

W prostych słowach o prostych zasadach szczęścia i sukcesu.

Czego nauczyłam się od mojego mistrza...

Masz wolność wyboru swojej reakcji.....	2
Miej wizję lecz nie przywiązuj się do niej zbyt mocno	3
Nie zgub tego co jest naprawdę ważne. Poznaj swoje wartości	4
Zejdź sobie z drogi i nie bądź sobie przeszkodą.....	5
Bądź autentyczny i komunikuj swoje intencje. Mowa ciała i tak zdradzi prawdę.....	6
Jako myślisz tak Ci się stanie. Myśl świadomie.....	7



Masz wolność wyboru swojej reakcji

Pewnego dnia doznałam olśnienia... Dostrzegłam i wreszcie do mnie dotarło jak ograniczam się sama sposobem myślenia i słowami: *muszę powinnam...*

Od tego czasu świadomie zamieniam te słowa na **MOGĘ** lub **CHCIAŁABYM**.

Zawsze masz wolność wyboru własnej decyzji. Nie zawsze możesz wybrać co chcesz, aby się wydarzyło, ale zawsze możesz wybrać swoją reakcję. Nie jesteś ofiarą, tylko współtwórcą własnego losu. To Ty decydujesz czy w zimny, deszczowy poranek powiesz „Jaka paskudna pogoda!” czy też „Jaka mokra pogoda”, albo nawet „Jaki romantyczny jesienny dzień!”.

Ty decydujesz o swojej reakcji, bo nikt inny nie myśli w twojej głowie. Tylko TY! Jeżeli chcesz – swoje myśli możesz zmienić. Nie jesteś niewolnikiem ani swojego intelektu, ani swojej fizjologii, ani wiatrów historii. Jest wiele technik, materiałów, szkoleń, które mogą Ci pomóc. Są doradcy, coachowie, którzy mogą Cię wspierać na drodze zmian. Szukaj ludzi pozytywnie myślących i ucz się od nich. Nie musisz przyjmować i akceptować wszystkiego. Znajdziesz swoją własną drogę. Ponieważ masz wolność wyboru i to Ty zadecydujesz o własnej reakcji!

Tego nikt nie może Ci odebrać – ale wielu tę wolność gubi.

Czego uczy mnie mój Mistrz?

Uczę się od niego cierpliwości i akceptacji dla samej siebie.

On też wybiera swoje reakcje, choć jego świadomość funkcjonuje inaczej. Widzę, jak silne jest przyzwyczajenie, nawyk, to czego doświadczył i nauczył się przez swoje życie. Nie łatwo zmienić schemat myślenia! Ale można...

Pomaga zaufanie, doświadczenie, dojrzałość... Na wszystko przychodzi czas i nie ma co się złościć, że zmiana myślenia i reakcji trwa. Ale warto nad tym pracować

Miej wizję lecz nie przywiązuj się do niej zbyt mocno

Jeżeli nie wiesz dokąd chcesz dojść, to na pewno nie trafisz do celu. To takie proste. Warto być świadomym co jest twoim wewnętrznym kołem zamachowym, co chcesz mieć, osiągnąć, kim chcesz być.

Proponuję, zrób poniższe ćwiczenie pisemnie. Ja mam taki notes z zapisanymi marzeniami, do którego czasem zaglądam i widzę jak realizują się moje cele spisane parę lat wcześniej. Pamiętaj – „Słowo pisane ma magiczną moc”.

Twoje cele rozwoju statusu życiowego – MIEĆ

- Jakie są twoje cele finansowe?
- Kiedy chciałabyś to mieć?

Twoje cele rozwoju osobistego – BYĆ

- Jeżeli mógłbyś robić absolutnie wszystko, to jaka byłaby twoja idealna kariera zawodowa?
- Jak się zachowujesz (w twoim świecie idealnym)? Jakie cechy demonstrujesz?
- Kogo chcesz spotkać? Z kim pracować?
- Kiedy chcesz być taka jak w wyobraźni?

Twoje cele zawodowe i społeczne – ZROBIĆ

- Gdyby wszystko było możliwe, miałbyś nieograniczony czas i zasoby, co byś zrobił i osiągnął w życiu?
- Pomyśl o swoich działaniach poza zawodowych – co jest najcenniejszego w tym co chcesz zrobić dla świata i innych ludzi?

A teraz mając obraz swojej wizji, która Cię uskrzydli i nada kierunek i bieg twoim działaniom, znajdź w sobie pokorę i otwartość, by powiedzieć: ***„To są moje marzenia, ale nie wiem przecież wszystkiego i nie zawsze wiem co dla mnie dobre. Niech zatem spotka mnie to lub coś lepszego”.***

I realizuj swoje marzenia wierząc, że **„Jako myślisz – tak Ci się stanie”**

Czego uczy mnie mój Mistrz?

Nie ma lepszego nauczyciela, by zrozumieć, że nie da się żyć bez wizji tego, co chce się osiągnąć. Nie masz wizji – nie ma działania – nie ma efektów.

Ta prawda jest oczywista na najprostszej płaszczyźnie – wyboru kierunku drogi, tempa poruszania się, motywacji potrzebnej do pokonywania przeszkód.

A jeżeli nie masz lub znasz swojej wizji, to idź za tymi którym ufasz i których podziwiasz. Wtedy przynajmniej będziesz dzielić ich cel...

Nie zgub tego co jest naprawdę ważne. Poznaj swoje wartości

Zacznę od opowieści...

Po latach spotkałam na ulicy znajomego. Opowiedzieliśmy sobie w kilku zdaniach, co porabiamy. Każdy z nas był bardzo zajęty swoim życiem. Powiedziałam mu wtedy, że fajnie byłoby się znów spotkać i pogadać, ale cóż... Tyle zadań i obowiązków nie da nam pewnie możliwości na to spotkanie”.

Jego odpowiedź stała się jedną z najważniejszych prawd i zasad w moim życiu. Powiedział wówczas:

Wszystko zależy od priorytetów. Każdy z nas ma 24 godziny na dobę. Jeżeli spotkanie ze mną byłoby dla Ciebie ważne, to znalazłabyś na nie czas.

To jak wykorzystujesz czas dany Ci w życiu, zależy od twoich priorytetów. A dokładniej od tego na ile jesteś świadom tego, co dla Ciebie ważne, na ile swoje priorytety świadomie wybrałeś i pielęgnujesz na swojej liście.

Zadaj sobie parę pytań testujących:

- Co jest dla Ciebie ważne?
- Dlaczego to jest dla Ciebie ważne?
- Co Ci to daje?
- Co kochasz?
- Co cię denerwuje?
- Co się doprowadza do szaleństwa?
- Co powoduje, że to dla Ciebie takie ważne?

“Dobrze jest mieć pieniądze i rzeczy, które można za pieniądze kupić. Ale dobrze też od czasu do czasu sprawdzić, czy nie zgubiłaś tego, czego za pieniądze kupić nie można”. George Lorimer, 1867 – 1937, Redaktor Saturday Evening Post.

Czego uczy mnie mój Mistrz?

Uczę się od niego, że do dobrego życia naprawdę niezbędne jest tak niewiele – jedzenie, bezpieczeństwo i towarzystwo, któremu ufam i z którym jest mi dobrze.

Cała reszta naszych stresów to walka i troska o naszą ludzką nadbudowę, która zbyt często jest jak gęste drzewa, która przesłaniają nam las.

A do szczęścia naprawdę potrzeba tak niewiele....

Zejdź sobie z drogi i nie bądź sobie przeszkodą.

Recepta na sukces jest prosta i choć z początku zaskakująca, to jednak oczywista.. „Bądź coraz lepszy i nie bądź sam sobie przeszkodą”.

Pierwsza rada nie wywołuje zdziwienia – bycie coraz lepszym oznacza stawanie się ekspertem w jakiejś dziedzinie. Jeżeli wybierasz dziedzinę, która jest twoją pasją, twoją życiową przygodą – bez wątpienia inni docenią twoją ekspertyzę.

- Czy masz więc w sobie dość energii i pokory, by codziennie, dzień po dniu, stawać się coraz lepszym w tym co robisz?
- Czy w ogóle wiesz w jakim obszarze, temacie chcesz być tak dobry, by inni szukali twojej opinii, rady i ekspertyzy?

Prawdziwy smaczek jednak mieści się w zdaniu „nie bądź sam sobie przeszkodą”. Co stoi na drodze do twojego szczęścia i sukcesu?

- wszelkie zwątpienia,
- brak decyzji,
- zastanawianie się co inni o mnie pomyślą,
- brak celów,
- brak wiary,
- kiedy zwlekasz i odkładasz działanie,
- kiedy chcesz wszystko kontrolować....

to momenty kiedy sam stajesz się przeszkodą na drodze do swojego sukcesu.

Więc jeżeli naprawdę chcesz odnieść sukces – pracuj nad tym by usunąć te blokady.

Czego uczy mnie mój Mistrz?

Uczę się od niego prostoty. Mój mistrz nie prowadzi wewnętrznym monologów, które go osłabiają i odbierają mu wiarę w siebie. Kiedy na niego patrzę, to rozumiem, że świat nie jest taki skomplikowany, jak mi się czasem wydaje. Sama go sobie komplikuje.

Uczę się, że największym wrogiem dla siebie potrafię być sama. Wtedy, gdy zabraknie mi wiary i gdy zaczynam prowadzić swoje negatywne monologi, które moja mowa ciała komunikuje światu, to pokazuje mi natychmiast, że tak się nie da iść przez życie. Po prostu odmawia współpracy, jakby mówił – „*w taki sposób nie osiągniesz niczego dobrego*”.

Mój mistrz uczy mnie także, że gdy zabraknie wiary w siebie, to warto znaleźć w sobie odwagę, by zaufać innym. Samemu trudno przeskoczyć każdą przeszkodę, odnaleźć każdą drogę... Warto więc mieć przyjaciół i autorytety. Warto szukać wsparcia. Nie jestem sama na świecie.

Bądź autentyczny i komunikuj swoje intencje. Mowa ciała i tak zdradzi prawdę...

Często ludzie mają tendencje do zachowywania się w sposób oczekiwany przez innych – mówimy rzeczy i zachowujemy się w sposób w jaki wydaje nam się, że powinniśmy. Nie zawsze jest to zgodne z tym co naprawdę czujemy i chcielibyśmy powiedzieć i zrobić. Nakładamy społeczne maski.

Choć w różnych badaniach skuteczności komunikacji liczby trochę się różnią to wszyscy badacze są zgodni, że około 70% komunikatu odbieramy z mowy ciała, ponad 20% z tonu głosu, a mniej niż 10% z samego znaczenia słów.

Jeżeli chcesz by twoja komunikacja była skuteczna i wiarygodna (czyli by ludzie „kupowali” to co im mówisz) komunikacja werbalna i niewerbalna musi być spójna. Choć czasem nie potrafisz wytłumaczyć dlaczego to jednak wyczuwasz fałsz w wypowiedziach rozmówcy. Bo to właśnie komunikaty niewerbalne – wysyłane przez mówiącego i odbierane przez słuchacza na poziomie podświadomym - zaprzeczają temu co mówią słowa.

Ludzie, którzy odnoszą sukcesy są autentyczni. Różni w swych zachowaniach i sposobach myślenia, ale zawsze mają wysoką samoświadomość i autentycznie są sobą. Ich komunikacja jest spójna na każdym poziomie.

Czego uczy mnie mój Mistrz?

Podczas każdego naszego spotkania uczę się, że mowa ciała prawdę powie... Nie da się ukryć strachu, braku wiary w siebie, złości, pretensji... Słowa mówią to co chcemy, by inni widzieli, a ciało zdradza myśli...

Nawet gdy usiłuję kryć pod maska swoje myśli i emocje, to i tak dla uważnego obserwatora jestem jak otwarta książka. Co zatem? Otóż cuda dzieją się, gdy zrzucam maskę i nie udaję. Gdy się boję to przyznaję, że się boję. Gdy jestem zła, to mówię to szczerze i otwarcie.

Twój autorytet, szacunek do Ciebie i twoja skuteczność poszybuje pod niebiosa, tylko dlatego, że będziesz autentycznie sobą. Uwierz w to i w siebie.

Jako myślisz tak Ci się stanie. Myśl świadomie.

Właśnie w taki sposób rozumiałam słowa modlitwy: „Jako w niebie, tak i na ziemi.”

Wszystko co w świecie materialnym ma swoją manifestację zaczyna się w niematerialnym świecie marzeń, myśli i idei. Właśnie dlatego tak ważne są twoje świadome myśli, bo kreują twoją rzeczywistość. Te zasady są fundamentem twojego szczęścia i sukcesu:

1. Masz wolność wyboru swojej reakcji.
Twoja reakcja jest pochodną myśli, które masz w głowie. Reakcja ta z kolei utwierdza Cię w słuszności twoich myśli. Tylko TY możesz to przerwać i zmienić. Masz wolność myślenia.
2. Miej wizję, lecz nie przywiązuj się do niej zbyt mocno.
Twoja wizja jest jak drogowskaz na twojej drodze do szczęścia. Bez niego możesz zbłądzić. Nazywasz swój cel. Ale te słowa, ten drogowskaz to nie istota twego celu. Bądź więc otwarty i w każdym momencie gotowy na przyjęcie innej, jeszcze bogatszej i piękniejszej rzeczywistości.
3. Nie zgub tego co jest naprawdę dla Ciebie ważne.
Znaj swoje wartości, nazwij je. Niechaj twoja wizja, twoje cele i twoje działania będą spójne z twoimi wewnętrznymi systemami wartości i standardami. To właśnie one na podświadomym poziomie będą źródłem spełnienia i szczęścia – lub poczucia pustki i dyskomfortu.
4. Zejdź sobie z drogi i nie bądź dla siebie przeszkodą.
Zaufaj sobie, uwierz we własną wartość, w swoje pomysły, przestań martwić się co pomyślą o Tobie inni, albo jakie problemy na Ciebie czyhają. Po prostu wyrusz w drogę. Jesteś OK.
5. Bądź autentyczny i komunikuj swoje intencje.
Twoje ciało, napięcia mięśni, spojrzenie, tembr głosu – to wszystko komunikuje co naprawdę myślisz i czujesz. Szczęśliwi ludzie sukcesu są autentyczni, bo zaakceptowali swoje słabości, swoją niedoskonałość i na takim poziomie się komunikują. A to właśnie stanowi o ich mocy i jest źródłem wewnętrznej harmonii i autorytetu.

Na świecie zawsze są lepsi i gorsi od Ciebie. To bez znaczenia. Ty bądź codziennie tak dobry, jak Cię stać – teraz, w tym momencie. Myśl o sobie dobrze. Myśl dobrze o swoim życiu. Myśl dobrze o innych.

Jako myślisz tak Ci się stanie.

Czego uczy mnie mój Mistrz?

Od niego codziennie od nowa uczę się, że jestem OK. Nie jestem doskonała. Popełniam błędy. Bywam niesprawiedliwa. Bywam pełna emocji i źle je wyładowuję. Lecz on mi te błędy zawsze wybacza. Tak jakby mówił mi: „Jesteś jaka jesteś. I taką Cię akceptuję, jesteś OK. Wierzę, że się starasz i kocham Cię”.

Jestem mu za to niezmiernie i głęboko wdzięczna. I dlatego się od niego wciąż uczę.

Kim jest mój MISTRZ?

Mistrzem, który uczy mnie tych prawd o życiu jest mój koń. Jesteśmy razem od 12 lat. Kiedyś nie umiałam słuchać, a może myślałam, że przecież jestem mądrzejsza i wiem lepiej...

Jednak z czasem (może z wiekiem) zaczęłam zauważać, że gdy słucham co on stara się mi powiedzieć, to jest nam razem znacznie lepiej.

Zauważyłam w końcu jak tak wiele mogę się od niego nauczyć. Dostrzegłam, że na swój sposób – taki, który zapewnia mu przetrwanie, a zatem dobre zdrowie i dobre życie – koń ma w sobie ogromne dużo mądrości. Zaczęłam dostrzegać cechy, których zazdroszczę, dlatego staram się ich nauczyć, jak na przykład umiejętność bycia tu i teraz, niesamowitą zdolność wybaczenia i akceptacji, przy równoczesnej niezwyklej pamięci, czy klarowność celu.

Podziwiam prostotę jego myślenia i komunikowania się - nie ma gry, udawania, podchodów – jest zawsze szczerza i otwarta prawda. Koń jest zawsze autentyczny i jednoznaczny. Oczywiście trochę czasu minęło zanim nauczyłam się jego języka i zanim dowiedziałam się, że koń komunikuje się cały czas.

Wtedy też zrozumiałam, że tak samo jest ze mną i z innymi ludźmi. Porozumiewamy się słowem, działaniem, ale także milczeniem i nie-działaniem. Bo nie da się nie komunikować.

Jasne stało się, dlaczego tak ważne jest być świadomym swoich myśli i ich wpływu na rzeczywistość moją i wokół mnie. Doświadczylam wielokrotnie prawdy „*Jako myślisz tak Ci się stanie*” – czyli samosprawdzających się przepowiedni, jako spełnienia mojej własnej kreacji rzeczywistości.

Podjęłam też świadomą decyzję, że będę kreować dobre i szczęśliwe życie.

I tak oto stałam się uczniem u Mistrza prostych życiowych mądrości. Będąc otwartą dowiedziałam się bardzo dużo o sobie i zmieniłam swoje życie. Jest teraz znacznie szczęśliwsze i spełnione. Jest w nim też dużo więcej niż kiedyś miejsca na refleksję, czas dla siebie i czas z moimi końmi, od których wciąż się uczę.

Razem idziemy przez życie, troszcząc się o siebie wzajemnie i wzbogacając się przy każdym spotkaniu o miłość, harmonię i życiową mądrość. Na swoich nogach przeniósł mnie już przez niejedną życiową przeszkodę...



Galop o.o., po Ararat od Galicji