

Dokonywanie zmiany

Co przychodzi ci do głowy, gdy myślisz o zmianie?

Jesteśmy uwikłani w stereotypy. Jest ich tak wiele, że trudno je choćby wymienić. Jeden z nich dotyczy zmiany. Wielu ludzi żyje wierząc w to, że coś jest na zawsze, że coś jest dziś takie i jutro też będzie i w dodatku będzie takie samo – no ewentualnie lepsze, ale tego nie uważają za zmianę, a jedynie za naturalny, albo przynajmniej pożądaný stan rzeczy. Jedną z charakterystycznych dla nas ludzi rzeczy.

Siedzimy w domu i jest przyjemnie, „tak zawsze będzie” – myślimy, aż tu nagle zdarza się coś, na co nie mamy wpływu i nasz świat zmienia się nie do poznania. Wszyscy czuli się dość bezpiecznie aż do katastrofy 11 września, albo wielu Anglików wierzyło, że ktoś przyjdzie i uratuje w biedzie, dopóki nie podano w wiadomościach, że Księżna Diana zginęła w wypadku. Oto sedno zmiany – jest nieuchronna. Dzieje się ciągle, czy tego chcemy czy nie i ma wpływ na nasze życie, czy tego chcemy czy nie.

Zmiany można podzielić na dwie podstawowe kategorie: te, które nie zależą od nas i te, które zależą jedynie od nas.

Zmiana to podstawa bytu. Czegokolwiek dotyczy, jest oczywista i prosta. Trudno w to czasem uwierzyć, ale tak jest. Problem ze zmianą pojawia się wtedy, gdy chcemy jej dokonać częściowo lub pomijając jakiś ważny element. Na przykład jakieś głębokie, a ważne przekonanie. Przyczyny problemów mogą być różne i wrócimy do tego później. Na tym etapie ważne jest zrozumienie, że zmiana jest skuteczna i prosta, gdy dzieje się na głębokim poziomie. I jedynie wtedy.

*Może jakiś prosty przykład. Zarządzanie czasem. Są ludzie, którzy jeżdżą na wiele szkoleń, aby nauczyć się zarządzania czasem. Problem w tym, że nie da się zarządzać czasem. Chyba, że mamy na myśli tych, którzy jadą na to szkolenie, ponieważ czasem czymś zarządzają, a czasem nie, – ale to coś innego. Wróćmy do przykładu. Jedyne, czego można się nauczyć na sensownie prowadzonym szkoleniu dotyczącym czasu, **to zarządzania sobą w czasie**, ponieważ jedynie sobą można zarządzać. Chyba że to jakiś kurs czynienia cudów. Jak okiełznać czas? Używając programu komputerowego, który nie ma pojęcia, czym jest czas, bo „wierzy w energię elektryczną”. A może za pomocą pilota lub kalendarza. Oczywiście mogą być nam bardzo pomocne w zarządzaniu sobą, ale niestety nie da się dzięki nim zarządzać czasem. Do zarządzania sobą w ogóle (nie tylko w czasie) potrzebna jest świadomość. Świadomość własnych ograniczeń, swoich życiowych celów, wartości, przekonań, priorytetów, nawyków – świadomość siebie. Kiedy na tych głębokich poziomach dokona się odpowiednich zmian, kończy się problem z czasem, ponieważ robi się tylko to, co jest niezbędne i w najprostszym sposobie. Najlepiej i najefektywniej jak się potrafi. Wszelkie „złodziejce czasu” i demotywacja znikają. Znika równocześnie problem z zarządzaniem sobą w czasie. Zmiana jest jednorazowa i skuteczna.*

Prostota i siła zmiany zależy jedynie od tego, czy się jej dokonuje w odpowiedni sposób, w odpowiednim obszarze i na odpowiednim poziomie. Zaniechanie dokonania odpowiedniej zmiany w odpowiednim momencie może pociągnąć za sobą różnorodne późniejsze zmiany. Dlatego na przykład wielu ludzi chorych na alkoholizm żyje w końcu samotnie – nie dokonali odpowiedniej zmiany w odpowiednim momencie.

Czasami wpadamy w pułapkę. Wydaje nam się, że jeśli zadbamy, żeby nic się nie zmieniło, to będziemy szczęśliwi. A to nie jest takie proste. Nieprzypadkowo celem życia jest rozwój. Jeśli ty nie dokonujesz pozytywnych i upragnionych w swoim życiu zmian, znajdzie się ktoś lub coś, by się dokonały – tak lub inaczej. Tylko że wtedy rezygnujemy na własne życzenie z tego wpływu, jaki w ogóle mamy. I dziwne jest, że pomimo tego oczywistego faktu, jest tak wielu ludzi, którzy wierzą, że dokonywanie zmian jest takie trudne, a jeśli łatwe to tylko dla innych. Ludzie szczęśliwi różnią się od ludzi nieszczęśliwych jedynie tym, że w którymś momencie swojego życia podjęli decyzję, że będą szczęśliwi i codziennie dokonują takich zmian, które są niezbędne, by to było możliwe.

Nie ma znaczenia, czy chciałbyś nauczyć się języka, którego jeszcze nie znasz, czy chciałbyś wcześniej wstawać z łóżka, czy systematycznie spożywać posiłki lub rzucić palenie.

Dla niektórych nawet wyjście do sklepu, by kupić sobie nowe buty kojarzy się z wysiłkiem, trudnością, a nawet z niemożliwością. Zaskakujące – prawda? Tym bardziej, że najbardziej niezmienną w życiu rzeczą jest zmiana i jeśli sami nie podejmiemy w którymś momencie decyzji, to zrobią to za nich dziurawe podeszwy ich butów. A jeśli dziurawe podeszwy mogą spowodować zmianę, to rzeczywiście musi być ona prosta i łatwa.

Celowo w poprzednim akapicie użyłem słowa „chciałbyś”. Nie oznacza ono tego samego, co słowo „chcesz”. Jest ogromna różnica. Po słowie „chciałbyś” w sposób tak samo naturalny, co nieunikniony pojawia się w myśleniu słowo „ale”. I tu zaczyna się „myślenie” o wszystkim, co uniemożliwia tę zmianę. Mnożenie powodów na „nie”.

Powiedzmy, że chciałbyś rzucić palenie papierosów. Chciałbyś, ale: może od jutra, albo od dwunastej w nocy, a najlepiej od pierwszego. Poza tym, co mam wyrzucić te trzy paczki, które właśnie dziś kupiłem? Zresztą tyle mam stresu ostatnio, więc może, gdy będzie trochę spokojniej. Do tego jeszcze większość moich kolegów pali, to niby jak – przy piwku będę tak siedział jak „kolek”? I tak będę wdychał dym, i to w dodatku jest bardziej niezdrowe. O właśnie, taki mit z tym zdrowiem. Mój dziadek palił papierosy „całe życie” i umarł, bo był stary, a sąsiad szanował się jak mógł i nowotwór go dopadł. A ostatecznie to każdy potrzebuje mieć jakąś przyjemność z życia. Zarabiam i swoje pieniądze mogę wydawać jak chcę. I tak dalej i dalej.

A teraz druga opcja: „chcę rzucić palenie”. Jakże inaczej się myśli. Jasny, zdecydowany umysł. Chcę! Pojawia się ewentualnie dopełnienie poprzez powody na „tak”. Chcę żyć zdrowo i dobrze się czuć. Chcę wstawać rano bez tego „trampka” w ustach. Chcę czuć się silny, sprawczy i wolny. Mam dość śmierdzących ubrań i jeżdżenia samochodem, który przypomina prywatną „gazownię”. Mam dość szukania miejsc dla palaczy i narzekania, że jest ich coraz mniej.

Niewątpliwie słowo „chcę” budzi w nas energię do działania, siłę, zdecydowanie, pragnienie. Jest samo w sobie przejawem decyzji, która jedynie potrzebuje planu i wdrożenia w życie. Co więcej jest to oczywiste i możliwe od zaraz, a nie od „kiedyś”.

Słowo „kiedyś” jest następnym „kłopotliwym” słowem. Wywołuje ogromne zamieszanie w umyśle. Mózg nie wie jak sobie z nim poradzić. „Kiedyś” jest „zawieszony” w próżni czasu. Właściwie nie wiadomo, czy „kiedyś” to przeszłość, czy raczej przyszłość. Było, czy będzie? Mózg nie wie, co z tym przekazem uczynić. Powstaje unieruchamiający zamęt. Być może z tego powodu, wręcz odruchowo wielu ludzi na słowo „kiedyś” reaguje dodając „znaczy nigdy”. Kiedy ktoś mówi „kiedyś” myśli o przyszłości, ale nie robiąc czegoś od razu lub nie planując konkretnie, kiedy to zrobi – nieświadomie już odkłada to w przeszłość. Więc kiedy już sobie „kiedyś” przypomni o tym, że miał coś zrobić, będzie miał poczucie, że ten czas już i tak minął, więc po co się spieszyć – jeden dzień nie robi już różnicy. Ciekawe prawda? To, czego dotyczy „kiedyś” zostało w chwili użycia tego słowa zniszczone, a nie odłożone. Z tego też powodu w rzeczywistości najtrudniej jest zabrać się do zrobienia czegoś, o czym pomyśleliśmy: „kiedyś” to zrobię. Nie ma znaczenia jak ważne się wydaje zrobienie tego i komu na tym zależy. Przypomnij sobie sytuację, gdy obiecałeś swojemu dziecku, że „kiedyś” pojedziecie do I co, ile dzieciak czekał? A może jeszcze czeka? A może już nawet przestał czekać? (Jeśli nie masz dzieci, weź inną sytuację, np.: dotyczącą swoich rodziców, rodzeństwa, przyjaciół – to jest bez znaczenia. Chodzi jedynie o użycie tego „magicznego” słowa w jakimś rzeczywistym kontekście.) Tak działa słowo „kiedyś”.

Pewien mój znajomy zaoferował pomoc w zebraniu informacji w pewnej sprawie. Porozmawialiśmy kilka minut i miał zadzwonić za trzy godziny, by otrzymać szczegóły. Oczywiście zadzwonił za trzy godziny i otrzymał wszystkie potrzebne „wytyczne”. Na koniec rozmowy powiedział: „OK.! Dowiem się wszystkiego, co można i za dwa, trzy dni – muszę spojrzeć w kalendarz, bo nie pamiętam jak u mnie z zajęciami na najbliższe dni, przepraszam mam drugi telefon – muszę kończyć, zadzwonię „kiedyś”. No to na razie. Cześć.” Byłem bardzo ciekaw, co się stanie. Jak myślisz? No cóż minęło już około trzech

tygodni. Sprawa ważna, ale jego mózg otrzymał informację, z którą sobie nie umie poradzić – „system mu się zawiesił”. Denerwowałbym się, gdybym o tym nie wiedział. Poza tym, być może wszechświat poinformował mnie, że sprawa nie jest aż tak ważna, jak się wydawało.

Zatrzymaliśmy się na chwilę przy używanych słowach, ale to tylko jeden z kilku kluczowych powodów naszej nieruchomości, a czasem nawet przeciwdziałania zmianie. Takich słów jest więcej. Jeśli zechcesz się zastanowić, to je znajdziesz i przeanalizujesz ich działanie. Na miły początek proponuję zwrócić uwagę na różnicę między zwrotami: „zrobię to” i „spróbuję to zrobić”. Tu bardzo można poczuć różnicę. Już samo powiedzenie tych zwrotów, (kolejno) w odniesieniu do jakiegoś zadania (z czasem na chwilę zadumy po każdym z nich) wiele uświadamia. Zwróć jedynie uwagę na twoje uczucia, na energię lub jej brak i wyciągniesz wnioski.

Wróćmy do tematu zmiany.

Kolejnym poziomem problemu ze zmianą są nawyki i odruchy. Odruchowo dla przykładu lubimy to, co jest dla nas przyjemne, a unikamy tego, co jest nieprzyjemne. Nawykiem może też być to, co robimy dostatecznie długo i staje się jakby częścią nas, częścią naszej natury. Robimy to bezmyślnie, bezwiednie, bez wysiłku i bez podejmowania jakiejkolwiek oddzielnej decyzji – „samo się dzieje”. Nawykowo zamykamy drzwi do toalety, myjemy zęby rano, przeglądamy się w lustrze przed wyjściem z domu, itd. Wielu swoich nawykowych działań nie mamy nawet świadomości – te są najsilniejsze. Co więcej nawyki dotyczą tak samo działań, jak i myślenia. Nawykowo obwiniamy innych, gdy coś poszło nie tak w naszym życiu: układy polityczne, rodziców, trudne dzieciństwo lub pogodę. Nawykowo myślimy: „Gdybym był wpływowy, to tyle bym dobrego zrobił...” To nawyk myślowy, nic więcej. Jeśli nic nie robimy, by robić rzeczy dobre w miarę naszych teraźniejszych możliwości, to potrzebujemy się jakoś wytłumaczyć przed sobą, uniewinnić, rozgrzeszyć. Potrzebujemy uwić sobie bezpieczne gniazdko. Potrzebujemy powodów, żeby samemu się nie „zagryźć”. Trzeba jakoś zadbać o swoją samoocenę i dzieje się to tak często, że wypracowaliśmy w sobie nawyk. A to tylko jeden z wielu, bardzo wielu nawyków.

Większość naszych mechanizmów obronnych opiera się o nawykowe i odruchowe działania. Kiedy chcemy zanurzyć się z głową pod wodę, nabieramy powietrza i zamykamy usta. Czy wiesz o tym, że podstawą treningu kierowcy rajdowego jest wypracowanie nowego nawyku (i odruchu) polegającego na tym, żeby patrzeć tam, gdzie się chce pojechać, wyjść z poślizgu, zamiast patrzeć tam, gdzie można uderzyć w drzewo? Wielu kierowców ma ten właśnie problem, że gdy wpadają w poślizg, w przerażeniu rozglądają się gdzie najgorzej byłoby uderzyć, albo myślą, co najgorszego mogłoby się teraz stać (jakby poślizgu było mało) – zamiast myśleć o tym, jak z tej sytuacji wyjść bez szwanku i patrzeć dokładnie tam, gdzie chcą się znaleźć. No cóż, czasem nie mamy takiego nawyku. Co ciekawe, później ci, którym udało się przeżyć – opowiadają, że uderzyli w to drzewo na które popatrzyli. Cieszą się z tego zamiast zauważyć, co z tego wynika. Niesamowite.

Słynne powiedzenie brzmi: „Jeśli coś może się nie udać, to na pewno się nie uda.” Jeżeli ktoś słyszał te słowa i co gorsza uwierzył w ich prawdziwość, to umocnił swój i tak bezużyteczny nawyk myślowy. Oczywiście – jestem tego pewien, – że jego życie ciągle mu potwierdza prawdziwość tych słów. Życie zawsze mówi „tak”. Gdyby uwierzył, że wszystko, co zdarza się w jego życiu ma sens i zmierza do czegoś dobrego, też otrzymałby na to potwierdzenie. Brzmi niewiarygodnie prosto, bo jest niewiarygodnie proste.

Trzeba też uwzględnić, że nawyki mają wiele wspólnego z upływem czasu. Tworzyły się w czasie i ich zmiana również wymaga czasu. Trzeba powtórzeń, aby „wypracować” nowy nawyk.

Przekonania to następny poziom. To, w co wierzymy na swój temat, na temat innych ludzi i na temat świata ma ogromny wpływ na dokonywanie przez nas zmian. I tu znów – tak jak wcześniej – trzeba dodać, że nie ma znaczenia, czego zmiana dotyczy. Wszystko, co funkcjonuje w naszym świecie, funkcjonuje w oparciu o jakieś nasze przekonanie lub nawet zestaw przekonań. Podobnie jest z tym, co chcemy zmienić. Możemy dokonywać wielu zabiegów „na zewnątrz”, ale jeżeli nie zmieni się przekonanie, które decyduje w danej sprawie, to nie dokonamy też trwałej zmiany. Na przykładzie działa to tak. Możesz poświęcać codziennie wiele czasu na uczenie się języka obcego, ale jeśli masz „blokujące” przekonanie, że jest to trudne, nudne, albo że ty nie umiesz się nauczyć lub i tak zaraz zapomnisz, to jak myślisz, co osiągniesz? Potrzebna jest najpierw zmiana tego nieużytecznego przekonania, myślenia blokującego zmianę. Przecież twój mózg nie może zrobić ci „numeru” i potwierdzić czegoś, w co nie chcesz wierzyć. On może robić tylko to, co mu rozkażesz i działa zawsze w zgodzie z tym, w co wierzysz. Mówiąc wprost: uczenie się języka nie stanie się proste tak długo, jak długo będziesz wierzył, że jest skomplikowane i trudne. Ty nie nauczysz się języka obcego dopóty, dopóki myślisz, że to jest dla ciebie niemożliwe.

Jako nastolatek bardzo lubiłem jeździć nad wodę. Lubilem sobie popływać, a jeszcze bardziej poskakać do wody w najróżniejszy sposób i czym bardziej wymyślnie, tym lepiej. Lubilem nurkować, a jeszcze bardziej wyglupiać się będąc w wodzie. Pewnego razu zacząłem się topić, a ponieważ żaden z moich kolegów nie potraktował tego na serio, musiałem sam sobie radzić. Poszedłem na dno, zachłysnąłem się, i sam nie wiem, jakim cudem dopłynąłem wreszcie do miejsca, gdzie mogłem stanąć na nogach. Tak czy inaczej wtedy uwierzyłem, że woda jest niebezpieczna, a ja nie jestem rewelacyjnym pływakiem. To jest szczególnie dziwne – biorąc pod uwagę fakt, że sam dopłynąłem do brzegu. Ważne, że przez osiemnaście następnych lat bałem się wejść do wody głębiej niż po szyję. Aż tu nagle będąc w Brazylii, w pięknej zatoce tak bardzo zapragnąłem popłynąć. Ogromne pragnienie i ogromny, „zestarzały” lęk. Postanowiłem przyjrzeć się temu lękowi, jeszcze raz go przeżyłem, zamiast przed nim uciekać – jak czyniłem to przez osiemnaście lat. Zamyśliłem się przez chwilę, dotarłem do moich przekonań. Odnalazłem to, w co wierzę po tamtym wydarzeniu i do nauki, której wcześniej nie odczytałem. Odkryłem, że mam odnosić się do wody z szacunkiem, a nie z lękiem. Duża różnica. W ułamku sekundy przypomniałem sobie, że umiem pływać. Na początku poprosiłem o asekurację, zszedłem po drabince z łodzi wprost do wody i popłynąłem – sześć metrów ponad dnem oceanu. Po chwili już nie było potrzeby asekuracji, nikt mnie nie zabezpieczał, a ja ciesząc się niewyobrażalnie pływałem w błogim stanie rozluźnienia i radości. Zmiana dokonała się głęboko we mnie, gdy siedziałem w łodzi, a nie w wodzie. Zmieniłem przekonanie, a reszta stała się sama.

Jeszcze jednym bardzo ważnym poziomem zmiany, którego nie sposób pominąć, jest poziom wartości. Wartości są święte. To filary naszego życia. To nasze drogowskazy. To „kompas” i „mapa” jednocześnie. To one decydują, że żyjemy tak, jak żyjemy. To ich obecności i działaniu zawdzięczamy nasze decyzje i jedyną prawdziwą motywację w działaniu. Dokonywanie zmian, jeśli ma być skuteczne, musi dotyczyć wartości. Zresztą to wartości informują nas o potrzebie dokonania jakiejś zmiany. One przyświecają każdej zmianie i determinują sposób jej dokonania. Jeśli coś, czego chcemy dokonać nie odnosi się do naszych wartości i nie ma w nich oparcia lub jeszcze gorzej, jeśli im zaprzecza, to możemy zapomnieć o sukcesie w tej sprawie. Nie jest możliwe dokonanie zmiany w niezgodzie z wartościami. To pewne. Albo znajdziemy wartość nadrzędną, albo przebudujemy swój system wartości – pominąć wartości się nie da.

Ludzie, którzy chcą rzucić palenie, mogą pracować nad przekonaniem, nad zmianą nawyków dotyczących myślenia i działania, ale nie da to trwałego efektu, jeśli nie osadzą zmiany w wartości. Może to być wolność, zdrowie lub inna wartość, ale jest to niezbędne dla dokonania trwałej zmiany. Kilka miesięcy temu rzuciłem palenie. Z 40 (czasem więcej) papierosów dziennie zszedłem po prostu do zera. Nie przeszkadzało mi, że ktoś przy mnie pali, nie miałem żadnych snów, nie były potrzebne żadne plastry. To było proste. Niestety

po dwóch tygodniach zapaliłem jednego papierosa, później drugiego i było po zmianie. Po trzech tygodniach „obudziłem się” przy ladzie w sklepie z paczką papierosów. Zaczęłem się zastanawiać, czemu wróciłem do palenia, i doszedłem do wniosku, że przestałem się cieszyć tym, że nie palę. Ważna dla mnie wartość – radość – została zaniedbana i to spowodowało powrót do palenia. Tak to działa.

Zbierając to w całość pojawia się wniosek. Zmiana jest prosta, jeśli uwzględnimy nasze nawyki w myśleniu i w działaniu, słowa, których używamy, nasze przekonania i nasze wartości, a czasami nawet trzeba uwzględnić nasz duchowy rozwój.

Niezbędna jest zawsze chęć i decyzja oraz zgoda, że to wywoła zmiany na różnych płaszczyznach naszego życia. Jeżeli bowiem zmienisz mały element, to zmieni się cały system, w którym funkcjonujesz. To jest pewne i dlatego bardzo ważne. Im szerzej zdołasz spojrzeć, tym mniej niespodzianek na drodze zmiany. Niemniej jednak i tak będą. To jest piękno życia. Droga zmierzania do celu sama w sobie jest celem.

Bogactwo kryje się w odkrywaniu siebie. Skoro jednak użyłem słowa „niespodzianki”, to czuję się zobowiązany zwrócić uwagę na jedną z najważniejszych. Ta niespodzianka jest chyba najczęściej niedostrzegana, a bardzo silna. Potrafi nie tylko utrudnić zmianę, ale może ją uniemożliwić. To „obrońca stanu obecnego”. We wszystkim jest jakiś pozytyw. To, co chcesz zmienić, też dostarcza jakichś korzyści. Nie ma znaczenia, czy jesteś tego świadomy czy nie. Jeśli dokonując zmiany nie zadbasz, by te korzyści zachować lub zmienić w inne, to zmiana nie nastąpi lub będzie nietrwała. Nie lubimy tracić, nawet, jeśli coś innego możemy zyskać. Dlatego właśnie wielu ludzi ma w domu tysiące niepotrzebnych dawno rzeczy. Mogliby zyskać przestrzeń lub cokolwiek innego, ale coś trzeba by jednocześnie stracić. Z jednej strony będą narzekać, że mają mało miejsca, a z drugiej strony mają coś ważniejszego. Jeśli byłoby inaczej dokonaliby zmiany. Zachowujemy w życiu tylko to, co ma dla nas jakąś wartość na jakimś poziomie. Wszystko inne – jako zbędne – jest usuwane.

Zmiana nie może mieć miejsca bez decyzji. Rozumienie tego jest równie podstawowym elementem, jak pozostałe. To moment startowy. Wielu ludzi wpada w pułapkę polegającą na tym, że nie przechodzą przez wszystkie etapy zmiany. Tak więc zaczynają od spostrzeżenia, poczucia, że coś jest nie tak, następnie badają co jest nie tak, a gdy już to wiedzą budują w sobie wyobrażenie, jak powinno być. To dodaje im energii do przemyśleń i zbudowania planu. Mają poczucie podjęcia decyzji, bo skoro tworzą plan, to musi oznaczać decyzję – w innym wypadku w ogóle zaprzestaliby. I rzeczywiście podjęli decyzję, ale nie o zmianie, tylko o wejściu w proces, jakim jest zmiana. To jednak różnica. Po etapie planu czas na zastanowienie, co dobrego wynika z teraźniejszej sytuacji i jakie korzyści będą następstwem dokonania zmiany. Porównanie tych dwóch rodzajów korzyści jest wstępem do decyzji. (Chodzi oczywiście o korzyści osoby, która tej zmiany ma dokonać. Korzyści te może odkryć jedynie ona. To jej prywatne, osobiste, jednostkowe indywidualne korzyści. Nie wiele wnosi szukanie korzyści innych osób zainteresowanych zmianą, nawet, jeśli to są osoby ważne.) Kiedy proces porównywania, bilansowania indywidualnych korzyści zostanie zakończony, można odczuć, czy rzeczywiście chce się wyobrażonej wcześniej zmiany. To niezbędny moment testu. Pomocne jest też poświęcenie czasu na uświadomienie sobie kosztów i ewentualnych strat, które mogą mieć miejsce w wyniku dokonania zmiany. Czy ta zmiana jest tego warta? Jeśli tak, to nie ma już miejsca na wątpliwości, a decyzja właściwie jest już faktem. W jednej chwili pojawia się też energia do zmiany i wytrwałość potrzebna w jej realizacji.

Został jeszcze jeden również ważny, a często pomijany element zmiany. Świątowanie sukcesu. Zaplanuj jak będziesz świętował, gdy już zmiana będzie faktem. Po czym poznasz moment, w którym trzeba dać sobie nagrodę i jaka to będzie nagroda. Umów się sam ze

sobą na świętowanie sukcesu i możesz zacząć działać. Jeśli rzeczywiście odkryłeś, że zmiana jest ważna dla ciebie i wierzysz w siebie, i w jej dobro dla twojego życia, rozwoju – to działaj i bądź pewien sukcesu. Jeśli nie dotarłeś do miejsca głębokiej pewności, a zaczniesz zmianę, to licz się z tym, że rozpoczynasz proces udowadniania sobie, że się nie da. Właściwie możesz zrezygnować z wysiłku, bo wiesz to na starcie. Chyba, że czasem potrzebujemy dowodów i powodów by się uniewinnić. Po takiej próbie – czynionej najczęściej z hukiem – uczciwie i zgodnie z prawdą można przecież powiedzieć „próbowałem”. Tylko, czy rzeczywiście? Jeśli szukasz jedynie powodów, to już nie jesteś uczciwy wobec siebie, bo nie jest twoim celem dokonanie zmiany. Nie może udać się coś, czego się wcale nie robi. Tak właśnie wygląda moc decyzji.

Istnieje szczególny rodzaj powodów, które mogą powstrzymać zmianę. Mam na myśli stawianie warunków. Pojawiają się one w sytuacji, gdy decyzja jest podjęta, oparta o wartości, przeanalizowane są przekonania, korzyści. I wtedy myślimy, że dokonanie tej zmiany zależy od spełnienia jakichś **warunków**, np. zmiany sposobu działania innych osób. „Jeśli ty..., to wtedy ja...” Jeśli twoją zmianę determinują jakieś warunki, przyjrzyj się, czy masz rzeczywistą motywację do jej dokonania? Czy rzeczywiście jej chcesz? Co stanie się, jeśli te warunki nie zostaną spełnione?

Przeprowadzanie zmian w życiu jest proste, ale to nie znaczy, że jest łatwe. Proste znaczy, że jeśli czegoś chcesz dla siebie, to możesz tego dokonać. Czasem nie musi to być łatwe, bo wymaga często przekroczenia swoich dotychczasowych nawyków, zmiany przekonań lub tego, w co się przez lata wierzyło na swój temat. Świadomość, uczciwość wobec siebie, konsekwencja, wytrwałość, to duże wyzwania dla ludzkiej ułomności, pobłażliwości i słabości. Dlatego sedno człowieczeństwa tkwi w stawaniu się. Dlatego też życie jest wyzwaniem i właśnie to stanowi jego istotę.

Zanim podejmie się decyzję o jakiegokolwiek zmianie, najpierw trzeba podjąć decyzję o rezygnacji z poczucia ciepłoty, poczucia bezpieczeństwa. Poczucie bezpieczeństwa, nawet jeżeli jest tylko mrzonką i wiemy o tym – bardzo często nas blokuje, powstrzymuje. Wierzymy, że nasza zmiana może to odmienić, a nie bierzemy pod uwagę, że jej brak może zrobić dokładnie to samo. Przecież gdybyśmy czuli się bezpiecznie choćby przez chwilę, to niby czego mielibyśmy się bać, ruszając do dokonywania zmiany. My ludzie bardzo lubimy być mądrzy, a nawet mądrzejsi. Uwielbiamy naprawiać Wszechświat, Naturę tak samo, jak lubimy naprawiać innych ludzi żyjących wraz z nami. Nikt nie jest w stanie kogoś odmienić, tylko on sam, jeśli tego chce. My nie możemy kogoś odmienić, jeśli on sam się nie zechce odmienić i nikt też nie może odmienić nas, jeśli tego sami nie zechcemy. Jediną osobą, która dokonuje zmian w moim życiu jestem ja, a jedyną osobą, która dokonuje zmian w twoim życiu jesteś ty. I tak jest z każdym człowiekiem.

Można czytać setki mądrych artykułów, książek i sam nie wiem, czego jeszcze, ale to nic nie zmieni, a przynajmniej nie samo przez się. Bowiem największym, a nawet jedynym źródłem mądrości jest wgląd w siebie, stałe poszukiwanie w sobie, ciągła chęć odkrywania siebie.

To ciekawość własnych przeżyć, procesów myślowych, emocji, zachwyty, niedomagań, lęków, błędów, upadków i sukcesów.

To akceptacja siebie i jednocześnie ciągła chęć rozwoju.

To akceptacja, że nic nie jest do końca tym, czym wydaje się być i chęć ciągłego dociekania, szukania swojej prawdy.

To również akceptacja cudzych prawd.

To też zgoda na naturalny bieg rzeczy, na przemijalność, na przemianę, na ciągły ruch, na życie i umieranie, na smutek i radość, na dobro i zło.

To traktowanie życia, jako okazji do stawania się wciąż bardziej Człowiekiem.

To szukanie zawsze i wszędzie pomocnej nauki, której udziela nam to właśnie Życie.

To traktowanie jako Najlepszych Przyjaciół ludzi, których spotykam na swej drodze. Są dla nas darem tak, jak my jesteśmy darem dla nich. Nasze życie ma ten sam cel – wzrost, rozwój.

To pełne szacunku dla siebie wyciąganie wniosków z przeszłości, by budować lepszą przyszłość, przeżywając w całej pełni teraźniejszą chwilę – czy pełną uśmiechu, czy pełną łez.

Być może to właśnie jest podstawowa i kluczowa zmiana, której należy dokonać w myśleniu, by móc później dokonywać następnych i wciąż nowych zmian w życiu.

Reszta to szczegóły.

Niech Wszechświat Ci sprzyja.

Piotr Pilipczuk