

Aquarius

Kurs realizacji marzeń



*Jak osiągnąć spełnienie
w każdej sferze życia*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Kurs realizacji marzeń



Aquarius

Kurs realizacji marzeń

*Jak osiągnąć spełnienie
w każdej sferze życia*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-712-5

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Wstęp

Rozmawia dwóch kolegów:

- *Stary, upadnij do mnie, będzie impreza: muzyka, drinki, panienki!*
- *Muzyka – OK, drinki – OK, a tych panienek ile będzie?*
- *Z 8GB w filmach i 4GB zdjęć!*

Jeżeli „panienki” miały symbolizować szczęście w tej opowieści, to niestety, większość z nas tak właśnie je przeżywa. Mamy wiele pomysłów na poprawę jakości życia. Jedni wywołują potrzebę. Wmawiają nam, że jak sobie coś kupimy, gdzieś pojedziemy czy coś osiągniemy, nasze życie się zmieni. Być może, do czasu, zanim „król umrze”, a kiedy już to nastąpi, a nastąpi na pewno, podsyłają nam kolejne wspaniałe rozwiązanie na całe zło. Za jedyne ...\$. I tak oto zamyka się koło wyścigu szczurów. Inni opracowują ciekawe programy: bądź dobry, nie bądź zły; co dajesz, to otrzymujesz; uwierz w siebie, jesteś kowalem własnego losu, jesteś zwycięzcą. Wszystkie one są wspaniałe, ale wiecie – pewnych rzeczy nie da się przekazać tylko słowami. Przekazanie komuś, kto jeszcze nie przeżył spokoju i szczęścia, czym ono tak naprawdę jest, to jak próba wytłumaczenia komuś niewidomemu, jak wygląda kolor niebieski. Tak jakbym miał wytłumaczyć, jak

Kurs realizacji marzeń

brzmi dźwięk wiatru w lesie, komuś niesłyszacemu. Po prostu się nie da!

Pomysł na ten program pojawił się, gdy dotarło do mnie, że szczęście jest proste z definicji, że nie da się go przeżyć, wyłącznie czytając o nim. Od zawsze byłem człowiekiem, który lubił komplikować proste sprawy. Do dziś mi się to zdarza. Wiem, że wiedzieć i czuć to co innego, wiedzieć to teoria, czuć to umieć ją zastosować w praktyce. Ja „musiałem” jeszcze rozumieć, czy to „dobrze”, czy to „źle”. Nie wiem, już tak mam. Jedno jest pewne – nikt poza mną nie zrobi mnie szczęśliwym, nikt poza Tobą nie da Ci szczęścia.

Książka ta jest zbiorem pięćdziesięciu dwóch doświadczeń na każdy tydzień roku. Tydzień to czas, w którym można odczuć różnicę po wejściu w doświadczenie. Nie przeżyję Twojego życia, a Ty nie przeżyjesz mojego. Można przeczytać setki książek, a nie mieć pojęcia, jak żyć. Książki są świetne, sam trochę ich przeczytałem, można się z nich wiele nauczyć, mogą dużo ułatwić, ale nie nauczyłbym się jeździć rowerem wyłącznie dzięki czytaniu poradników rowerowych. Można przeczytać mnóstwo pism motoryzacyjnych, a nie wiedzieć, jak zmienić żarówkę w aucie.

Załóżmy, że jesteś w domu, chcesz wyjść do sklepu po ulubioną przekąskę na dobry film, który się zacznie za kilka chwil. Sklep nie jest daleko, bierzesz książkę pod tytułem „Jak znaleźć się w sklepie”, czytasz, czytasz, skupiasz się, zastanawiasz.

Kurs realizacji marzeń

Zamykasz oczy, jeszcze bardziej się skupiasz, tak, zaraz, zaraz dojdę, otwierasz oczy – i nic! Dalej siedzisz w pokoju na kanapie. W panice dzwonisz do przyjaciół, szukasz w Internecie, *jak znaleźć się w tym sklepie!* W końcu, zmęczony, orientujesz się, że film zbliża się do końca, a Ty, sfrustrowany, idziesz spać. Kolejny nieudany dzień, nic mi nie wychodzi, nigdy nie będę w sklepie...

Wszystkie książki, programy rozwojowe, medytacje, afirmacje i wiele, wiele innych to tylko i aż narzędzia. Ta książka to też tylko i aż narzędzie, bezużyteczne bez Twojego wkładu. Jeżeli masz w domu do wbicia gwoździ w ścianie, to czy kupisz młotek, położysz na stoliku i powiesz: *Zrobione?* Przeczytać to za mało! Wkład osobisty w przemianę jest niezbędny. W ciągu każdego tygodnia będą pojawiały się co kilka dni ćwiczenia, afirmacje, do których chciałbym, abyś wracał. Pamiętaj, proszę, że wszystko, co przeczytałeś, włącznie z tym, co teraz czytasz, to tylko mapy. Mapy mogą Ci ułatwić podróż, ostrzec przed niebezpieczeństwem, pokazać kierunek drogi czy miejsca zabawy i odpoczynku. Jednak czy uda Ci się ruszyć z miejsca, jeśli będziesz tylko patrzeć w mapę? Czasami trzeba się do czegoś przymusić, by wyrwać się z rutyny, ze starych, silnych nawyków. Używaj słowa „muszę” świadomie, a będzie Twoim sprzymierzeńcem, a nie kulą u nogi.

Zapewne część z tych doświadczeń będzie Ci bliska, inne będą całkiem obce, a być może będą wywoływały Twój we-

Kurs realizacji marzeń

wewnętrzny sprzeciw. Nie musisz się ze mną zgadzać, to oczywiste! Jednak kiedy poczujesz sprzeciw, zbadaj to. Być może dowiesz się czegoś więcej, być może jakieś uwarunkowanie i przekonanie nie pozwalają Ci się rozwinąć.

Nie wybiegaj do przodu, skupiaj się na obecnym tygodniu. Nie przeżyjesz przyszłego tygodnia teraz, to oczywiste. Wyrób w sobie nawyk, na każde hasło. Powtarzaj je, kiedy poczujesz, że jest potrzebne. Wracaj do książki i wskazówek zgodnie z sugestiami.

Część doświadczeń będzie się uzupełniać przy okazji pozostałych. Niektóre „zalecenia” nadają się na co dzień, do końca obecnego życia, inne na raz, co jakiś czas. Podczas każdego tygodnia siódmego dnia notuj, co czujesz. W książce jest miejsce na refleksje. Dzięki temu w przyszłości łatwiej Ci będzie wrócić do tego, co robiłeś.

Jednocześnie proszę Cię, abyś chociaż odrobinę dzielił się swoim doświadczeniem na stronie bezzniewolenia.blogspot.com w odpowiedniej zakładce. Być może kogoś zainspirujesz lub sam znajdziesz inspirację. Pamiętaj, że nieopowiedziana podróż to zmarnowana podróż.

Potrzebny będzie również grubszy zeszyt, w którym będziesz robił ćwiczenia i prowadził notatki. Będą pojawiały się zadania, które sam sobie będziesz wyznaczał. Zawsze wszystkich nie zdążysz zrobić w ciągu tygodnia, te, które zostaną do zrobienia, za-

Kurs realizacji marzeń

znacząc jakimś kolorem, by łatwiej je później odnaleźć. Po każdym zapisanym tygodniu zostaw sobie wolną kartkę na dopiski.

Po co to wszystko? Rzeczywistość każdego człowieka jest skutkiem ubocznym tego, co ma on wewnątrz siebie. Dlatego tak trudno ją zmienić. Nie mamy bezpośredniego wpływu na to, co na zewnątrz. Zmień siebie, a za jakiś czas Twój prawdziwy fizyczny świat ulegnie zmianie. Książka ta pozwoli Ci w prosty sposób samemu doświadczyć szczęścia i stworzyć własny pomysł na szczęście. Tygodnie te to marchewki na zachętę, próbki perfum – wybierzesz z nich te, które przydadzą się najlepiej w danym momencie. Ważne, abyś nie pominął żadnego tygodnia, nie dowiesz się wtedy, czy to właśnie to. W końcu nie masz nucić mantry przez 10 lat w ciemnej jaskini, nie masz przemeblować swojego życia w 100%. Jedyne, co masz, to sumiennie wypełnić każdy tydzień po kolei danym doświadczeniem. Tydzień to w końcu nie wieczność. Pamiętaj, drogi Czytelniku, że Twój los jest w Twoich rękach, a Twoja przemiana jest zależna głównie od Twojej determinacji. Później zapewne sam będziesz wracał do tych doświadczeń bez najmniejszego wysiłku.

Proszę też, abyś pamiętał o tym, że jesteś odpowiedzialny za swój los. Nic na siłę. Staraj się, jak możesz, wypełnić każdy tydzień, jednak znaj własne ograniczenia, zawsze mierz zamia-

Kurs realizacji marzeń

ry na możliwości. Nie pomniejszaj swojej kondycji fizycznej, duchowej, materialnej ani czasowej, ale też nie odrywaj jej od rzeczywistości. Powtórzę Ci to, co kiedyś sam usłyszałem: Patrz sercem, ale twardo stąpaj po ziemi.

Duża część ćwiczeń, które zawarte są w tym programie, polegać będzie na głębszej analizie własnych motywów. Spora dawka autorefleksji będzie wręcz niezbędna. Wiem też, że czasami samemu sobie do końca nie można ufać, zwłaszcza w sytuacjach, w których trzeba będzie przyznać się samemu przed sobą do błędu. Wówczas dobrze mieć kogoś, kto Cię zna, kogoś, kogo będziesz mógł się poradzić.

Możesz też ustawić sobie przypomnienie w telefonie dotyczące ćwiczenia, które aktualnie realizujesz.

Przed rozpoczęciem programu „Kurs realizacji marzeń” czekają Cię dwa ćwiczenia.

Pierwsze:

PROSZĘ CIĘ, ABYŚ NAPISAŁ NA KARTCE LISTĘ MARZEŃ. Mają to być Twoje marzenia, możesz je spisać w punktach. Własne cele. Ja pisałem różne. Nie musi to być coś w stylu „chcę uratować świat”. Moimi celami były na przykład: zacząć odkładać pieniądze, poprawić swoją garderobę, zaprosić żonę na randkę, pojechać do kina, zmienić pracę, wymalować pokój, rzucić palenie (tak,

UCZĘ SIĘ NA BŁĘDACH

6

PIERWSZEGO DNIA CZEKA CIĘ DOŚĆ TRUDNE ZADANIE: ZASTANÓW SIĘ NAD „NAJWIĘKSZYMI” BŁĘDAMI, JAKIE POPEŁNIŁEŚ, SPISZ JE NA KARTCE. Pamiętaj też o swoim krytyku, który może się odezwać. Już wiesz, co z nim zrobić.

Uczyć się na błędach znaczy nie robić sobie wyrzutów sumienia. Wyrzuty sumienia są strasznym ciężarem, który niczemu nie służy! Ten, kto wymyślił i wprowadził sumienie, zdobył władzę nad ludźmi. Ten, kto wywołał w Tobie poczucie winy, ma Cię w garści! Więc po pierwsze, nie ma błędów i porażek! Zapamiętaj to raz na zawsze. Wszystkie błędy i porażki, podobnie jak sukcesy, są tylko i wyłącznie doświadczeniami! Wystarczy zmienić zasady gry i pierwsi będą ostatnimi, a zasady gry zmieniają się nieustannie!

DRUGIEGO DNIA ZASTANÓW SIĘ, CZY BŁĘDY Z TWOJEJ LISTY TO NAPRAWDĘ BŁĘDY, CZY TYLKO GŁOS WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA.

Masz wpływ na własne życie i możesz wprowadzać zmiany do niego, im szybciej w to uwierzysz, tym mniej będziesz cierpieć. Każda „porażka” to bezcenna lekcja, czego nie robić lub co robić, by następnym razem się udało.

TRZECIEGO I CZWARTEGO DNIA ZASTANÓW SIĘ, PROSZĘ, NA ILE MASZ – CZY MIAŁEŚ – WPŁYW NA DANĄ SYTUACJĘ, CZY MOŻESZ COŚ TERAZ ZROBIĆ? JEŻELI TAK, TO CO, JEŻELI NIE, TO JUŻ NIE MASZ PROBLEMU, WŁAŚNIE ODSZEDŁ.

Ucz się na błędach własnych i innych ludzi, być może osiągniesz to, co chcesz, jeszcze szybciej. Nie martw się błędem, który Cię teraz dołuje, bo za kilka miesięcy pewnie nie będziesz już o nim pamiętać.

PIĄTEGO DNIA ZRÓB SOBIE TAKĄ WIZUALIZACJĘ: wyobraź sobie, że żyjesz na bezludnej wyspie, nie ma ludzi, więc nie ma ocen, nie ma ocen, więc nie ma błędów!

DZIEŃ SZÓSTY: NIE WSTYDŹ SIĘ „PORAŻEK” I „BŁĘDÓW”, są to lekcje dla najwybitniejszych ludzi świata. Nie możesz wszystkiego wiedzieć i umieć, to niemożliwe! Chcesz być niezniszczalny i nietykalny? Naucz się „przegrywać”. Kogoś, kto nie boi się porażki, nie da się zaskoczyć i zastraszyć! To jak strzelić do ducha. Jak to zrobić? Przez przyznawanie się do błędu! Kiedy zrobisz coś nie tak, powiedz o tym komuś, miej świadomość konsekwencji, więc zastanów się, komu mówisz o popełnionym błędzie. Wyrób w sobie nawyk żartowania na własny temat. Nie znaczy to, że masz robić z siebie idiotę na każdym kroku, znaczy to, że jeżeli już zrobisz z siebie kretyna, to śmieć się z tego.

„W tym tygodniu uczę się na błędach i nie robię sobie wyrzutów sumienia”.

NA KOŃCU PODSUMOWANIE.

Notatki:

BĘDĘ PAMIĘTAŁ O SOBIE

25

PIERWSZEGO DNIA ZASTANÓW SIĘ, CZY LUBISZ WŁASNE TOWARZYSTWO. CZY NUDZISZ SIĘ, KIEDY PRZEBYWASZ SAM ZE SOBĄ?

Rozwijając się w jakikolwiek sposób, w dowolnej sferze, nie trudno zapomnieć o sobie. Co to znaczy? Znaczy to, że kiedy zapominasz o sobie, zaczynasz żyć cudzym życiem. Życiem autorytetu, planów i celów, rozwojem osobistym i duchowym. To, że jako ludzie mamy wrodzoną tendencję do wzrostu, jest oczywiste. Kiedy wszystko jest dobrze, rozwój jest procesem naturalnym, w końcu uczysz się całe życie. Rzecz w tym, że rozwój osobisty i duchowy nie powinien stać się Twoim celem samym w sobie, podobnie jak role społeczne: mąż, żona, ojciec, matka, itd., nie powinny stać się Twoim życiem. Cel każdego człowieka na ziemi to być szczęśliwym, a wszystko, co otrzymujesz, to tylko i aż narzędzia. Tak więc w tym tygodniu wyjdź z ról, jakie masz, przypomnij sobie o sobie. Nie rób

Kurs realizacji marzeń

z życia szkoły przetrwania, nie żyj celami, jakkolwiek byłyby one słuszne i zbawienne.

DRUGIEGO DNIA NAPISZ NA KARTCE DZIESIĘĆ RZECZY, KTÓRE LUBISZ ROBIĆ.

Ważne, aby były to rzeczy, które sprawiają przyjemność Tobie, a nie komuś innemu. W tym tygodniu poproś najbliższych, aby zbytnio nie wchodzili w Twoją przestrzeń. Oczywiście możesz ich zaprosić do zabawy, działajcie jednak w pojedynkę.

25

TRZECIEGO DNIA WYBIERZ SIĘ NA ZAKUPY, oczywiście nie zadłuż się.

W zależności od kondycji finansowej zrób sobie małą przyjemność. Nie musi to być nie wiadomo co, może to być ulubione czasopismo, książka, drobny gadżet, który nie wyląduje w śmietniku za dwa dni. Spraw sobie skromny prezent.

CZWARTEGO DNIA DOBRZE ZJEDZ. Daj sobie prezent w postaci jedzenia. Możesz iść do baru lub budki z hot dogami. Możesz

POMOGĘ KOMUŚ OBCEMU

PIERWSZEGO DNIA ZASTANÓW SIĘ, PROSZĘ, CZY POMAGASZ INNYM LUDZIOM. TYM BLISKIM, JAK I OBCYM, JEŻELI TAK, TO W JAKI SPOSÓB. ZANOTUJ TO W ZESZYCIE.

Przyszła teraz czas na pomaganie. Ale nie na takie zwykłe pomaganie rodzinie i bliskim. Chcę, abyś pomógł komuś obcemu. W rodzinie nietrudno pomagać, bo można to później wygarnąć. Tak, większość rodzin to korporacje. Dziś ja Ci pomogę, ale wiem, że mam Cię w garści. Dobrym wujkom mówimy stanowcze NIE! Pomóc obcemu jest trudniej, bo nie wiadomo, czy będzie w tym interes. Obcy człowiek może się już nie pojawić, aby oddać „pomoc”.

DRUGIEGO DNIA PONOWNIE PRZEANALIZUJ SWOJE DZIAŁANIA, czy ta pomoc była bezinteresowna, co Tobą kierowało w momencie pomagania, czy czegoś oczekiwałeś, czy czuleś się bardzo, ale to bardzo zawiedziony, kiedy nikt Ci nie podziękował za pomoc.

W tym tygodniu poczujesz, co to bezinteresowna pomoc.

Jak można pomóc komuś obcemu? Na różne sposoby. Po pierwsze, bądź przygotowany na różne reakcje ludzi, którym pomagasz. Kiedyś zatrzymałem się na drodze, by pomóc pewnemu panu zepchnąć auto z drogi. Kiedy wysiadłem z auta i zacząłem iść w stronę tego faceta, wystraszył się. Być może tamten pan pomyślał, że na pustkowiu prędzej dostanie w twarz, niż otrzyma pomoc. Po wszystkim był bardziej zaskoczony sytuacją niż zepsutym autem, do tego stopnia, że się zawiesił. Ludzie różnie mogą reagować na to, kiedy pomaga im ktoś obcy, więc nie oczekuj niczego, a spodziewaj się wszystkiego.

TRZECIEGO I CZWARTEGO DNIA USTĘPUJESZ MIEJSCA, w granicach zdrowego rozsądku, możesz przepuścić kogoś w korku ulicznym czy na skrzyżowaniu. Przepuścić kogoś w kolejce u lekarza czy w markecie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



**Przejdź od marzeń do ich realizacji i osiągnij cele, które dotąd uważałeś za nieosiągalne.
Sukces masz w zasięgu ręki.**

Kurs realizacji marzeń to niezwykle prosty i motywujący program rozwoju osobistego o udowodnionej skuteczności. Porusza 52 tematy z różnych dziedzin życia, po jednym na każdy tydzień. Możesz przystąpić do niego w każdym momencie i zacząć od dowolnego miejsca. Ty sam decydujesz kiedy chcesz podjąć wyzwanie i zmienić coś w sobie, a także wokół siebie.

Autor w tej książce udostępnia szereg praktycznych wskazówek i ćwiczeń pomocnych w realizacji Twoich marzeń. Podpowiada jak pozbyć się samokrytycyzmu oraz uodpornić się na negatywne aspekty życia. Pomaga dostrzegać w ludziach dobro i przygotować się na wszelkie zmiany. Udowadnia, że warto cieszyć się z małych rzeczy i pozwolić sobie na szczęście, nawet to chwilowe. Weź sprawy w swoje ręce i nie rezygnuj ze swoich marzeń.

Możesz zrealizować każde pragnienie.

Patroni:



Cena: 29,90 zł

ISBN: 978-83-7377-712-5

