

DNA STRESU

Metody służb specjalnych do walki ze stresem.

JACEK PONIKIEWSKI



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[DNA stresu](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Jacek Ponikiewski, rok 2017

Autor: Jacek Ponikiewski

Tytuł: DNA stresu

Data: 07.11.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Dla mamy

Spis treści

Przedmowa	7
Rozdział 1. Dekonstrukcja stresu na poziomie umysłu	9
Umysł psychiczny i umysł działający	9
Przyczyna stresu	11
Czynniki biochemiczne a świadomość sensoryczna	12
Emocja — implant	15
Sztuczne odruchy mentalne	17
Inwersja psychofizyczna — wstęp do akceptacji	22
Rozdział 2. Świadomość sensoryczna	25
Osadzenie w zmysłach i wyjście poza umysł	25
Świadomość sensoryczna jako przystosowanie do nurtu życia	28
Poker KGB	29
Ćwiczenie Batush	31
Poker KGB + Batush	33
Uzyskiwanie kontroli mentalnej nad przeznaczeniem prywatnym i zawodowym	35
Teoria Omegi a relacja intencjonalna	37
Reakcja trofotropowa — nauka włączenia układu nerwowego przywspółczulnego poprzez ćwiczenie Podkhod Besprichinnaya	40
Trening grup uderzeniowych — świadome wpływanie na mięsień sercowy	43

Rozdział 3. Mentalne metody anihilacji stresu	49
Akceptacja — inwersja psychofizyczna	49
Świadomość sensoryczna w codziennej odświeżeniu	53
Zanik tego, który odczuwa stres	55
Rozdział 4. Sfera ciała w ujęciu stresu	61
Syndrom wypalenia psychicznego	
— dieta według klasyfikacji tybetańskiego dzogchen	61
<i>Ogień</i>	62
<i>Woda</i>	62
<i>Powietrze</i>	62
<i>Ziemia</i>	63
Rewitalizacja organizmu na polu fizycznym	63
Odzyskiwanie energii żywiołów psychicznych	66
<i>Ziemia</i>	67
<i>Ogień</i>	67
<i>Woda</i>	67
<i>Powietrze</i>	68
<i>Przestrzeń</i>	68
Rozdział 5. Trening miękkiej telepatii	
i operowanie polem morfogenetycznym	71
Inicjowanie stanu maksymalnej przewagi intuicji nad	
myśleniem analitycznym	74
Praca z nośnikami martwymi	77
Operowanie polem morfogenetycznym	78
Sugestia i magiczne sztuczki	82
Postówie	85

Przedmowa

Zdążyliśmy oswoić się ze stresem. Właściwie można by rzec, że to nasz dobry kompan. Przecież psychologowie tłumaczą nam, że stres bywa nawet pozytywny! Zapewne dlatego, że sami nie potrafią sobie z nim poradzić.

Możesz rozmawiać z kimś na temat stresu — rytuał spowiedzi jeszcze nikomu nie zaszkodził, to prawda. Jednak musisz zdawać sobie sprawę z tego, że właśnie wzmacniasz ścieżkę neuronalną. Czym ona jest? To autostrada w mózgu. Gdy na nią wpadasz swoim rozpedzonym „autem myśli”, zawsze kończysz w tym samym, znanym Ci barze, w którym kelnerka-gniew serwuje obrzydliwą kawę, a miejscowy włóczęga-frustracja czepia się przyjezdnych. Zamiast więc rozmawiać na temat stresu, lepiej go pokonaj. Odwróć ścieżki neuronalne, żeby nie trafiać do obskurnego baru emocji, których tak bardzo nie lubisz. Wyjdź poza stres całkowicie poprzez metody, które Ci pokażę, i bądź w tym konsekwentny, a zmienisz swoje życie. Ale nie ufaj ślepo moim słowom, przetestuj je na sobie samym. Przede wszystkim jednak nie mów, że rozumiesz stres i że doskonale go znasz. Znasz go tylko od jednej strony.

Pewnego dnia sufi zabrał swoich uczniów na wycieczkę. Spakowali plecaki i ruszyli z Bagdadu w stronę Basry. Po niecałym kilometrze zatrzymali się i zawrócili. Wchodząc do Bagdadu, sufi pokazywał uczniom wszystkie budowle. Ci nie rozumieli, dlaczego ich nauczyciel zachowuje się w tak dziwaczny sposób.

— *Nauczycielu, jest gorąco. Chcemy już wracać do swoich domów. Po co pokazujesz nam te budowle? Przecież mieszkamy w Bagdadzie od urodzenia.*

— *Tego miasta żaden z was nigdy wcześniej nie widział na oczy — odparł sufi. — To jest Bagdad widziany oczami przyjezdnych.*

— Ibn Musa al Mansur

Dekonstrukcja stresu na poziomie umysłu

Umysł psychiczny i umysł działający

*Twój najgorszy wróg nie może cię zranić tak bardzo,
jak twoje własne myśli, ale gdy już nad nimi zapanujesz,
nikt nie pomoże ci tak jak one.*

— STARA PRAWDA ZEN

Wszystkie nasze zmysły są skierowane na zewnątrz. Nie dziwne zatem, że ciszy i spokoju szukamy zazwyczaj w przedmiotach, lekarstwach, sytuacjach lub osobach, a nie w nas samych. Gdybyśmy jednak chociaż na chwilę nauczyli się patrzeć na siebie z pokorą wobec tego, co aktualnie w nas się dzieje, odkrylibyśmy zadziwiającą ciszę, której tak usilnie szukamy.

Patrzeć na siebie z pokorą oznacza pozwalać umysłowi na harce aż do momentu jego zatrzymania. Umysł to rzecz jasna myśli oraz idące za nimi emocje. Gdy myśl znika, zanika emocja. Dlatego z tak wielkim zainteresowaniem spoglądamy w kierunku alkoholu, zabawy lub zaczytujemy się w coraz to nowej powieści. Pragniemy uciec od samych siebie. Pewne osoby nie mogą usiedzieć w ciszy nawet dziesięciu minut — natychmiast pojawia się u nich rodzaj dziwnego niepokoju.

Nie przypadkiem na Wschodzie zwierzęciem świętym jest wąż. Wąż potrafi bowiem nie ruszać się przez cały dzień lub nawet kilka dni.

Dlatego uznano, że znajduje się on najbliżej czystej świadomości, a więc świadomości sensorycznej, zmysłowej, która jest świadkiem szaleństw umysłu. Co zadziwiające w tym kontekście, człowiek posiada mózg gadzi, pierwotny element naszego mózgu właściwego — być może faktycznie archetyp węża ma głębszy sens, kiedy spojrzymy na jego ciszę i bezruch, jakich z żarliwością poszukujemy w otaczającym nas świecie, który stale przyśpiesza. Na przykład małżeństwa rozpadają się szybciej niż kiedyś, a ludzie wchodzą w inicjację seksualną coraz wcześniej. Wszystko przyśpiesza — mówią socjologowie. Może jednak warto zastanowić się nad nieco inną opcją: na zewnątrz rzucić się w wir bitwy, ale w środku pozostać w cichym bezruchu? Jest to wspaniała sentencja zawarta w hinduskiej *Bhagawadgicie*: bóg Kriszna radzi Ardżunie na polu walki, jaka odbywa się między dwoma klanami, żeby zaufał mu i rzucił się w wir bitwy, lecz aby jego serce pozostało w ciszy u stóp Pana. Ewidentnie tego nam dziś brakuje. Brakuje nam pewnej percepcji, która polega na wykonywaniu czynności jednej po drugiej, ale bez zaangażowania umysłu psychicznego. Należy bowiem oddzielić od siebie dwa tryby umysłu: psychiczny i działający.

Umysł działający to logiczna część umysłu, niepodpięta do części emocjonalnej, można by rzec: część lewopółkulowa. Jest ona aktywna przez cały dzień: gdy myjemy zęby, ustawiamy w piekarniku odpowiednią temperaturę lub sprawdzamy w internecie połączenia kolejowe, planując jutrzejszy poranek tak, aby zdążyć na odjazd pociągu z dworca.

Umysł psychiczny to zupełnie inna sfera. Kiedy zaczynamy się denerwować, bo czekamy w kolejce kandydatów przed pokojem rekrutacyjnym, doświadczamy właśnie umysłu psychicznego. Nie trzeba chyba więcej tłumaczyć, czym jest ów twór. Warto jedynie podkreślić rzecz kluczową: umysł psychiczny to dwufazowa maszynka stresu. Najpierw wyłania się z niego myśl, a potem emocja. Dlaczego jest to tak istotne? O tym w następnym podrozdziale.

Przyczyna stresu

Jeżeli odnajdziesz przyczynę stresu, będziesz w stanie ją usunąć, co jest końcem twojego cierpienia.

Nasza cywilizacja niezwykle dba o higienę ciała, ale nie dba o higienę mózgu — to przykry fakt. Natomiast cywilizacja wschodnia w pewnym momencie postawiła na piedestale tylko troskę o mózg, czyli świadomość. Każde z owych stanowisk to swego rodzaju skrajność. Coraz mocniej dociera do nas, że wyłącznie synergia obu tych higien może nam przynieść złoty środek czy też powrót do wyważenia psychofizycznego.

Kiedyś zauważono, że jeśli możliwa jest identyfikacja przyczyny cierpienia, to można tę przyczynę usunąć, usuwając tym samym cierpienie. Oczywiście przez ten termin rozumiemy szeroko pojęty stres, a więc *stricte* cierpienie psychiczne.

Dokonajmy zatem jej identyfikacji, chociaż zapewne już wiesz, co wyskoczy nam z kapelusza. Tak, myśl psychiczna. To właśnie ona będzie stanowić dla nas jądro problemu, z jakim już niebawem przyjdzie nam się zmierzyć w postaci różnych technik jej anihilacji.

Na razie zastanówmy się, czym jest myśl. Myśl to wiedza. Podstawowa zaś wiedza to „ja jestem”. Bez tej wiedzy nie możesz doświadczyć siebie jako indywiduum. Zapewne nigdy nie zwróciłeś na to uwagi. Nic w tym dziwnego. Natomiast mogę się z Tobą założyć, że jeżeli rozpoczniesz najprostszą medytację, a umysł zatrzyma się, pozostanie klarowna świadomość, jaka sama w sobie jest po prostu wiedzą „ja jestem”. To niezwykle, ale w oku nie ma wiedzy na temat tego, na co oko spogląda. Podobnie w uchu nie odnajdziesz wiedzy na temat tego, co jest w danej chwili słyszane. Zmysły są zwyczajnie pozbawione wiedzy. Ujmując to inaczej: bez wiedzy „ja jestem” i dalszej

wiedzy w postaci „to jest śpiew ptaka, a to kolor czerwony” nie jesteś w stanie doświadczać rzeczywistości. Oczywiście, jak zaznaczyłem, za podstawę należy uznać świadomość. Całą sprawę można zaś określić za pomocą prostego pytania: „Ty wiesz coś o świecie, ale czy świat wie coś o Tobie?”. No właśnie — wyróżnia nas element samoświadomości, czyli wiedzy „ja jestem”. Wraz z Tobą świat zasypia i wraz z Tobą budzi się każdego dnia do stanu obecności. To coś niezwykłego, coś, co tworzyło się z martwej materii przez miliardy lat. Nie zapominaj o tym, a każdy dzień będzie inny. Warto o tym pamiętać, ponieważ zejście poniżej umysłu, do świadomości sensorycznej, odmieni całe Twoje życie, ciało oraz układ nerwowy.

Mam nadzieję, że dostrzegasz w świadomości jako takiej brak implikacji mistycznych. Nie ma bowiem nic mistycznego w wiedzy „ja jestem”, będącej samoświadomością, która w stosunku do świata nieożywionego, lecz także ożywionego (jak ciało), stanowi poczucie indywidualności. Rzecz jasna możemy odczuwać duchowe konotacje, gdy rozmawiamy o świadomości lub medytujemy. Nic w tym złego. Skądinąd człowiek zawiera w sobie także sferę egzystencji. Nie sposób owej sfery oddzielić od jego codziennego życia. Dlatego warto zaryzykować tezę, że na swój sposób człowiek zawsze przekłada prawdy i odkrycia naukowe na rodzaj osobistej egzystencji w tym świecie.

Czynniki biochemiczne a świadomość sensoryczna

***Myśl z zasady przeciwstawia się funkcjonowaniu
tego żywego organizmu.***

— U.G. KRISHNAMURTI

Myśl psychiczna to stres. Uświadamiam to sobie, kiedy przeprowadzam szkolenie dla kadr wyższego szczebla, wśród których presja decyzyjna oraz brzemień odpowiedzialności wywołują silne napięcie.

Najistotniejszym elementem treningu antystresowego jest cykl ćwiczeń wprowadzających zmiany w polu biochemicznym ciała i w centrum układu nerwowego. Z badań wynika, że osoby na wyższych stanowiskach zarządczych w korporacjach odczuwają stres porównywalny do poziomu napięcia pilotów myśliwców bojowych. Pamiętasz sceny w filmach pokazujące pilotów zapalających „cygaro zwycięstwa”? Ten rytuał wziął się z faktu, że po niezwykle silnym stresie układ nerwowy człowieka dokonuje resetu. Niestety, ów reset bywa zabójczy — dosłownie. W czasie snu może dojść do zatrzymania akcji serca. Osoba taka po prostu umiera we śnie. Nikotyna zaś, zawarta w cygarach, podtrzymuje częstoskurcz przez całą noc, usuwając ryzyko ustania tętna. Dlatego kluczowe jest, aby pracować w najgłębszych sferach układu nerwowego u ludzi nastawionych na ekstremalnie silne bodźce stresowe.

Postaram się nakreślić przebieg zmian biochemicznych w ciałach uczestników szkoleń, żeby czytelnik miał ogląd sytuacji, gdyż wiele reakcji biologicznych występujących podczas osiadania w świadomości sensorycznej jest zbliżonych do reakcji zachodzących w czasie cyklu ćwiczeń.

Każda komórka ludzkiego ciała wytwarza pole elektromagnetyczne, które zwykłem nazywać **polem morfogenetycznym**. W szczególności aktywne są biopola gruczołów dokrewnych, splotów nerwowych i mózgu. W chwili, gdy czytasz tę książkę, w Twoim mózgu odbywa się elektromagnetyczny sztorm: impulsy przeskakują z neuronu na neuron, kierując się do głównych baz, czyli komórek glejowych. Stąd znany Ci zapewne termin EEG — fale elektromagnetyczne mózgu.

Wiedząc, że nasz iloraz inteligencji (IQ) oraz sprawność mentalna zależą od poziomu i jakości fal EEG mózgu, powinniśmy wyciągnąć pewne wnioski. Po pierwsze, jeżeli nauczymy się wzmacniać potencjał elektromagnetyczny gruczołów i splotów nerwowych, będziemy potrafili kształtować fale EEG (jak to możliwe, opiszę nieco dalej). Po

drugie, wpływając na fale EEG, wprowadzamy zmiany na poziomie składu chemicznego płynu mózgowo-rdzeniowego, co daje nam idealną możliwość do pracy z ciałem.

Używając odpowiedniej sekwencji oddechów, pracy z określonymi miejscami pod kątem mięśniowym, a także wdrażając specjalną wizualizację, która ma na celu skupienie świadomości na danym gruczole dokrewnym i splocie nerwowym (skupienie świadomości na pewnej części ciała wzmacnia w tym rejonie aktywność pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez komórki), powodujemy natężenie impulsów w ciele modzelowatym, znajdującym się w środku mózgu i łączącym lewą półkulę z prawą. Impulsy elektromagnetyczne wędrują, wypełniając sobą ciało modzelowate, a z czasem całą komorę czaszki. W ten sposób mózg zaczyna pracować na poziomie 0,5-3 Hz delta, co powoduje jonizację płynu mózgowo-rdzeniowego. Jonizacja centrum układu nerwowego wpływa na cały organizm: pojawia się odczucie gorąca, mrowienia lub chłodu w ośrodkach nerwowych, bombardowanych latami stresem, a uczestnik zaczyna widzieć przy zamkniętych powiekach różne kolory światła, co jest spowodowane podrażnianiem nerwu wzrokowego przez zwiększone pole energii elektromagnetycznej w centrum mózgu. Następuje głębokie odprężenie i regeneracja w obszarach tkanki miękkiej oraz w świadomości i podświadomości.

Chociaż osadzanie się w świadomości sensorycznej nie jest tak „inwazyjne” jak cykl opisanych powyżej ćwiczeń, wiele zmian biochemicznych powtarza się, chociaż nie w stopniu ekstremalnym. Nie przekreśla to zbawiennego wpływu stanu świadomości sensorycznej na nasz organizm i psychikę. Można wręcz powiedzieć, że ten wpływ jest przeogromny. Na uniwersytetach Harvarda i Stanforda wykonano badania na osobach praktykujących osadzanie się w świadomości sensorycznej przez ponad 20 lat. Wyniki były szokujące: obszary mózgu odpowiedzialne za spokój i radość z samego bycia były u nich blisko

Mentalne metody anihilacji stresu

Akceptacja — inwersja psychofizyczna

*W życiu nie chodzi o to, by przeczekać burzę.
Chodzi o to, żeby nauczyć się tańczyć w deszczu.*

— STEVEN D. WOLF

Kiedyś główną techniką osiągania wewnętrznego spokoju i harmonii była akceptacja. Obecnie można ją zalecić wielu ludziom jako kluczową metodę przemiany ich życia poprzez usunięcie konfliktów na linii świat – JA.

Zabawa polega na tym, że świat nie jest problemem, ale TY jesteś problemem. Samo to zdanie wprowadza JA w gniew. Czym ono w istocie jest? JA to zarówno poczucie bycia sprawcą myślenia i działania, jak również reaktywna część procesu myślenia. Myślenie i myślący nie są bowiem czymś osobnym. To jeden ruch umysłu, który zawiera w sobie coś, co twierdzi, że teraz to myśli oraz robi. Owa reaktywna część jest niejako strukturą sprzeciwiającą się rzeczywistości. Taki sprzeciw bywa niezwykle bolesny. Przecież na rzeczywistość składa się mnóstwo elementów, które nie mogą być zwyczajnie inne w danej chwili. Tym bardziej, że skoro coś ma miejsce, to nie można tego cofnąć — logiczne, a jednak reaktywna część myślenia twierdzi inaczej.

Akceptacja otwiera przed nami przestrzeń spokoju. Jest to podstawowa technika w zmianie przepływu energii psychofizycznej z modelu „osoba → zadanie” na model „osoba → zadanie → osoba”. W tym ujęciu energia psychofizyczna wraca do nas niczym bumerang. Doświadczamy tego, gdy wykonujemy czynności związane z naszym hobby. Wtedy nie podlegamy schematowi tracenia energii, wręcz przeciwnie: zadanie nas dodatkowo ładuje, nakręca do dalszego działania, a nawet po wielu godzinach pracy odkrywamy w sobie jeszcze więcej energii niż przed jej rozpoczęciem (chyba że Twoje hobby to kulturystyka — wtedy na pewno się ze mną nie zgodzisz!).

Jeżeli wyczuwasz w sobie chociaż drobną niechęć do jakiegoś zadania, sytuacji lub miejsca, bądź jej świadomy. Nie pozwól się także pochłonać owej niechęci. Wprowadź akceptację do tego, co aktualnie robisz, z kim jesteś oraz w jakim miejscu się znajdujesz. Czy czujesz już, jak wiele energii tracisz, kiedy reaktywna część JA tworzy opór wobec tego, co aktualnie JEST? Pozwól sobie doświadczyć, jak bolesne potrafi być stanie w takiej opozycji do życia dziejącego się w TERAZ.

Czy naprawdę potrzebujesz cierpieć i stale mówić wewnątrznie NIE temu, co się obecnie wydarza? Jaka jest jakość Twoich działań w stanie braku poddania? Ile czasu zajmuje Ci wykonanie obowiązków, gdy stawiasz opór? Zastanów się nad tym przez chwilę.

Gdy zaakceptujesz zadanie, którego nie chcesz wykonać i którego nie znosisz, wydarzy się coś dziwnego: nagle frustracja, gniew, niechęć lub zmęczenie zamieni się w spokój. TAK nie tylko osłabia JA, lecz również potrafi je z czasem totalnie wyeliminować. Wolność i relaks już tu są, ale tylko wtedy, kiedy wykonujesz wszelkie czynności tak, jakby były one Twoim szczerym wyborem. Tylko w takim podejściu znikają negatywne emocje. Co więcej, możesz przenieść ten system na sytuacje stresogenne typu:

- **Wystąpienie przed audytorium.** Paraliżujący lęk to jedynie fakt, że boisz się źle wypaść lub obawiasz się porażki. Czy możesz zaakceptować to, że istnieje możliwość, abyś źle wypadł i doznał porażki? Jeśli pozwalasz sobie na to, a jednocześnie „robisz swoje”, spada z Ciebie ogromny ciężar. Jesteś spokojny, bo zgadzasz się na ewentualny negatywny obrót zdarzeń, co stanowi Twój świadomy wybór. I w tym spokoju nie tylko czujesz się znakomicie, ale też Twoje działania nabierają wyższej jakości (zapewne nigdy nie będziesz miał lepszego wystąpienia publicznego niż tego dnia).
- **Rozmowa z osobą, która Cię obraża lub mówi nie to, co chciałbyś usłyszeć.** Wprowadzając akceptację do faktu, że właśnie ktoś Cię obraża lub mówi nie to, co chciałbyś usłyszeć, czyli zwyczajnie akceptując tę sytuację i zachowanie tej osoby, nie wpadasz w gniew i nie czujesz się zraniony. Nie oznacza to jednak, że nie będziesz bronił swoich racji, nie wyciągniesz konsekwencji wobec rozmówcy czy nie zganisz go za taką postawę.

Akceptacja oznacza bycie z tym, co obecnie JEST w totalnej harmonii. Akceptacja nie oznacza równocześnie bierności. To rodzaj poddania, lecz poddania bez dozy bierności. Przykładowo: jedziesz samochodem przez las. Jest wieczór. Opona w aucie pęka. Masz dwa wyjścia: możesz nie zaakceptować tej sytuacji, co jest głupie, bo przecież opona już pękła i nie cofniesz czasu. W gniewie zmieniasz koło, łamiąc sobie palec kluczem. Po dwóch godzinach szamotaniny docierasz do domu. Jest środek nocy. Możesz też zaakceptować sytuację, mogą pojawić się u Ciebie emocje gniewu, ale już po chwili Twoim kompanem będzie spokój wewnętrzny. W tym stanie zmieniasz szybko koło, nie łamiąc sobie palca. Zdasz nawet na kolację i nie zarwiesz nocy przed jutrzejszym dniem pracy. Wybór należy do Ciebie. Jeżeli naprawdę masz dość cierpienia, jeżeli cierpienie nauczyło Cię, że wcale go nie potrzebujesz, wybierzesz właściwie.

Postowie

Pewnego dnia do klasztoru w wysokich górach Tybetu przybył mężczyzna, pytając o mistrza. Na spotkanie wyszedł mu sędziwy starzec. Zastanawiał się, co sprowadza przybysza do bram świątyni. Człek poczciwy, chociaż prosty, odparł: „Chcę być szczęśliwy”. Mistrz zaprosił więc swojego gościa do środka, obiecując naukę medytacji.

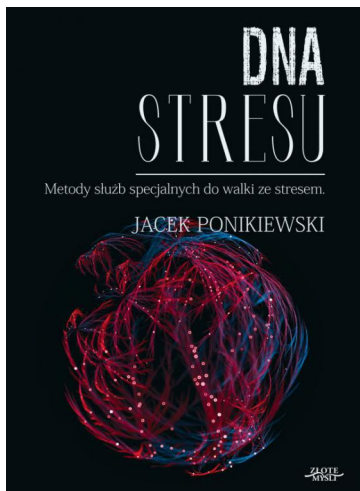
Po miesiącu mężczyzna zauważył: „Wciąż nie jestem szczęśliwy”. Mija pół roku i znów te same słowa padają z ust naszego bohatera. Po roku pojawia się gniew skierowany na mistrza: „Oszukałeś mnie! Wciąż nie jestem szczęśliwy!”. Mistrz odparł: „Chcesz być szczęśliwy czy nie? Wybierz sam. Nie medytowałeś. Siedzenie zadkiem na zimnym kamieniu nie przyniosło nikomu oświecenia, ale z pewnością pomogło ci nabawić się »wilka«”.

Budda powiedział kiedyś, że stajesz się tym, o czym myślisz. Ja dodałbym, że każda Twoja kolejna myśl kreuje to, kim i czym w niej będziesz, jak również kreuje samą tę chwilę. Jeżeli nie zapanujesz nad myślami, nie zapanujesz nad swoim życiem. Pora stać się reżyserem, a nie aktorem w tym wielkim teatrze.

Na koniec przedstawię Ci krótką listę, która jest podsumowaniem tej książki:

1. Stosuj metody z tej książki.
2. Nie mów, że nie masz czasu, bo po prostu marnujesz go na zamartwianie się lub czynności, podczas których mógłbyś zastosować techniki z tej publikacji — to wspaniała okazja do praktyki!
3. Jest pora na oranie gleby i zasiewanie. Jest pora na zbieranie plonów. Bez pierwszego nie spodziewaj się drugiego.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie
wydawnictwa Złote Myśli

<https://www.zlotemysli.pl/prod/13557/dna-stresu-jacek-ponikiewski.html>

[Dodaj do koszyka](#)