

**Sławomir Luter**

**MENTALNY  
STRAŻNIK**

© Copyright by Sławomir Luter 2014

Wydanie I

ISBN 978-83-272-4464-2

Łódź 2014

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tego wydania nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób, oraz nie może być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwania bez uprzedniego zezwolenia na piśmie sporządzonego przez właściciela publikacji.

### **Wydawnictwo**

Luter Learning System

Sławomir Luter

Ul. Gandhiego 27/33

91-015 Łódź

NIP: 726-139-40-94

[www.slawomirluter.pl](http://www.slawomirluter.pl)

e-mail: [biuro@slawomirluter.pl](mailto:biuro@slawomirluter.pl)

**Okładka, korekta by Dagmara Pieszczyńska: [dagpie@wp.pl](mailto:dagpie@wp.pl)**

## Spis treści

Krótki wstęp	5
Kim jest strażnik	11
Zostaw przeszłość	18
Życie cudzym życiem	56
Strażnik osądzania i obwiniania	74
Strażnik wymarzonej przyszłości	82
Strażnik zdrowego myślenia	86
Strażnik przekonań	103
Strażnik poczucia wartości i wiary w siebie	109
Strażnik gniewu i uprzedzenia	113
Strażnik asertywności	116
Strażnik otwartości	125
Strażnik zmian	128
Strażnik produktywności	131
Strażnik majątku i zamożności	136
Strażnik spokoju	143
Strażnik pozytywnej intencji	146
Strażnik stanu szczęścia	153
Strażnik porównywania się z innymi	158
Strażnik poczucia humoru	161
Strażnik relacji	163
Strażnik miłości	171
Strażnik komunikacji	174
Strażnik cienia	179
Słowa do Twojego strażnika	186

*Jest tylko jeden test by sprawdzić, czy jesteś szczęśliwy i spełniony. Zapomnij, że to stan konta, tytuły przed nazwiskiem, ilość dóbr, wyznaczone cele czy cokolwiek innego.*

*Ten test, to odczuwanie niepohamowanej radości i szczęścia w głębi duszy. Wieczny i ciągły super koncert w sercu, kiedy się budzisz, pracujesz, odpoczywasz, czy kładziesz spać. Kiedy odbywasz spotkania z klientem, rodziną lub sam ze sobą pijesz kawę.*

*Ty doskonale wiesz, jaki aktualnie koncert gra Twoja orkiestra, oraz co będzie dalej, jeśli nadal będzie w głowie to samo, co do tej pory.*

*Na szczęście możesz mieć sprzymierzeńca, który pomoże Ci czuć się tak, jak zawsze tego pragnęłeś...*

*Program dedykuję wszystkim, którzy ciągle w nadziei  
szukają jakiegoś sposobu na normalność...*

## Krótki wstęp

Urodziłem się w domu, gdzie stany trzeźwości rodziców, sytuacja finansowa, była dużo poniżej normalności. Niezaradność życiowa i patologiczne zachowania, były na wysokim poziomie. Nie trudno się domyśleć, że nabyte postawy i wzorce zachowań, uczyniły ze mnie osobę nieśmiałą, z zaniżoną samooceną, z chronicznym brakiem poczucia bezpieczeństwa oraz totalnie zakompleksioną.

Wiedziałem, że aby stać się tym, kim chce być i nie stworzyć duplikacji wielopokoleniowej, czeka mnie najtrudniejsza praca życia - nad samym sobą.

Praca nad zmianą oprogramowania zainstalowanego w domu rodzinnym, zmiana wizerunku własnego oraz postrzegania siebie, zmiana myślenia o sobie i świecie, zniszczenie osobowości skrajnie nieśmiałej i wystraszonej. Nauka szczęścia i radości - nie umiałem się nigdy cieszyć z tego co osiągnąłem. Musiałem też nauczyć się zaufania do siebie, szacunku i odwagi, a także spokoju, otwartości i zdrowego myślenia.

Musiałem nauczyć się wszystkiego, co jest potrzebne w normalnym życiu, a oduczyć się tysiąca nawyków, niekorzystnych wzorców działania i osłabiających strategii.

Musiałem oduczyć się niewiary w siebie, oraz poczucia bycia gorszym.

Nauka trwa dalej i będzie trwać do końca życia.

Najtrudniejszą rzeczą jaką miałem do zrobienia, to było nauczenie mojego umysłu, zmiany myślenia o sobie, o życiu, o tym wszystkim, co mi się przytrafiło.

Musiałem nauczyć się marzyć, bo nie potrafiłem.

Musiałem nauczyć się być "godny", bo nie potrafiłem.

Musiałem się przekonać, że "potrafię, dam radę, zasługuję", bo nie potrafiłem.

Całe moje życie, to nauka postrzegania siebie jako osoby nie gorszej od innych, to praca nad stresem i negatywnymi emocjami, nad lękiem i strachem przed nieznaną przyszłością.

Osoby takie jak ja, wychowane w podobnych warunkach, walczą z brakiem pewności siebie i niskim poczuciem wartości w relacjach z innymi ludźmi, czują się po prostu słabsi, bo tak się postrzegają, choć oczywiście w rzeczywistości tacy nie są. Jednak tutaj głównie chodzi o postrzeganie siebie, o wizerunek własny, który jest bardzo mocno zniekształcony, poprzez przeżyte doświadczenia i zdarzenia.

Chcąc normalnie i szczęśliwie żyć, mieć zdrową samoocenę, pracować z poczuciem sensu i misji, godnie zarabiać, budować dobre i pozytywne relacje z ludźmi, zostałem swoim osobistym trenerem, mentorem i coachem, bo najzwyczajniej nie było mnie stać na specjalistę.

Zrozumiałem, że tak naprawdę w moich rękach jest ogromna odpowiedzialność za moje życie. Odkryłem, że tylko ja mogę zmienić historię swojego pozostałego życia.

To dziwne uczucie, kiedy nagle łamią Ci się wszystkie stare schematy myślenia i olśniewa Cię, że wszystkie bariery w które tak bardzo wierzyłeś - nie istnieją nigdzie w realnym świecie. Są po prostu w Tobie. Stu procentowa odpowiedzialność za życie, jest tylko w Twoich rękach. To nawet trochę przerażające, bo łatwiej się żyje, gdy można przerzucić odpowiedzialność za stan konta, emocje czy przykre zdarzenia osobiste na inne czynniki zewnętrzne.

No ale nastąpił ten błysk w umyśle. Znowu byłem sam z całym przeszłym życiem, oraz nadchodzącą przyszłością.

Bez udziału zawodowców i ekspertów, różnymi metodami pracowałem nad tym, by mieć zdrowe myślenie i samopoczucie, czuć się ze sobą dobrze, budować poprawne relacje z sobą i innymi ludźmi.

Bez udziału profesjonalistów, przepracowałem przeszłość, lęk przed przyszłością, strach przed odrzuceniem, wyśmianiem, wystąpieniami publicznymi i większością tego, co mnie hamowało przed ukochanym życiem.

Teraz mam trzydzieści osiem lat, proces zmian trwa i będzie trwał całe życie, jednak przeobrażanie się jest olbrzymie. Idę swoją ścieżką życia, wykonuję ukochaną profesję, mieszkam z synem, mam swoją ukochaną miłość życia. Jeśli chodzi o mnie i o moją psychikę, to jestem swoim przyjacielem, mam pozytywne relacje z samym sobą, nie mam problemów z budowaniem sieci kontaktów.

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wymażę z umysłu do końca pewnych niezdrowych wzorców myślenia i zachowania z dzieciństwa, ale na tyle je zneutralizuję, że nie będzie mi to przeszkadzało normalnie żyć. Poziom stresu i lęku o przyszłość, o to co powiedzą czy pomyślą inni, co o mnie sądzą, czy mnie odrzucą - praktycznie nie



istnieje. Jedyna wrażliwość jest przed tym, czy na pewno jestem dość dobrze przygotowany do treningu, prezentacji czy szkolenia i różnych ról życiowych, które gram. Pytania które teraz się rodzą, są innej jakości.

Zostałem swoim mentalnym strażnikiem. Zdecydowałem, że sam będę za siebie na zawsze odpowiedzialny i albo umrę w szczęściu i dobrym nastroju, albo jako słaba ofiara swoich przekonań, interpretacji zdarzeń czy myśli.

Przejąłem odpowiedzialność za swoje emocje, rozumowanie, działania czy finanse. W ogóle za całe życie. Motto - "Moje życie w moich rękach" spowodowało, że przestałem obarczać innych za swój los. Wyszedłem z roli ofiary na zawsze, choć czasem odzywa się nadal narzekanie, to trwa naprawdę krótko i nie ma wpływu na realizację celów, czy osobistą produktywność. Myśli już mnie nie zatrzymują.

Zrozumiałem, że każdy dzień może być nowym początkiem, a przeszłość, nie determinuje przyszłości. Już wiem, że to, co mnie się przytrafiło i przytrafia, jest tylko zdarzeniem, a ode mnie zależy, jak to odbiorę. Wiem też, że mogę być w roli ofiary, wejść w stan złości, gniewu i żalu, lub odwrotnie, wyciągnąć dobre i wzmacniające rzeczy z przeżytych zdarzeń. Wiem dokładnie, że to ja jestem kluczem do szczęścia, zamożności, miłości, dobrych emocji i życia pełnego uśmiechu.

Przestałem podążać za innymi, przyszedł czas iść swoją ścieżką życia.

Przyszedł czas przewodzić sobie i zostać swoim liderem.

W tym treningu podzielę się z Tobą swoimi zasadami, którymi staram się żyć. Być może niektóre przekonania,

przemyslenia, spowodują u Ciebie w życiu lepszą samoocenę, pogodniejszy nastrój czy większy relaks.

Poznasz główne zasady lepszego, racjonalnego myślenia, dzięki czemu wzrośnie Twój spokój wewnętrzny, stan emocjonalny i zmniejszy się stres. Te zasady pomogły mi - być może pomogą Tobie. Wiem też, że czasem jedno zdanie zmienia wszystko, dlatego czytaj w skupieniu.

Poznasz niezbędne kroki do tego, abyś zaczął żyć zdrowym życiem, zwiększył samoocenę i zaczął dobrze się czuć we własnej skórze.

Mentalny strażnik pomoże Ci nawiązywać dobre relacje z innymi ludźmi, oraz tworzyć udane i wartościowe związki.

Podczas czytania, skoncentruj się i skup, niech Ci nikt nie przeszkadza. Przyjmuj do siebie tylko to, co jest dobre dla Ciebie.

Bądź gotowy powołać w podświadomości swojego strażnika, który zapamięta wszystko to, co ma być zapamiętane, oraz wdroży w życie wszystko to, co ma być wdrożone, aby Ci pomóc.

Spotkamy się za chwilę, u Ciebie w umyśle.

## Kim jest strażnik

Strażnik to mentalny opiekun, część Twojej osobowości zagnieżdżony w Twojej podświadomości. Teraz się narodził, gdyż został uświadomiony w umyśle.

Ty jedyny możesz zmienić swoje życie, czy uczynić je szczęśliwym, bogatym w doznania jakich pragniesz.

Cały czas prowadzimy ze sobą dialogi wewnętrzne, krytykujemy się, tłumaczymy sobie pewne sprawy, wyjaśniamy i komentujemy. Twoje różnorodne części Ciebie - Twojej psychiki, to osobowości, które prowadzą Ciebie przez życie jako całość. Jako jednostkę. Powstawały przez całe życie, podczas różnych zdarzeń, spotkań czy rozmów. Tak tych wzmacniających, pozytywnych, które budowały pewność siebie i poczucie wartości, jak i tych osłabiających, które podważały samoocenę i zabierały poczucie wartości. Jesteśmy sumą zdarzeń i przeżyć. Jesteśmy sumą interpretacji tego, co zobaczyliśmy, słyszeliśmy, doświadczyliśmy i odczuwaliśmy. Przez to powstały w nas osobowości główne i poboczne. Jesteśmy sumą wspomnień...

Powołuję teraz w Twojej nieświadomej części umysłu mentora, który będzie miał za zadanie ochronić Cię przed myślami, które Ci nie służą, który będzie opiekował się Tobą i dawał wsparcie. Będzie pomagał odczuwać więcej dobrego samopoczucia, chronić Cię przed niechcianymi emocjami, przed niekorzystnymi przekonaniem. Włączy się, by Cię osłaniać przed nieuzasadnioną złością, agresją, zawiścią czy zazdrością, jeśli akurat w danym momencie te emocje Ci nie służą.

Program "**Mentalny strażnik**", ma zadanie zainstalować od tej chwili Twojego osobistego nauczyciela, który będzie dbał o to, abyś czuł się tak jak chcesz się czuć, oraz będzie Ci pomagał żyć Twoim wymarzonym życiem.

Powołuję teraz w tej chwili część Twojej osobowości, która będzie się włączać wtedy, kiedy będzie potrzebna, by chronić Twoje zdrowie, samoocenę, pewność siebie, przekonania i wartości. Wyznaczy Ci granice i będzie ich bronić, jeżeli ktoś będzie je naruszał.

Twoim strażnikiem nie może być nikt inny poza Tobą, ponieważ Ty jesteś swoim uczniem i nauczycielem. Tylko Ty wiesz, czego pragnie serce, dusza i na czym tak naprawdę Ci zależy.

Warto uwierzyć, że sam potrafisz zarządzać swoim życiem, swoimi celami, emocjami jak i satysfakcjonującym poziomem finansowym. Klucz do relacji, przyjaźni czy miłości, także jest tylko w Tobie.

Na wiele czynników i zdarzeń nie masz wpływu, ale masz w stu procentach wpływ na interpretację oraz postawę, wobec danego zdarzenia, myśli czy osądy.

To nie zdarzenia nas stresują, zadają emocjonalny ból, powodują cierpienie, to nasze tłumaczenie tych zdarzeń i ich interpretacja.

Iluzja poszukiwania szczęścia, spokoju, miłości i innych rzeczy poza sobą, powoduje wiele cierpienia. Wyłącznie Twoje myśli są przyczyną Twoich przykrości, lęków i stresu. Brak dobrego nastroju, poczucia głębszego sensu podczas codziennych zmagania, poczucie wartości, to sprawa Twojego interpretowania zdarzeń, a nie zewnętrznego świata.

To, co jest poza Twoim umysłem, nie może Cię w żaden sposób zranić. Nic poza Tobą, nie może Cię zniewolić ani osiągnąć.

*(Kiedy to zrozumiałem, naprawdę dużo się zmieniło. Schodzi całkowity lęk przez odrzuceniem, krytyką, wyśmianiem.)*

Nikt i nic na Ciebie nie może wpłynąć, jeśli masz swoje wartości, poglądy, zasady i reguły, którymi się kierujesz, oraz jeśli interpretujesz świat według swojego scenariusza, a nie cudzego.

Nic oprócz Ciebie, nie ma nad Tobą władzy. Jeśli jesteś wewnątrz pusty, żyjesz nieświadomy swoich zasad i wartości, żyjesz cudzymi poglądami. Natomiast jeśli masz swoje wartości i przekonania, swój światopogląd, nic obcego nie będzie Tobą rządzić, oraz na Ciebie wpływać, o ile na to nie pozwolisz.

Zawsze możesz poznać czyjś punkt widzenia, ale nie musisz się nim kierować i instalować go w swoim systemie przekonań. Warto się otworzyć na inność.

Zatem mam dla Ciebie dobrą wiadomość - **Nie jesteś ofiarą losu i ludzi** - i nic nie ma nad Tobą mocy, bez Twojej zgody.

Jeśli grasz rolę ofiary, to tylko dlatego że tak wybrałeś, jest Ci po prostu tak wygodnie. Boisz się najprawdopodobniej odpowiedzialności za siebie. Nie ufasz sobie i brak Ci wiary, że możesz sam kształtować swój los. A to jest nieprawda.

Wszelkie niesłużące Ci emocje i negatywne zdarzenia, to tylko interpretacja bodźców ze świata. Tylko Ty decydujesz o tym, jak chcesz żyć, oraz jaką ścieżką życia

chcesz iść. Sam wybierasz rolę świadomej, przytomnej osoby, lub rolę ofiary i bezsilnej istoty.

Za wszelkie emocje, uczucia, postawy i stany, nikt nie jest odpowiedzialny, nikt poza Tobą. Nikt poza Tobą nie czyni Cię szczęśliwym czy cierpiącym. Ty po prostu wybierasz drogę i strategię - podążasz za innymi, poddajesz się osądom, lub nie obchodzi Cię opinia innych oraz za nikim nie podążasz. Kiedy jest łatwiej żyć?

I od teraz Twój strażnik weźmie odpowiedzialność za Twoje życie. Za to, jak będziesz żył i jak będziesz się czuł. Boisz się trochę? Być może, ale to jedyna droga, aby w pełni wykorzystać Twój potencjał.

Dlatego powołuje w Tobie strażnika, abyś przestał grać ofiarę uzależnioną od ludzi, od zdarzeń i od okoliczności zewnętrznych. Bo jeśli jesteś przekonany (fałszywie), że brak Ci wpływu na swoje życie, to stajesz się coraz słabszy i tworzysz osobowość nieudacznika, ofiary losu i innych ludzi.

### **Podążasz za innymi, zamiast kroczyć swoją ścieżką.**

Jesteś dostawcą energii, pieniędzy i uwagi dla innych.

W świecie zawsze jest większość podążających, mniej liderów, ale to liderzy, świadomi celów i marzeń, ludzie zarabiają więcej, żyją swoim życiem, są z siebie dumni. Umierają spełnieni i zadowoleni, gdyż się odważyli.

Jeżeli nie przerwiesz bycia na łasce obcych czynników czy ludzi, będziesz coraz słabszy. Stajesz się niewolnikiem zdarzeń i niewolnikiem ludzi, ich kaprysów i ich emocji. Twój słaby wizerunek własny, niezgodny z rzeczywistością i realną prawdą, może powodować, że inni traktują Cię bardzo często, jako dostawcę energii, dostawcę pieniędzy,

swojego czasu, a nieraz jako darmową siłę roboczą. Skończ z tym. Przestajesz być pokarmem dla manipulantów, prowokatorów i „wampirów”, którzy żywią się osobami z nieprzepracowanymi przekonaniem i wartościami.

Być może jest tak, że kiedy ktoś Cię chwali, Ty pękasz z dumy, ego Ci rośnie i czujesz się wyśmianicie. A za chwilę ktoś inny przychodzi i Cię krytykuje, a z Ciebie uchodzi życie, tak jak powietrze z balonu. Zupełnie, jakby ktoś przekuł Cię szpilką i pękasz. Czujesz się nic nie wartym, bo polegasz na tym, co inni o Tobie myślą, choć nie wiesz, że oni widzą w Tobie swoje lustro i ich wyparte cechy.

Kiedy żyjesz cudzą opinią i wierzysz, że taki jesteś, tracisz pewność siebie i kontrolę nad sobą. Jeśli brak Ci zdrowego poglądu na swój temat, każdy może Cię poniżyć, zezłościć, zasmucić, obrazić i jeśli nic z tym nie zrobisz, to będziesz bezbronny, jak małe dziecko. Jedna opinia nieprzychylnego Ci człowieka, kształtuje Twoją samoocenę, zatem i Twoje życie, cele, rezultaty czy poziom finansowy. Inny pogląd na dany temat może powodować irytację i gniew, zamiast pozwolić innej osobie mieć inne przekonania, gdyż to, co dobre jest dla Ciebie, nie musi i najczęściej nie jest dobre dla innych.

Jak się z tym czujesz, co? Czy to jest dla Ciebie ok? Jak bardzo jesteś podatny na opinie innych ludzi?

Jak bardzo wierzysz w siebie tylko wtedy, kiedy ktoś mówi, że ładnie wyglądasz? Jak często czujesz się dobry, kiedy ktoś Ci powie, że zrobiłeś dobrą robotę?

Po czyjej stronie leży odpowiedzialność za Twoje życie?

Kto kształtuje Twoją tożsamość?

Kto decyduje o tym, kim jesteś?

Czy opinia innych ludzi o Tobie, jest Twoją prawdą o Tobie?

Czy nie sądzisz, że warto, abyś miał wypracowaną swoją opinię o sobie, zamiast słuchać innych i ślepo wierzyć w ich osądy?

Jakie miałbyś życie, jakbyś oparł swoje wartości i przekonania o sobie, na swoich zdrowych, mocnych, pozytywnych osądach?

.....  
.....  
.....

Kim byś był, jakbyś całkowicie uniezależnił się od tego, co mówili negatywnego do Ciebie rodzice, bliscy, spotkani ludzie, przełożeni?

.....  
.....

Jakich słów by tam nie było? Jakich poglądów na Twój temat?

.....  
.....  
.....

Zatem już czas, aby narodził się Twój strażnik i powiedział do Ciebie:

*Sam jesteś odpowiedzialny za swoje życie.*

*Sam jesteś odpowiedzialny za swoje emocje.*



*Sam jesteś odpowiedzialny za to, czy czujesz miłość czy nienawiść.*

*Sam odpowiadasz za swoje odczucia szczęścia czy strachu.*

*Sam jesteś odpowiedzialny za dobrobyt czy niezaradność ekonomiczną.*

*Jesteś twórcą swoich osądów życiowych, oraz przekonań na swój temat.*

*Jesteś twórcą swojego nieszczęścia, lub radości.*

*Jesteś kreatorem dzisiejszych emocji, oraz przyszłych doznań i zdarzeń.*

*Jesteś gotowy przyjąć takie przekonania?*

Jeżeli ja jestem odpowiedzialny, to ja mam kontrolę.

Jeśli coś lub ktoś jest odpowiedzialne, nie mam kontroli nad życiem.

Jeżeli jesteś gotowy, przeczytaj poniższy tekst.

*Rozumiem już, że na moich barkach leży odpowiedzialność za wykorzystanie czasu który płynie, za osobiste finanse, relacje czy poczucie szczęścia.*

*Mam wybór, mam wpływa na to, co wybieram i jaką ścieżką życia będę szedł.*

*Nic poza mną nie może wpłynąć na mnie, bo to ja mam ostatnie zdanie, czy to akceptuję, czy nie zwracam na to uwagi.*

*Ufam sobie, mogę przejąć odpowiedzialność za siebie.*

*Podpis .....*

*"Wszystko czego szukamy w świecie, czego pragniemy, za czym tak bardzo biegniemy, jest już dawno w nas..."*

Sławek Luter

## **Zostaw przeszłość**

Kiedy ktoś ma problem z częstym, obniżonym samopoczuciem, ponurym nastrojem, niską samooceną czy zaniżonym poczuciem własnej wartości, przeważnie zawsze źródło tkwi w postrzeganiu przeszłości. Postrzeganie przeszłości z negatywnej perspektywy, tworzy takie wzorce myślenia oraz przekonania, które przejmują pełną kontrolę nad zachowaniem, oraz własnym wizerunkiem wewnętrznym.

Są takie zdarzenia i przeżycia, które musisz zostawić, by zmienić przyszłość. Wszystkie momenty z życia, które okradają Cię z energii, zabierają radość, pewność siebie, czy odciągają od osiągnięcia celów, muszą zostać na nowo przeanalizowane. Z prostej przyczyny, mają dodawać Ci siły i wiedzy, uświadomić Twoją mądrość, a nie zabierać radości życia, oraz zniekształcać osąd, kim naprawdę jesteś i co możesz osiągnąć.

Musisz być na to gotowy. Twój strażnik od teraz będzie dbał, abyś zostawił tę przeszłość, która niekorzystnie wpływa na postrzeganie przez Ciebie tego, kim jesteś teraz.

Być może często wierzysz, że przeszłość jest składem tylko Twoich błędów. Błąd postrzegania, tak nie jest i to nie jest fakt.

Być może tak żyjesz, iż Twoja przeszłość jest kumulacją pretensji do innych ludzi, do rodziców, przełożonych, partnerów, lub do siebie. Mocno pamiętasz wszelkie krzywdy, a ogólne wspomnienia, to skupisko żalu, gniewu i urazów do innych ludzi. Przestań skupiać się tylko na tym, bo to nie czyni Cię silniejszym, tylko ofiarą przeszłości.

Być może Twoja przeszłość uaktywnia odczucie zazdrości, o finanse, urodę, rodzinę czy szczęście, wobec innych ludzi, gdzie odczuwasz poczucie niesprawiedliwości.

Koniec z tym. Zastanów się czy nie musisz zostawić to fałszywe postrzeganie przyszłości.

Kim są ludzie, którzy widzą w przeszłości tylko krzywdę, pecha, niesprawiedliwość?

Kim są ludzie, którzy potrafią z przeszłości wyciągać naukę oraz wnioski na przyszłość?

Pewne doznania, z wcześniejszych etapów życia, mają kluczowe znaczenie na zachowanie się w tu i teraz. Odegrały zasadniczą rolę w tworzeniu przekonania o tym, jak postrzegasz siebie i świat dzisiaj.

Warto uzdrowić te traumy i przeżycia, aby w pełni spokoju i pewnością siebie iść dalej przez życie, kreując je na swój własny, wymarzony sposób.

Dopóki nie odpuścisz tej osłabiającej przeszłości, absolutnie nie zbudujesz niczego nowego, co jest warte bezwzględnej miłości i prawdziwego spokoju i szczęścia.

Kluczem do szczęśliwego jutra, jest w dużej mierze przeszłość i interpretacja, oraz postrzeganie jej dzisiaj.

Latami przepracowywałem przeszłość, jej postrzeganie i wzorce myślenia. Nadal przeprogramowuję swój umysł, aby żyć szczęśliwiej, bo to jest najważniejsza część lepszej przyszłości - pozytywne postrzeganie przeszłości.

Dopóki nie wybaczysz, co jest do wybaczenia innym ludziom, dopóki nie wybaczysz sobie, nie będzie dobrego i szczęśliwego nastroju, nie będzie relaksu, ani trwałych pozytywnych relacji z samym sobą, oraz z otoczeniem.

Twój strażnik uczy się teraz, w tej chwili, że przeszłość odeszła i już nie istnieje. Już jej nie ma. Wspomnienia, które je tworzyły, mogą od teraz służyć Ci jako najwspanialsza nauka i mądrość, którą zabierzesz ze sobą, by zbudować lepszą, bardziej świadomą przyszłość.

## **Ćwiczenie**

Znajdź chwilę skupienia, weź coś do pisania i zrób prostą rzecz. Napisz kilka zdarzeń z przeszłości, które interpretujesz jako krzywdzące, raniące Ciebie,

powodujące cierpienie emocjonalne, gniew czy pretensje. Napisz te wydarzenia, przekonania, odczucia po lewej stronie tabeli. Następnie wycisz głosy krytyki, odczucia bólu i pretensji, po to, abyś skupił się na innych aspektach tych zdarzeń. Znajdź pozytywną stronę tych przeżyć. Zadawaj sobie pytania;

Czego się dzięki temu nauczyłem?

Jak to wydarzenie, wpłynęło na mnie w przyszłość?

Na co baczniej zwracam uwagę, dzięki temu zdarzeniu?

Jaka mądrość płynie z tego co zobaczyłem, usłyszałem czy przeżyłem?

Przed czym mogę się uchronić, dzięki temu zdarzeniu?

Przykłady, jak zrobić ćwiczenie:

<b>Zdarzenie, przeżycie,</b>	<b>Postrzeżenie negatywne, często fałszywe</b>	<b>Pozytywna strona zdarzenia</b>
Przykład: ciągła krytyka przez rodziców	nie jestem dość dobry, nie potrafię, nie umiem, itp.	dzięki krytyce, więcej od siebie wymagam, bardziej się przykładam do tego co robię, mam pokorę, wiem że mogę być lepszy

Przykład: odejście partnera	nie zasługuję na miłość, nie potrafię z kimś być, mam pecha do ludzi, itp.	mam szansę na kogoś fajniejszego, dzięki niemu dużo się nauczyłem, koniec jest zawsze początkiem
<b>Zdarzenie, przeżycie,</b>	<b>Postrzeżenie negatywne,</b>	<b>Pozytywna strona zdarzenia</b>


Zawsze szukaj dobrych stron w tym co się wydarzyło. Wszystko Cię może uczyć i rozwijać, a wybór co wybierzesz jest zawsze po Twojej stronie.

Zmiana postrzegania zdarzeń, to jeden z najważniejszych kroków do zdrowych emocji i wyzbycia się gniewu, pretensji czy nienawiści.

Co chcesz czuć myśląc o przeszłości? Wdzięczność, pokorę, naukę na przyszłość czy złość, nienawiść, żal i pretensje?

Twój strażnik wie co ma czuć i już na zawsze będzie postrzegał przeszłe zdarzenia tak, jak ma postrzegać, abyś miał lepsze życie.

Mój pogląd na świat, kształtowany w otoczeniu pierwotnej rodziny, zainstalował mi wiele toksycznych i pretensjonalnych przekonań, które nie pomagały mi

jednać ludzi, wierzyć w siebie czy odnosić sukcesy. Poczucie zazdrości odzywało się zawsze, kiedy komuś przychodziło coś łatwo i bez wysiłku. Ja zawsze o wszystko walczyłem, poświęcałem się, osiągałem cele ponosząc często olbrzymi wysiłek i wyczerpanie. Stąd pokłady irytacji i złości, kiedy ktoś inny miał wszystko „podane na tacy”. Jakaś część mnie była zła na niesprawiedliwości tego świata, bolało ją patrzeć, jak innym życie niesie wszystko czego pragną, tylko dlatego, że kogoś znają i mają układy, potrafią się dobrze wkręcić w dany biznes czy znajomość. Na szczęście, mój wewnętrzny strażnik, mój mentor, zawsze mi tłumaczył - "Rób swoje, nie patrz na innych, nie żyj cudzym życiem", oraz zawsze kazał mi szukać w zdarzeniach, szczególnie tych bolesnych, czegoś dobrego i pozytywnego.

Przechodząc przez doświadczenia przeszłości z innym nastawieniem, filtrem postrzegania i sposobem myślenia, można powiedzieć, że wyleczyłem się z żalu, gniewu, pretensji czy toksyczności (*czasem się odzywa, ale szybko to przerabiam*).

Ten proces "szukania pozytywnego" w trudnych zdarzeniach, wprowadza bardzo ważną umiejętność, niezbędną do zachowania spokoju i dobrego nastroju. Ta umiejętność to **poczucie wdzięczności** za to, co przeżyłem, czego doświadczyłem.

Jak długo przerabiam zdarzenie, które mnie boli emocjonalnie? Tak długo, aż na wspomnienie tej sytuacji, nie czuje żadnego żalu i gniewu.

Cały czas uczę się szukać czegoś dobrego i pozytywnego we wszystkim, co mi się przytrafiło. Zrozumiałem, że te wszystkie problemy i zdarzenia, tak naprawdę mnie



ukształtowały, oszlifowały, wydobyły silny charakter. **To właśnie kiedy było trudno, rozwijałem się najbardziej.**

Ten proces trwał wiele lat. Nadal trwa. Ale teraz jestem gotowy podziękować za te bolesne lekcje. One nauczyły mnie najwięcej.

Dojrzałem by podziękować za dom. Za dom rodziców, gdzie w sumie panowała spora bieda, gdzie alkohol łał się dosyć mocno, a ja przez trzydzieści pięć lat nosiłem w sobie żal, miałem pretensje, że inni mieli normalne domy, mieli więcej pieniędzy, dobrą opiekę i normalnych rodziców odnoszących sukcesy. Zawsze przez to czułem się gorszy. Zawsze walczyłem o to, by nie być gorszy od innych.

Po wielu latach przemyśleń i analizy nad sobą, po wejściu na pewien poziom świadomości i rozwoju, jestem w stanie podziękować rodzicom za to, że mnie spłodzili. To oni dali mi życie. Przecież dzięki nim istnieje. W związku z tym nauczyłem się patrzeć na dzieciństwo zupełnie inaczej. Dlatego dziś mogę im podziękować za życie. Mogę podziękować za to, że chowając się w takich warunkach, a było naprawdę ciężko - dziś jestem bardziej samodzielny, silniejszy, doceniam spokój, alkohol w nadmiarze mnie nie pociąga, bo zrozumiałem jakie są konsekwencje jego nadużywania. Lubię się napić drinka, czy wypić łyk wina, ale nie więcej. Już nie.

Bieda nauczyła mnie pokory, szacunku i doceniania tego, co jest dzisiaj. Po prostu się nie wywyższam kiedy odnoszę sukcesy, jestem skromny, kiedy dobrze zarabiam. Nie oceniam ludzi poprzez stan konta, bo wiem, że ludzie są ponad swoje stany kont, są kimś więcej.

I po wielu latach dojrzewania, w sumie mogę powiedzieć tak szczerze, że dziękuję za ten dom, dziękuję za tą biedę i za alkoholizm rodziców. Dziękuję za to, że dali mi życie i nauczyli tego, co sami potrafili. Całkowicie im przebaczam.

Przebaczam też sobie, że czułem do nich przez wiele lat żal, pretensje, gniew, nawet nienawiść. Dzisiaj im dziękuję, bo wiem, że gdybym urodził się w innej rodzinie, to miałbym inne przeżycia, i na pewno nie byłbym tym, kim jestem.

Większość zaburzeń samooceny i zaniżonego poczucia wartości, bierze się właśnie z domu, z pierwotnego otoczenia. Ja chciałem się od tego uwolnić, by zostawić swoją niechcianą przeszłość, i życzę Ci tego samego. Jeśli potrzebujesz coś przepracować jeżeli chodzi o dom, to warto abyś to zrobił. Uwolnij się od tego na zawsze.

Pracuj teraz i skup się.

Napisz zdarzenia, sytuacje, które masz w pamięci jako nieprzyjemne, traumatyczne, bolesne i podążaj za pytaniami.

- Zdarzenie z domu .....

Co jest w tym zdarzeniu dobrego?

.....  
.....

Czego dzięki temu zdarzeniu się nauczyłeś?

.....  
.....

Jak to zdarzenie wpływa na to, kim dziś jesteś?

.....  
.....  
Przed czym możesz się uchronić, dzięki temu zdarzeniu?

.....  
.....  
Jaka mądrość płynie z tego, co przeżyłeś?

.....  
.....  
Czy jesteś teraz wdzięczny za to zdarzenie? Dlaczego?

- Zdarzenie z rodzicami .....

Co w tym dobrego?

.....  
.....  
Czego dzięki temu zdarzeniu się nauczyłeś?

.....  
.....  
Jak to zdarzenie wpływa na to, kim dziś jesteś?

.....  
.....  
Przed czym możesz się uchronić, dzięki temu zdarzeniu?

.....  
.....

Jaka mądrość płynie z tego, co przeżyłeś?

.....  
.....

Czy jesteś teraz wdzięczny za to zdarzenie? Dlaczego?

.....  
.....

- Zdarzenie z dzieciństwa .....

Co w tym dobrego?

.....  
.....

Czego dzięki temu zdarzeniu się nauczyłeś?

.....  
.....

Jak to zdarzenie wpływa na to, kim dziś jesteś?

.....  
.....

Przed czym możesz się uchronić, dzięki temu zdarzeniu?

.....  
.....

Jaka mądrość płynie z tego, co przeżyłeś?

.....  
.....

Czy jesteś teraz wdzięczny za to zdarzenie? Dlaczego?

.....  
.....

- Inne wspomnienia, myśli, przekonania z przeszłości .....

Co w tym dobrego?

.....  
.....

Czego dzięki temu zdarzeniu się nauczyłeś?

.....  
.....

Jak to zdarzenie wpływa na to, kim dziś jesteś?

.....  
.....

Przed czym możesz się uchronić, dzięki temu zdarzeniu?

.....  
.....

Jaka mądrość płynie z tego, co przeżyłeś?

.....  
.....

Czy jesteś teraz wdzięczny za to zdarzenie? Dlaczego?

.....  
.....

Wdzięczność jest bardzo ważnym czynnikiem naszego szczęścia, naszego spokoju, i częścią miłości. **Jeśli ktoś nie potrafi odczuwać wdzięczności za przeszłość, nie będzie w stanie kochać ani siebie ani nikogo innego, oraz nie stworzy lepszej przyszłości.**

Wdzięczność daje spokój, pokorę i pewnego rodzaju mądrość.

Spróbuj się zatrzymać na chwilę i pomyśl na szybko, za co możesz być teraz wdzięczny?

Ja piszę te słowa w Czechach, w posiadłości mistrza olimpijskiego, i czuję straszną wdzięczność, że mogę tu być, korzystać z niesamowitej gościny. Naprawdę jestem wdzięczny za ten pobyt Kasi, Krzyškowi i Robertowi. To piękne uczucie, pozwala mi doceniać wysiłki Roberta, aby nabyć taki hotel, dawać innym ludziom pracę i pomagać w jego obszarze regenerować siły. Na dodatek jest mną Daga, kobieta, dla której bez zastanowienia oddałbym życie. Ciągłe, każdego dnia patrząc na nią, jestem wdzięczny światu, że skrzyżował nasze drogi. Dziękuję...

Kolejna rzecz, którą musiałem przepracować to odejście żony. Rozwiedliśmy się. Od kilku lat mieszkam z synem, i jak zawsze na początku odczuwałem żal i pretensję. Tysiące pytań i mętlik w głowie - Dlaczego ktoś nie kocha? Dlaczego zostawia rodzinę? Odchodzi? Dlaczego robi się dzieciom taką krzywdę?

Przez kilka pierwszych tygodni i miesięcy, czułem oczywiście żal, odrzucenie, bezradność, oraz

doświadczalem poczucia bezwartosciowosci. No bo skoro ktos odchodzi i zostawia dziecko, to znaczy ze nie jestes wart, by z Tobą mieszkał, by czerpał przy Tobie radość i szczęście. Tak to sobie tłumaczyłem. Dodatkowo był to okres, kiedy zamykałem działalność gospodarczą, gdyż zmieniły się warunki rynkowe i ekonomiczne w oddłużeniach. To był naprawdę trudny dla mnie czas, bo gdy kiedy upada firma i odcina się źródło finansowania życia, oraz kiedy rodzina przestaje istnieć, to sam rozumiesz co czułem i przeżywałem. Syn zdecydował że zostaje ze mną, więc byłem przerażony odpowiedzialnością. Ani firmy, pracy i wsparcia od rodziny. Upadło wszystko naraz w jednym czasie. Nie było dobrze ze mną przez wiele, wiele miesięcy.

Teraz, kiedy zamknąłem przeszłość i puściłem ją wolno, po tylu latach samotności, jestem w stanie być wdzięczny za to, co się stało. Teraz jestem wdzięczny, że żona odeszła. Dlaczego? Bo zrozumiałem wiele spraw.

Po pierwsze, jeśli kochasz, **to chcesz dobrze dla drugiej osoby**. Pragniesz dla tej osoby szczęścia. Była żona jest zakochana, wyszła drugi raz za mąż i ma to co chciała mieć. Zatem super. Tak naprawdę bardzo się cieszę. **Jeśli kogoś kochasz, to pozwalasz mu odejść, bo nikt nie jest Twoją własnością**. Nikt. I jak kochasz, to pozwalasz odejść. Chcesz, żeby ktoś był szczęśliwy.

Jestem wdzięczny że odeszła, bo dla mnie zrobiła się przestrzeń na nowe, na nieznanne i na pewno na lepsze, bardziej intensywne emocje. Zrobiła się przestrzeń na to, że spotkam kogoś, kto jest dla mnie miłością życia. I kiedy piszę te słowa, od kilku miesięcy jestem z najcudowniejszą kobietą na świecie, choć przez wiele lat byłem praktycznie sam, lub w słabych związkach.

Zrozumiałem, że **koniec jednego, robi miejsce na nowe.**

Mój wewnętrzny mentor wytłumaczył mi, że na wszystko przyjdzie czas, i jeśli będę naprawdę gotowy na prawdziwą, głęboką miłość, to ją wszechświat mi da. Musiałem zrobić jedną z najważniejszych rzeczy - poczuć wdzięczność za bycie długo samemu, aby móc zbudować dobre relacje najpierw ze sobą, oraz musiałem sobie pozwolić "mieć" miłość. Musiałem odczuć to, że zasługuję na to, aby ktoś mnie kochał takiego, jaki jestem. Musiałem uwierzyć, że ja też mogę dać komuś szczęście i radość.

**To świat wewnętrzny, tworzy nam świat zewnętrzny.**

Zapraszam do zakupu całej pozycji,

Sławek Luter