziś będę robił to, co robię - popukałbym się w czoło uznając taką osobę za nawiedzoną lub szaloną. Wówczas, z mojej tamtejszej perspektywy było to absolutnie niemożliwe ;)

Narzędzia:

Afirmacja - [została opisana](#) . Po za tym zawsze można poszukać dodatkowych informacji na stronach poświęconych psychologii, NLP i podobnych.

Wizualizacja - to realne i jak najbardziej rzeczywiste wyobrażenie pożądanej sytuacji zabarwionej emocjami. Im bardziej realna wizualizacja (szczegóły obrazu, emocje, wrażenia, zapachy, dźwięki) - tym silniejsza i efektywniejsza. W tym wypadku wyobraźnia jest silnikiem; emocje zaś paliwem zasilającym tenże silnik. Bardziej szczegółowe informacje na ten temat także można odszukać w necie.

Metoda pracy:

Nim przystąpimy do modyfikacji swojego życia musimy wiedzieć co chcemy zmienić i dlaczego. W tym celu najpierw tworzymy swoisty biznesplan. Jednocześnie **jest to najtrudniejszy i najważniejszy etap tej metody**

, a jego opracowanie może zająć tydzień lub nawet dłużej. Jednak bez poprawnie przygotowanej listy celi nic nie osiągniemy lub efekty będą mizerne. Jeśli myślicie, że doskonale wiecie czego Wam trzeba, to w trakcie przygotowywania listy szybciotko przekonacie się jak bardzo się myliliście

Krok #1 - kreacja

Przygotujcie kartkę i długopis, wygodnie usiądźcie, odprężcie się i zastanówcie się co sprawia Wam przyjemność, co moglibyście robić do końca życia lub czego nauczyć, doświadczyć, poznać. Na tym etapie nie zastanawiajcie się jak i czy to możliwe. Po prostu wypiszcie wszystko, co przychodzi Wam do głowy. Nie zaczynajcie od wprowadzania na "dzień dobry" ograniczeń. To tylko kartka - wszystko przyjmie. Wprowadźcie także kwotę poborów, która by zaspokoila potrzeby.

Krok #2 - weryfikacja

Teraz musicie zastanowić się czy to, co wypisaliście jest:

1. faktycznie tym, co chcielibyście robić (a może tylko fajnie brzmi, albo bo ludzie "pękali by z zazdrości"?)
2. czy jest to Wam potrzebne (potrzebna jest Wam rakieta kosmiczna? A jeśli tak, do czego?)
3. czy cele są konkretne (zarabiam dużo pieniędzy. Ile to jest "dużo"? 500 zł rocznie?)
4. czy jest to spójne i logiczne; wynika jedno z drugiego (nie możesz prowadzić autobusu nie mając odpowiedniej kategorii prawa jazdy. W takim wypadku na liście celi należy dodatkowo umieścić prawo jazdy kat D E)
5. czy jest to realne (za siedzenie z piwem i chipsami przed telewizorem raczej nikt Wam nie zapłaci)
6. komu swoją działalnością pomożecie; kto po za Wami na tym skorzysta.

WAŻNE! Nie możecie tworzyć problemów! Nie możecie też zastanawiać się JAK! Nie Wy tworzycie ścieżki życia więc nie uzurpujcie sobie do tego prawa. Wy tylko przedstawicie co Wam pasuje i jakie warunki życia Was zaspokoją, a resztę zostawcie siłom, których nie rozumiecie. Ponadto plan powinien być konkretny, uwzględniający WSZYSTKIE warunki.

Przykład: Celem jest praca w roli kierownika jakiejś placówki z gażą 6 tys zł netto/m-c. W efekcie swej pracy z afirmacjami otrzymuję stosowny angaż, lecz nagle i ze zdumieniem stwierdzam, że ta praca nie jest radością lecz przekleństwem, gdyż okazało się, że obowiązki przekraczają moje możliwości, cały czas jestem pod wpływem presji przełożonych; współpracownicy patrzą na mnie bykiem. Atmosfera jest ciężka i upierdliwa sprawiając, że moje niezadowolenie i stres tylko pogłębia się. Co z tego, że mam określone pobory? Co z tego, że mam określone stanowisko skoro to wszystko tylko mnie przygniata i unieszczęśliwia. By uniknąć takich sytuacji wcześniej powinienem zorientować się jakie warunki panują na tym stanowisku i czy mi to odpowiada. Jeśli tak, afirmować odpowiednie otoczenie oraz klimat w pracy.

Krok #3 - konkretyzacja

Gdy nasza lista jest już zweryfikowana pod względem poprawności i logicznie spójna, zamieniamy ją na postać ostateczną, przydatną do dalszej pracy. W tym celu zamieniamy ją na afirmacje poszczególnych celi wypisując każdą afirmację jako osobny punkt listy (patrz: tworzenie afirmacji). Nie ma znaczenia ile będzie punktów. Ważne by były poprawnie skonstruowane. Po za listą afirmacji opracowujemy "scenkę rodzajową", którą będziemy wizualizować, to znaczy sytuację, jaka będzie miała miejsce, gdy nasza lista zmaterializuje się.

UWAGA! Lista jest poufna! Nikomu nie należy jej kiedykolwiek pokazywać. No chyba, że plan modernizacji wprowadzacie wspólnie i w porozumieniu z partnerem życiowym. Jest to jedyny przypadek, gdy można ją pokazać komuś innemu.

Krok #4 - realizacja

Codziennie, zaraz po przebudzeniu oraz przed snem wyjmijcie swoją listę, a następnie głośno, powoli i ze zrozumieniem odczytajcie pierwszy punkt z listy, a następnie zastanówcie się nad znaczeniem odczytanych słów jednocześnie przez krótką chwilę wyobrażając sobie to, co kryje się pod odczytanymi słowami. Postąpcie tak z każdym kolejnym punktem, aż do końca listy. W sytuacji, gdybyście z różnych powodów nie byli w stanie odczytywać na głos - czytajcie szeptem jednocześnie poruszając ustami by nadać wymiaru fizycznego swoim słowom.

Po zakończeniu odczytywania listy, zamknijcie oczy i wizualizujcie wcześniej opracowaną scenkę rodzajową, która niejako jest podsumowaniem wszystkich celów, które pragniecie osiągnąć. Przy czym starajcie się wizualizować najbardziej realnie jak to tylko możliwe zabarwiając to emocjami. Najbardziej efektywne emocje to radość, miłość i... wdzięczność.

Dobrze jest prowadzić wizualizację w ciągu dnia w różnych sprzyjających okolicznościach. Np jadąc środkami komunikacji, w poczekalni, etc czyli wszędzie tam, gdzie i tak marnujecie życie (czas) w biernym oczekiwaniu na coś.

Ważne jest by odczytywać listę oraz prowadzić wizualizację dzień w dzień zawsze po przebudzeniu i przed snem. Systematyczność, determinacja i konsekwencja są gwarantem osiągnięcia sukcesu. A kiedy on się pojawi? To zależy od wielu czynników takich jak nasze nastawienie psychiczne, siła pragnienia osiągnięcia celu, spójność i współpraca celów, komplikacje środowiskowe, etc. Generalnie pierwsze zauważalne zmiany; efekty pojawiają się po okresie około miesiąca.

Cele można zmieniać. Np coś, co tydzień temu wydawało się Wam atrakcyjne - dziś przestało takim być, a w to miejsce pojawiło się coś zupełnie innego. Pamiętajcie jednak, że **po zmianie celu należy zweryfikować całą listę pod względem spójności i współdziałania**. Nie możecie uprawiać skoków spadochronowych czy lotów na paralotni mając jednocześnie lęk wysokości. Nie możecie także nurkować mając dziurawe zęby. W pierwszym wypadku musi pojawić się afirmacja zwalczania lęku wysokości, a w drugim... wizyty w gabinecie stomatologicznym celem wyleczenia uzębienia.

Po za tym system działa jak skład kolejowy. Ciężko i bardzo powoli rusza z miejsca. Gdy jednak ruszy - ciężko go zatrzymać. Siła inercji jest niesłychana.

Jeśli ktoś uważa, że to nie może działać. OK. Bilans strat i zysków jest następujący: z jednej strony odrobina wyrzeczeń przez okres miesiąca, z drugiej zaś... żyć tak, jak dotychczas bez widoków na lepsze jutro. Co macie do stracenia? Około pół godziny dziennie przez okres miesiąca? Po tym czasie sami się przekonacie czy działa czy też nie działa. A jeśli działa? Czy ewentualna nagroda nie jest warta poświęcenia 1/48 swojego okresu dziennej aktywności? Oczywiście decyzja należy tylko i wyłącznie do Was.

Zastrzeżenia końcowe

Niekiedy może tak się zdarzyć, że zakład pracy, który obecnie nas zatrudnia nie jest w stanie zaoferować nam tego, czego oczekujemy lub nie posiadamy doświadczenia, umożliwiającego nam realizację naszego celu. Wówczas pojawiają się sytuacje (szczęśliwe zbiegi okoliczności)

umożliwiający zmianę zakładu na taki, który jest w stanie to zapewnić ewentualnie takiego, który umożliwi zdobycie niezbędnego doświadczenia, o ile go jeszcze nie posiadamy. Jeśli wtedy nie zareagujemy właściwie na propozycje Losu - może się to bardzo przykro zemścić.

W moim wypadku wyglądało to w ten sposób, że otrzymałem kilka szans, lecz zamiast zrobić krok do przodu - z uporem maniaka kurczowo trzymałem się posiadanej posady. Wychodziłem z założenia, iż *"lepszy wróbel w garści, niż skowronek na dachu"*. Co z tego, że praca znienawidzona, kiepsko płatna, przełożeni to chamy, gbury i tępaki. Ważne, że co miesiąc jest wypłata. Twardo trwałem przy tym przekonaniu. Efekty nie kazały długo na siebie czekać. Uległem w pracy wypadkowi, w efekcie którego nastąpiło uszkodzenie kręgosłupa. 6 miesięcy rehabilitacji, ból, a potem... nie nadawałem się do pracy więc... kopa w tyłek i na bruk. Na moje miejsce ustawiała się kolejka chętnych, zdrowych i gotowych na wszystko. Przez blisko 3 miesiące byłem bez pracy; zasoby finansowe gwałtownie się kurczyły, aż... pojawiła się propozycja. Choć nie było to tym, czego chciałem to, jak później się okazało, ta praca była mi potrzebna by zdobyć niezbędne doświadczenie. 3 miesiące później znów zmieniłem zakład na inny, w którym dalej się "doszkałem". Po kolejnych 3 latach przyjąłem się tu, gdzie pracuję do dnia dzisiejszego.

Po za tym dostałem od życia cenną lekcję: naucz się myśleć, przewidywać, kojarzyć albo... będziesz mocno kopany w dupsko.