

ŚWIADOME MYŚLENIE

CZY ZASTANAWIASZ SIĘ CZASEM NAD SWOIMI MYŚLAMI ? PEWNIEM TAK. WIEKSZOSC LUDZI TO ROBI. ALE CZY ZDAJESZ SOBIE SPRAWĘ Z TEGO, ZE KAZDA TWOJA MYSL MA KONKRETNE ZNACZENIE DLA CIEBIE, JAKO DLA CZŁOWIEKA ORAZ MA ZNACZENIE DLA RZECZYWISTOSCI, W KTOREJ JESTES ? BRZMI NIECO DZIWNIE ? TAK JEST I JEST TO DOWIEDZONE NAUKOWO.

T. ELIZA WÓJCIK

Każda, choćby nadrobniejsza myśl, tworzy w Twoim mózgu nowe połączenia między neuronami. Neuronów masz 100 000 000 000 000, czyli sto bilionów. Sto bilionów neuronów pracuje dla Ciebie, jako dla człowieka dwadzieścia cztery godziny na dobę. Na każdą dobę. Zawsze. I dbają głównie o to, żeby podtrzymywać wszystkie Twoje funkcje życiowe, z czego nie do końca w życiu codziennym, zdajesz sobie sprawę.

To o czym myślisz i jak o tym myślisz, działa na Ciebie samego. Skoro każda myśl tworzy w Twoim mózgu nowe połączenia między neuronami, to znaczy, że jedno połączenie się wzmacnia, a drugie osłabia. Jeśli myślisz o czymś ciągle, nieustannie, w sposób analizujący wręcz, to wzmacniasz konkretne połączenia pomiędzy neuronami. Tworzysz między nimi coś na kształt drog, autostrad niemalże. Jeśli przestajesz o czymś myśleć i w tym zaprzestaniu jesteś konsekwentny, czyli odsuwasz od siebie jakąś myśl systematycznie, każdego dnia, to osłabiasz połączenia pomiędzy neuronami, aż w końcu one znikają.

Co to dla Ciebie oznacza ? To oznacza, że możesz czuć się tak, jak chcesz. Jak to się dzieje ? Otóż neurony, w każdym momencie, na podstawie połączeń, wysyłają do organizmu informacje, jaki dopasować do Twojej myśli koktajl chemiczny, który będzie dla Ciebie uczuciem. Zadaniem organizmu jest dobrać taki koktajl, abys poczuł to, co pomyślałeś, abys poczuł się tak, jak pomyślałeś. Organizm dopasowuje się do Twojej myśli. A ponieważ dzieje się to w ulamkowych częściach sekundy, jesteś pewien, że po prostu coś poczułeś. Prawda jest taka, że najpierw coś pomyślałeś.

Czy to oznacza, że samą myślą możesz zmienić to, jak się czujesz ? Dokładnie tak. Mając tę wiedzę możesz dostrzec, jak ważne dla Ciebie samego jest to, o czym myślisz oraz to, jak o tym myślisz. Ważne jest to, jak bardzo inwestujesz w coś swoją uwagę i w jaki sposób to robisz.

To znaczy, że zupełnie świadomie możesz przechodzić w różne stany emocjonalne poprzez uważne myślenie. To znaczy, że możesz czuć się tak, jak chcesz. Twój organizm dopasuje uczucia do Twoich myśli. Potwierdzi odczuciem myśl, którą kształtujesz. To znaczy, że to Ty sam decydujesz, jak się czujesz. Ty sam, a nie bodźce zewnętrzne.

O tym, jak się czujesz nie decyduje to, co się w Twoim życiu przydaje, ani osoby z którymi się spotykasz. O tym, jak się czujesz decyduje to, co pomyślisz. Twoja myśl wysyła impuls do mózgu, który dalej przesyła informacje do organizmu, jakie uczucie do Ciebie dopasować. To dlatego kilka różnych osób będących w tej samej sytuacji, może czuć coś zupełnie innego. To samo zdarzenie u jednej osoby może wywołać śmiech, a u drugiej zdenerwowanie.

Pierwsza osoba pomyślała, że to coś jest śmieszne i dostała od swojego organizmu koktajl chemiczny dopasowany do myśli, że to jest śmieszne, a druga osoba pomyślała, że to jest denerwujące i również dostała odpowiednio dopasowany koktajl. Obie osoby poczuły coś skrajnie innego na podstawie tego samego zdarzenia.

Czy ta wiedza nie jest dla Ciebie impulsem, żeby wziąć sprawy w swoje ręce i od tej chwili czuć się po prostu dobrze ? Być pełnym radości i pasji ? Skoro to zależy od Ciebie ?

Radość i pasja, to tak zwane stany kreatywne. Dwa z wielu stanów kreatywnych, które możesz czuć. Z poziomu takich stanów emocjonalnych możesz osiągnąć znacznie więcej, niż z ich przeciwieństw, czyli z tak zwanych stanów przetrwania, do których należy między innymi złość i smutek.

To od Ciebie zależy, które stany wybierasz. To zależy od tego co i w jaki sposób myślisz. Idąc dalej za myślą i odczuciem, wyobraz sobie, że masz wpływ na rzeczywistość, w której jesteś. Na rzeczywistość, która Tobie się przydaje. Tak, tak... Tak to właśnie

działa. Gdyż każda Twoja myśl ma określony ładunek energetyczny i ładunek ten wysyłaś do tak zwanego pola kwantowego. A pole kwantowe odpowiada Ci tym, czego doświadczasz...

Dlatego warto myśleć świadomie i pozytywnie w pełni tego słowa znaczeniu. A przede wszystkim warto być spójnym. Ale o tym może następnym razem...



Eliza Wójcik

International Coach certyfikowana przez ICC. Jest pierwszą i jedyną osobą z Polski certyfikowaną przez Roberta Diltsa i Stephena Gilligana jako Generative Coach. Pracuje z wyższą kadrami menedżerską w kraju i za granicą, również w języku angielskim. Skończyła studia na Politechnice Gdańskiej na Wydziale Architektury, a także studia podyplomowe przy Wydziale Zarządzania i Ekonomii. Uczestniczyła w licznych kursach poza granicami Polski, podnoszących kompetencje na poziomie międzynarodowym, wielokrotnie jako jedyna osoba z naszego kraju. Posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji procesów coachingowych dla kadry zarządzającej wyższego i niższego szczebla w Polsce oraz za granicą. Prowadzi spotkania motywujące i inspirujące dla grup. Jest właścicielką firmy doradczo - szkoleniowej ACROPOLIS z dziesięcioletnią tradycją. Jest także Wiceprzewodniczącą Sekcji Edukacji i Coachingu w Pracodawcach Pomorza oraz mentorem w Forum Mentorów.

Specjalizacje: business coaching, executive coaching, doradztwo zarządom, rozwijanie kompetencji przywódczych i zarządczych oraz rozwijanie inteligencji emocjonalnej, kształtowanie misji i wizji firmy, a także rolę poszczególnych osób w zespole.

Kontakt:
www.acropolis.com.pl
www.efektywnazmiana.com.pl
www.linkedin.com/ElizaWojcik
eliza.wojcik@acropolis.com.pl
elizawojcik7@gmail.com
tel. +48 517 474 400