

Monika Sałapat

Terapia umysłu



Transformacja życia zaczyna
się od zmiany myślenia

Terapia umysłu

Tytuł oryginału:

Terapia umysłu

Redakcja i korekta:

Tomasz Powyszyński

Zdjęcie na okładce:

Kewin Masłowski

www.kewinmaslowski.com

Miejsce: Suski park, Sucha Beskidzka

Projektant graficzny, skład:

CHRIS KY

kontakt@chrisky.pl

www.chrisky.pl

Druk:

TOTEM

ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław

ISBN: 978-83-967840-4- 9(E-book)

© 2023, Monika Sałapat, www.monikasalapat.com

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawca: Monika Sałapat

Monika Sałapat

Terapia umysłu

Transformacja życia zaczyna
się od zmiany myślenia



O autorce

Nazywam się Monika Sałapat i jestem trenerem mentalnym, trenerem biznesu, rozwoju duchowego, a także konsultantem. Ukończyłam Akademię Trenerów Mentalnych, gdzie uzyskałam tytuł zawodowy oraz certyfikat Uniwersytetu Łazarskiego w Warszawie. Moja praca polega na pomaganiu ludziom oraz zespołom w wyznaczaniu celów, a także w ich skutecznym i efektywnym realizowaniu, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.

Wdzięczność – za wszystkich i wszystko

Spis treści

Przedmowa	13
-----------------	----

Część I: Rozwój duchowy

Wprowadzenie	17
Przebudzenie.....	23
Kim tak naprawdę jesteś?	39
Energia życiowa	41
Podstępny umysł	61
Czym jest ego?.....	73
Poziomy świadomości.....	77
Ogarnąć emocje	89
Wewnętrzny spokój.....	101
Zbuduj prawdziwą duchowość.....	103
Mindfulness	107

Część II: Rozwój osobisty

Wprowadzenie	115
Obsesja samodoskonalenia	119
Kim chciałbyś być?.....	121
Pewność siebie	125
Wzmocnienie pewności siebie	131
Wizja i cel życia	135
Koncentracja.....	139
Prawo do porażki	143
Nawyk zwycięzania	147
Pracuj z mentorem	153
Współpracujmy	161

Przedmowa

W ostatnich latach życie nabrało niebywałego dotąd rozpędu. Dotyczy to zarówno jednostki, jak i ludzkości w szerokim rozumieniu. Jesteśmy ciągle w procesie zmian, w których niekiedy bardzo trudno się odnaleźć. Jednocześnie rozumiemy i akceptujemy fakt, że życie to tak naprawdę ciągły proces różnych zdarzeń i bezustannego rozwoju.

Minione lata pokazały nam, że bez umiejętności odnalezienia się w pędzie życia nie jesteśmy w stanie odpowiednio funkcjonować. Dlaczego? Ponieważ żyjąc ciągle z nastawieniem walki i stawiania oporu (nawet tego nieświadomego), wyczerpujemy naszą bezcenną energię życiową. Jednocześnie, jeżeli nie potrafimy jej odpowiednio uzupełniać, możemy się doprowadzić do wypalenia i utraty sensu życia.

Z drugiej strony zalewa nas wszechobecna fala różnych wskazówek, treści i informacji. Internet stanowi dla nas kopalnię wiedzy i przeróżnych wartości. Mając je jednak na wyciągnięcie ręki, czujemy jeszcze większe przytłoczenie i dezinformację. Zastanawiamy się, w którą stronę

warto iść, co nam się bardziej opłaca, przy jednoczesnym oczekiwaniu efektu *wow* i natychmiastowych rezultatów wszelkich działań. Realia naszych czasów to model życia w formie *instant* – szybko, prosto i atrakcyjnie. Dlaczego więc tak powszechnym zjawiskiem jest dzisiaj depresja? Gdzie tak naprawdę szukać punktu zaczepienia? Jak sobie pomóc?

Okres postpandemiczny, a także doświadczenia, które ze sobą niesie, mogą stanowić dla nas ogromną szansę. Wystarczy ją tylko dostrzec i wykorzystać dla efektywniejszego rozwoju własnej osobowości. Dlatego tak ważne jest, żeby właśnie teraz odnaleźć drogę powrotną do siebie. Będzie to najważniejsza, ale i najwartościowsza droga, jakiej dane ci będzie doświadczyć, z jednego prostego powodu. Każdy człowiek potrzebuje w swoim życiu jakiejś stałej. Potrzebujemy fundamentu, który pozostanie nienaruszony, bez względu na zmieniające się realia. Możemy go zbudować jedynie w sobie, w taki sposób, aby stanowił dla nas punkt odniesienia i poczucie bezpieczeństwa, wydobywając moc, którą każdy z nas w istocie posiada. Tej mocy i wartości nie odbierze ci nikt ani nic. Czy ten fakt sam w sobie nie jest cudowny? Czy zauważasz, że cały chaos informacyjny ma na celu odwrócenie twojej uwagi od sedna twojego życia, które od zawsze było, jest i będzie w tobie? Żyjąc w oddzieleniu od siebie, jesteś zmuszony szukać bezpieczeństwa na zewnątrz, co zwykle jest tylko drogą na manowce. Uzależniasz się od czegoś, na co

w istocie nie masz wpływu. Wszystko, co jest ci potrzebne, jest bliżej, niż ci się wydaje.

Przeczytaj tę książkę w pełnym zaufaniu do procesu, którego właśnie doświadczasz. Jedyne, czego potrzebujesz, to własnej otwartości na wszelkie wskazówki, które napotkasz na kolejnych kartach tej książki. Napisałam ją po to, by podzielić się sprawdzonymi przeze mnie sposobami i spostrzeżeniami, a także wieloma lekcjami, które starannie odrobiłam. Mam nadzieję, że dzięki temu twoja droga rozwoju będzie lżejsza i przyjemniejsza, a ty doświadczysz całego procesu świadomie, w pełnym zrozumieniu. Jednocześnie też miej świadomość, że nie wszystko od razu będzie z tobą rezonowało. Weź więc tylko te informacje, które w danym momencie są dla ciebie wartościowe. Zdaję sobie sprawę z faktu, że każdy z nas jest na różnych etapach rozwoju siebie, najważniejsze jednak, że jest to ta sama, wspaniała droga.

Dlatego też wracaj do tej książki za każdym razem, kiedy poczujesz taką potrzebę. Gwarantuję ci, że twoja intuicja skieruje cię na fragment, który wcześniej wydawał ci się nieistotny lub też niespójny z tobą. W odpowiednim dla ciebie momencie będzie ci dane wykorzystać go w najlepszej dla siebie formie.

Masz tylko jedno życie, które możesz ukierunkować według własnej woli. Jaki jest więc plan? Stwórzmy arcydzieło! Zatem... do dzieła!

Wprowadzenie

Znaczna część naszego życia upływa na poszukiwaniu drogi do siebie samego. Nie wiemy, skąd przybyliśmy, dokąd zmierzamy i jaki jest sens naszej egzystencji na ziemi. Próbujemy odnaleźć swój cel, a co za tym idzie – drogę powrotną do siebie. Są ludzie, którzy błędzą przez całe życie, ograniczając się do wzorców, które ktoś narzucił im jako te właściwe. Chaos i pęd codzienności stopniowo odzierają ludzi z radości i lekkości istnienia. Pozwalamy odebrać sobie to, co stanowi naturalną i integralną część nas. I choć wydaje się, że tak właśnie musi wyglądać ludzka egzystencja, prawda jest zupełnie inna. Wmówiono nam, że musimy się podporządkować i żyć według utartych schematów. Najwyższy czas jednak obudzić się do życia, które zostało nam dane jako cudowne doświadczenie ludzkiej istoty. Można żyć inaczej. Jesteśmy kimś znacznie więcej, niż potrafimy pojąć.

Przez karty tej książki krok po kroku poprowadzę cię do duchowej i mentalnej wolności. Wydostaniesz się z więzienia narzuconych schematów myślenia i interpretowania. Dotrzesz do własnej mocy, która ciągle się tli

w nadziei, że w końcu po nią sięgniesz. Pokażę ci, jak dbać o swoje najcenniejsze zasoby. Nauczysz się korzystać z całego zaplecza emocjonalnego, które do tej pory kontrolowało cię. Prawda jest jednak taka, że myśli, emocje i schematy nie muszą panować nad tobą. Możesz być ponad nimi.

Najwyższy czas, byś nauczył się posługiwać narzędziami, które naturalnie zostały ci dane.

Nasza moc została przed nami ukryta po to, byśmy żyli strachem i poczuciem beznadziei. Jeżeli człowiek nie ma kontaktu z własnym Źródłem, można nim manipulować. Jeśli tych osób jest więcej, tworzą ogromny kolektyw. Komu więc służy ta manipulacja? Na to pytanie spróbuj sobie sam odpowiedzieć. Myślę, że idealnym wzorem tego toku myślowego jest cały okres pandemiczny COVID-19. Mimo wszystko, pomimo lęku i kryzysu, który przyniosła pandemia, ludzie zaczęli się budzić. Świat się zatrzymał, dał odetchnąć, a ludzie zaczęli zadawać pytania i poszukiwać. Kolos na glinianych nogach zaczął się chwiać. Ujrzeliśmy nieznaną dotąd ścieżkę, którą coraz chętniej chcemy przemierzać.

CZEŚĆ I
Rozwój duchowy

Monika Sałapat

Przebudzenie
Kim tak naprawdę jesteś?
Energia życiowa
Podstępny umysł
Czym jest ego?
Poziomy świadomości
Ogarnąć emocje
Wewnętrzny spokój
Zbuduj prawdziwą duchowość
Mindfulness

Terapia umysłu

I

Przebudzenie

W życiu każdego człowieka przychodzi moment zatrzymania i przyjrzenia się sobie z pewnej perspektywy. Takie momenty są zazwyczaj wynikiem jakichś przełomowych sytuacji życiowych lub frustracji z powodu braku postępów czy też wyraźnych efektów naszych wysiłków. Towarzyszą temu najczęściej silne emocje, które jeszcze mocniej determinują podjęcie działań z naszej strony w celu zmiany sytuacji. Bardzo często mówimy wtedy o kryzysie i staramy się unikać go jak ognia. To duży błąd. Dlaczego?

Wszystko jest dla naszego rozwoju. Nic bez bólu się nie rodzi, a każdy progres w naszym życiu musi być poprzedzony mniejszym bądź większym kryzysem. Za każdym razem, kiedy go napotkasz, powitaj go z wdzięcznością. To wymaga sporej dozy pewności siebie, ale i ona nie bierze się od siedzenia w przytulnej strefie komfortu, prawda? Kryzys i wszelkie niepowodzenia niosą nam wartość o wiele większą niż pasmo sukcesów. Sukces rozleniwia, a kryzys rozbudza motywację i wzmacnia kreatywność. I nie zrozum mnie źle – kryzys sam w sobie nie jest zjawiskiem pozytywnym, wręcz zaburza misternie utkany porządek życia,

powoduje niepokój czy wręcz panikę. Jednak pomysłne przebycie kryzysu stwarza możliwość rozwoju, zdobycia nowych sposobów radzenia sobie w życiu, a także pozbycia się niewspierających przekonań.

Zastanów się teraz, czy w twoim życiu były takie sytuacje. Jestem pewna, że tak, ale chciałabym, byś świadomie to dostrzegł i przeanalizował. Co się wtedy działo? Jak się czuleś? Jakie zakończenie miało to wydarzenie? Co z tego wynikło?

U mnie takich momentów przełomowych było kilka. W świadomy sposób zaczęłam z nimi pracować, mając już podstawy rozwoju osobistego, bo im bardziej się rozwijamy, tym więcej zdarzeń testowych napotykamy w życiu. I jak to zawsze po burzy wychodzi słońce, tak po kryzysie następuje poprawa jakości życia. Od nas tylko zależy, w jak dużym stopniu. I czy odnajdziemy moc, by ten progres docenić.

Rok 2020 był dla mnie takim rokiem przełomowym. Wtedy jeszcze o tym nie wiedziałam, bo zazwyczaj w trakcie rewolucyjnych zmian życiowych jesteśmy w trybie walki i skupienia, nie widzimy jeszcze pełnego obrazu sytuacji. W tamtym czasie – jak się domyślasz, pandemicznym i trudnym – przyszło mi się zmierzyć z pytaniami dotyczącymi mojego życia nie tylko prywatnie, lecz także przede wszystkim zawodowo. Czułam, że po kilku latach intensywnej pracy i budowania swojej marki odzieżowej doszłam do momentu, w którym nie wiem, co dalej. Sytuacja gospodarcza nie wyglądała zbyt obiecująco dla

mojej branży, jednak mimo wszystko było to coś, co budowałam przez kilka lat, oddając temu całe serce i masę energii. Wokół mojej marki zbudowałam cały brand, poniekąd też i swoją tożsamość. Nagle przyszło mi się zatrzymać i podsumować ostatnie kilka lat, analizując plusy i minusy. Taki pięcioletni bilans życia. Przyznanie się przed sobą do popełnionych błędów i złych decyzji było chyba najtrudniejsze, ale też najbardziej wyzwalające.

Zauważyłam, że przez ostatnie lata moja pasja do mody przerodziła się w bezwzględny, skalkulowany biznes, odbierając mi przy tym całą radość, a przede wszystkim czas, którego nie miałam dla siebie i swojej rodziny. Nie chciałam tak żyć, przez co podjęłam stanowczą decyzję o zamknięciu firmy. Był to spory szok, zarówno dla mnie, jak i dla klientów oraz współpracowników. Jednak ulga i poczucie wolności były dla mnie bezcenne. Szybko sformalizowałam swoją decyzję, a następnie postawiłam na coś jeszcze bardziej szalonego, a mianowicie – biznes MLM, któremu przyglądałam się „od kuchni” od 2019 roku. Przy okazji zaczęłam bardziej dbać o zdrowie, relacje, wartości, które wyznaję, emocje oraz świadome kreowanie swoich działań. W końcu w pełni poczułam, że to życie jest dla mnie, a nie ja dla życia w rozumieniu pełnego poświęcania się kosztem swoich wartości.

Był to proces trudny, mający wpływ na każdy aspekt mojego życia, dlatego czułam na sobie ogromną odpowiedzialność. Od tamtego momentu doświadczam codziennie takiej jakości, jakiej zawsze chciałam. Na mojej drodze

nadal pojawiają się wyzwania i sytuacje trudne, jednak mając obrany kierunek i wyraźny cel, łatwiej zachować spokój i bezwzględne poczucie szczęścia.

Kiedy ruszasz naprzód, wszechświat rusza razem z tobą.

– Rune Lazuli

A wszystko zaczęło się od mocnej i wyraźnej decyzji. Postanowienia, że bez względu na wszystko zacznę żyć w zgodzie ze sobą i nie zrobię już nic, co będzie działało na mnie destruktywnie. Osiągnę wysoki poziom szczęścia i wewnętrznego spokoju. Skoro jest to możliwe, a moje życie jest w moich rękach, to dlaczego zadowalać się przeciętnością? Czy nie warto zawalczyć o pełną pulę dostępną dla każdego, kto postanowi po nią sięgnąć? Skoro jesteśmy na tej planecie tylko przez krótki czas, dlaczego nie sprawić, żeby było to nasze osobiste arcydzieło? Świat ma dla ciebie więcej wspaniałości, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Czeka tylko, aż w pełnym zaufaniu oddasz się życiu i podejmiesz szczerą, popartą emocjami decyzję o tym, że bez względu na wszystko będziesz szczęśliwy!

Świat pełen jest ludzi, którzy marzą, mają nadzieję i modlą się, by ich życie odmieniło się na lepsze, lecz nigdy nie podejmują tego rodzaju decyzji, stawiającej wszystko na jedną kartę, która prowadzi do ogromnego sukcesu.

– **Brian Tracy**

Z naukowego punktu widzenia taki proces zmian zapoczątkowany mocną decyzją jest definiowany syndromem Gauguina, będącego przykładem przemian osobowości, a co za tym idzie – całkowitej zmiany naszego życia. Właśnie podczas mojej ogromnej przemiany w 2020 roku poznałam to ciekawe zjawisko, którego nie sposób tutaj pominąć.

Przebudzenie to wyzwolenie ze snu, jakim jest *matrix*. To zrozumienie i wyzbycie się automatyzmów. Przebudzając się, dostrzegamy rzeczy, które dla większości osób są niewidzialne. Zaczynamy rozumieć naturę umysłu. Przestajemy się identyfikować z czymś, co uważaliśmy wcześniej za swoje – myśli, interpretacje czy emocje – a dystans, jaki powstaje pomiędzy nimi a nami, daje wolność. Przebudzenie to proces, który niekiedy trwa całe życie, bo tych przebudzeń czy momentów „aha!” może być mnóstwo. Przebudzenie to nie jednorazowy akt, ale odnajdywanie coraz to nowych obszarów, w których możemy ciągle odkrywać. Przebudzenie to wyrzucenie poza zasłony ego. Dla mnie dodatkowo jest to moment otwartości

umysłu dotąd nieświadomego. Wejście na nieznaną do tej pory teren rozwoju, wcześniej niedostępny, zakryty, niezbadany. Powstaje nicość, na której możemy zbudować nowe, dotąd nieznaną, na podstawie takich emocji, jakich chcemy. W trakcie świadomego tworzenia swojego życia doświadczamy wielu mniejszych przebudzeń, takich skoków rozwojowych, dzięki którym nasz obraz zrozumienia coraz bardziej się poszerza i jest kompletniejszy. To wspaniała przygoda, a jej celem są wzrastanie na coraz to wyższe poziomy świadomości i wyzbywanie się wszystkich autodestruktywnych emocji, takich jak wstyd, wina czy żal. Im mniej tych negatywnych emocji w naszym życiu, tym lepiej i wspanialej się funkcjonuje.

Sumą wszystkich przebudzeń są oświecenie i całkowite wyzbycie się niskich poziomów świadomości. Dzięki temu – niezależnie, co by się działo w naszym życiu – mamy wewnętrzny spokój, który jest niczym niezanieczyszczony. Proces samodoskonalenia to niekończąca się droga i właśnie na niej warto się skupić. To ona powinna stać się celem, a nie dążenie do oświecenia. Chcąc się doskonalić duchowo, musimy wziąć pod uwagę, że mimo wszystko żyjemy w dżungli życia, narażeni na negatywne energie ludzi czy zdarzeń, więc poniekąd droga do oświecenia jest o wiele trudniejsza niż dla mnicha medytującego w tybetańskich górach.

Dla mnie przebudzeniem jest głębokie zrozumienie siebie po to, by tym samym móc zrozumieć świat i drugiego człowieka. Dzięki naszej drodze ku oświeceniu

możemy sprawić, że droga innej osoby będzie piękniejsza. Możemy być również impulsem do przebudzenia innych. To wszystko składa się na piękno rozwoju duchowego. Ta świadomość, że jest coś więcej, a my jesteśmy tego udziałem. Fundamentem przebudzenia jest świadomość, że myśli się same myślą i emocje same się w nas generują. Reszta to dodatki, które sprawiają, że droga rozwoju duchowego jest jeszcze bogatsza i piękniejsza. To niesamowita zabawa, której świadomie możemy doświadczać i którą możemy kreować.

Czy to szaleństwo?

Ciekawym momentem na drodze rozwoju duchowego są fascynacja wszystkim tym, co odkrywamy, uczucie radości i chęć dzielenia się tą wiedzą z innymi. Chcemy, aby każdy – a zwłaszcza nasi najbliżsi i znajomi – doświadczał tego samego co my. I tutaj najczęściej po raz pierwszy na naszą głowę wylewa się kubel zimnej wody. Dlaczego? Ponieważ ludzie nieświadomi nie są gotowi na informacje, które chcemy im przekazać, i traktują je jako abstrakcje. Często wpędzają nas w poczucie, że to z nami jest coś nie tak. Będąc na początku rozwoju duchowego, możemy ulec sugestii otoczenia i poważnie zastanawiać się nad tym, czy aby na pewno wszystko z nami w porządku.

Pamiętam ten moment w swoim życiu – był to rok 2010. To wtedy zaczęłam odkrywać piękno rozwoju osobistego z elementami duchowości, którymi bardzo chciałam się

podzielić z najbliższymi. Nie zostało to wtedy zbyt entuzjastycznie przyjęte. Reakcje odebrałam jako politowanie nad zbłądzeniem umysłowym ;-). Nie zniechęciłam się zbyt, ponieważ fascynacja tym tematem była ogromna, jednak najbardziej doskwierało mi, że kompletnie nie miałam z kim o tym porozmawiać czy chociażby wymienić myśli. Musiałam czekać aż jedenaście lat, by na drogę rozwoju wszedł mój mąż. Jedyne, co miałam, to książki i Internet, a dokładniej – strony tematyczne, które czytałam w każdej wolnej chwili. Wszelkie informacje zapisywałam w specjalnie przeznaczonym do tego zeszycie. Czułam niesamowitą transformację w sobie – nieznane dotąd obszary, pasmo zachwytów i mniejszych przebudzeń. Czułam się inna, wyobcowana, jednak towarzyszyło temu przekonanie, że jest to element czegoś większego, i nie myliłam się ani trochę.

Czym jest syndrom Gauguina?

Czy spotkałeś się kiedyś z określeniem „kryzys wieku średniego”? Z pewnością nieraz słyszałeś tego typu, zazwyczaj prześmiewcze komentarze w stosunku do osób w wieku około czterdziestu lat, którzy postanowili w życiu jeszcze trochę zaszaleć. Jest to jednak jak najbardziej naturalny proces rozwoju człowieka, który mija. U osób z syndromem Gauguina natomiast przemiana jest trwała.

Postanowiłam w tym miejscu zwrócić uwagę na to zjawisko w kontekście zmiany, jaką niewątpliwie jest wejście

na ścieżkę rozwoju duchowego. Syndrom Gauguina, pomimo że istnieje i jest obiektem wielu badań naukowych, nie jest zbyt popularny, przez co rzadko o nim słyszymy. Uważam jednak, że warto pochylić się nad tym zjawiskiem, ponieważ jego znajomość może pomóc nam utrzymać stabilny kierunek w momencie, kiedy doświadczymy tego syndromu. Ja sama odkryłam to zjawisko, kiedy poszukiwałam swojej drogi rozwoju kariery, o której wcześniej wspomniałam. Zainteresowała mnie wzmianka w Internecie dotycząca syndromu Gauguina i postanowiłam bardziej podrażnić to zagadnienie. Dzięki temu lepiej zrozumiałam motywy zmiany życiowej i sposoby odnalezienia się w nich, by zmiany te były dla nas pięknym i wartościowym doświadczeniem siebie. Chciałabym, abyś i ty mógł tego doświadczyć w pełni. Bez względu na to, jak spojrzymy na zasadność tego zjawiska, niezwykle ważną jest głęboka świadomość siebie w momencie, kiedy go doświadczamy. Syndrom Gauguina z poziomu niskich wiibracji może wpłynąć na nas destruktywnie, ale z poziomu wysokich – pomoże wywołać istną rewolucję w kierunku życia naszych marzeń.

Zanim dojdziemy do tego, skąd pochodzi chęć zmian i czemu one w istocie służą, napiszę, skąd wzięło się to zjawisko. Otóż obiektem badania w kontekście syndromu Gauguina był sam Paul Gauguin, francuski malarz, który zasłynął nie tylko ze swojej twórczości, lecz także z burzliwego życia, bogatego w wiele zwrotów i kontrowersji. Porzuciwszy stabilną pracę w banku oraz żonę

z pięciorgiem dzieci, zapoczątkował swoją karierę malarzką oraz mocno ekscentryczny styl życia. To właśnie na podstawie jego życiorysu wyodrębniono pewien zbiór zachowań, charakterystyczny dla ludzi mniej więcej w połowie życia (35–50 lat), którzy decydują się na totalną rewolucję.

Syndrom Gauguina opiera się na zbudowaniu całkowicie nowej tożsamości i zmianie linii życia, czego celem jest najczęściej wyzwolenie świeżej energii twórczej do spełnienia swojego życiowego marzenia. Syndrom ten najczęściej dotyczy osób, które już w młodych latach były podporządkowane pewnym ramom społecznym lub tradycyjnym, zobligowane do określonych zachowań. Do przykładów takich ram społecznych należą: małżeństwo i założenie rodziny, religia i związane z nią stereotypy lub oczekiwania (rodziców, społeczeństwa). Człowiek, który wchodzi w dorosłość, nie znając siebie i swoich pragnień, godzi się na pewne zachowania, które po czasie okazują się z nim niezgodne. Odzywa się więc dusza, która miała dla niego inny cel. Poziom odwagi i chęci zawalczenia o siebie decyduje o tym, czy podejmiemy podróż za głosem serca w poszukiwaniu szczęścia. Jedni pozostają w początkowych wyborach i bez względu na poziom szczęścia trwają w nich, jednak są osoby, które postanawiają stworzyć własny świat, na swoich warunkach. Za tym wyborem idą również głęboka przemiana wewnętrzna i refleksja, która zmienia ludzi na poziomie osobowości.

Syndrom Gauguina określa zjawisko gruntownej zmiany wartości i priorytetów życiowych, a co za tym idzie – znacznego przeorganizowania swojego życia, co często skutkuje rozpadem związków, relacji, zmianą pracy czy nawet miejsca zamieszkania. Najczęściej taka przemiana nie spotyka się z przychylnym przyjęciem przez społeczeństwo czy najbliższych, tym bardziej że wydaje się nagła i pochopna. Jednak aby zaistniała w rzeczywistości, musiała być poprzedzona zmianą wewnętrzną. Ponadto jest to zmiana, na którą decydujemy się samodzielnie, bez udziału kogokolwiek z zewnątrz. Jej celem jest chęć samo-realizacji, pójścia za głosem serca i spojrzenia na siebie na nowo, a także próba odnalezienia swojego własnego „ja”.

Jeżeli nie występuje wewnętrzna refleksja, ale jedynie sama zewnętrzna zmiana zachowania, której podłoże jest nietrwałe i nietożsame z nami, mamy do czynienia z mitem Gauguina. Takie zachowanie jest traktowane jako chwilowa ucieczka od dotychczasowego, niesatysfakcjonującego życia. Najczęściej wynikiem mitu Gauguina jest zmiana środowiska w celu zmiany swojego życia, jednak gdy brakuje głębokiej przemiany wewnętrznej, przewartościowania i szczerego określenia nowych priorytetów, zmiana nie będzie trwała, ponieważ w nowym miejscu odtworzymy stare wzorce. Takie działanie najczęściej prowadzi do rozczarowania i frustracji.

Podsumowując, syndrom Gauguina wyróżniają następujące cechy:

1. zmiana priorytetów życiowych,
2. przewartościowanie i nowa forma aktywności,
3. pogorszenie sytuacji materialnej z powodu nagłej zmiany miejsca lub formy pracy,
4. odmienne wartości życiowe i sposób ich interpretacji,
5. decyzja o zmianie podejmowana samodzielnie, bez wsparcia bliskich,
6. zmiana dająca poczucie wolności i zgodności ze swoim prawdziwym „ja”,
7. nowa forma aktywności jako coś, co uzasadnia sens istnienia.

Trzy nawyki wybitności

Przez całe swoje życie mniej lub bardziej świadomie kształtujemy swoje nawyki, będące wynikiem powtarzalności naszych określonych działań. Nawyki mogą być zarówno wspierające, czyli pozwalające rozwijać się i wzrastać, jak i destruktywne – hamujące eskalację osobowości. Naszym zadaniem jest ich weryfikacja, a także wpływ na efektywność poprzez kształtowanie odpowiednich nawyków. Jeżeli podejmiemy mocną decyzję w kierunku samodoskonalenia i dążenia do wybitnej osobowości, powinniśmy na samym początku wypracować trzy podstawowe cechy.

1. Nawyk ciągłego doskonalenia się i nauki

Jest to absolutna podstawa w rozwoju nie tylko osobistym, lecz przede wszystkim duchowym. Obsesja zdobywania i poszerzania wiedzy stanowi klucz do doskonałości i wybitności w każdej dziedzinie, bo jeśli bardzo chcemy, jesteśmy w stanie nauczyć się wszystkiego. Człowiek wzrasta tak długo, jak długo będzie doceniał wartość nieustannej edukacji i stawiania sobie wyzwań intelektualnych po to, by odkrywać nowe obszary wiedzy i umiejętności. Nauka to także inspirujące miejsca oraz osoby, od których czerpiemy niezwykle pokłady wiedzy, energii i sposobów ich wykorzystania.

2. Zadawanie właściwych pytań

Jest to niezwykle istotne, ponieważ umiejętne kierowanie pytań do siebie i innych umożliwia nam dotarcie do mniej oczywistych, a niekiedy i alternatywnych odpowiedzi. Najważniejszymi pytaniami są te wynikające z autorefleksji. Jeśli umiemy zadawać pytania sobie, a co najważniejsze – szczerze na nie odpowiadać, będziemy w stanie odkryć prawdziwe bogactwo swojej wewnętrznej mądrości i poznać siebie w najlepszy możliwy sposób. Nie od dziś wiadomo, że wszystkie odpowiedzi i informacje potrzebne nam do rozwoju – są już w nas. Ucząc się i poszerzając swoją percepcję, odkrywamy kawałek po kawałku piękno i mądrość dane nam przez Stwórcę. Kim

jestem? Kim chciałbym być? Jak to zrobić? Jak to zoptymalizować? Czasami odpowiedzi przychodzą od razu, czasem jednak musimy chwilę na nie poczekać. Będąc w procesie poszukiwania, prędzej czy później trafimy na wszystkie nurtujące nas odpowiedzi. Niech twoim głównym powodem poszukiwań będzie odnalezienie siebie.

3. Wytrwałość

W życiu nie wygrywają najlepsi i najszybsi, ale najwytrwalsi. W konfrontacji strumienia ze skałą wygra strumień, nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość. Proces doskonalenia siebie i rozwoju własnej osobowości to nieraz orka na ugorze. Chcemy więcej, szybciej, efektywniej, a zazwyczaj im bardziej tego pragniemy, tym bardziej oddalamy się od celu. Pamiętaj, że rozwój w każdej dziedzinie życia jest procesem. Tu nie da się niczego przyspieszyć, nie przerabiając niezbędnych lekcji. W rozwoju duchowym tylko wytrwałość i systematyczność zaowocują wspaniałym uczuciem samoświadomości, która będzie ewaluowała. Jest to wspaniały moment i warto na niego poczekać. Nie stawiaj na ogromny przeskok i życiową rewolucję; stawiaj na małe kroki w kierunku samopoznania poprzez systematyczną pracę. Staraj się codziennie zrobić minimalnie więcej w stosunku do dnia poprzedniego. Wysilek prawie żaden, a różnica z perspektywy czasu będzie nieprawdopodobna.

Droga do duchowego mistrzostwa

Najszybszym sposobem wejścia na drogę rozwoju duchowego jest szczerą chęć popartą mocną decyzją w kierunku zdobywania potrzebnej wiedzy, by móc ewoluować. Przychodzi w życiu taki moment, kiedy kumuluje nam się tyle pytań egzystencjalnych, że pragniemy poznać na nie odpowiedzi. Czujemy, że życie ma nam coś więcej do zaoferowania i że wskazówki są w nas. Chcemy po prostu być szczęśliwi. Chcemy odkrywać siebie i poznać na wskroś ukryty w nas samych potencjał. Jeżeli rozpoczęliśmy życiowe zmiany od takiej strony, unikniemy wielu rozczarowań, ponieważ jest to najlepsza możliwa droga. Aby jak najlepiej przeprowadzić proces wejścia na ścieżkę rozwoju duchowego, musimy stale i konsekwentnie bombardować się wiedzą przekazywaną przez najwybitniejszych tego świata. Ma to na celu stworzenie nawyku i pewnego *mindsetu*, którego nie uzyskamy, czytając jedną książkę czy odbywając kilkugodzinne szkolenie.

Kiedy postanowiłam rozwijać się w sferze duchowej, robiłam wszystko, żeby przyswajanie potrzebnej mi wiedzy stało się moją drugą naturą. Na przemian słuchałam nagrań mistrzów duchowych, czytałam ich książki i wyciągałam na tej podstawie swoje wnioski, które doprowadzały mnie do coraz to nowych odkryć. Taka zmasowana nauka daje niesamowite i szybkie efekty, a także jest potwierdzeniem szczerzej decyzji. Po pewnym czasie intensywnego rozwoju zauważysz, że pewne wzorce myślowe stają się

automatyczne. Przejmiesz styl myślenia i postrzegania rzeczywistości od najlepszych przedsiębiorców, mistrzów duchowych czy sportowców.

Żeby jeszcze bardziej przyspieszyć proces rozwoju, musisz zapisywać, notować i grupować całą nową wiedzę. Istnieje niesamowite połączenie między umysłem a twoją ręką. To, co zapiszesz i przeanalizujesz, o wiele mocniej ci się utrwali. Polecam również znalezienie osoby, która chce rozwijać się w podobnym kierunku, ponieważ uczestnicząc w tych samych szkoleniach, czytając te same książki, możemy mieć różne wnioski i spostrzeżenia, co jeszcze bardziej wzbogaca rozwój. Ja miałam to szczęście, że na drogę rozwoju duchowego weszłam wraz ze swoim mężem, dzięki czemu dyskusjom i niesamowitym wnioskom nie było końca. To nieprawdopodobne, jak bardzo można wzrastać wspólnie z drugą osobą. Bardzo polecam ten sposób.