

Nosisz w sobie syndrom porażki czy mentalność sukcesu?

Najlepszy czas na zmianę jakości! Wykorzystaj potencjał umysłu i bierz z życia dokładnie to, czego pragniesz. Pozbądź się stereotypów, blokad, ograniczeń. Dotrzyj do źródła mocy!



Mamy zwyczaj postrzegać siebie jako postaci uwięzione w świecie absurdów. Myślimy – „nic nie mogę zrobić”. Lub wprost pytamy – „A co ja mogę zrobić w tej sytuacji?” I zaraz odpowiadamy – „nic nie mogę na to poradzić”. Zamykamy się w schematach myślowych, myślimy stereotypami, których uczymy się obserwując otoczenie i przejmujemy je. Stawiamy sobie pytanie – „co pomyślą inni?”

Jeśli nie lubimy swojego życia, nie akceptujemy sytuacji, w jakiej się znajdujemy, zamiast szukać konstruktywnych rozwiązań umożliwiających zmianę swojego losu wyolbrzymiamy trudności, skupiamy się na ograniczeniach i piętrzymy przed sobą przeszkody. Nie potrafimy odrzucić schematów.

Każdy z nas ma marzenia, ale niewielu pozwala sobie je realizować. Nie zadajemy sobie pytania – „co mogę zrobić by zdobyć to, czego pragnę?” Lecz tkwimy w bezczynności, frustrując się, złościąc i obwiniając ludzi, okoliczności i taką postawę uważamy za słuszną, racjonalną, rozsądną. Skupiamy się na brakach – braku zdrowia, pieniędzy, miłości, akceptacji, odpowiedniego człowieka u swojego boku. Postrzegamy siebie jako niepełnowartościowych, wyolbrzymiając swoje niedoskonałości.

Usprawiedliwiamy się podając banalne wytłumaczenia:

- brakiem środków (nie stać mnie na to, zbyt mało zarabiam, mam zbyt dużo wydatków, obciążeń)
- wiekiem - Jestem na to za stary/zbyt młody
- brakiem czasu (nie mam czasu by robić to, co lubię, by się rozwijać, jest już za późno na zmiany, jest jeszcze za wcześnie, nie czuję się gotowy)
- brakiem wsparcia w otoczeniu (nikt nie wierzy, że to realne, moje cele odstają od tego, do czego dążą inni, moi bliscy twierdzą, że to nieracjonalne, że powinienem skupić się na tym, do czego dąży większość ludzi)
- wyglądem (zbyt niski, wysoki, szczupły, puszysty, nie dosyć urodziwy, by mnie ktoś pokochał)
- lękiem przed negatywną oceną otoczenia (co powie na to moja rodzina, moi bliscy, szef itp.)
- strachem przed popełnianiem błędów i konsekwencjami (moja sytuacja nie jest jeszcze taka zła, innym powodzi się lepiej)

Nie dostrzegamy problemów, negujemy je, ponieważ wtedy nie musimy nic zmieniać w swoim życiu, w sobie, swoim postępowaniu.

Pora uświadomić sobie, że poza nami, naszym własnym osądem, nic więcej nas nie trzyma w miejscu i nie ogranicza.

Wszystkie blokady i przeszkody rodzą się i tkwią przede wszystkim w umyśle.

Jeśli nie podejmujesz żadnej aktywności, Twoim życiu nie zachodzą żadne zmiany. Nie dostrzegasz możliwości, więc przyjmujesz, że ich nie ma. Nie wykorzystujesz szans i nie żałujesz tego, ponieważ nie wiesz, co możesz zyskać. Rezygnujesz z działania i cieszysz się, że unikasz przykrych konsekwencji, które również wizualizujesz sobie w umyśle.

Skazujesz się na bylejakość, niezaspokojenie, półśrodki, zamiast sięgać po to, co faktycznie mogłoby Cię uszczęśliwić. Gdybasz, mówisz, planujesz, ale nie działasz. Jeśli spotykasz się z odmową, krytyką, przyjmujesz ją

jako wyrocznie, nie umiając się do niej neutralnie odnieść lub zająć stanowisko: „Owszem, to twoja opinia, jednak to, na czym mi zależy jest dla mnie ważniejsze, nawet, jeśli Tobie niekoniecznie się to podoba.”

Co masz do zyskania?

Realizację pragnień, szczęście, satysfakcję, własne zadowolenie, siebie. W centrum Twojej mapy rzeczywistości powinna znajdować się przede wszystkim Twoja osoba. To, czego Ty chcesz. Czy ktoś ma mówić Ci, co jest dla Ciebie dobre, słuszne, właściwe? I dlaczego zakładasz, że inni wiedzą lepiej, co jest dla Ciebie odpowiednie? Czy ktokolwiek zna Ciebie lepiej niż Ty sam?

Jeśli pozwalamy innym decydować o swoim życiu, jeśli bezkrytycznie przyjmujemy cudze opinie za słuszne i właściwe, nie spodziewajmy się, że będziemy szczęśliwi.

Droga do własnego szczęścia nie jest drogą pogoni za aprobatą społeczeństwa. To my jesteśmy dla siebie najważniejsi. To my ponosimy konsekwencje własnych wyborów. Wyborów motywowanych własnymi decyzjami. I to my mamy stoimy za sterem własnego istnienia.

Okoliczności nie są ostateczne.

Zawsze mamy alternatywne rozwiązania. Największe bitwy i walki rozgrywają się na polach naszych umysłów. Nie oczekujemy, że zdarzy się coś, lub pojawi ktoś, kto zmieni za nas nasze życie, zadba o nasze zadowolenie, a my przy tym będziemy wolni od jakiegokolwiek działania, ryzyka, konsekwencji, błędów.

Niepowodzenia są wyłącznie informacją zwrotną dla nas, mówiącą o tym, czego nie powinniśmy robić, w jakim kierunku nie powinniśmy podążać, z czego powinniśmy zrezygnować, co jest dla nas nieodpowiednie. Motywują do dalszych poszukiwań i aktywności. Lęk przed porażką, niepowodzeniem blokuje nas przed działaniem.

Jeśli rezygnujemy z działania, stoimy w miejscu, nie rozwijamy się, ograniczamy się na własne życzenie.

Popętnianie błędów nie powinno być odbierane jako potwierdzenie własnej niskiej wartości, pokarmem dla wewnętrznego krytyka, lecz bodźcem do zmiany swojego myślenia, zachowania, korekty działania po to, by dojść tam, gdzie pragniemy się naleźć.

Jeśli niepowodzenia odbieramy w kategorii potwierdzenia negatywnego obrazu siebie, ograniczamy się, pozostając tam, gdzie tak naprawdę wcale nie chcemy i nie powinniśmy być.

Małe dzieci ucząc się chodzić przewracają się, często boleśnie. To jednak ich nie zniechęca do nauki chodzenia. Ucząc się pisać na początku robimy błędy, stawiamy niezgrabne litery, ale nie rezygnujemy z wysiłku, kontynuując go do momentu, aż nie opanujemy umiejętności w wystarczającym stopniu.

Podobnie jest w życiu. Uczymy się go, działamy, próbujemy, szukamy aż znajdziemy to, co nam odpowiada. Z tym, że często poprzestajemy na małych efektach, a z czasem zaczynamy wierzyć, że po nic więcej nie możemy czy nie mamy prawa sięgnąć.

Co blokuje nas we własnej realizacji?

- Nie mogę
- Nie zasługuję
- Nie umiem
- Nie potrafię
- Nie dam rady
- Nie muszę
- Spróbuję

Na co faktycznie mamy wpływ i co leży w naszej mocy?

- Odczuwanie własnego szczęścia, zadowolenie, satysfakcję, realizację swoich pragnień, poczucie zadowolenia, odczuwanie, poczucie spełnienia, bezpieczeństwa, spokoju.
- Zdrowie psychiczne i fizyczne, kondycję, wygląd, sposób mówienia, poruszania się, język, jakim się posługuję.
- Rozwój świadomości, system poglądów, w co wierzę.
- Podnoszenie poziomu własnego wykształcenia. Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Ucz się tego, co jest ci potrzebne, niezbędne, co Cię interesuje, co jest dla Ciebie ważne i korzystne.

- Rozwijanie własnych umiejętności i talentów. Postrzeganie ich jako wartości nadrzędnej. To ich wykorzystanie powinno stanowić nieograniczone źródło naszego dochodu. Zadowolenie z tego co umiem, potrafię, mogę stworzyć. Każdy ma jakiś talent i umiejętność, których rozwijanie sprawia mu wiele satysfakcji.
- Myślenie o sobie, akceptacja siebie, tolerancja wobec siebie (co nie znaczy aprobata dla niedoskonałości i przyzwolenie na pozostawanie w miejscu).
- Uznawanie swoich myśli, poglądów a nie traktowanie ich jako mniej znaczących od tego, co płynie ze środków masowego przekazu.
- Wartości, według których żyję i jakie przekazuję innym.
- Na czym koncentruję swoją uwagę?
- Jakie emocje codziennie doświadczam?
- Poziom zaspokojenia i świadomość moich potrzeb emocjonalnych.
- Co daję innym ludziom?
- Jak wyglądają moje relacje z bliskimi? Jakimi ludźmi się otaczam, czy moje kontakty z nimi sprawiają mi i im przyjemność, mobilizują mnie, zachęcają do działania, wnoszą radość w moje życie?
- Dysponowanie własnym czasem. Czy robię coś pożytecznego, co przynosi mi korzyść, czy pozwalam sobie na marnowanie go i zapełnianie czynnościami, które nie wnoszą niczego ważnego w moje życie?
- Jakie cele stawiam przed sobą? Czy są ambitne, zbliżają mnie tam, gdzie zawsze chciałem być, czy odciągają moją uwagę od rzeczy ważnych?
- Pamięć o mnie, owoce mojego życia, działań, pracy. Co chcę pozostawić po sobie? W jaki sposób chcę, by mnie zapamiętano?

Fragment ebooka **“Potencjał umysłu”** dostępnego na www.strefaumyslu.pl

Pozdrawiam

Paula Świątek

Autor: Paula Świątek

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl