

Na początek mądra sentencja:

„Najpierw musisz odnaleźć przyczynę swojego przyzwyczajenia. (...) Korzeniem każdej błędnej konkluzji jest błędne mniemanie.

Następnie znajdź skazę, błąd w swoim rozumowaniu i w tym miejscu przerwij tok myślenia. Jakie to proste”.

Deepak Chopra

Gucio
towarzyszył Ci
przez długie lata
i dawał dobre
rady.



I. Młody Gucio

Oto Gucio. Gucio jest szują żyjącą w Tobie. Żyje w Twojej głowie i strzeże Cię przed wszelkim złem tego świata. Gdy byłeś jeszcze dzieckiem, on był szczeniakiem. W te dni rodzice, dziadkowie, ciocie i wujkowie, starsze rodzeństwo i nauczyciele, przyjaciele i koledzy – wszyscy karmili Gucia. *Pilnuj swojego pana* – mówili i nieustannie wyjaśniali mu, co jest dla Ciebie dobre, a co nie.

Gucio wziął sobie to wszystko do serca i odtąd stale Cię ostrzegał, gdy tylko chciałeś zrobić coś, czego jeszcze nie potrafiłeś. *To niebezpieczne* – mówił lub ostrzegał: *To jest trudne*. A ponieważ zawsze dobrze radził, dlatego był nadal żywiony i z czasem stał się dorosłym chamem.

Teraz jest szują
dojrzałą i wciąż
częstuje Cię
wieloma radami
i pomysłami.
Ale Ty też już
wydoroślałeś.
Czy na pewno
potrzebujesz
jeszcze jego
wsparcia?



2. Gucio dzisiaj

Gucio wyrósł. Wydorósł. W ciągu minionych lat stał się wielki, spasiony i leniwy – prawdziwa szuja. Nie chce się niczego uczyć. Koniec końców on wie najlepiej, co dla Ciebie jest dobre, a co nie. Z tego powodu jest dumny i nadal sumiennie wykonuje swoją pracę.

Za każdym razem, gdy chcesz wypróbować coś nowego, gdy chcesz czegoś nowego się nauczyć, albo gdy trzeba się skoncentrować i wytężyć – pojawia się Gucio i radzi: *Zostaw to! Nic z tego nie będzie. Nie uda Ci się.*

Chce Cię w ten sposób chronić, tak jak go dawniej nauczyli tego Twoi rodzice, dziadkowie, ciocie i wujkowie, rodzeństwo i nauczyciele, przyjaciele i koledzy.

Ale, mimo iż wszyscy oni zawsze byli Ci życzliwi, nie mogli wtedy wiedzieć, co będzie dla ciebie dzisiaj dobre, a co nie. A ponieważ Gucio zawsze słuchał innych zamiast Ciebie, dlatego nie wie, że w międzyczasie Ty sam już doszedłeś do tego, co jest dla Ciebie najlepsze.



Często przytrafiają
się człowiekowi
w życiu piękne
chwile. Bywa, że
mniej piękne.
Gucio doradza
w obu
przypadkach.
A czasem
wprowadza
w błąd.

3. Piękne i mniej piękne

Przez te lata, gdy Guccio wiernie Ci służył jako oddany doradca – budowałeś sobie życie. Zaznałeś wiele dobra, szczęścia i wiele pięknych rzeczy przydarzyło Ci się w życiu. Niestety, posmakowałeś też, czym jest zło, ohyda i smutek. Sporo z tego, co było dobre, mogło się przytrafić tylko dlatego, że to Guccio Ci doradzał. Ale... także podpowiadał, gdy spadały na Ciebie złe rzeczy. Lecz mimo jego porad i tak musiałeś doznać niemiłych doświadczeń.

Oczywiście, nie zawsze on był winien, gdy działo się coś złego. Często działy się złe rzeczy i nic nie można było poradzić. Jednak od czasu do czasu jego rady były błędne i dlatego nie wychodziły Ci na dobre. A stało się tak dlatego, gdyż rodzice, dziadkowie, ciocie i wujkowie, starsze rodzeństwo i nauczyciele, przyjaciele i koledzy karmili Guccia przez długie lata, a nie mogli przecież wiedzieć tak na sto procent, co dla Ciebie jest najlepsze.



Słuchaj
przekazów
Wszechświata.

4. Przekazy Wszechświata

Przekazy pochodzące z Wszechświata nie są bynajmniej komunikatami Marsjan skierowanymi do Ziemi, lecz tysiącem drobnych wskazówek dziennie, które każdego dnia pokazują Ci, czy kroczysz właściwą, czy niewłaściwą drogą życia. Czy żyjesz na luzie? Czy zwykle wiatr wieje w Twoje żagle? Czy też istnieje coś, co wciąż Cię drażni i denerwuje? Czy nie umiesz uporać się z wieloma problemami, które w rzeczywistości są łatwe do pokonania? Czy nic ciekawego nie dzieje się w Twoim życiu? Czy jesteś stale zdeprymowany, zestresowany, rozdrażniony, przeciążony, chory albo czujesz się bezradny i bezsilny?

Gucio jest uparciuchem. Gdy raz obrał sobie drogę, to już jej nie zmienia. Ta droga może okazać się fałszywa – Guccio jednak tak długo z niej nie zrezygnuje, aż coś się zawali w Twoim życiu, albo dopóki nie ukaże się jakaś katastrofa na horyzoncie. Niestety, Ty marnotrawisz Twój czas i energię na coś absolutnie bezsensownego, ponieważ zajmujesz się bredniami Guccia, zamiast przyjrzeć się rzeczom i widzieć je takimi, jakie są. Przy czym już niejednokrotnie wiedziałeś, że znajdziesz się z tego powodu w ślepej uliczce, a mimo to nic nie zmieniłeś w swoim *modelu* myślenia.

Gdy rozumiesz tylko
w kategoriach
krótkich dystansów
i wciąż trzymasz się
tych samych
problemów, znaczy to,
że stoi za tym
leniwy Gucio.



5. Uwaga, pułapka!

Z pewnością, gdybyś wiedział, kiedy Guccio daje Ci złe rady, to już następnym razem nie zaufałybyś mu i wolałybyś samemu zdecydować o tym, co chcesz robić. To wcale nie jest takie trudne. Guccio psuje Twoje życie zawsze wtedy, gdy coś na krótką metę wydaje Ci się wygodne, ale w dłuższej perspektywie szkodzi. Czy już od miesięcy nie mówisz sobie, że nie powinieneś pić tak dużo alkoholu, a mimo to pijesz tyle co zawsze? Albo czy z lenistwa nie parkujesz samochodu bez uiszczenia opłaty, a potem płacisz karę w takiej wysokości, że nigdy byś tyle na parkowanie samochodu nie wydał?

Także wtedy, gdy w określonych sytuacjach przesładuje Cię ten sam pech – możesz być pewien, że to sprawka Guccia. On nic o tych sytuacjach nie wie, a ponieważ – jak każda szuja – jest zbyt leniwy, żeby pomyśleć, nadal daje Ci te same fałszywe rady. Czy na przykład kłócisz się ze swoim partnerem wciąż od nowa o tę samą drobnostkę? A może już po raz czwarty tkwisz w korku w miejscu, gdzie budują drogę, żywiąc nadzieję, że kiedyś tę budowę zakończą? Guccio jest wszechobecny!

Jeśli często robisz
rzeczy, których
nie chcesz robić,
albo jeśli czujesz
niewyjaśniony
strach, to
powinieneś nauczyć
się odpowiednio
postępować
z Guciem w takich
okolicznościach!



6. Uwaga, znowu pułapka!

Gucio nauczył się, że słuchanie innych ludzi to ważna rzecz. Dlatego często robisz rzeczy tylko dlatego, że inni tego od ciebie oczekują; ale ty ich w ogóle nie chcesz. A potem tak się czujesz, jakbyś już nie miał kontroli nad tym, co się dzieje. Uwaga! To jest typowa pułapka zastawiona przez Gucia! Czy już niejednokrotnie robiłeś nadgodziny, bo twój kolega musiał wcześniej wyjść z pracy do domu? A może zaniedbujesz swoich przyjaciół, a to dlatego, gdyż twój partner (lub partnerka) ich nie lubi?

Wtedy, gdy nie odważasz się wykonać lub zmienić zwykłych i prostych rzeczy, bo się po prostu boisz, Gucio doradza Ci szczególnie źle. Czy na przykład nie masz odwagi zaprzeczyć innym ludziom nawet wówczas, gdy opowiadają jakieś bzdury? Boisz się nawet za dnia samotnie podróżować metrem lub tramwajem? Boisz się samotnie pójść na kawę? Jeśli *tak*, to powinieneś nauczyć się, jak we właściwy sposób postępować z Guciem!

Istnieje sześć sfer życiowych.

Oto one:

- rodzina
- społeczność, w której żyjesz (warunki socjalne)
- miejsce pracy
- finanse
- zdrowie
- wartości osobiste

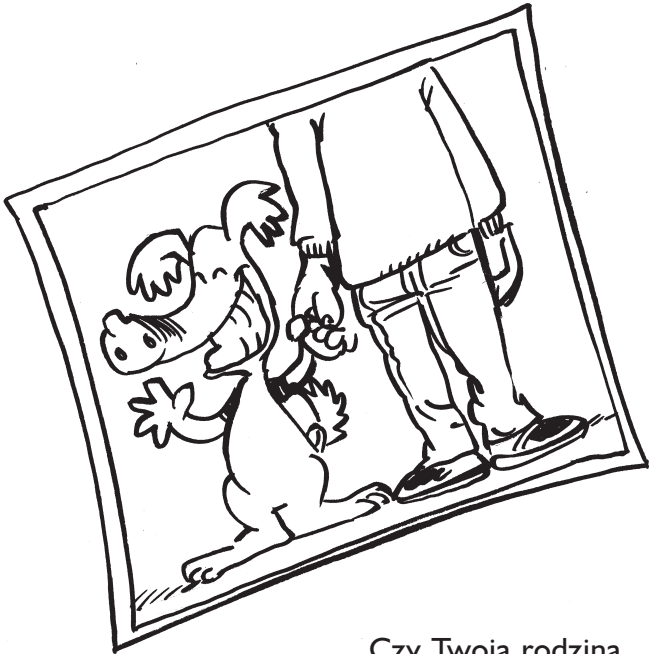


7. Sześć ważnych sfer życiowych

Czy chcesz wiedzieć, co możesz ulepszyć w swoim życiu? Jeśli *tak*, to sporządźmy najpierw bilans. Nie martw się. To nie będzie bardzo skomplikowany bilans jak u księgowego, choć podobny i na pewno pouczający. Przejrzymy mianowicie systematycznie Twoje najważniejsze sfery życiowe i postaramy się znaleźć możliwości ich ulepszenia. Na koniec zaś dokonamy podsumowania i zobaczymy, co możesz zmienić.

– Co to za sfery? – zapytasz. – Piwnica, w której oddaję się mojemu *hobby*? Salon? Taras?

– Nie. Patrząc w nieco abstrakcyjny sposób, Twoje życie składa się z takich pól działania, jak rodzina i społeczeństwo, miejsce pracy i finanse, zdrowie i wartości osobiste. Gdy przyglądamy się tym sferom i stawiamy kilka pytań, wkrótce dowiadujemy się, w którym miejscu *but jest za ciasny* i gdzie Guccio wyrządza największe szkody.



Czy Twoja rodzina
funkcjonuje jak
należy? Czy jesteś
zadowolony
z warunków
socjalnych,
w których
żyjesz?

8. Twoja rodzina i środowisko socjalne

Rodzina składa się z najbliższych krewnych: partnera, dzieci, rodziców, rodzeństwa, czasem dziadków, ciotek i wujków. Jak wygląda Twoja rodzina? Czy życie wszyscy w zgodzie i żywiec zaufanie jeden względem drugiego, czy też opatrność nie zawsze czuwa nad Wami? Co można by poprawić? Co możesz zrobić, żeby sprawy ruszyły z miejsca we właściwym kierunku? A co mogą zrobić inni?

Twoje otoczenie to przyjaciele i znajomi, styl życia, który prowadzisz, to, jak i gdzie mieszkasz i jak spędzasz wolny czas. Jak przedstawia się społeczność, w której żyjesz? Czy masz oddanych przyjaciół i wystarczająco wielu znajomych? Czy chętnie mieszkasz tam, gdzie mieszkasz, i tak, jak mieszkasz? Jak najbardziej lubisz spędzać czas wolny od pracy? Co można naprawić w tej materii? Co możesz uczynić, żeby zrealizować te ulepszenia?



Czy lubisz swoją pracę
i masz wystarczająco
dużo pieniędzy?

9. Miejsce pracy

Twoim miejscem pracy jest to, za pomocą czego zarabiasz na utrzymanie. Na czym polega Twoja praca? Czy chętnie ją wykonujesz, czy też każdego dnia zmuszasz się do odbębniania pewnych obowiązków? Czy posiadasz wykształcenie, czy też zajmujesz się raz tym, raz czymś innym? Czy lubisz firmę, w której pracujesz, kolegów, przełożonych i klientów? Co można by tu polepszyć? Co możesz uczynić, żeby praca sprawiała Ci więcej radości? Czy jesteś bezrobotny? Co mógłbyś zrobić, żeby znowu dostać pracę?

Swoimi pieniędzmi musisz pokrywać wydatki – te miesięczne i te długoterminowe, jak na przykład do-datek do renty starczej, mieszkanie, odpłatną protezę zębową, wykształcenie dzieci itd.

Jak u Ciebie wygląda z tymi *kochanymi pieniżkami*? Skąd czerpiesz swoje dochody i czy masz ich wystarczająco dużo? Czy wydajesz zbyt wiele, czy też zarabiasz zbyt mało? Oszczędzasz? Co możesz uczynić, żeby Twoja *kasa lepiej grała*?



Czy jesteś zdrowy
i żyjesz,
przestrzegając
swoich wartości?

10. Zdrowie i wartości osobiste

Mens sana in corpore sano! Po łacinie znaczy to – w zdrowym ciele zdrowy duch! Bowiem już starożytni Rzymianie dbali o zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

Jak przedstawia się Twój stan zdrowia? Jak się czuje Twoje ciało? A jak dusza? Dbasz o siebie i żyjesz zdrowo? Gdzie cię strzyka, co boli i dlaczego? Co możesz uczynić, żeby czuć się lepiej?

Jakie wyznajesz wartości? Wierzysz w Boga, w nauki przyrodnicze, w demokrację, wolność, postęp, swojego szefa, swój klub piłki nożnej, w astrologię, psychoanalizę? Czy wierzysz w siebie? Co nadaje Twojemu życiu sens? Czy żyjesz każdego dnia zgodnie ze swoimi wartościami, czy też musisz się stale naginać? Co możesz uczynić, aby żyć bliżej nich?

Uwaga! Jeśli nie podoba
Ci się przeszkoda na
drodze, być może kryje
się za tym Gucio?

