

Główny powód pesymistycznego myślenia i braku wiary w siebie

Ludzie myślą negatywnie, ponieważ człowiek odruchowo i podświadomie wybiera bezpieczeństwo. Dlatego wielu ludzi zgadza się na przeciętność, co przekłada się na negatywne myślenie, a w końcowym rezultacie życie nie przynosi nam powodów do radości. Znasz zapewne powiedzenie: „Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma” — większości ludziom to wystarcza i nie ma w tym nic złego. Pytanie tylko, czy i ty tego chcesz. Czy twoje działania i to, co robisz, w pełni cię zadowala i przeżywasz to tak, jak chcesz? Wyobraź sobie, że twoje życie to komputer. Gdy się rodzisz, zostaje ci wgrany system Windows czy tam obojętnie jaki — wiesz, o co chodzi. Wszystkimi pozostałymi programami są twoje myśli i wyobrażenie na twój temat. Co jakiś czas różni ludzie mówią ci, jaki jesteś oraz jaki powinieneś być. Oceniają twój charakter i twoje postępowanie. Pod wpływem tych informacji nieświadomie instalujesz na swoim komputerze odpowiadające temu programy, np. „Jestem nieśmiały” albo „Niczego w życiu nie osiągnę”, albo „Nie jestem zbyt atrakcyjna”, „Nie widzę dla siebie przyszłości”. Myślę, że skądś znasz takie sytuacje... Doskonale to rozumiem — sam tak miałem i też widziałem swoją przyszłość w taki sposób, że „niczego nie osiągnę i nie widzę dla siebie przyszłości na tym świecie”. Tak czy inaczej, czas najwyższy przejrzeć listę tych programów i zrobić porządki w swoim komputerze! To przez te wgrane programy człowiek myśli źle, i to te myśli kreują taką rzeczywistość i zbyt często uniemożliwiają podjęcie wyzwań. Żeby przestać negatywnie myśleć, trzeba najpierw zmienić swój sposób myślenia, który zwykle jest nam wpajany od małego, często bardzo szkodliwy, z którego nawet nie zdajemy sobie sprawy, a dopiero później możemy zmienić siebie i rozpocząć swoją drogę do sukcesu. Jeśli ktoś myśli, że ominie ten krok, to marnuje swoje szanse na sukces.

JAK WIERZYĆ W SIEBIE?

Pierwszą rzeczą, jaką ci osobiście polecam, żeby podwoić swoją wiarę w siebie, jest czytanie książek, ponieważ rozwija to umysł, poszerza wiedzę oraz wyobraźnię i sprawia, że jest się pewniejszym siebie. Swoją drogą, jeśli czytasz moją książkę, to już wykonujesz pierwszy krok ku lepszej przyszłości i trzymaj tak dalej ; -) Wielu ludzi nawet nie próbuje nic zrobić w tym kierunku, tylko wolą robić to, co najłatwiejsze i co każdy potrafi, czyli użalać się nad sobą i zrzucać winę na innych zamiast wziąć odpowiedzialność za swoje życie; oczekują, że być może ktoś inny za nich to zrobi. Niestety okrutna prawda jest taka, że nikt za ciebie nie poprawi twojego życia i samopoczucia, tylko ty możesz to zrobić, nikt inny! Dlatego bardzo mocno, z całego serca zachęcam cię do tego, bo życie mamy tylko jedno, tylko raz jest nam dane.

BRAK WIARY BIERZE SIĘ Z TEGO, CO MY WPOIMY NASZEJ PODŚWIADOMOŚCI

Za naszą wiarę w siebie odpowiada to, co my wpoimy naszej podświadomości. Jeżeli na co dzień ciągle sobie wyobrażamy, że jesteśmy nieszczęśliwi i nic niewarci, to nasza podświadomość to przyjmuje i sprawia, że tak się dzieje. Pewnie odpowiesz: „A co mam innego myśleć, kiedy jestem nic niewart?”. Rozumiem doskonale, że zmiana tego to nie działanie, które można zrobić nagle z dnia na dzień. Ale jeżeli zaczniesz dzisiaj, to zapewniam cię, że za rok podziękujesz sobie za to. Wyjaśnię ci też, dlaczego dzieje się tak, że czujesz się nic niewart.

Najważniejszym czynnikiem odnośnie do tej kwestii jest to, jak ty się czujesz, o czym myślisz i czym karmisz swój umysł. Jeżeli myślisz, że jesteś nic niewart, myślisz o nieszczęściu i o braku, to tylko potęgujesz to nieszczęście. Dlaczego? Bo myślisz o braku! Myśli o braku tylko potęgują ten brak, dlatego najważniejsze są tutaj twoje myśli! Nie wiem, co dokładnie sprawia twoje nieszczęście i czego ci brakuje, ale opiszę ci to na moim przykładzie. Mój przypadek w przeszłości był taki: pamiętam, że ciągle brakowało mi dziewczyny. Miałem wtedy 18 lat i nigdy nie byłem w związku z żadną dziewczyną, lata leciały i leciały, a ja wciąż bez dziewczyny... A wszyscy koledzy mieli już kilka związków za sobą i ciągle tylko słyszałem: „Dlaczego nie masz partnerki?”. No i ciągle myślałem o tym, że „brakuje mi dziewczyny”. Nie będę tu już szczegółowo opisywał, co było dalej, bo to za długa historia, a nie chcę cię zanudzać moją przeszłością, bo to w tej chwili

jest nieistotne. Chcę ci w ten sposób przekazać na moim przykładzie, że wspomniałem o tym, że „brakowało mi dziewczyny”.

No i tak jak jej nie miałem, tak dalej nie miałem... Dlaczego? Bo cały czas myślałem o tym braku, nie myślałem o tym, że ją znajdę i z nią będę, tylko że „brakuje mi jej” i koniec. Jeżeli myślimy o danej rzeczy i jej pragniemy, a przy okazji myślimy o tym, że jej nam brakuje, to omyłkowo wrzucamy wsteczny bieg, więc w ten sposób potęgujemy ten brak. Dlatego tak bardzo ważne jest, o czym i w jaki sposób myślisz, ponieważ myśląc o czymś, programujesz swoją podświadomość w kierunku swoich myśli. Jeśli myślisz o dobrych rzeczach i sobie je wyobrażasz, to będziesz je przyciągać, a jeżeli o złych rzeczach, to złe rzeczy będziesz do siebie przyciągać. Jeśli na co dzień masz ciągle złe samopoczucie i negatywne myśli, otoczenie, czyli inni ludzie, bardzo szybko to wyczuje i zapewniam cię, że będziesz przyciągać jak magnes złe sytuacje i złych ludzi... Oczywiście nie chodzi tu o to, żeby nigdy nie wpadać w zły nastrój, ale zdawaj sobie sprawę, że jeżeli cały czas tak się czujesz i chodzisz ze skwaszoną miną, to niestety nie możesz oczekiwać dobroci ze strony otoczenia i świata... Jest takie powiedzenie: „Bóg pomaga tylko tym, którzy sami sobie potrafią pomóc”. Chcę ci przez to powiedzieć, że jeżeli czujesz się źle na tym świecie i będziesz myśleć, i zadawać sobie pytanie: „Czy może być jeszcze gorzej?”, to odpowiedź będzie brzmiała: „Niestety tak”... Świat odpowiada dobrze na twoje działania i pracę, a nie na twoje złe samopoczucie. Liczy się tu twoja praca i trud, a nie bezczynność. Jednak nie oszukujmy się — nie jest to łatwe tak nagle zmienić złe nawyki. Przedstawię ci to w taki sposób: masz w samochodzie biegi — jest pierwszy bieg i ostatni bieg. Jeżeli ruszasz samochodem z pierwszego biegu, to nie zmienisz nagle z pierwszego na piąty... Tak samo jest, jeżeli cały czas czujesz złość — ze złości nie przejdiesz nagle w stan euforii. Ale jeżeli będziesz to robić powoli i stopniowo, to w końcu przejdiesz w ten stan — w tym przypadku i przykładzie: stan euforii. Dlatego najważniejsza jest tutaj twoja praca i chęć do zmiany siebie.

Jeśli chodzi o ten przykład biegów w samochodzie, przytoczę ci to jeszcze dokładniej:

Gdybyśmy ułożyli listę stanów emocjonalnych, poczynając od najbardziej pozytywnych, moglibyśmy przedstawić ją tak:

10. Miłość i radość
9. Szczęście
8. Optymizm
7. Zadowolenie
6. Pesymizm
5. Niezadowolenie
4. Troska
3. Gniew
2. Nienawiść i żądza zemsty
1. Strach i rozpacz

Tak więc nie zamienisz nienawiści na radość w ciągu jednej nocy — możesz jednak zamienić ją na gniew. Gniew jest lepszy. Tak działa mechanizm życia — krok po kroku, szczebel po szczebelku. Jeżeli zarabiasz 30 000 zł rocznie, to nie osiągniesz w krótkim czasie 300 000 zł rocznie. Możesz jednak mieć 40 000 zł i więcej. To proces podobny do budowania muskulatury, powrotu do zdrowia czy nauki obcego języka.

A więc tak, jak przed chwilą wspomniałem, zacznij już dziś, a za rok podziękujesz sobie, że to zrobiłeś. Na samym końcu tego rozdziału spróbujmy odpowiedzieć ostatecznie na pytanie, jak uwierzyć w siebie. Przede wszystkim pomyśl, w czym jesteś najlepszy. Pewnie pomyślisz: „W niczym”. Ja odpowiadam: Tak naprawdę każdy ma w sobie dobre cechy i umiejętności. Może to być np. umiejętność prowadzenia samochodu. Czy to dobra cecha? Oczywiście, że tak! Nie każdy potrafi prowadzić samochód i nie każdy się do tego nadaje. Być może potrafisz dobrze rysować? To również jest dobra umiejętność, bo też nie każdy potrafi rysować dobrze albo w ogóle rysować. Tak naprawdę można te cechy wymieniać bez końca, zależy mi jednak na tym, żebyś zrozumiał, o co mi dokładnie chodzi, i żebyś wiedział, że każdy może mieć dobre, lepsze życie. Jedyne, co blokuje tę drogę, to twoje złe myśli i niska samoocena, dlatego zadbaj o to, co myślisz, i o swoją wiarę w siebie.