

ZŁOTE  
MYŚLI

Alan Falcone

# Zmień swoje myśli, by zmienić siebie

**Jak sposób myślenia może  
mieć wpływ na zmiany  
w Twoim życiu?**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 7.09.2007

Tytuł: Zmień swoje myśli, by zmienić siebie

Autor: Alan Falcone

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-459-8

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Teresa Kopp

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b><u>WPROWADZENIE</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>OTWÓRZ SWÓJ UMYŚL NA NOWE MOŻLIWOŚCI</u></b> .....	<b>10</b>
<u>Przyrost energii</u> .....	14
<u>Zaprogramowanie przez enkulturację</u> .....	15
<u>Ćwiczenia</u> .....	20
<u>Ćwiczenie 1 – Zbadaj własne myśli</u> .....	20
<u>Ćwiczenie 2 – Wpływ zaprogramowania</u> .....	22
<b><u>KIM JESTEŚ?</u></b> .....	<b>24</b>
<u>Ćwiczenia</u> .....	26
<u>Ćwiczenie 3 – Kim jesteś, kwadrant 1</u> .....	26
<u>Ćwiczenie 4 – Kim jesteś, kwadrant 2, część 1</u> .....	27
<u>Ćwiczenie 5 – Kim jesteś, kwadrant 2, część 2</u> .....	28
<u>Ćwiczenie 6 – Kim jesteś?</u> .....	30
<b><u>NAPISZ OD NOWA WŁASNĄ RZECZYWISTOŚĆ</u></b> .....	<b>31</b>
<u>Zaprogramowanie</u> .....	31
<u>Czas, ten wielki paralizator</u> .....	34
<u>Potrzeba, by mieć rację</u> .....	38
<b><u>NEGATYWNA ENERGIA</u></b> .....	<b>43</b>
<u>Mówienie o sobie</u> .....	47
<u>Ćwiczenia</u> .....	49
<u>Ćwiczenie 7 – Wynajdź sobie od nowa</u> .....	49
<u>Determinacja</u> .....	50
<b><u>POMÓŻ INNYM TEŻ ODNIEŚĆ SUKCES</u></b> .....	<b>52</b>
<u>Lepiej jest dawać, niż otrzymywać</u> .....	53
<u>Tego chyba nie wiedziałeś?</u> .....	55
<b><u>W DRODZE DO SUKCESU</u></b> .....	<b>57</b>
<u>Ćwiczenia</u> .....	57
<u>Ćwiczenie 8 – Plan Działania</u> .....	57
<u>Wycisz swój umysł</u> .....	60
<u>Technika głębokiej medytacji</u> .....	62
<u>Ćwiczenia</u> .....	68
<u>Ćwiczenie 9 – Medytacja</u> .....	68
<u>Ćwiczenie 10 – Dodatkowe związki</u> .....	69
<b><u>TERAZ UWIERZ W SWÓJ SUKCES!</u></b> .....	<b>70</b>
<u>Stań się sukcesem, którego pragniesz</u> .....	72
<u>Ćwiczenia</u> .....	75
<u>Ćwiczenie 11 – Co jest naprawdę ważne?</u> .....	75
<u>Ćwiczenie 12 – Od chcenia do głębokiej wiary w sukces</u> .....	75
<b><u>GDZIE ZNALEŹĆ INSPIRACJE?</u></b> .....	<b>76</b>
<u>Siła skojarzeń</u> .....	77
<u>Potrzeba wzorców</u> .....	79

<u>Ćwiczenia</u> .....	80
<u>Ćwiczenie 13 – Samokształcenie i motywacja</u> .....	80
<u>Ćwiczenie 14 – Siła skojarzeń</u> .....	80
<u>Ćwiczenie 15 – Wzory do naśladowania</u> .....	81
<b><u>ŻYCIOWE WYBORY</u></b> .....	<b>82</b>
<u>Ćwiczenia</u> .....	82
<u>Ćwiczenie 16 – Twoja codzienna gazeta</u> .....	82
<u>Ćwiczenia</u> .....	87
<u>Ćwiczenie 17 – Wyeliminuj negatywne oddziaływania</u> .....	87
<u>Ćwiczenie 18 – Comfort Trade-Offs</u> .....	89
<b><u>OD CHAOSU DO SUKCESU</u></b> .....	<b>92</b>
<u>Wyeliminuj chaos w pracy</u> .....	93
<u>Jak wyeliminować chaos w domu</u> .....	99
<u>Ćwiczenia</u> .....	101
<u>Ćwiczenie 19 – Ogranicz chaos</u> .....	101
<b><u>PODSUMOWANIE</u></b> .....	<b>103</b>

## Wprowadzenie

Marzysz o zostaniu naczelnym dyrektorem notowanej na giełdzie spółki? Pragniesz nabyć w końcu ten nowy dom, o którym śniesz po nocach od lat? Jaka właściwie jest Twoja własna wizja sukcesu?

**Sukces to osiągnięcie tego, co się wcześniej postanowiło osiągnąć.**

To TY SAM określasz, co jest dla Ciebie sukcesem! Nie jest to określone przez nikogo innego, tylko przez Ciebie. Ocena sukcesu nie zależy od żadnych ścisłych pomiarów, tylko od Twojej subiektywnej oceny. A dla niektórych ludzi sukces to przede wszystkim sama droga do celu.

Sukcesem oczywiście może być osiągnięcie czegoś materialnego, takiego jak pieniądze czy nowy dom. Może to być coś egoistycznego, jak powiedzmy władza i status VIP-a, wynikające z dyrektorskiej posady w wielkiej firmie. Może to także być coś emocjonalnego, jak znalezienie miłości czy trwałego związku. Sukcesem może nawet być coś całkiem altruistycznego i bezinteresownego – jak poprawa zdrowia i bezpieczeństwa dzieci w trzecim świecie. Albo, powiedzmy, uratowanie starych drzew na skwerku blisko Twojego domu. Po prostu nie istnieje jeden konkretny sposób określenia tego, czym jest sukces, to słowo oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi, tak jak to właśnie pokazaliśmy.

Wszyscy odnoszący sukcesy ludzie mają jednak jedną wspólną cechę – determinację! Aby odnieść sukces, najpierw musisz postanowić, że go odniesiesz. Choć taka decyzja nie zawsze jest całkiem świadoma,

stanowi ona ziarno, z którego każdy sukces wyrasta. A zatem – najpierw trzeba postanowić.

*Historia Diany jest wspaniałym przykładem na to, jak silne świadome postanowienie zostaje przetworzone przez podświadomość w determinację. Diana od wczesnych lat szkolnych kochała pisać. Zaczęło się to od tego, że jej szkolni przyjaciele pisywali krótkie romantyczne opowiadanka o swych muzycznych idolach – i Diana także chciała spróbować. Jej własne historyjki zyskały taką popularność, że zmuszono ją niemal do publikowania ich w odcinkach i koledzy z klasy nie mogli się po prostu doczekać następnego odcinka.*

*Od tego momentu Diana zaczęła pisywać wiele różnych rzeczy – poezję, teksty filozoficzne, czasem po prostu zapisywała swoje myśli. Wygrała nawet kilka szkolnych konkursów literackich, ale większość z tego pisania była tylko dla niej samej i było to po prostu hobby. Zdając na studia Diana nie pomyślała nawet o pisaniu jako o swej możliwej przyszłej karierze. Ukończyła uniwersytet z dwoma dyplomami – z psychologii i zarządzania. Pracowała w biznesie kilka lat, aż nagle stała się zawodową pisarką.*

*Jej samej wydawało się, że tak się po prostu zdarzyło, jednak w istocie każde z jej zawodowych zajęć wymagało pewnych pisarskich umiejętności – najpierw chodziło o sporządzanie raportów i edycję instrukcji, potem o redagowanie i pisanie dla comiesięcznego firmowego biuletynu. W swej nowej pracy, po przeprowadzce do innego stanu, Diana zaczynała jako sekretarka. Była przyzwyczajona do cięższej i odpowiedzialniejszej pracy, więc przełożeni w końcu nałożyli na nią obowiązki związane z redakcją technicznego podręcznika dla pracowników tej firmy. W wolniejszych chwilach Diana, która już kiedyś pisała podobny podręcznik, uzupeł-*

*niała zauważone braki, rozwijała niektóre wątki, po czym dała to wszystko do oceny człowiekowi odpowiedzialnemu za całe to przedsięwzięcie. W dużym skrócie, ten zaoferował jej stanowisko pisarza odpowiedzialnego za sugestie i wnioski, potem zaś uczynił ją koordynatorem do spraw dokumentacji technicznej, co wymagało od niej samodzielnego właściwie pisanie instrukcji i podręczników technicznych.*

*Choć dla samej Diany „tak się po prostu wydarzyło”, naprawdę to ona przesądziła o tym (w pewnym przynajmniej stopniu) wiele lat wcześniej, pisząc w czasach szkolnych te swoje opowiadanka. Obecnie Diana jest zawodową pisarką już od ponad dwudziestu lat, mając w dorobku sporo opowiadań i kilka dłuższych utworów. Kiedy ją spytałam, dlaczego po prostu nie poszła na studia dziennikarski albo anglistyczne, odpowiedziała, że nawet jej to nie przyszło do głowy, bo jej pasją była psychologia. Przy tym uważała się za niezłą pisarkę i wierzyła, iż kiedyś będzie pisać niezłe rzeczy. Nigdy nie wykluczała zostania zawodową pisarką, po prostu nigdy o tym nie pomyślała.*

Cóż zatem było problemem Diany? Mimo że na poziomie podświadomości „postanowiła” zostać pisarką? Dlaczego zajęło to aż tyle czasu? Ponieważ zabrakło jasnego celu, w który można było...

### **uwierzyć!**

Odniesienie sukcesu to proces dwustopniowy – determinacja i wiara. Obie te rzeczy zaczynają się w naszej psychice. Diana miała szczęście, że jej determinacja, by pisać, przerodziła się w zawodową karierę. Zaczęła wierzyć, ponieważ jej własna determinacja tworzyła dla niej coraz to nowe możliwości: szefowie chwalili jej pisanie i dawali jej coraz więcej do pisania, profesorowie na uczelni chwalili jej zdolność-

ci... A kiedyś nawet pewien mężczyzna, w dodatku całkiem trzeźwy, rozplakał się, czytając jeden z jej wierszy!

Dzięki temu zaczęła wierzyć we własne zdolności pisarskie. Zaczęła wierzyć, że ma talent. Gdyby nie zaczęła w to wierzyć, nie byłaby dziś pisarką. To wystarczyło do popchnięcia jej w odpowiednim kierunku, dzięki czemu w końcu weszła do wymarzonej profesji. Mogła była ten sukces osiągnąć znacznie wcześniej, gdyby tylko świadomie dążyła w jego kierunku.

Jest bardzo ważną rzeczą, by świadomie dążyć do sukcesu, i inną, równie ważną, by się przygotować – psychicznie, duchowo, cieleśnie – do upragnionego sukcesu. Nie wystarczy pozostać anonimowym członkiem społeczeństwa, pozwalającym innym decydować o własnym losie. Pozwalając życiu, by nas ze sobą wlokło, pozwalając sobie bezwładnie i bezwolnie dryfować, stwarzamy konflikty, resentymenty i masę utraconych na zawsze możliwości. Bez jasnego pojęcia o tym, gdzie chcesz się znaleźć, narażasz się na następujące rzeczy:

- **Znalezienie się w całkiem niepożądanym sytuacji.** Dlaczego? Ponieważ nie mając jasnej idei tego, czego pragniesz w życiu, dostaniesz to, co dla Ciebie ze stołu innych pozostanie. Co oznacza także masę przykrości, ponieważ nie otrzymasz przecież tego, czego pragniesz, a czego nawet nigdy naprawdę nawet nie postanowiłeś osiągnąć. Oznacza to także masę konfliktów – ponieważ raczej nie uzyskasz tego, co Ci się w Twojej opinii należy (bo niby jak?). Z czego wynika, że najprawdopodobniej grozi Ci jeden nieudany związek za drugim, jedna marna praca za drugą i tak dalej...
- **Niechęć do własnego życia i większości pojawiających się w nim ludzi.** To nie jest to życie, które sobie wyobrażałeś! W istocie, gdybyś sobie zadał trud wyobrażenia sobie czegokol-

wiek w związku z własnym życiem, a potem wyszedł poza marzenia i chęci z gatunku „jak to by było fajnie”, dochodząc do prawdziwej determinacji i wiary, już byś to był osiągnął i nawet byś nie potrzebował tej książki.

- **Zmarnowanie masy świetnych możliwości**, które pomogłyby Ci osiągnąć Twój cel znacznie szybciej. Dlaczego? Po prostu nie rozpoznajesz możliwości, kiedy się pojawiają. Niby jak masz je rozpoznać, nie wiedząc, dokąd dążysz? Pocieszasz się więc, że zbytnio nie ryzykujesz, że grasz bezpiecznie... Tylko co właściwie z tego masz?

Następne rozdziały pokażą Ci, jakie kroki powinieneś podjąć, by zacząć zmieniać swoje życie JUŻ TERAZ. Nauczę Cię, jak z pełną świadomością znaleźć się na drodze wiodącej Cię do celu. Tylko uwierz – nigdy nie jest za późno, by rozpocząć.

Opisane tu zasady mogą służyć do osiągnięcia dowolnego sukcesu, całkiem niezależnie od tego, co dla Ciebie będzie tym sukcesem.

A zatem przygotuj się na nowe możliwości i na sukces – tak rozumiany, jak Ty sam go rozumiesz. Możesz zostać, kim tylko zapragniesz. Musisz tylko otworzyć swój umysł na nowe możliwości. A zatem...

**Zmień swe myśli – odmień swoje życie!**

*Jeśli myślisz, że potrafisz, albo myślisz, że nie potrafisz – w obu przypadkach masz rację!*

Henry Ford

## Otwórz swój umysł na nowe możliwości

Determinacja i wiara to początek każdego sukcesu. Otwierają Cię one na nowe możliwości – możliwości robienia tego, co chcesz robić, i zostania tym, kim być pragniesz. Potrzebujesz zaś tylko jednej, jedynej myśli, by zasiać to bezcenne ziarno. Jak możesz to zrobić?

Pierwszym i najważniejszym elementem każdego sukcesu jest...

### **otwarcie własnego umysłu.**

Zamknięty umysł odgradza wszelkie kreatywne rozwiązania problemów i eliminuje szanse na pojawienie się nowych możliwości. Zamknięty umysł utrzymuje Cię dokładnie tam, gdzie aktualnie jesteś w swoim życiu, gdzie byłeś zawsze i gdzie – jeśli czegoś radykalnie nie zmienisz – zawsze będziesz. Zamknięty umysł powoduje:

- Ciągłą walkę, by choć trochę posuwać się naprzód.
- Ciągłe konflikty i przeszkody, stale obecne resentymenty, pojawiające się w niemal każdej nowej sytuacji.
- Pretensje do samego siebie – z powodu nierobienia i nieosiągania tego, czego pragniesz.
- Zawiść odczuwana za każdym razem, gdy spotykasz kogoś, kto odniósł większy od Twojego sukces, lub gdy choćby słyszysz albo czytasz o kimś takim, bowiem sam chciałbyś być na miejscu tej osoby.

Żadna z tych rzeczy nie pomoże Ci osiągnąć sukcesu. Wyobraź sobie szalejące w ciasnej zagrodzie dzikie mustangi. Pragną stać się wolne. Jak długo ogrodzenie stoi, a brama jest zamknięta, te mustangi, choć wolności pragną nade wszystko, wolne nie będą. I co się z nimi

dzieje? Są coraz bardziej i bardziej wściekłe, pragną stratować tego, kto je tam zamknął. Nienawidzą go i w pewnym sensie także winią za swą sytuację. Za każdym razem, gdy widzą w oddali inne konie, wolne i z wyglądu szczęśliwe, gniew, resentyment i nienawiść tych uwięzionych mustangów wzrasta i zazdroszczą one swym szczęśliwszym współbraciom.

Widzisz teraz, jakie to reakcje na trudne sytuacje wywołują spętane emocje i zamknięty umysł? Nasze dzikie konie pragną zemścić się na sprawcy swej niewoli i zazdroszczą koniom pozostającym na wolności. W ilu sytuacjach Ty sam odczuwasz w gruncie rzeczy te same emocje? Z jakim skutkiem? Wszystko, co te mustangi musiałyby uczynić, by odzyskać wolność, to otworzyć bramę. Wszystko, co Ty musisz uczynić, by znaleźć się na drodze do sukcesu, **to otworzyć własny umysł.**

Kiedy naprawdę otworzysz własny umysł, złość, resentymenty, nienawiść i zawiść znikną. To jednak, powiedzmy sobie szczerze, wymaga nieco pracy. Spójrzmy więc, jak działa ludzki umysł. Myśl, całkiem tak samo jak działanie, jest pewną energią w ruchu. Myśli wiążące się z emocjami niosą z sobą jeszcze więcej energii. Kiedy powstaje dowolna myśl, a szczególnie taka, z którą wiążą się silne emocje (jak w przypadku marzeń o sukcesie), uruchamiasz energię, która łączy się z uniwersum<sup>1</sup>, które z kolei pozwala Twojej myśli dalej się rozwijać, Tobie zaś pozwala badać jej zawartość i tworzyć nowe myśli na jej podstawie. Dzieje się tak całkiem samorzutnie.

Wszyscy myślimy, ale nie wszyscy realizujemy nasze marzenia. Jest tak dlatego, że **myśli mogą być z natury pozytywne lub negatywne.** Co więcej, nawet myśli, które uważasz za pozytywne,

---

<sup>1</sup> Termin „uniwersum” dla religijnych Czytelników może oznaczać ich Boga. Dla innych Czytelników może to być po prostu pewna, bardzo pomocna naszym celom, metafora.

mogą w istocie przeszkadzać osiągnięciu Twoich celów. Powiedzmy, że marzysz o posiadaniu nowego domu. Ciągłe więc myślisz w ten sposób: „Chcę kupić nowy dom!”. Wydaje się to pozytywną myślą, zgoda? Jednak tak nie jest. Dlaczego? Bo Twoje „chcę” sprawia, że **chcesz** go kupić, zamiast go kupić. Jeśli nadal będziesz tego chciał w ten sam sposób, to pewnie nigdy swego celu nie osiągniesz.

**Fokus** to następny bardzo ważny aspekt naszych myśli. Stale myślisz o tym domu, który „chcesz” kupić. Oglądasz różne domy, ich zdjęcia, prospekty pośredników nieruchomości, ogłoszenia o sprzedaży, plany, wybierasz kolor, na jaki byś go pomalował z zewnątrz, rośliny, które chciałbyś mieć w ogrodzie... I tak dalej. Może Ci się wydawać, że to wszystko stanowi jak najbardziej pozytywny fokus, ponieważ masz swój cel bez przerwy przed oczyma, a Twe działania są dokładnie takie, jakie podjąłby ktoś kupujący dom. Problem jednak w tym, że Twój fokus skierowany jest na „dostawanie”, zamiast na „robienie”. Zamiast posuwać się w kierunku celu, Ty o nim po prostu marzysz.

Niedługo dowiesz się więcej o takich negatywnych szablonach myślowych, jak też o innych rzeczach wspomnianych w tym rozdziale i o tym, jak przetworzyć je na pozytywne. Będzie to opisane w rozdziale zatytułowanym „Napisz od nowa własną rzeczywistość”. Tutaj chcemy po prostu ukazać potęgę Twoich myśli i sposób, w jaki tworzą one rzeczywistość.

Chodzi o to, że z otwartym umysłem zasiewasz ziarno, a potem odsuwasz się na bok, pozwalając uniwersum uczynić resztę. Musisz jednak być otwarty na wszelkie, bez wyjątku, możliwości. Co oznacza **wyłącznie pozytywne myślenie, żadnych z góry powziętych przekonań, żadnych wartościujących nazw.**

Otwarty i pozytywny umysł pozwala uniwersum oddziaływać na energię zawartą w Twojej myśli i tworzyć to, czego pragniesz. To działa niemal jak cud, choć na nieco mniejszą skalę. I potrafi naprawdę zadziwić, kiedy się to widzi w działaniu.

*Lata temu, po rozwodzie z finansowo nieodpowiedzialnym mężem, Beth spisała własne i swoich dzieci życiowe cele: mieć dość do jeżdżenia, porządny dach nad głową i przyzwoity samochód – wszystko to za dziesięć lat. Wiele lat później Beth właśnie się zabierała do nabycia domu, a niedawno kupiła nowy samochód. Nagle przypomniała sobie te swoje dawne cele, o których od tego czasu nigdy nie pomyślała. Policzyła lata i z osłupieniem stwierdziła, że nabycie domu ma nastąpić dokładnie dwa miesiące przed dziesiątą rocznicą rozvodu. Z pewnym żalem zrozumiała wtedy, że powinna była napisać o pięciu latach czekania, nie o dziesięciu, jak uczyniła.*

Jak widzisz, zdystansowanie się od swych celów i po prostu praca dla ich osiągnięcia przynoszą sukces. Beth postanowiła, potem uwierzyła, ponieważ ze względu na dzieci po prostu musiała uwierzyć. Potem po prostu pracowała, by poprawić własną sytuację. Potem wszystko szło samo z siebie. Przez większość tego czasu Beth nawet nie zauważała, że realizacja jej celów się zbliża. Jednak, nie dążąc w pełni świadomie do swoich celów, Beth z pewnością przegapiła i zmarnowała wiele pojawiających się nieoczekiwane możliwości.

Przyjrzyjmy się teraz kilku elementom w naszym myśleniu, które powstrzymują nas przed świadomym dążeniem do sukcesu.