

# WYMÓWKOM PRECZ!

## Jak pozbyć się złych nawyków myślenia i osiągnąć pełne zadowolenie z życia

WAYNE DYER

ISBN: 978-83-62195-03-9

format 158/233, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 296

cena: 44,90 zł



*Wymówkom precz!* nawiązuje do tematów poruszanych przez autora w jego światowych bestsellerach *Pokochaj siebie* i *Kieruj swoim życiem*, które zdobyły ogromną popularność również w Polsce. Najnowsze dzieło Dyera, będące kwintesencją jego życiowych przemyśleń i doświadczeń nawiązuje do filozofii Wschodu – między innymi do nauk chińskiego mędrca Lao-tsy, który żył 2,5 tysiąca lat temu.

Przykładowe wymówki:

- To będzie trudne, ryzykowne
- To nie leży w mojej naturze
- Nie stać mnie na to
- Nie jestem wystarczająco silny, zdolny
- Jestem za stary, za młody

Wayne Dyer nazywa wymówki, które zakorzeniły się w naszym umyśle jeszcze w dzieciństwie, wirusami, i daje wiele praktycznych rad, jak pozbyć się tych negatywnych myśli.

Wiele osób jednak czuje, że w ich życiu nie wszystko układa się tak, jakby chciały... Ta książka ma nam pomóc w uświadomieniu sobie i wyeliminowaniu wymówek, które stosujemy, by usprawiedliwić zachowania uniemożliwiające osiągnięcie takiego poziomu zdrowia, szczęścia i sukcesu, jakiego pragniemy.

### O AUTORZE

---

Dr Wayne W. Dyer – światowej sławy terapeuta, od ponad 30 lat pomaga ludziom na całym świecie w osiągnięciu sukcesów w życiu. Uczy, w jaki sposób świadomie wyzbyć się zahamowań i wypracować nową osobowość, oczyszczoną z negatywnych schematów myślowych. Autor podejmuje również temat radzenia sobie z osobami, które chcą nami manipulować i sterować naszym postępowaniem; w codziennych kontaktach, w pracy i w życiu osobistym.

---

## Spis treści

Wstęp .....	9
<b>Część I</b>	<b>Rozpoznawanie i pozbywanie się utartych schematów myślenia</b>
<b>Rozdział 1</b>	Tak, możesz zmienić stare przyzwyczajenia ..... 15
<b>Rozdział 2</b>	Twoje dwa umysły ..... 31
<b>Rozdział 3</b>	Katalog wymówek ..... 47
<b>Część II</b>	<b>Najważniejsze zasady usuwania wymówek</b>
	Wprowadzenie do części drugiej ..... 81
<b>Rozdział 4</b>	Pierwsza zasada: <i>Świadomość</i> ..... 83
<b>Rozdział 5</b>	Druga zasada: <i>Dostrojenie</i> ..... 93
<b>Rozdział 6</b>	Trzecia zasada: <i>Teraźniejszość</i> ..... 103
<b>Rozdział 7</b>	Czwarta zasada: <i>Kontemplacja</i> ..... 113
<b>Rozdział 8</b>	Piąta zasada: <i>Chęć</i> ..... 123
<b>Rozdział 9</b>	Szоста zasada: <i>Pasja</i> ..... 137
<b>Rozdział 10</b>	Siódma zasada: <i>Współczucie</i> ..... 149
<b>Część III</b>	<b>Wymówkom precz! Paradygmat zmiany</b>
<b>Rozdział 11</b>	Nowe spojrzenie na zmianę starych nawyków myślenia ..... 163
<b>Rozdział 12</b>	Pierwsze pytanie: <i>Czy to prawda?</i> ..... 179
<b>Rozdział 13</b>	Drugie pytanie: <i>Skąd się wzięły wymówki?</i> ..... 191
<b>Rozdział 14</b>	Trzecie pytanie: <i>Jakie są „korzyści”?</i> ..... 203
<b>Rozdział 15</b>	Czwarte pytanie: <i>Jak wyglądałoby moje życie, gdybym nie stosował wymówek?</i> ..... 219
<b>Rozdział 16</b>	Piąte pytanie: <i>Czy potrafię stworzyć racjonalny powód do zmiany?</i> ..... 229
<b>Rozdział 17</b>	Szoste pytanie: <i>Czy mogę mieć dostęp do uniwersalnej współpracy w pozbywaniu się starych nawyków?</i> ..... 241
<b>Rozdział 18</b>	Siódme pytanie: <i>Jak mam stale wzmacniać ten nowy sposób bycia?</i> ..... 255

*Rozdział 1*

## Tak, możesz zmienić stare przyzwyczajenia

*Ja jej nie całowałem, ja tylko szeptałem do jej ust.*

— CHICO MARX

(odpowiedź, jakiej udzielił swojej żonie, gdy ta przyłapała go na całowaniu chórzystki)

*Wymówka jest gorsza i straszniejsza niż kłamstwo.*

— ALEXANDER POPE

Mówi się, że stare przyzwyczajenia nie znikają, co ma oznaczać, że pozbycie się długotrwałych nawyków myślenia graniczy z niemożliwością. Książka, którą trzymasz w ręku, opiera się jednak na przekonaniu, że można wyplenić nawet głęboko zakorzenione niekorzystne sposoby myślenia i działania. Ponadto najbardziej skutecznym sposobem pozbywania się myśli opartych na starych nawykach jest skoncentrowanie się na pracy nad systemem, który wytworzył i nadal wspiera stare przyzwyczajenia. System ten składa się z długiej listy wytłumaczeń i mechanizmów obronnych, które możemy określić jednym słowem: wymówki. Tytuł tej książki jest więc w zasadzie wyzwaniem skierowanym do ciebie i do systemu wymówek, który sobie stworzyłeś. Moim celem jest to, żeby *wszystkie* wymówki zniknęły!

*Czy mogę w radykalny sposób zmienić sposób życia? Czy możliwa jest zmiana myśli i zachowań, które utrudniają mi życie, ale towarzyszą mi wiernie, od kiedy sięgam pamięcią? Czy mogę wykonać zwrot o 180 stopni i przeprogramować się, mimo że nigdy nie znałem innego sposobu myślenia i działania? Od zawsze mam depresję, nadwagę, jestem...*

*[uparty, znerwicowany, niezdarny, nieszczęśliwy; możesz uzupełnić ten spis innymi określeniami]. Czy możliwe jest odrzucenie tych starych, zakorzenionych sposobów bycia i otwarcie na nowego siebie?*

Ta książka jest moją odpowiedzią na te pytania. Tak, zmiana *jest* naprawdę możliwa i dostępna tu i teraz. Możesz pozbyć się niechcianych i ograniczających myśli, które stały się twoją drugą naturą. *Wymówkom precz!* opisuje skuteczną i łatwą w zastosowaniu metodę usunięcia tych głęboko zakorzenionych schematów myślenia, które uniemożliwiają ci bycie tym, kim chciałbyś być.

Siła przekonań, które trzymają cię w miejscu i hamują dalszy rozwój, jest ogromna. Te głęboko zakorzenione przyzwyczajenia są jak łańcuchy, które powstrzymują cię od przeżywania życia w pełni. Możesz jednak rozluźnić więzy i użyć ich w taki sposób, by pracowały dla ciebie, a nie przeciwko tobie, nawet jeśli sądziłeś, że ograniczenia i cechy charakteru człowieka mają wytłumaczenie naukowe. Nawijuję tutaj do takich teorii, jak teoria genetycznego wzorca, oraz wczesnego warunkowania w czasach, kiedy byłeś embrionem, niemowlęciem a potem małym dzieckiem. Nie, to nie jest błąd w druku. *Przekonania i wzory zachowań, które przyjąłeś i włączyłeś do obrazu samego siebie, mogą się zmienić i dać ci siłę niezbędną do pokonania niechcianych cech lub tego, co przez nieszczęśliwy zbieg okoliczności uważasz za swoje przeznaczenie.*

Niepodważalne ustalenia takich nauk, jak genetyka, medycyna, psychologia i socjologia mogą cię przekonać, że nie masz szans na przezwycięzenie „udowodnionych” faktów, które decydują o wszystkim, co ciebie dotyczy. „Nie potrafię zmienić swojego sposobu myślenia, zawsze taka byłam. Taka jest moja natura i nie da się tego zmienić. To wszystko, co wiem. W gruncie rzeczy otrzymujemy pewne zdolności i staramy się je zastosować jak najlepiej”. Tak brzmią lamenty tych, którzy wybierają wymówki, by uzasadnić, dlaczego marnują życie. (Uwaga: będę używał słowa *wymówki* na określenie tego, co wielu nazywa zachowaniem uwarunkowanym).

Możesz podważyć i zmienić każdą samoograniczającą myśl, za pomocą której starasz się uzasadnić, dlaczego nie żyjesz pełnią życia

– w sposób, który dałby ci poczucie zadowolenia i celu – niezależnie od tego, jak długo w nią wierzyłeś i jak głęboko tkwi ona w twoich doświadczeniach, wiedzy i tradycji. Mimo że myśli te wydają się przeszkodami nie do pokonania, możesz je przewyciężyć, zaczynając od uświadomienia sobie, jak hamowały twój rozwój. Kiedy to zrozumiesz, podejmiesz wysiłek zmiany, która pozwoli ci żyć bez wymówek, dzień po dniu.

### Nowe spojrzenie na przekonania

Czy kiedykolwiek chciałeś zmienić jakiś aspekt swojej osobowości, ale druga część twojego „ja” mówiła ci, że to niemożliwe, ponieważ twoje myślenie, uczucia i zachowania zostały zaprogramowane genetycznie?

Ta druga część ciebie, to twoje drugie „ja” wierzy w biologicznie zdeterminowane uczucia, nieszczęścia, nieśmiałość czy otyłość. Przekonuje cię, że nie masz szczęścia w życiu, bo twoje geny zostały zaprogramowane tak, a nie inaczej i nie możesz tego zmienić. Ten sposób myślenia ma chronić przed rozczarowaniem, jakie przynosi niepowodzenie, lecz jednocześnie sprawia, że wciąż prowadzisz życie opierające się na wymówkach. Odwołania do teorii, zgodnie z którą genetycznego zaprogramowania nie da się zmienić i że nie możesz wprowadzić zmian w swojej osobowości, są powszechne i akceptowane we współczesnej kulturze.

Gdyby użyć twierdzenia o genetycznych predyspozycjach człowieka jako racjonalizacji, można by obrazowo wytłumaczyć życie w ciągłym niepotrzebnym lęku tym, że w czyimś ciele znajduje się za dużo komórek strachu. W taki sposób powstaje doskonała wymówka. Nic dziwnego, że pewna część ciebie burzy się, gdy próbujesz być odważny i coś zmienić. Przekaz ten brzmi: *nie mogę zmienić biologii*. Gdy próbujesz coś zmienić, ogarnia cię poczucie bezsilności, tak głęboko zakorzenione, że wydaje się częścią ciebie. Jest to szczególnie prawdziwe, gdy obserwujesz własne cechy charakteru i zachowania, z którymi żyłeś tak długo, jak tylko sięgasz pamięcią. Aby jeszcze silniej

utrwalić w tobie ideę, że „tak było zawsze”, wypaczając jednocześnie twoje spojrzenie na świat, część ciebie powtarza: *Nic się nie da zrobić; przecież nie mogę zmienić moich podstawowych cech biologicznych.*

To nieprawda. Dzięki zasadom, które omawiam w tej książce, na pewno potrafisz je zmienić!



Przekonanie, że nie możemy zmieniać swoich cech biologicznych, jest coraz częściej kwestionowane przez naukowców prowadzących badania nad biologią komórek. Wygląda na to, że ludzie mają zdolność zmiany, a nawet cofnięcia niektórych genetycznie zakodowanych cech. Otwarte podejście i ciekawość, wraz z dążeniem do uwolnienia się od wymówek, są podstawowymi warunkami zdobycia wiedzy na temat ekscytujących dowodów dotyczących naszych genetycznych predyspozycji.

Jeden z pionierów nowego podejścia do DNA, dr Bruce Lipton, zajmuje się cytologią czyli biologią komórek. Początkowo prowadził zajęcia dla studentów medycyny, następnie skoncentrował się na badaniach i wykładach. W przełomowej książce *Biologia przekonań* pisał, iż badania doprowadziły go do wniosku, że życie nie jest kontrolowane przez geny, które w gruncie rzeczy są tylko pewnym szkicem, projektem. Niewidzialna, bezkształtna energia, która stanowi środowisko genów, jest siłą sprawczą, która zamienia zawarte w nich cechy w tajemnicę życia. Opierając się na wynikach setek badań, Lipton doszedł do wniosku, że dotychczasowy model medyczny, opisujący podstawowe elementy organizmu jako cząstki fizyczne, jest mylący, niekompletny i w większości przypadków fałszywy. Leczenie chorób tylko za pomocą tabletek lub chirurgii powinno zostać przemyślane na nowo.

Lipton zrezygnował z pracy w Akademii Medycznej Uniwersytetu w Wisconsin, ponieważ wnioski z badań doprowadziły go do przekonania, że to, czego wcześniej uczył studentów – zwłaszcza model cząstek fizycznych jako elementów determinujących życie – było niewłaściwe. Uświadomił sobie, że zarówno ludzkie ciało,

jak i wszechświat mają naturę duchową. Jego zdaniem istnieje pole niewidocznej energii, które nie ma żadnych własności fizycznych, a które tworzy cząstki nazywane „komórkami”. To niewidoczne pole kieruje naszym ciałem. Skoro więc ciało nie jest wyłącznie fizyczną maszyną, możemy dowiedzieć się, jak je kontrolować i wpływać na nasze zdrowie.

Jeszcze bardziej zadziwiającym wynikiem eksperymentów Liptona było stwierdzenie, że system poglądów, włącznie z naszym pojmowaniem świata, ma zdolność przewyciężenia dziedzictwa genetycznego i determinującej siły DNA zawartego w komórkach. Możliwe jest wpływanie na te nieskończone małe cząsteczki, które – jak sądzimy – są ostatecznym wyznacznikiem naszego życia. To znaczy, że gdy zmieniamy sposób myślenia i uczymy się nowych sposobów postrzegania świata, w praktyce zmieniamy DNA!

Innymi słowy, możesz wpływać na swoją genetyczną strukturę dzięki zmianie opinii o sobie i o swoim miejscu we wspaniałej tajemnicy, jaką jest życie. *Twój sposób postrzegania otoczenia ma moc zmiany twojego genetycznego wzorca – twoja wiara może kontrolować i kontroluje twoją biologię.* Zapewne brzmi to radykalnie, dla niektórych jest w pierwszej chwili niemożliwe do zaakceptowania. Świadomość tego pozwoli ci jednak pożegnać się z wymówkami, które mimowolnie zaakceptowałeś.

Zachęcam cię do zagłębienia się w *Biologię przekonań*. Dzięki temu będziesz mógł otworzyć umysł na przyjęcie możliwości, że nasze poglądy mają dużo większy wpływ, niż skłonni bylibyśmy przypuszczać, na to, co możesz zrobić, czego się podejmujesz i jak daleko możesz zajść. Przyjrzyjmy się teraz innej dziedzinie wiedzy, która pomoże nam w zrozumieniu tego, co jesteśmy w stanie osiągnąć.

## Efekt placebo

Fakt, że umysł kontroluje ciało, nie podlega chyba żadnej dyskusji. Na pewno słyszeliście o udokumentowanych badaniach, podczas których

## WYMÓWKOM PRECZ!

grupie kontrolnej podawano pigułki z cukru, ale uczestników informowano, że jest to lekarstwo na artretyzm, i tabletki te działały tak samo skutecznie jak prawdziwe lekarstwo, podawane drugiej grupie. Efekt placebo wynika oczywiście z wiary w działanie pigułki. Zauważ jednak, jak ogromna jest moc umysłu, skoro tabletki z cukru mogą zastąpić chirurgię.

Zachęcamy do lektury!