

WEJDŹ NA www.olivia.pl

- Gdy dziecko zaczyna sprawiać kłopoty
- Na jakim etapie jest twój związek?
- Czego możesz nauczyć się od... kota?

Zamiast postanowień na **nowy rok**

Schudnę pięć kilogramów, zmienię pracę... Lista spraw do załatwienia w rozpoczętym właśnie roku robi się coraz dłuższa. A gdzie są listy z poprzednich lat? Pewnie zalegają w szufladach. Postanowienia noworoczne zastąp więc afirmacjami. To dobre słowa, które mogą w twoim życiu wiele zdziałać. I na dodatek nic nie kosztują!



Od chwili narodzin jesteśmy zasypywani cudzymi opiniami na nasz temat: „Ona nie radzi sobie z rachunkami, całkiem jak mamusia”, „Ten duży nos ma na pewno po ojcu!”, „W tej rodzinie nikt nie ma głowy do interesów”. Bliscy, nauczyciele, znajomi, pracodawca – wszyscy w kółko mówią ci, jaka jesteś. I najczęściej nie są to pozytywne informacje, raczej krytyka. Zaczynasz wierzyć w te opinie i wcale nie czujesz się z tym dobrze. Ale można to zmienić, wykorzystując afirmację.

Zaraźliwe opinie

„Afirmacja to pozytywna myśl, którą świadomie wybieramy, żeby zaszczerpić ją w swoim umyśle w celu uzyskania pożądanego wyniku” – tłumaczy terapeutka Sondra Ray w książce „Zasługuję na miłość. Jak dzięki afirmacjom poprawić swoje życie”. Żeby taką myśl zaszczerpić, trzeba ją powtarzać, aż zamieni się w rzeczywistość.

Wydaje się to bardzo proste. Każda z nas może sobie powiedzieć: „Jestem szczupła”, „Szef mnie uwielbia i za trzy miesiące dostanę awans na stanowisko jego zastępcy”, „Mam śliczny i zgrabny nos”. Niestety, z doświadczenia wiąższość z nas wie, że to nie działa. Powtarzasz sobie, powtarzasz, ale nic się nie zmienia...

Afirmacja to nie magiczna różdżka, dzięki której spełnią się twoje marzenia. Może jednak sprawić, że wykorzystasz tkwiący w sobie potencjał, o którego istnieniu nie miałaś dotąd pojęcia. Bo ktoś skutecznie wbił ci do głowy, że w tej akurat dziedzinie jesteś do kitu. Anna Dodziuk, psychoterapeutka, która stosuje afirmacje, w książce „Pokochać siebie” wspomina, że przez całe dzieciństwo słyszała komunikat: „Żaden Dodziuk nie miał zdolności plastycznych”. Przyjęła więc za pewnik, że

i ona nie ma. W rezultacie nigdy nie brała do ręki pędzla ani ołówka, nawet dla własnej przyjemności.

Każdy z nas sądzi, że czegoś nie potrafi, coś w jego wyglądzie jest nieładne i drażniące. Może jesteś zdania, że nie umiesz liczyć (i właśnie dlatego co roku płaczesz rzewnie nad zeznaniem podatkowym), nie umiesz dobrze jeździć samochodem (więc za kierownicą siedzisz jak na szpilkach, modląc się, żeby tylko dojechać na miejsce) albo że masz duży i krzywy nos. Żadna z tych informacji na twój temat nie jest obiektywna – to czyjaś opinia, która została ci zaszczerpią w głowie wiele lat temu. Zapadła ci w pamięć, wbudowała się w twój system przekonań na temat siebie i świata. I w końcu zaczęłaś podawać ją jako własną.

Te wszystkie negatywne komunikaty psychologowie nazywają głosem Wewnętrznego Krytyka.

Uaktywnia się on automatycznie za każdym razem, gdy masz do czynienia z sytuacją podobną do tej, w jakiej kiedyś słyszałaś negatywne i niekoniecznie zgodne z prawdą opinie. A więc – bierzesz do ręki ołówek i już gdzieś z tyłu głowy masz tę myśl: w waszej rodzinie nikt nie ma zdolności plastycznych. Zanim postawisz pierwszą kreskę, jesteś zniechęcona i zrezygnowana, bo zdaje ci się, że znasz rezultat... Patrzysz w lustro, widzisz siebie i wcale nie przypominają ci się wszystkie komplemy, jakie w życiu usłyszałaś, tylko to jedno zdanie: masz za duży nos. W dzieciństwie przy każdej okazji powtarzał ci je ze złośliwym uśmiechem brat.

Życzenia, które się spełniają

Trudno wyłączyć to złe nagranie, wyciszyć głos Wewnętrznego Krytyka. A szkoda, bo ma on naprawdę wielki wpływ na nasze życie.

Powiedzmy, że uważasz, że nie masz zdolności matematycznych. Siedzisz nad zeznaniem podatkowym. Im bardziej jesteś spięta, im bardziej myślisz, że się wyłożysz, zrobisz coś złe, tym bardziej prawdopodobne, że... twoje życzenia się spełnią. Zgodnie z zasadą: mówisz i masz.

Skoro byłaś jednak w stanie wbić sobie do głowy, że nie umiesz ▶

PRACA DOMOWA z pozytywnego myślenia

Najbardziej skuteczne jest zapisywanie afirmacji, czyli dobrych słów na swój temat. Gdy piszesz, myśli się nie rozpraszają. Ten sposób pozwala również obserwować, jak zmienia się myślenie o sobie samej.

X Codziennie, przez co najmniej trzy tygodnie, zapisuj kilkadziesiąt razy na kartce papieru swoją afirmację (np.: „Zasługuję na miłość”).

Właśnie tyle będzie potrzebował twój mózg, by przestawić się z krytykanctwa na pozytywne komunikaty. Nie przerywaj afirmacji!

X Aby była skuteczniejsza, dobrze jest ją pisać i z nią „dyskutować”. Kartkę papieru dzielisz pionową linią na pół. Po lewej stronie piszesz numery – od jednego do kilkadziesiąciu, po prawej – też numery. Po lewej stronie, przy cyfrze 1, zapisujesz swoją afirmację.

Teraz chwila namysłu: jakie myśli pojawiły się w tobie podczas pisania? Może: „Co za bzdura!”? To właśnie zdanie piszesz przy cyfrze 1 po prawej stronie. I tak po kolei wszystkie numery: twoja afirmacja po lewej i komentarz do niej (myśli, uczucia) po prawej.

X Śledź zmiany, jakie dokonują się w tobie w miarę powtarzania pozytywnego komunikatu. Widzisz efekt, bo przy cyfrze 1 zapisałaś: „Ale głupoty, po co ja to robię?”, ale 20 powtórzeń dalej komentarz brzmiał: „Właściwie chciałabym tak uważać”.

X Po tych kilku tygodniach to, co notujesz po lewej stronie, będzie zgodne z tym, co pojawi się po prawej. To znak, że twoja afirmacja stała się częścią ciebie, została wbudowana na stałe do twojego systemu przekonań, a tym samym – że głos w radiu Wewnętrzny Krytyk został wyłączony.



Nasze myślenie o sobie składa się z setek opinii, które inni – najczęściej bliscy – zaszczerpiili nam w głowie. Bywa, że są to opinie złe, które nam ciążyą jak kula u nogi.

liczyć, tańczyć, mówić po angielsku z pięknym akcentem (sama sobie powiedz, co jeszcze byłaś w stanie wbić sobie do głowy), czemu nie miałoby to działać na odwrót? Jak mawiają niektórzy: nawet kłamstwo, powtarzane dowolnie często, mocno zapada w pamięć.

O prawdzie nie wspominając. Właśnie takim działaniem na odwrót – czyli wymazywaniem Wewnętrznego Krytyka – są afirmacje.

Czego pragniesz?

Odpowiedz sobie na to pytanie, zanim wymyślisz własną afirmację. I jeżeli są-

dzisz, że naprawdę pragniesz tylko szczuplejszej sylwetki albo malutkiego nosa, jest wielce prawdopodobne, że się mylisz.

Zabierz się do przełączania ze stacji „Wewnętrzny Krytyk” na stację „Dobre myśli o sobie samej”. Może zacznij od tego nieszczęsnego nosa? Spróbuj: „Mam piękny, malutki, prosty nos” – i tak wielokrotnie. Za każdym razem, gdy powtarzasz sobie coś takiego, wciąż jak bumerang wraca myśl: „Do cholery, przecież mój nos nie jest prosty i mały!”. Chyba coś jest nie tak z tą afirmacją. A może to nie afirmacja?

Rzeczywiście, to kłamstwo. Wcale nie ujrzyś w lustrze siebie w wersji

EKSPERT OLIVII



Sylwia Sitkowska,
psycholog,
Przystań
Psychologiczna,
[www.przystan-
psychologiczna.pl](http://www.przystan-psychologiczna.pl)

Czy pozytywne myślenie może działać cuda?

Wiele osób sądzi, że pozytywne myślenie, afirmacje nie działają...

Siła myśli to podstawy terapii poznawczo-behawioralnej. Została udowodniona naukowo. Liczni psychologowie, psychiatrzy, terapeuci wykorzystują ten fenomen w pracy. Na przykład Carl Simonton opracował nowatorską i skuteczną technikę wspomagania procesu leczenia u chorych

onkologicznie właśnie za pomocą dobrych, pozytywnych komunikatów. I osiąga w ten sposób zadziwiające wyniki.

Czujemy się tak, jak myślimy?

Tak. Warto zaobserwować to zresztą we własnym życiu. Często pojawiają się nam w głowie tzw. myśli automatyczne, np.: „Jak zwykle zawałę”, „Znowu to samo”, „Nie uda się”. Te myśli przemykają i my ich nawet nie zauważamy. Doradzałabym, żeby – gdy nagle dopada nas zły nastrój – cofnąć się i przypomnieć sobie: co myśleliśmy? Te właśnie zdania, powtarzane sobie od lat, leżą u podstaw obniżenia samopoczucia. Skoro tak – to znaczy, że ten proces można odwrócić, by myśli działały na naszą korzyść. By poprawiały nam humor.

Ale czy my jesteśmy w stanie zaklinać rzeczywistość za pomocą potęgi naszych myśli?

Zależy, co rozumiemy pod pojęciem zaklania rzeczywistości. Jeśli poprawianie jakości życia poprzez unikanie czarnowidztwa czy myślenia czarno-białego – to tak. Jeśli natomiast będziemy chcieli zostać milionerami wyłącznie poprzez powtarzanie sobie codziennie: „Jestem bogata”, to raczej nie widzę na to szans.

szczuplejszej i jeszcze poczujesz się źle. Dowodzą tego wyniki badania opublikowanego w „Psychological Science”. Uczestnicy mieli powtarzać: „Jestem wspaniałą osobą”. Jednak po tym eksperymencie mieli o sobie gorsze zdanie niż przed nim. Nie wierzyli, że są wspaniali, nie przekonali do tego samych siebie, a dodatkowo popsuli sobie samopoczucie, do czego doprowadza się zawsze, gdy trzeba mówić coś, co nie jest prawdą.

Zanim więc zabierzesz się do wymyślenia afirmacji, pozytywnej myśli na własny temat, musisz zastanowić się nad swoimi marzeniami, dążeniami. O co właściwie chodzi z tym nosem i pragnieniem schudnięcia?

Za kompleksami zwykle kryje się coś więcej. Zastanów się: dlaczego pragniesz mieć inny nos? Dlaczego chcesz być szczupłą? Może kiedyś, np. podstawówce, miałaś w klasie koleżankę z malutkim zadartym noskiem, za którą wszyscy przepadałi? Zastanawiałaś się, co ona ma, czego nie masz ty, i uczepiłaś się nosa.

Może w twojej pracy wszystkie koleżanki są chude jak patyk i marzysz o tym, aby być taka jak one: obrotna, wygadana, bezwzględna kobieta sukcesu. I chuda, oczywiście. Logicznie myśląc, zdajesz sobie sprawę z tego, że nawet jeśli schudniesz, nie będziesz taka jak one. Chodzi o coś innego. Ale mimo to trochę mamisz się taką wizją: jak byłoby wspaniale,

Nie ma sensu powtarzać: „Jestem chuda”, jeśli masz nadwagę. To kłamstwo. W afirmacjach chodzi o to, by dotrzeć do swojej niezaspokojonej potrzeby, np. akceptacji. I mówić: „Lubię swoje ciało”.



gdybyś mogła wejść do biura w szkarłatnej garsonce rozmiar 36. To myślenie życzeniowe – wszyscy mamy tendencję, by tak myśleć, upraszczać świat. Jeśli jednak chcesz coś zmienić w swoim życiu, musisz je odrzucić. Pod warstwą marzeń dojrzeć niezaspokojoną potrzebę. Akceptacji. Poczucia, że inni ludzie cię lubią. Dopiero wtedy będziesz mogła pomyśleć nad afirmacją, która wesprze cię w tym deficytowym obszarze.

Jak stworzyć swoją afirmację

Ułożenie tej właściwej wcale nie jest prostą sprawą. Obowiązuje kilka reguł, których musisz przestrzegać, jeśli chcesz, żeby afirmacja poskutkowała.

Powinna być w czasie teraźniejszym. Sformułowanie: „Będę szczęśliwa” jest niedobre, bo kiedy niby będziesz? Lepiej brzmiałoby więc: „Jestem szczęśliwa”.

Staraj się nie używać słowa „nie”. Na przykład: „Nie jem słodyczy”. Im częściej będziesz to sobie powtarzała, tym większą będziesz miała ochotę na czekoladę, krówki i ciastka. „Słodyczy, słodyczy, słodyczy” – zacznie ci kotłować w głowie. Diana Cooper, autorka książki „Możesz zmienić swoje życie”, doradza raczej coś takiego: „Uwielbiam chrupiące sałatki” albo „Chcę się zdrowo odżywiać”.

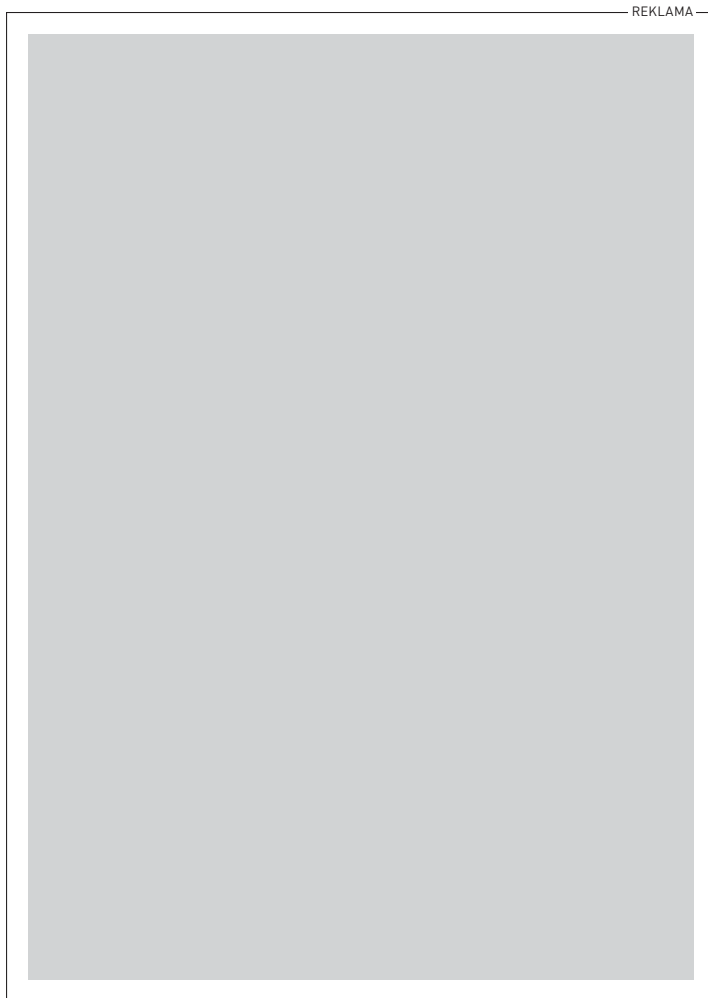
Najbardziej efektywne są afirmacje rymowane – dobrze się je powtarza, lepiej zapadają w pamięć. I mają urok zaklęć. Ponieważ jednak nie każdy posiada inwencję twórczą, skup się raczej na tym, by afirmacja była prosta i rytmiczna, bo wygodniej będzie ci ją powtarzać.

Musi zawierać twoje imię – jest wtedy bardziej skuteczna. „Ja, Katarzyna, dobrze radzę sobie z wypetnieniem PIT-u”, „Ja, Gosia, lubię siebie”. Anna Dodziuk opisuje w „Pokochać siebie”, że świeżo po kursie prawa jazdy afirmowała się słowami: „Ja, Ania, prowadząc samochód, czuję się pewnie i bezpiecznie”. Twierdzi, że po tygodniu afirmacja

zaczęła działać, a ona przestała ociągać się z wsiadaniem do auta.

Można ją też stworzyć w osobie trzeciej, jeśli tak ci bardziej pasuje. Wtedy własne imię jest konieczne. Co ważne, to ma być imię, z którym się identyfikujesz, jeśli więc masz w dowodzie wpisane Marianna, a wszyscy nazywają cię Marysią, w afirmacji mów o sobie – Marysia.

Ulubiona afirmacja Anny Dodziuk to: „Zasługuję na miłość” (tytuł książki Sondry Ray), ale podaje też kilka innych, np.:



„Ja, ..., z dnia na dzień lubię siebie coraz bardziej”, „Ja, ..., jestem tak udana, że mogę podobać się każdemu”, „Ja, ..., staram się teraz być dobra dla siebie”, „Ja, ..., jestem teraz gotowa, żeby w moim życiu zjawił się mężczyzna, o jakim marzę”.

Powiedz sobie dobre słowo

Jeśli masz już gotową afirmację – gratulacje, wykonałaś kawał dobrej roboty! Ale to nie wszystko. Z afirmacją jest jak z aspiryną, dowodzi Anna Dodziuk. Chcesz,

Nie wystarczy
chcieć, by
mieć. Ale myśli
mają ogromny
wpływ na nasze
życie. Warto ten
potencjał
wykorzystać.

żeby zadziałała? Musisz ją odpowiednio stosować.

Wiele osób sądzi, że afirmację – aby zadziałała – wystarczy bezmyślnie powtarzać. To błąd. Nie chodzi o to, żeby coś sobie klepać, a jednocześnie myśleć o przyziemnych sprawach (np. zastanawiać się, czy pralka skończyła już wirować). Jeśli nie zamierzasz zaangażować się w afirmację, lepiej nie zwracać sobie nią głowy. Powtarzaj więc ją kilkadziesiąt razy dziennie w sposób zaangażowany, czyli skupiając się na tym, co myślisz i mówisz. Możesz ją powtarzać, jadąc pociągiem, samochodem. Nagrać na kasetę i odtwarzać przed zaśnięciem. Albo wypisać na kartce i powiesić nad łóżkiem. Hasło: „Ja, ..., lubię siebie” będzie cię codziennie witało i wprawiało w lepszy nastrój.

Półki w księgarniach uginają się od poradników, których autorzy usiłują ci wmówić, że wystarczy chcieć, by mieć. To nie do końca tak. Nie wystarczy powtarzać sobie, że zdobędziesz milion, by pieniądze trafiły

na twoje konto. Ale afirmacje pomagają zmienić sposób myślenia. A to my sami często stoimy na przeszkodzie do osiągnięcia ważnych dla nas celów, sukcesu. Zmiana myślenia może być więc pierwszym krokiem do zdobycia tego, czego najbardziej na świecie pragniesz. Czy to podziała? Co ci szkodzi spróbować? Wszak dobrych słów na własny temat zawsze miło jest słuchać. Być może zwłaszcza wtedy, gdy sami je wypowiadamy!

Tekst: Jagna Kaczanowska, psycholog