

Mateusz Wert

Więcej wiary w siebie



Więcej wiary w siebie

Data: 2015

Tytuł: Więcej wiary w siebie

Autor: Mateusz Wert

Wszelkie prawa zastrzeżone

All rights reserved

SPIS TREŚCI

Wstęp

Rozdział 1: Postrzeganie rzeczywistości, a wiara w siebie

Rozdział 2: Wpływ dzieciństwa na samoocenę

Rozdział 3: Pokonaj wewnętrznego krytyka

Rozdział 4: Power Up pewności siebie w jedną minutę

Rozdział 5: Kreowanie pozytywnego wizerunku wewnętrznego

Rozdział 6: Podnoszenie samooceny

Rozdział 7: Twoja wiara w siebie rośnie

Rozdział 8: Sprawię, że poczujesz szczęście

Rozdział 9: Pewność siebie w kontaktach z płcią przeciwną


Rozdział 10: Twój 20 dniowy plan budowania pewności siebie


Zakończenie

Napisałem tę książkę, aby podzielić się z Wami, drodzy Czytelnicy, swoją wiedzą. Mój poprzedni poradnik na temat pewności siebie został przez Was doceniony. Z dumą przyznaję, że to dzięki Wam zajął swego czasu wysokie miejsce w empiku.

Bestsellery 100 najlepiej sprzedających się produktów w empik.com

- wszystkie kategorie
- Ebooki i mp3
- Ebooki
- Poradniki
- Rozwój osobisty

- 

1. **Asertywność i sztuka celnej riposty. Jak ... (ebook)**
★★★★★ Nalike Matthias
Ebook , EPUB
12,31 zł
22,99 zł
do koszyka Wysłaliśmy natychmiast **Bestseller**
- 

2. **Babskie fanaberie... czyli w cholerę z tym ... (ebook)**
★★★★★ Witowska Anna
Ebook , PDF
13,49 zł
22,99 zł
do koszyka Wysłaliśmy natychmiast **Bestseller**
- 

3. **Asertywność i sztuka celnej riposty. Jak ... (ebook)**
★★★★★ Nalike Matthias
Ebook , MOBI
12,31 zł
22,99 zł
do koszyka Wysłaliśmy natychmiast **Bestseller**
- 

4. **Jak Nauczyłem Się Ośmiu Języków (ebook)**
★★★★★ Broniarek Zygmunt
Ebook , PDF
4,49 zł
22,99 zł
do koszyka Wysłaliśmy natychmiast **Bestseller**
- 

5. **Stań się bardzo pewny siebie (ebook)**
★★★★★ Jedukiewicz Adrian, Wert Mateusz
Ebook , PDF (ADE)
10,49 zł
22,99 zł
do koszyka Wysłaliśmy natychmiast **Bestseller**

Od tamtego czasu dostałem od Was setki maili z podziękowaniami oraz prośbami o nowsze metody podnoszenia samooceny. Wiele osób prosiło o napisanie psychologicznej książki w kwestii relacji uczuciowych. Sporo ludzi skarży się na brak powodzenia wśród płci przeciwnej. Nawet jeśli stosują się do różnych metod uwodzenia, wychodzą do ludzi, nie potrafią związać się z atrakcyjną dla nich osobą. Najczęściej nie wierzą w to, że może im się udać. W związku z tym głównie dla nich wydałem ten poradnik. Ułożyłem go w formie prywatnej sesji, tak jakby ktoś przyszedł do mnie jako indywidualny pacjent.

Jeżeli drogi Czytelniku będziesz wykonywał zawarte w książce ćwiczenia i zaczniesz stosować poznane w niej techniki, zauważysz istotne zmiany w swoim życiu. Zmieniając bowiem nieskuteczne wzorce myślowe na nowe, odmienisz swoje życie.

Książka została napisana głównie z myślą o zwiększeniu samooceny w relacjach towarzyskich, co nie zmienia faktu, że nadal podnosi codzienną pewność siebie.

Rozdział 1: Postrzeganie rzeczywistości, a wiara w siebie

To w jaki sposób postrzegamy siebie wpływa na otaczającą nas rzeczywistość.

Czy to twierdzenie wydaje się Tobie nieprawdopodobne?

Jeśli tak, nalej do szklanki wodę. Napelnij tylko połowę naczynia. Przyjrzyj się, jedna część jest pełna, druga zaś pusta. Rzeczywistość dla wszystkich jest jednakowa. Woda znajduje się w szklance i zajmuje połowę jej powierzchni. Różnica tkwi w postrzeganiu rzeczywistości.

Dla jednych szklanka będzie do połowy pełna, dla drugich pusta. Wszyscy mają rację, lecz postrzeganie rzeczywistości bywa inaczej interpretowane. To w jaki sposób odbieramy doświadczenia zależy od nas samych. Jeśli na przykład ktoś patrząc w lustro widzi jedynie swoje niedoskonałości będzie chodził przygnębiony. A kto lubi towarzystwo takich osób?

Inne przygnębione osoby, które nawzajem będą wytykały sobie wady.

Jeżeli zamiast tego będziemy patrzyli na swoje atuty, mocne strony, to inni będą nas odbierali lepiej.

Nasza podświadomość tworzy nasze przekonania. To co sądzimy na swój temat staje się prawdą. Jeśli w coś wierzysz to tak będzie. Twoje przekonania są odbiciem Twojego życia.

Jeśli uważasz, że nikt Cię nie kocha i nie akceptuje to tak będzie.

Ludzie z niską samooceną myślą, że któregoś dnia poznają kogoś płci przeciwnej, kto pokocha ich takim jakim są i wszystkie ich problemy emocjonalne miną.

Jest to bajka, która nigdy się nie sprawdza.

Kiedyś jeden z moich znajomych miał problem z kobietami. Był wysoki, całkiem przystojny, lecz ubolewał nad swoją wagą.

Jak mówił, żadna nie chce grubasa.

Swe wywody podpierał forami, na których kobiety pisały posty o swym idealnym facecie.

Nawet jeśli na 10 kobiet jedynie 3 deklarowały, że chcą mieć szczupłego partnera on widział inaczej, upierał się że wszystkie chcą chudych. W swoim życiu miał sytuacje gdzie w sklepie, na przystanku czy imprezie kobiety go podrywały. Spoglądały na niego, uśmiechały się, nie raz zaczynały rozmowę.

Andrzej nie wierząc w to, że może podobać się kobietom uciekał. Jak mówił, to niemożliwe żeby się podobał. Prawda była inna, lecz on ograniczony przez różne przekonania tego nie widział.

Dlatego warto sobie powtarzać " ja lubię i akceptuję siebie, jestem godny miłości".

To nic innego jak afirmacja, która wpływa na nasze przekonania.

Słowo "ja" o wiele bardziej utwierdza podświadomość w tym przekonaniu, podobnie jak "jestem".

Największe problemy z płcią przeciwną biorą się z przekonań "nie jestem dość dobry", "nie zasługuję".

Nawet jeśli chcesz poznać dziewczynę lub chłopaka, to mając w głębi przekonanie, że jesteś zbyt otyły, niski, brzydki do tworzenia zdrowych relacji będziesz miał pod górę.

Czasami faceci piszą do mnie maile - jestem zbyt gruby daj mi wskazówkę by wychodziło mi z kobietami.

Ten mężczyzna z góry zakłada trudności, uważa że mając nadwagę nie sprosta wymaganiom kobiet. Pytanie brzmi czyim wymaganiom? Dla jednych misiowaty facet jest słodki, dla innych neutralny, co nie przeszkadza w miłości, a trzecim się nie podoba. Jednak są dziewczyny, którym się podoba.

Podobne maile czytałem wiele razy - mam za duży nos, nie jestem przystojny, jestem niski.

Jeżeli ograniczające przekonanie jest w nas bardzo silne, to w jaki sposób mieć relację opartą na miłości?

Dajmy na to pragniesz związku, jednak podświadomie myślisz, że nie jesteś dość dobry bo jesteś gruby, chudy itd. W ten sposób będziesz miał problem ze związkiem, bo zawsze coś będzie Ci stawało na przeszkodzie. Brak samoakceptacji nie pozwala na dobre związki.

Nasze przekonania przyciągają do nas ludzi, którzy odnoszą się do nas w sposób jaki my ze sobą.

Mam takiego kolegę, który stale podkreślał, że jest chudzielcem. Ciągłe to powtarzał i często nie był nie w typie kobiet z jakimi się spotykał. Przez pół roku miał kilka randek, w trakcie których od większości dziewczyn usłyszał, że jest chudy. Gdy poradziłem mu by zmienił swoje przekonania na inne, po pewnym czasie umawiał się z dziewczynami, które nie zwracały uwagi na sylwetkę faceta.

Gdy kochamy i akceptujemy siebie to wszystko nam się w życiu udaje. Czujemy się doskonale, ludzie nas lepiej odbierają, związki układają się tak jak tego chcemy.

Kochanie siebie sprawia, że podświadomość funkcjonuje tak by nasze zachowanie, reakcje, odpowiedzi doskonale wpływały na relacje z innymi.

Wielu z nas krytykuje siebie bez większego powodu. To tylko potęguje stare przekonania, których chcemy się pozbyć.

Mając słabą samoocenę, podświadomie nie wierzymy w to, że jesteśmy godni miłości. Tym samym dobieramy podświadomie towarzystwo, które nas nie docenia.

Mam dla Ciebie zadanie. Wstań, podejdź do lustra, spójrz sobie w oczy i powiedz:

kocham siebie i akceptuję takim, jakim jestem

Rzadko kiedy się zdarza, by osoba borykająca się ze słabą samooceną potrafiła wykonać to z łatwością. Niektórzy są bliscy płaczu, inni twierdzą, że nie są w stanie tego powiedzieć.

Czasami ludzie pytają, jak mogę myśleć o sobie dobrze skoro jestem "A", co da mi pozytywne myślenie skoro jestem "B", a wszyscy wolą C. Nie pozwól by Twoje negatywne myśli były silniejsze od samoakceptacji. Gdy polubisz siebie będziesz spotykał osoby, które Cię lubią. Myślisz, że wszyscy mają ten sam gust? Co z tego, że spośród 100 osób, 70 nie będzie chciało umówić się z Tobą, skoro masz 30 innych osób.

Od dzisiaj mów sobie: Ja kocham i akceptuję siebie.

Czy myślisz o sobie, że jesteś dość dobry/dobra na miłość? Jeśli masz myśli jak: "kto by chciał ze mną być", pracuj nad swymi przekonaniem. Dobrym pomysłem jest staniecie przed lustrem, spojrzenie na siebie i afirmacja: "ja zasługuję na fajną dziewczynę/fajnego chłopaka ponieważ ja zasługuję na miłość".

Pisz afirmacje kocham siebie, lubię siebie, akceptuję siebie, otaczam się pozytywnymi ludźmi, spotykam ludzi którym się podobam.

Ludzie, którzy spełniają się w płaszczyźnie bliskich relacji towarzyskich z pozoru nie różnią się od osób dla których wejście w nowy związek jest wyzwaniem. Różnica tkwi w przekonaniach. Ludzie posiadający odpowiednie przekonania na swój temat będą atrakcyjni niezależnie od sytuacji. Nawet kiedy chwilowo brakuje im bliskiej osoby to po krótkim czasie są w nowym związku. Z drugiej strony ci, którzy myślą, że są gorsi, albo że nie zasługują na miłość spotykają problemy. Często są zdradzani. Mają problem z poznaniem kogoś nowego, z kim czuliby się dobrze. Osoby przekonane o swojej atrakcyjności niekoniecznie są lepiej wykształcone, bardziej utalentowane, czy ładniejsze, oni po prostu myślą inaczej na swój temat niż reszta.

Jeśli czujesz, że siebie nie lubisz, nie akceptujesz, nie podobasz się sobie, że nie zasługujesz na miłość to chociażbyś był najbardziej towarzyską osobą świata i tak nie uda się Tobie być w dobrym związku. Dopóki nie zdobędziesz pewnych wzorców myślowych, możesz mieć trudności w nawiązywaniu bliskich kontaktów, mimo że Twoim znajomym będzie się dobrze powodzić.

Gdybyś szedł w nocy ulicą i zobaczył uzbrojonego faceta przestraszyłbyś się i chciał oddalić. Jeśli jednak usłyszałbyś plotki, że jakiś facet z powodu swojej pracy ochrania budynek w nocy to zmieniłbyś podejście.

Wszystko się zmienia od przekonań. Musisz uświadomić sobie, że Twoje udane życie miłosne nie jest beznadziejnym marzeniem, lecz czymś co czeka w Twoim umyśle.

Dostajesz najwięcej tego, czemu najwięcej poświęcasz uwagę. Jeśli skupiasz się na swoich wadach, tym bardziej będą doskwierać. Jeśli skoncentrujesz się na zaletach, które posiadasz, będziesz atrakcyjniejszy. Skupiaj się na tym czego chcesz.

Atrakcyjność to temat wzbudzający emocje. Ludzie przekonani o swej atrakcyjności mają w swoim życiu mnóstwo okazji i szans do nawiązania intymnych relacji z innymi. A ci myślący o sobie w sposób uwłaszczający trafiają na osoby krytykujące.

Sami sobie przypisujemy atrakcyjność. Ludzie obrzucający się błotem, uważający że inni są lepsi, niszczą swoją atrakcyjność. To jaką sobie przypiszesz etykietę powoduje, że inni Cię w ten sposób odbierają.

Ludzie mają negatywne przekonania co do miłości. Oto niektóre z nich:

Kobiety to suki, a mężczyźni to kutasy.

Niektóre kobiety są zdania, że faceci to świnię. Mimo, że chcą być w związku z góry zakładają, iż mężczyźni nie są zdolni do bycia bliskim partnerem. Z takim podejściem same siebie blokują. Mężczyźni, którzy mówią o kobietach złe rzeczy sami pozbawiają się szans. Przekonania blokują ich.

Nie wystarczy dla wszystkich kobiet i mężczyzn. Ludzie boją się, że dla nich nie wystarczy wolnych osób.

Boję się zdrady. Jeśli chcesz być w związku, ale z góry boisz się zdrady to będziesz mimo wolnie robić wszystko aby w nim nie być.

Możesz mieć inne ograniczające przekonania.

Aby pozbyć się tych przekonań wykonaj ćwiczenie:

Ćwiczenie: przekonania to pomidor

Zapisz wszystkie swoje negatywne przekonania dotyczące związków.

Wstaw teraz słowo pomidor w miejsce Twoich ograniczeń.

Przykład - jestem zbyt duża i nikt mnie nie chce

Zamień - jestem zbyt pomidorowa i nikt mnie nie chce

Jestem otyła i dziewczyny mnie olewają

Jestem pomidorem i dziewczyny mnie olewają

Chodzi o to by pozbać zdania emocji.

W momencie narodzin nasz umysł jest jak czysta tablica. Dziecko nie potrafi myśleć krytycznie. Nie ma bowiem rozwiniętego negatywnego rozumowania. Wierzy więc w babajagę, mikołaja, zająca itd. Zanim człowiek nauczy się kontrolować umysł, wszelkie przekonania czerpie z pierwszych kilku lat życia. To co słyszymy nieustannie wywiera na nas wpływ.

Jeśli uważasz, że zasługujesz na udane związki, Twój umysł wybierze te okazje, które pozwolą je osiągnąć. Jeżeli sądzisz, iż ludzie chcą Ciebie oszukać, podświadomie będziesz wybierał takie osoby, które to zrobią.

Większość z nas odziedziczyła bagaż negatywnych przekonań.

Jaka jest twoja reakcja w momencie czytania stwierdzeń:

zasługuję na miłość

pleć przeciwna chętnie zwraca w moim kierunku uwagę

mam prawo mieć udane życie intymne

Jeśli nie wywołują w Tobie negatywnej reakcji i są dla Ciebie prawdziwe jak to, że zimą pada śnieg, masz z górki. Jeśli zdania wywołują przykre emocje, wydają się nieprawdziwe, odkryłeś przeszkodę jaka stoi Tobie na drodze miłości.

Twój umysł przypomina komputer, któremu włączono różne programy. Programy składają się z przekonań. Ważne jest uwolnienie od wszelkich negatywnych przekonań.

Większość ludzi żyje powtarzając identyczne czynności. Słuchają tej samej stacji, robią codziennie te same rzeczy, mają takie same myśli.

Jeśli robisz to co zawsze, będziesz miał identyczne rezultaty. Jeśli chcesz osiągnąć coś innego musisz zmienić działanie.

Jeżeli uważasz siebie za nieatrakcyjną osobą, nie wierzysz że ktokolwiek może zwrócić na ciebie uwagę to trudno będzie tobie poznać kogoś kto Cię polubi.

Brak wiary w siebie jest głównym powodem problemów w życiu intymnym.

Gdy nie jesteś pewien swej wartości, uważasz że inni są lepsi, to będziesz siebie sam sabotował.

Ludzie z wysoką samooceną są przekonani, że nawet gdyby stracili swojego partnera, szybko poznaliby kogoś nowego. Co ciekawe osoby niepewne siebie myślą inaczej.

Gdy osoba niepewna siebie poznaje kogoś, zazwyczaj staje się coś nietypowego i szybko relacja się psuje.

Pewien przyjaciel marudził, że nie może znaleźć dziewczyny. Spytałem go z iloma dziewczynami umówił się w ciągu ostatniego miesiąca. Wyszepiał, że z jedną. Umawiaj się z 5 powiedziałem. Wtedy spojrzał na mnie jakbym zwariował. Niezależnie jak się starał, jego umysł nie mógł uwierzyć, że umówi się z nim tyle dziewczyn.

Widząc jego zgryz wewnętrzny powiedziałem by umawiał się z dwiema. "W najgorszym wypadku jak ci z jedną nie wyjdzie, będziesz miał kolejną jedną, czyli tyle z iloma się umawiałeś w ciągu miesiąca" - oświadczyłem. Jego twarz nabrała wigoru i nie kryła zadowolenia.

Gdybym polecił mu na początku aby spotykał się z dwiema dziewczynami, uznałby to za trudne. Kiedy poszerzyłem skalę, powiększyłem w jego umyśle przekonanie tego co jest możliwe, dzięki temu zmniejszyły się ograniczenia. Jeśli wziął pod uwagę wychodzenie z 5 dziewczynami, to możliwość spotkania się z 2 wydała się mu nie tylko łatwa, ale było to ulgą po próbach wyobrażenia sobie spotkań z większą liczbą.

W tym ćwiczeniu zrobimy to samo. Twój umysł weźmie pod uwagę liczbę spotkań z tyloma osobami o jakiej nie marzyłeś. Dzięki temu będziesz bardziej otwarty na myślenie o spotkaniach z większą ilością osób.

Osoby z niską samooceną często myślą: "gdyby tylko ktoś mnie chciał zadowolilibym się tylko jedną", osoby z wysoka samoocena myślą: "jestem atrakcyjny spotkam się z dużą liczbą zainteresowanych osób i wybiorę taką, która będzie mi najbardziej odpowiadała".

Nikt nie zmusza Cię cały czas spotykać się z ogromną liczbą osób, chodzi o to abyś uwierzył w siebie

Ćwiczenie: mnożnik

Wyobraź sobie, że umawiasz się z dwukrotnie większą liczbą dziewczyn lub mężczyzn niż do tej pory. Kiedy już sobie to wyobrazisz pomnóż liczbę osób x2.

Następnie wyobraź sobie, że otrzymana liczba zainteresowanych osób, z którymi się umawiasz ponownie się podwaja.

Teraz pomyśl o tym z iloma osobami się dotąd umówiłeś i wyobraź sobie, że spotykasz się teraz z taką samą liczbą osób jak na początku, ale powiększoną o jedyne 10%

Ludzie odnoszący sukcesy z płcią przeciwną wierzą, że w przyszłości będą mieli jeszcze lepsze relacje z innymi. Nawet jeśli w danej chwili są sami, są przekonani że to już wkrótce się zmieni. Mają wewnętrzną wizję powodzenia.

Kiedy niepewna siebie osoba pyta siebie "czy ktokolwiek mnie zechce" utwierdza się w przekonaniu, że jest mało wartościowa przez co programuje się na niezbyt zachwycające rezultaty. Osoba, która wierzy w siebie wie, że wkrótce pozna kogoś interesującego. Widzi okazje i odpowiednio podejmuje działanie.

Dlatego dobrą metodą jest naśladować model zachowań ludzi, którym wiedzie się w związkach.

Aby to zrobić wykonaj ćwiczenie.

Najlepiej nagraj ćwiczenie na dyktafon, zamknij oczy i słuchaj.

Ćwiczenie: filmy

Wyobraź sobie że siedzisz w kinie. Oglądasz film o przyszłości. Widzisz siebie za rok, jak odnosisz wielkie sukcesy z płcią przeciwną. Wyobraź sobie jak się uśmiechasz, jak siedzisz w kawiarni, idziesz na spacer do parku. Teraz wejdź w siebie, spójrz własnymi oczami, usłysz swoimi uszami, przeżywaj uczucia. Ciesz się tym jak spędzasz czas. Puść wodze wyobraźni. Powiększ obrazy, nasyc kolory i wzmocnij dźwięki oraz uczucia. Zwróć uwagę jak dobrze się teraz czujesz.

Rozdział 2: Wpływ dzieciństwa na samoocenę

Wszystkie przekonania wywodzą się z dzieciństwa. Jeden z moich znajomych powiedział, że będąc dzieckiem usłyszał od cici, że ma długi nos. Tak się tym przejął, że jeszcze do nie dawna wmawiał sobie, że jest z tego powodu brzydki i żadna go nie chce. Dopiero gdy uporał się z tym przekonaniem znalazł dziewczynę.

Nadszedł więc czas by przyjrzeć się dokładniej przeszłości. Tak jak robiąc porządek wyrzucasz zbędne przedmioty, tak musisz pozbyć się starych przekonań.

Spójrz na sytuację mojego kolegi.

Przekonanie "nie jestem wystarczająco atrakcyjny dla kobiet", wywodzi się z lat młodzieńczych. Wujek mówił mu, że musi mieć wielkie mięśnie bo tacy są atrakcyjni faceci. Nie spełnił tych kryteriów, jego bliscy negowali go w wieku 18 lat i nabrał kompleksów.

Inny kolega i przekonanie "nie zasługuję na dziewczynę".

Gdy chodził do szkoły podstawowej dokuczano mu i nie był pewny siebie. Czuł się słaby i nieatrakcyjny, nie wierzył że frajer jak on może być w związku.

Inny znajomy przekonanie "dziewczyny mnie nie dostrzegają".

Będąc dzieckiem prowadził rywalizację z rok młodszym kuzynem. Byli stale porównywani, kto z nich jest większy, silniejszy, bardziej przebojowy. Kolega był dzieckiem wrażliwym, spokojnym, przeciwieństwem swojego kuzyna. Stale więc z nim przegrywał, nie był bowiem pupilką rodzinną. Kolega otrzymywał mniej wartościowe prezenty od rodziny na urodziny.

To wszystko spowodowało, że czuł się gorszy, pomijany, niedoceniany. Zaczął więc podświadomie w to wierzyć i zawsze w szkole, na studiach czy w pracy bał się, że dziewczyny nie zwrócą na niego uwagi. Tak też w istocie było. Patrzyły na wszystkich oprócz niego. Zmiana przekonań zmieniła jego życie!

Mam też bliskiego przyjaciela, którego mama odkąd skończył 18 lat stale powtarzała "na dziewczyny masz czas, skup się tylko na szkole". Jestem w stanie zrozumieć troskę o syna, jednak nauka i relacje z dziewczynami mogą być pogodzone. Zamiast po lekcjach oglądać telewizję, lepiej spotkać się z bliską nam osobą. Jego mama była innego zdania i stale słyszał pytania "po co ci dziewczyna?", "co ci da spotkanie się z dziewczynami", "co z tego będziesz miał?". Miała ograniczające przekonania, nie życzyła sobie by jej syn umawiał się z dziewczynami. Przyjaciel rzucił studia gdyż był nieszczęśliwy. Wpadł w melancholię, wahania nastrojów, a lęk jaki odczuwał przed dziewczynami pozbawiał go luzu, na skutek czego był odbierany jako sztywniak, choć w istocie jest osobą z poczuciem humoru. Dopiero praca nad sobą i zmiana przekonań otworzyły mu drogę miłości.

Jak więc widzisz przekonania kształtują nasze zachowania, wywierają też mimowolnie presję na otoczenie, które odpowiada naszym wzorcom myślowym.

Dlatego proponuję Tobie pewne ćwiczenia.

Wyciągnij kartkę i napisz wszystkie krytyczne uwagi jakie słyszałeś od rodziców.

Co mówili o Tobie? Czy nazywali Cię głupim? Jakie przekonania mieli na temat miłości?

Co w ich wypowiedziach Cię obraziło? Gdy to zrobisz pomyśl które z przekonań wzięło się z ich słów?

Gdy to zrobisz weź drugą kartkę papieru i zadaj sobie pytanie, jakie negatywne wypowiedzi ze strony nauczycieli, rodziny, kolegów słyszałeś w dzieciństwie.

To co napisałeś wpłynęło na Twoje przekonania. One Cię ograniczają. Wspólnie zmienimy je na inne.

Gdy myślisz, że nie zasługujesz na miłość bo nie jesteś dość dobry; na tyle przystojny, szczupły, wysoki itd. to jej nie otrzymasz, dopóty, dopóki nie zmienisz przekonań.

Gdy ktoś jest zdania, że nikt go nie może pokochać, to tak będzie.

Wszystko jest spowodowane przez negatywne przekonania, lecz je można zmienić.

Jeśli ktoś myśli, że nie znajdzie dziewczyny bo ... to tak będzie. To w co wierzymy staje się prawdą.

Znam otyłych mężczyzn, którzy zawsze cieszyli się powodzeniem, chociaż inni otyli zawsze mieli problemy z kobietami.

Różnica jaka była, pierwsi mówili o sobie, że są w porządku, wierzyli w to, że mogą podobać się kobietom, drudzy nie wierzyli w to, że jakakolwiek dziewczyna może być zainteresowana.

Jeśli chcemy mieć udane relacje z płcią przeciwną musimy skoncentrować myśli na radości, myśleć o pomyślności.

Mówiąc, żadna mnie nie chce, albo jestem rudy, a ci nie mają szans nie uzyskasz miłości.

Gdy chcesz osiągnąć sukces uczuciowy myśl o powodach dla których ma się udać, nie o wadach.

Mam znajomego, który ma krzywego nosa. Uważał, że nie znajdzie sobie kobiety bo one chcą u faceta prostego nosa. Nie zauważał wielu swoich zalet. Skupiał się na jednej wadzie i nie miał dziewczyny. Dopiero zmiana przekonań pozwoliła mu na udane związki.

To w co wierzymy jest rzeczywistością.

Niektórzy patrzą na siebie z niezadowoleniem, a to rodzi frustrację. Im więcej tak robią tym bardziej w ich życiu pojawiają się sytuacje, których nie chcą.

Potrzebne są nowe przekonania umożliwiające wstęp tam gdzie dawniej go nie było.

Odstaw na bok ograniczenia, od tej pory liczy się Twój sukces z płcią przeciwną.

Żeby tak było musisz odrzucić stare nawyki, myśli, przekonania które Cię oddalały.

Co Cię powstrzymuje? Zapisz to na kartce i odrzuć to.

To lista przykładów ograniczeń, które często są powodem porażek w relacjach innymi

Jestem za : stary, brzydki, chudy, gruby ,niski, wysoki, zbyt poważny, bez znajomych itd.

Zamiast tego wymieniaj swoje zalety mówiąc moim atutem jest ... jestem godny miłości

Krytykując siebie oddalasz siebie od udanych relacji, chwając zaś wierzysz w siebie, co wpływa na odpowiednią reakcję.

Jeżeli uporczywie myślisz, że nie uda się Tobie nikogo poznać interesującego, lub że z jakiegoś powodu nie jesteś atrakcyjny to podświadomie nastawisz się aby wyszło jak myślisz.

Samokrytyka w zbyt dużej ilości sprawia, że umysł trzyma się wzorca. Jeśli myślisz, że nie jesteś wystarczająco atrakcyjny by chodzić na randki to nawet stojąc przed sytuacją typu - wasze spojrzenia spotykają się często, uśmiecha się, spogląda, nie uda się nic z tego zrobić, bo umysł jest zaprogramowany na porażkę.

Dlatego zrezygnuj ze starych wzorców myślowych.

Doświadczenia z wczesnego dzieciństwa kształtują nasze przekonania.

Wszelkie wydarzenia wykreowały w nas programy, którymi się kierujemy.

Na twoje przekonania wpłynęło środowisko w jakim się wychowałeś.

Czasami rodzice ograniczają dzieci wmawiając, że na miłość mają czas i powinni zająć się czymś innym. Niby mają pozytywne przesłanie, chcą by ich pociechy skupiły się na czymś co da im w przyszłości jakieś bonusy w postaci lepszej pracy, większych zarobków.

Niestety często nie biorą pod uwagę, że skoro nastolatek czuje potrzebę lepszego poznania się z płcią przeciwną, to jest dla nich dobre.

Wyjaśnianie 18 latkowi, że ma czas na kontakty z dziewczynami, to blokowanie jego pragnień. Rośnie w nim frustracja, przekłada się to na jego kontakty z płcią przeciwną oraz pasje. Czuje się zagubiony i brakuje mu obycia.

Media propagują pewien wzorzec wyglądu. Ideał mężczyzny to wysoki, szczupły, umięśniony. Odbiegając od tych norm niektórzy czują się gorzej. Powstają przekonania, aby mieć dziewczynę trzeba być wysportowany itd.

Jeden z moich najbliższych przyjaciół od dziecka był popularny wśród dziewczyn. Już w wieku 15 lat cieszył się byciem w związku z dziewczyną. Zawsze cieszył się z tego, że był akceptowany i kochany. Ciekawe jest jednak to, że nie jest nadzwyczajnie przystojny, ani nie jest duszą towarzystwa. To co go charakteryzuje: pozytywne podejście i wiara w siebie.

Zainteresowałem się tym jakie ma przekonania. Jego rodzice od dziecka mu tłumaczyli, że to co pokazuje telewizja nie jest prawdą, że jeśli chce zobaczyć kogoś atrakcyjnego powinien przyjrzeć się sobie w lustrze.

Gdy zaczął interesować się dziewczynami, słyszał, że jest atrakcyjny, ma fantastyczne cechy charakteru i dziewczyny chętnie go poznają. Nie miał więc kompleksów, błyszczał pozytywnym podejściem i był otwarty.

Widzimy więc jak dobre przekonania mogą mieć wpływ.

Wszystkie problemy biorą się z czasów gdy byliśmy jeszcze dziećmi. Karzemy siebie i nagradzamy podobnie tak jak robili to nasi rodzice.

Oni sami nie wiedzieli jak kochać siebie. Byli ofiarami ofiar. Ludzie, którzy mieli mało pewności siebie, problemy z samooceną i wiarą w siebie dziś mają potomstwo, któremu przekazali swoje pełne niepewności doświadczenie. Jednak możesz zmienić wzorzec myślowy i wieść życie o jakim zawsze marzyłeś

Stworzymy tobie nowe dzieciństwo, w którym wyrastałeś wśród ludzi wierzących w Ciebie.

Nie stracisz wspomnień z dzieciństwa, niczego nie zapomnisz, to dostarczenie tobie pozytywnych przekonań.

Ćwiczenie: Regresja

Najlepiej nagraj ćwiczenie i puść sobie w słuchawkami w uszach

Wyobraź sobie, że urodziłeś się w rodzinie, w której jesteś kochany, akceptowany i słyszysz same pozytywne opinie typu jesteś ładny, przystojny, inteligentny, atrakcyjny.

Wyobraź sobie, że mając parę lat zauważasz jak chętnie inne dzieci się z Tobą bawią.

Wyobraź sobie, że jesteś nastolatkiem, który widzi że płęć przeciwna zwraca na niego uwagę.

Wyobraź sobie, że Twoja rodzina powtarza: tak ma być, to jest normalne że się tobą interesują.

Wyobraź sobie, że umawiasz się z płcią przeciwną. Spędzasz czas na spotkaniach, doskonale się przy tym bawiasz.

Wyobraź sobie, że jesteś pełnoletni, spotykasz się z atrakcyjnymi dla Ciebie osobami, którym się podobasz. Czujesz się doceniany.

Jak to jest żyć ze świadomością, że całe życie byłeś kochany i zawsze miałeś wystarczająco dużo zainteresowania ze strony płci przeciwnej.

Rozdział 3: Pokonaj wewnętrznego krytyka

Wielu ludzi wykonując coś po raz pierwszy mówi sobie "poszło nienajlepiej." Rozważają to co ich zdaniem poszło nie tak. Zamiast krytykować siebie powinni mieć pozytywnie myśli "poszło bardzo dobrze, mógłbym zwrócić większą uwagę na X", "jak na pierwszy raz wypadłem doskonale, jeszcze parę miesięcy, a stanę się mistrzem".

Nie warto krytykować siebie, obniża to nastrój. Wyciąganie wniosków jest rzeczą istotną, dzięki temu człowiek jest w stanie się poprawić.

Można jednak formułować pozytywnie swoje myśli zachowując przy tym opcję wyciągnięcia wniosków.

Zamiast mówić sobie: nie wyszło, zachowałem się jak idiota, powinienem zrobić X zamiast Y, powiedz: było całkiem nieźle, teraz będę robił X zamiast Y.

To ciekawe, że większość ludzi gdy popełni jakiś błąd krytykuje i poniża siebie "jak mogłem to zrobić, ale jestem debil".

To jest złe, ponieważ taka reakcja nie pomoże nam uniknąć błędów w przyszłości, zaś tylko może obniżyć pewność siebie. Zadaniem samokrytyki jest bowiem sprawić, by wykonać daną czynność lepiej, bez popełnienia błędu. Krytyka ma pozytywne intencje, ale niestety dość często pojawiają się w niej zbyt mocne słowa.

Lecz od tej chwili w przypadku gdy coś Ci nie wyjdzie zacznij sobie mówić "ok, to następne doświadczenie, dzięki któremu mogę się czegoś nauczyć".

Jeśli jednak nie dasz rady się powstrzymać i rzucisz w swoim kierunku negatywną uwagę, zadaj sobie pytanie "jaka pozytywna intencja kryje się za tymi słowami?". Najlepsza jest konstruktywna krytyka, dlatego wymieniaj działania, dzięki którym możesz coś poprawić.

W życiu cenna jest wiedza, są to odpowiedzi, rozwiązania do podejmowanych przez nas czynności. Jednak bez dobrych pytań nie będzie dobrych odpowiedzi.

Pytania programują sposób działania.

Inaczej się zachowamy zadając sobie różne pytania.

W momencie kiedy nie uda nam się czegoś dokonać, nie warto dzielić siebie tysiącem negatywnych słów. Należy wyciągnąć wnioski zadając sobie poniższe pytania:

Co się stało?
Czego się dowiedziałem?
Czego mogę się nauczyć?
Co myśli druga osoba?
Czego potrzebuje druga osoba?
Jaki mam wybór?
Co jest możliwe?
Co najlepiej teraz zrobić?

Kiedy człowiek zadaje sobie pytania, czyja to wina, dlaczego jestem x, co jest ze mną nie tak, nie skupia się na rozwiązaniu problemu.

Chociaż nie zawsze możemy wybrać co nam się przytrafi, możemy wybrać jak potraktujemy to co się przytrafiło.

Warto więc pytać siebie:

Co w tym pożytecznego?
Czego chce druga osoba?
Jak inaczej mogę o tej sytuacji myśleć?
Co ten drugi człowiek myśli, czuje, czego potrzebuje i chce?
Czego nie dostrzegam lub unikam?

Nasz wewnętrzny głos nie raz nas krytykuje. Czy kiedy coś Tobie nie wyjdzie myślisz "kurde kolejne nowe doświadczenie", czy raczej "ale jestem głupi". Każdemu zdarza się siebie krytykować. To normalne, lecz jeśli krytykujesz siebie często, bez powodu, typu, nikt mnie nigdy nie pokocha, nie mam u tej osoby szans tylko podcinasz sobie skrzydła.

Dlatego gdy masz tego typu myśli wyciągnij najmniejszy palec pod brodę. Patrz z góry i wyobraź sobie, że ten mały palec mówi do Ciebie owym krytycznym głosem. Zmień mu głos na piszczący, taki jaki miały wiewiórki w filmie "Alvin i wiewiórki".

Przez to nawet negatywne słowa nie poruszą Cię. Wtedy powiedz sobie wolnym mocnym spokojnym głosem przeciwieństwo negatywnych myśli.

- nikt mnie nie pokocha

- jestem niezwykle uroczą osobą

To, co mówi do Ciebie Twój umysł ograniczający, jest nieprawdziwe i tak naprawdę Ci szkodzi. Kiedy widząc atrakcyjną dla Ciebie osobę doświadczasz negatywnych myśli, odsuń je od siebie.

Możesz również pobawić się submodalnościami, zmieniając krytyczny głos na cichy, oddalony, po czym powiedz sobie coś pozytywnego głosem spokojnym, silnym, płynącym z bliska.

Ale ładna dziewczyna, nie mam u niej szans

Powtórz raz jeszcze negatywne przekonanie, oddalając głos. Następnie powiedz sobie, że mam szansę.

Zdarzają się też negatywne przekonania wynikające z kompleksów, typu:

- nie mam szans, ona lubi szczupłych

- nie mam szans, jestem zbyt otyły

- nie spodoba mi się jej bo nie jestem atrakcyjny

Jeśli masz powtarzające się negatywne myśli, napisz na kartce przeciwagę, będziesz posługiwał się tym w sytuacji kiedy negatywne myśli będą Cię napastowały, przykłady:

Nie wiem jakich facetów lubi, mogę jedynie zgadywać, dlatego podejść i się przekonam jaki ma gust

Dziewczyny wiążą się zarówno z otyłymi jak i szczupłymi, dalej mam więc szansę

Mężczyzna podoba się kobiecie cały, mam wiele zalet więc jest możliwość, że się jej spodobam

Jestem przystojny i mogę podobać się dziewczynom

Dziewczyny mają różny gust

Dziewczyny dużo mówią o wyglądzie idealnego mężczyzny, lecz gdy kogoś poznają wygląd przestaje się liczyć

Innym sposobem na pozbycie się negatywnych myśli jest stawianie sobie pytań.

Czy kiedykolwiek zdarzyło się że A

Czy komuś powiodło się mimo podobnego ograniczenia?

Przykład

Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że dziewczyna się mną zainteresowała?

Jeśli tak, to wiesz, że to możliwe

Czy komuś innemu powiodło się mimo podobnego ograniczenia?

Widziałeś podobnego człowieka, który mimo swych niedoskonałości miał ukochaną osobę?

Dziękuję Tobie, drogi Czytelniku za poświęcenie czasu i zapoznanie się z fragmentem książki. Mam szczerą nadzieję, że chwile jakie spędziłeś przy kawałku lektury, będziesz miło wspominał. Jako, że zapoznałeś się z fragmentem, pobrałeś go i przeczytałeś, zapraszam do poznania pełnej wersji książki, która zawiera porusza wiele interesujących tematów.

Z pozdrowieniami autor