

Poskramianie swojego gremlina®

Rekomendacje



TY I JA

Oto jesteś pośrodku niepowtarzalnej konfiguracji ludzi i rzeczy, chłonący wzrokiem te słowa, i jestem ja, daleko od ciebie, w innym czasie i miejscu, starając się za wszelką cenę znaleźć z tobą coś wspólnego. Tak więc siedzimy tu sobie, ty i ja, zakutani we własne ciała, i rozwalamy na małe kawałeczki granice czasu i przestrzeni.

Nie jesteśmy jednak naszymi ciałami. Nie jesteśmy. Nasze ciała to wciąż zmieniające się bryły materii. Prawdę mówiąc, o ile jesteś po trzydziestce, to dokładnie w tej chwili twoje uszy robią się większe, nos się wydłuża, zaś odległość od twoich podszew do czubka głowy maleje. Przeróżające, ale tak jest. Ciała się zmieniają. Moje ciało zmieniło się drastycznie. Dziś mam 75 kilo, a co zdumiewające, kiedyś ważyłem 3,5 kilo. Nie jesteśmy naszymi ciałami.

Nie jesteśmy też naszymi osobowościami. Osobowości to siatki zachowań, które wynikają ze zbioru naszych przekonań na temat tego, kim jesteśmy.

Ale nie jesteśmy także naszymi przekonaniami. Przekonania, nawet te najszlachetniejsze, to jedynie opinie, którym staliśmy się wierni, aby móc udawać, że świat jest choć troszkę przewidywalny. To pomaga nam czuć się bezpiecznie. Jak na ironię cza-

sami walczyliśmy w obronie naszych przekonań, zaś jedyne co wytwarzamy, to bezpieczna sytuacja.

Nie jesteśmy zatem własnymi przekonaniami, nie jesteśmy osobowościami ani nie jesteśmy naszymi ciałami. I nie jesteśmy własnymi myślami. Mamy myśli. Myśli pozytywne i myśli negatywne. Myśli o przeszłości i myśli o przyszłości. Myśli nudne i myśli dziwne. Ale nie jesteśmy swoimi myślami.

Więc czym w istocie jesteśmy? Czy tym, co posiada ciało, osobowość, przekonania i myśli, ale nie jest żadnym z nich? Stosowano i stosuje się do tego setki określeń. *Dusza, duch, prana, re, qi, ki, Bóg, pierwotne wibracje*, by wymienić tylko kilka. Nie ma znaczenia, jak to nazwiemy, ponieważ żadne z określeń tego nie ogarnia. To istniało przed nastaniem świata. Często odnoszę się do tego jako do *prawdziwej miłości*. Ale dla naszych celów, tu i teraz, nazwijmy to *życiem*. Twoim życiem. Twoim bardzo osobistym życiem, które w tej chwili mruży sobie w twoim wnętrzu.

TWOJE ŻYCIE

To jest twoje życie. To nie jest życie twojej matki, życie twojego ojca, męża czy żony,

pracodawcy czy dziecka. To twoje życie. To jest twoje bardzo własne życie. Prezent dla ciebie bezpośrednio od twórcy całego tego interesu. Jest to najwspanialszy dar, jaki w ogóle można dostać, a ty już go masz.

A jeśli to nie wystarczy, by cię przepelniła dumą i satysfakcją, potraktuj to jako premię. Nie tylko dostałeś swoje własne życie, ale ponieważ przybyłeś na tę planetę jako istota ludzka, otrzymujesz jeszcze świadomość, aby docenić dar swojego życia i odpowiadać mu w sposób, jaki ci się tylko zamarzy, w każdej chwili, dzień po dniu. Twoja umiejętność odpowiadania swojemu życiu jest powszechnie znana jako *odpowiedzialność*. Jednakże nie zawsze z łatwością przychodzi odpowiadać swojemu życiu lekko i z wdziękiem, w dużej mierze z powodu podłego, złośliwego, nikczemnego tyrańca przyczajonego w cieniu twojego własnego umysłu: z powodu twojego gremlina.

TWÓJ GREMLIN

Pewne pojęcie o swoim gremlinie już masz, choć zapewne nigdy nie skupiałeś na nim swojej świadomości ani nie dawałeś mu imion. Gremlin jest narratorem w twojej gło-

wie. Ma na ciebie wpływ od chwili przyjścia na świat i towarzyszy ci przez całą egzystencję. Jest z tobą, gdy się budzisz rano i kiedy wieczorem idziesz spać. Mówi ci, kim jesteś i jak się miewasz, definiuje i interpretuje każde twoje doświadczenie. Chce, byś uznawał jego interpretacje za rzeczywistość, a jego celem w każdej chwili, dzień w dzień, jest wyciszenie tętniącego życiem, naturalnego ciebie.

Nie jestem pewien, jakie czynniki złożyły się na wizerunek twojego konkretnego gremlina. Jestem za to przekonany, że wykorzystuje on niektóre twoje przeżycia, aby hipnotyzować cię pod kątem kształtowania i przeżywania życia zgodnie z ograniczonymi z gruntu, czasem przeróżnymi uogólnieniami dotyczącymi twojej osoby i tego, co świat ma ci do zaoferowania.

Twój gremlin chce, abyś czuł się źle, i realizuje to obrzydliwe dążenie poprzez pewne zawile manewry, które omówimy później, poprzez przekonywanie cię, abyś marnował czas, gmerając w przeszłości, martwiąc się przyszłością i analizując powiązania pomiędzy najrozmaitszymi ludźmi i rzeczami. Twój gremlin chce, byś uwierzył, że na sercu leży mu jedynie twoje dobro, a jego głównym celem jest służenie ci i ochrona twojej osoby. W rzeczywistości jego motywy są znacznie mniej szlachetne. Skupiony jest bowiem na tym, by cię unieszczęśliwić.

Ostrożność twojego gremlina dotycząca życia i przeżywania jest ogromna, zaś stosując różne melodie sterowania tobą wykazuje nadgorliwość. Nie jest on po prostu twoim krytykiem ani zwykłą częścią twojej kon-

strukcji psychologicznej. Twój gremlin to nie twoje negatywne myśli – on jest ich źródłem. Nie jest twoimi nie najlepszymi doświadczeniami z przeszłości – on się nimi posługuje. Nie jest twoimi obawami – za ich pomocą drwi sobie z ciebie, tworząc dotyczące twojej przyszłości horrory, które czasem oglądasz.

To twój gremlin, a jego osobowość, podobnie jak jego łajdaki zamiar, należy w całości do niego. Jedno jest pewne. Kiedy zaczniesz swojego gremlina *po prostu zauważać*, staniesz się bardzo wyczułony na fakt, że nie jesteś swoim gremlinem, lecz raczej jego obserwatorem. Zobacysz wyraźnie, że twój gremlin nie ma nad tobą rzeczywistej władzy. Gdy sobie to uzmysłowisz, zaczniesz coraz bardziej doceniać swoje życie i cieszyć się nim. To dla ciebie, obserwatora, została napisana ta książka. ■



Wydawnictwo KOS, 2008

Dla czytelników czasopisma Elixir - rabat

10 % w sklepie wysyłkowym do 30 stycznia 2009 r. zamówienia na str. 31

Rick Carson

to twórca słynnej Metody Poskramiania Gremlina™, czyli sposobu pracy z wewnętrznymi ograniczeniami.

Przez pojęcie gremlin rozumie to, co my często nazywamy wewnętrznym krytykiem lub sabotażystą. Jest autorem trzech książek, włącznie z bestsellerem *Poskramianie swojego gremlina. Zdumiewająco prosta metoda by samemu zejść sobie z drogi*. Książka jest już od 20 lat na rynku i została przetłumaczona na 11 języków.

Książka Ricka Carsons miała wpływ na życie tysięcy osób z niemal wszystkich grup społecznych, zaś on sam od trzydziestu lat jest doradcą, trenerem oraz instruktorem dla specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, doradca także firmom i organizacjom społecznym.

Jego metoda ma zastosowanie w ramach szkolenia psychoterapeutów, trenerów, specjalistów od zwalczania uzależnień, personelu domów poprawczych, nauczycieli, kadry kierowniczej i księży.

Był wykładowcą w Southwestern Medical School Uniwersytetu w Teksasie oraz członkiem zespołu klinicznego, a także opiekunem Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Małżeńskiej i Rodzinnej.

Rick Carson jest założycielem i dyrektorem Instytutu Poskramiania Gremlina™ w Dallas w stanie Teksas.

On i jego żona Leti mieszkają w Colleyville w Teksasie. ■