

*Agnieszka Ornatowska*



# NLP

## w BALERINKACH

czyli jak szybko, łatwo i przyjemnie  
stać się szczęśliwą kobietą

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/nlpbal>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-1881-6

Copyright © Helion 2016

Printed in Poland

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

Wstęp. Zatrzymaj się. Dlaczego warto przeczytać tę książkę? .....	7
Krótką część teoretyczną — czym jest NLP i jak mózg, umysł oraz emocje wpływają na Twoje życie .....	11

## **I. Zdejmij szpilki, czyli jak się pozbyć negatywnych emocji .....**

1. Znajdź odpowiednią perspektywę .....	25
2. Zaczynj zmieniać swoje myśli .....	29
3. Przestań słuchać wewnętrznego krytyka .....	33
4. Wyrzuć z siebie negatywne emocje .....	37
5. Aktywuj obydwie półkule mózgu .....	39
6. Jak radzić sobie z lękiem? .....	41
7. Hormony też powodują napięcie .....	45
8. Przestań porównywać się z innymi i żyć pod presją obowiązków .....	47
9. Kiedy potrafisz się z czegoś śmiać, potrafisz też sobie z tym poradzić ....	51

## **II. Załóż balerinki, czyli jak wzmacniać pozytywne emocje .....**

10. Uniwersalne pytanie, które prowadzi w stronę dobrych emocji .....	55
11. Dużo daje więcej przyjemności .....	57
12. Pamiętaj o swoich zasobach .....	61
13. Miłe słowa dają pozytywne emocje .....	63

14. Ruch przynosi zadowolenie .....	67
15. Hipnoza .....	71
16. Dwa uczucia, które mogą wszystko zmienić .....	75
17. Wykorzystaj moc skojarzeń .....	79

### **III. Idź tanecznym krokiem przez życie, czyli jak z wdziękiem i skutecznie przekonywać innych ..... 83**

18. Jak być w dobrym kontakcie .....	85
19. Jak myślą ludzie .....	89
20. Co nas motywuje .....	93
21. Jak dotrzeć do mapy innych .....	99
22. Nadaj znaczenie temu, co się dzieje .....	103
23. Pokonuj obiekcje z wdziękiem .....	105

### **IV. Znajdź swoje szczęście we wszystkich wymiarach życia ..... 109**

24. Zaprzyjżnij się ze swoją podświadomością .....	111
25. Prawo przyciągania .....	117
26. Spełniaj swoje marzenia .....	121
27. Trochę magii .....	125
28. Zaczynij swoją drogę do szczęścia. Teraz ☺ .....	129



## Znajdź odpowiednią perspektywę

**S**ą w życiu rzeczy, na które masz wpływ, i takie, z którymi pozornie nic nie możesz zrobić.

Dlaczego pozornie?

Bo jednak możesz zmienić swój sposób patrzenia na nie, a przez to sprawić, że będą przyjemniejsze dla oka, więc wywołają lepsze emocje.

Jeżeli coś Ci się nie podoba i możesz to zmienić, po prostu zrób to, zamiast się zamartwiać czy żyć w dyskomforcie. Bo przecież lepiej jest posprzątać, niż żyć w bałaganie. Jak to zrobić ze swoimi myślami — o tym w następnych rozdziałach ☺.

Teraz zajmijmy się sprawami, na które nie masz wpływu — począwszy od tego, że czas mija, a człowiek się starzeje, poprzez sytuację na świecie, w Twoim mieście, jakieś zachowania innych ludzi, aż do rzeczy, które już się stały i się nie odstaną.

Nie możesz zmienić samych faktów, ale możesz zmienić sposób patrzenia na nie.

Jak pewnie pamiętasz z części teoretycznej, każdy z nas żyje według swojej mapy, bardzo często mamy własne interpretacje zdarzeń i każdy może dowolnie je kształtować.

Trochę tak, jak się robi zdjęcia.

Zwykły człowiek widzi coś i po prostu robi zdjęcie uwieczniające w pamięci fakty tak, jak się zdarzyły. Inaczej zachowuje się artysta fotograf. Gdy widzi jakąś rzecz, to zanim zrobi zdjęcie, ogląda ją z każdej strony, szukając najlepszego kadru, ujęcia, potem ostrości i głębi. Wie, że może tym wszystkim manipulować, zmieniać to tak długo, aż znajdzie taki sposób patrzenia, który nawet z najbrzydszej rzeczy potrafi wyciągnąć piękno. Nie oznacza to, że od razu robi to jedno wyjątkowe zdjęcie — zazwyczaj robi ich dużo więcej niż przeciętny człowiek, ale zdaje sobie sprawę, że robi tak tylko po to, żeby mieć z czego wybierać.

Ty też możesz tak patrzeć na rzeczy, które Ci się zdarzyły, zdarzają i będą zdarzać.

Daj sobie chwilę, zanim je ocenisz; pozwól sobie patrzeć na nie z różnych perspektyw, i to tak długo, aż znajdziesz to, co w tym piękne i warte zapamiętania.

I dotyczy to naprawdę wszystkiego. Od małych rzeczy, które się zdarzają — na przykład wylałaś sobie kawę na bluzkę. Możesz od razu uznać, że to pech i tak to zostawić. Czy to jest piękny punkt widzenia? Zdecydowanie nie!

Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę z tego, że ludziom uważającym się za szczęściarzy zdarzają się te same rzeczy co osobom sądzącym, że mają pecha. Tylko pechowcy na wszystko patrzą jak na przejaw swojego trudnego losu. A szczęśliwcy? We wszystkim potrafią dostrzegać piękne strony.

Więc jak z tą kawą? Możesz się cieszyć, że się nie poparzyłaś, że masz powód do kupienia nowej bluzki albo do dłuższej przerwy na kawę ☺. A może to znak, żebyś zwolniła i następnym razem po prostu delektowała się kawą?

**Jest tyle możliwości! I tylko od Ciebie zależy, którą wybierzesz ☺.**

Potestujmy jeszcze.

Klient był niemiły w czasie rozmowy z Tobą. Możesz po prostu uznać, że jest chamem, burakiem i prostakiem. Czy to jest piękny sposób patrzenia? Może lepiej uznać, że ma kiepski dzień, że może nie potrafi sobie radzić ze swoimi emocjami albo że to jest wyjątkowa okazja, żeby sobie poćwiczyć techniki z kolejnych rozdziałów ☺.

Korek w drodze do domu. Pech? Złośliwość rzeczy martwych? A może piękniej byłoby pomyśleć, że masz chwilę, żeby potrenować kolejne techniki, że może lepiej w drodze do domu niż do pracy, bo przynajmniej nikt na Ciebie nie będzie krzywo patrzył, że się spóźniłaś? A może to wspaniała okazja, żeby spojrzeć za okno i dostrzec coś pięknego?

Ten piekielny pies sąsiadów znów szczeka. Oczywiście — możesz dalej ich nienawidzić, lecz jeżeli nie zamierzasz podjąć działania, pójść do nich i powiedzieć, że to Ci przeszkadza i mogą pójść z psem do behawiorysty, to przecież jest okazja do tego, żebyś bez żadnych wyrzutów sumienia włączyła „na full” swoją ulubioną muzykę ☺. I jeszcze sobie potańczyła.

Jakiś fakt z przeszłości, na temat którego masz wyrzuty sumienia. Oczywiście, możesz dalej się tym zadręczać, ale możesz też pięknie potraktować to jako okazję do zastanowienia się, co innego możesz robić w podobnej sytuacji, żeby potem czuć się lepiej. Jakie wnioski możesz wyciągnąć i co zmienić w swoim postępowaniu.

Już rozumiesz?

Mam nadzieję ☺.

To jeszcze w ramach ćwiczenia znajdź kilka rzeczy, które Cię złością, frustrują, denerwują, i poszukaj pięknego sposobu patrzenia na nie. Znajdź kilka różnych możliwości na początek — jak artysta fotograf poszukaj różnych ujęć, a potem wybierz najładniejsze.

**Zadanie dla Ciebie:** kiedy już zdarzy Ci się coś nieprzyjemnego, na co nie masz wpływu, wtedy zanim to osądzisz, pozwól sobie na chwilę refleksji i znajdź inny, piękniejszy sposób patrzenia. Pamiętaj, że szczęśliwe kobiety potrafią się cieszyć nawet nową zmarszczką wokół oczu, bo wiedzą, że każda z nich oznacza radosny uśmiech.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Może wyda Ci się to dziwne albo naciągane, ale szczęście naprawdę jest stanem umysłu. W dużym stopniu od Ciebie samej zależy, czy patrzysz z optymizmem na świat, ludzi i siebie. Nie wierzysz? A gdybyś wyobraziła sobie, że doskonała stylistka zamienia wszystkie Twoje sztywne garsonki na piękne, kolorowe sukienki, uczy Cię, jak zrobić delikatny makijaż, w którym wyglądasz doskonale? Byłoby Ci wreszcie wygodnie, a wszyscy wokół byłiby zachwyceni Twoim nowym wizerunkiem. A teraz wyobraź sobie, że podobną rzecz robisz sama dla siebie — ale nie w sferze wyglądu zewnętrznego, tylko w sferze przekonań, wewnętrznych ograniczeń, lęków czy zahamowań. Jakby to wtedy było? Mogłabyś w końcu zobaczyć, jak piękny może być świat, gdy czujesz się szczęśliwa. To właśnie zapewni Ci NLP!

Trzymasz w rękach mistrzowski poradnik neurolingwistycznego programowania życia... Ta nazwa może wydawać się skomplikowana, ale sama metoda jest prosta i bardzo skuteczna: pozwala zobaczyć, co takiego przeszkadza Ci w rozwinięciu skrzydeł, co utrudnia nawiązywanie kontaktów i niszczy Twoje związki. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak zmienić na lepsze swoją mapę myśli, dotrzeć do innych i zacząć żyć pełnią życia, sięgnij po książkę Agnieszki Ornatowskiej, genialnej trenerki, która przekaże Ci swoją wiedzę z kobiecej perspektywy oraz... nauczy Cię, jak zrezygnować z życia na szpilkach i odnaleźć własne szczęście.

*Agnieszka Ornatowska* — psycholog, certyfikowany trener NLP, autorka wielu poradników, które pomagają żyć lepiej, prościej i przyjemniej. Specjalizuje się w zarządzaniu emocjami. Uczy ludzi, jak radzić sobie ze stresem, z lękiem, ze smutkiem i odnajdować radość życia. Na co dzień prowadzi szkolenia z zakresu NLP — więcej informacji znajdziesz na stronie [www.nlp.pl](http://www.nlp.pl).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA  sensus

Nr katalogowy: **38196**

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 29,90 zł

ISBN 978-83-283-1881-6



9 788328 318816