

# Jak Przestać Być Baranem i Zacząć Życ Po Swojemu

## Wstęp.

Nawet największy budynek składa się z malutkich elementów. Nie ignoruj prostych czynności! Systematycznie powtarzane, tworzą nawyki. Nawyki z kolei decydują o całym Twoim życiu. Aby zmiana była trwała, konieczne jest najpierw odzyskanie energii życiowej i prawdziwego poczucia własnej wartości.

Kolejne etapy tego poradnika zawierają proste rady, które pomogą Ci wytworzyć nawyki, dające energię, odwagę i siłę, aby wyrwać się z obłądu, w jakim żyje coraz więcej osób. Nazywam te osoby owcami i baranami, bo jak wiadomo, zwierzęta te goli się i zjada.

Jeśli nie chcesz podzielić ich losu, stosuj się zwyczajnie do zawartych tu rad. Rób to jakoś, a z czasem pojawi się jakość. Ignoruj wymówki i problemy, które tworzy Twój umysł. Bądź systematyczny, choćby świat się palił i walił.

Ludzkie owce i barany nie wykształciły silnego charakteru. Nie potrafią brać na siebie ciężaru niepewności i odpowiedzialności za własne życie. Mimo narzekań odpowiada im sytuacja, w której się znajdują i nie chcą podjąć wysiłku pracy nad sobą. Brak im też pokory, aby przyznać się do swojego lenistwa i słabości. Nie bądź jak te zwierzęta!

Jakie mam kompetencje do przekazywania takiej wiedzy?

Mam praktyczne doświadczenie po obydwu stronach.

Długo żyłem jak baran! Na szczęście miałem świetnego dziadka, który nauczył mnie jak się ogarnąć. Jego rady na wiele lat odmieniły moje życie.

Niestety wygodne i szczęśliwe życie sprawiło, że zacząłem łykać jak pelikan wszechobecne brednie na temat rozwoju i finansów. Szybko zderzyłem się z ziemią i zmusiło mnie to do ponownego zastanowienia się nad sobą i przekazaną mi wiedzą.

Przemeliłem tę wiedzę na współczesną, poprawną politycznie papkę i przefiltrowałem przez moje własne doświadczenia.

Biorąc pod uwagę jakość dzisiejszych poradników, tworzonych przez osoby oderwane od rzeczywistości przeciętnego człowieka, ta wiedza może zapobiec błędom, które popełnia wiele osób.

Zacznij od zrozumienia, że zewnętrzne problemy rozwiązuje się zaczynając od zmian wewnątrz siebie. Zewnętrzne rozwiązania jedynie maskują objawy tworząc kolejne problemy. Nie ma cudownego leku ani wiedzy, które magicznie rozwiążą twoje problemy. Ty jesteś rozwiązaniem.

## **Etap pierwszy – Droga do Odzyskania Energii**

**Osiem szybkich rad, jak odzyskać energię życiową. Te małe, proste kroki, powtarzane codziennie działają cuda w twoim życiu.**

### **Rada Pierwsza.**

Szanuj ciszę, unikaj hałasu i hałaśliwych ludzi. Hałas w dłuższej perspektywie powoduje uczucie rozdrażnienia i zmęczenia. Na relaks przy muzyce przeznacz krótki czas późnym popołudniem, gdy nic nie robisz.

### **Rada Druga.**

Natychmiast po przebudzeniu zacznij wykonywać najważniejsze zadanie dnia. Rób to przez dwie godziny na czczo. Wbrew pozorom, w tym czasie Twój umysł jest najwydajniejszy. Nie marnuj tego czasu na poranne rytuały. Jeśli to konieczne, wstań wcześniej.

### **Rada Trzecia.**

To, o czym myślisz zaraz po przebudzeniu, określa cały Twój dzień. Zacznij od wyobrażenia sobie, jak będziesz się czuć, gdy zrealizujesz wszystkie dzisiejsze plany. To zaprogramuje Twój podświadomy umysł na realizację tych planów.

### **Rada Czwarta.**

Przed obiadem unikaj spożywania cukru i węglowodanów takich jak: płatki śniadaniowe, pieczywo, jogurty owocowe, soki i słodzone napoje. Całkowicie zrezygnuj z bananów i winogron. Jeśli masz problem z apetytem na słodkie i nie smakują Ci jabłka, pomarańcze i niesłodzone jogurty typu greckiego, odstaw wszelkie potrawy z glutaminianem. Po kilku tygodniach odzyskasz chęć na zdrowe jedzenie. Jeśli pijesz kawę lub herbatę, staraj się pić ją dopiero kilka godzin po przebudzeniu. Koniecznie bez cukru. Nigdy nie pij kawy ze śmietanką ani mlekiem! Szybko przywykniesz do nowego smaku. Zwiększysz w ten sposób ilość energii i koncentrację.

### **Rada Piąta.**

Unikaj sztucznego oświetlenia i długotrwałego patrzenia w ekran smartfona. Jak najdłużej korzystaj z naturalnego światła. Bez względu na pogodę, przebywaj na otwartej przestrzeni, kiedy tylko możesz. Jeśli mieszkasz w czystej i spokojnej okolicy, praktycznie zawsze miej otwarte okna. Unikaj hałasujących wentylacji i wymienników ciepła. Zapobiegiesz chronicznemu zmęczeniu i rozdrażnieniu, a także polepszysz jakość snu.

### **Rada Szósta.**

Nie interesuj się tym, co dzieje się na świecie, u sąsiada czy znajomego. Jeśli sprawa ma z Tobą związek, i tak dowiesz się o niej we właściwym momencie. Gdy nie zaśmiecasz sobie głowy zbędnymi informacjami, stajesz się bardziej spokojny i kreatywny.

### **Rada Siódma.**

Wieczorem, jako ostatni posiłek zjadaj przynajmniej jedną surową cebulę. Zwiększysz odporność organizmu i wyrównasz gospodarkę hormonalną.

### **Rada Ósma.**

Miejsce, gdzie śpisz, powinno być całkowicie zaciemnione. Zadbaj o dobre zasłony, wyłącz wszystkie świecące i bzyczące urządzenia, diody i kontrolki. Zapewnij dobrą wymianę powietrza, ale nie śpij w przeciągu! Jeśli mieszkasz w hałaśliwej okolicy, używaj zatyczek do uszu. Początkowe trudności z zasypianiem szybko miną, a Ty uzyskasz ogromny przypływ energii w ciągu dnia.

Stosuj te rady przez trzy miesiące, aby utrwalić je jako nawyki, zanim przejdziesz do kolejnego etapu.

Powodzenia!

## **Etap drugi – Droga do Pewności Siebie.**

**Rady pozwalające wzmocnić pewność siebie i przestać żyć według oczekiwań innych.**

### **Rada Pierwsza.**

Prawdą staje się to, co o sobie myślisz! Przestań mówić źle o sobie i nie pozwól żadnej „owcy” sprawić, abyś w sobie zwątpił. Owce widzą jedynie fałszywy obraz Twojej osoby, stworzony na podstawie ich przekonań. To, jak Cię widzą, mówi więcej o nich niż o Tobie.

### **Rada Druga.**

Skupiaj się na tym, co masz, a nie na tym, czego nie masz. Bądź wdzięczny, a dostaniesz więcej.

### **Rada Trzecia.**

Nigdy nie pytaj owcy, dlaczego nie chce się na coś zgodzić, ponieważ za wszelką cenę udowodni Ci, że ma rację. Zamiast tego zapytaj, co musiałoby się stać, aby się zgodziła. Wtedy owca sama będzie musiała wymyślić sposób na przełamanie swojego oporu.

### **Rada Czwarta.**

Nie postępuj wbrew własnej woli bez względu na konsekwencje! Umysł racjonalizuje rzeczy, które już zrobiłeś. Gdy zrobisz coś wbrew własnej woli, po krótkim czasie uwierzysz, że tego chciałeś. To właśnie uczyniło z wielu ludzi „owce” – wydawało im się, że udając uległość, oszukają system.

### **Rada Piąta.**

Działaj od razu i nie martw się na zapas. Jutro nie istnieje! Wszystko, co odkładasz na jutro, wyrzucasz w próżnię. Jutro, którym się martwisz, zaczynasz urzeczywistniać w chwili obecnej.

### **Rada Szósta.**

Popełniaj błędy – ucz się na nich, polub je. Owce tego nie rozumieją, ale nie chcesz być owcą – prawda?

### **Rada Siódma.**

Skończ z narzekaniem! Narzekanie to najkrótsza droga do zostania owcą. Zrzuca odpowiedzialność za sytuację na zewnętrzne czynniki, dając Ci wymówkę dla braku działania.

### **Rada Ósma.**

Gdy czujesz opór przed czymś – zrób to natychmiast. Opór taki oznacza, że nadal działa Twoja tresura. Tylko dwie rzeczy powinny naturalnie wzbudzać u Ciebie opór: krzywdzenie siebie i krzywdzenie innych.

### **Rada Dziewiąta.**

Gdy owca narzeka, jak jej źle i ciężko, to tak naprawdę chwali się, jaka jest wyjątkowa. Najgorsze, co możesz wtedy zrobić, to dawać jej rady, jak może sobie pomóc. Zwyczajnie jej przytakuj.

### **Rada Dziesiąta.**

Pomagając bezinteresownie owcom, wzmocnisz pewność siebie.

### **Rada Jedenasta.**

Milcz, gdy jesteś świadkiem kłótni kilku owiec. Każda owca pomyśli, że się z nią zgadzasz, a milczysz, nie chcąc urazić pozostałych. Wszystkie zaczną Cię uważać za wysoko inteligentną osobę.

### **Rada Dwunasta.**

Nie czekaj na sprzyjające okoliczności – nigdy nie nadejdą. Właściwy moment na działanie jest teraz. Podejmuj działanie w ciągu pięciu sekund od pojawienia się myśli, zanim umysł zacznie tworzyć wymówki.

### **Rada trzynasta.**

Wyprostuj się! Jaka postawa ciała taki nastrój. Oddychaj powoli i głęboko.

Stosuj te rady przez trzy miesiące, aby utrwalić je jako nawyki, zanim przejdziesz do kolejnego etapu. Nie zapominaj dbać o nawyki wykształcone w poprzednim etapie!

Powodzenia!

## **Etap trzeci – Droga do Zrozumienia.**

**Etap trzeci to osiem rad, tak oczywistych, że aż trudno uwierzyć w ich skuteczność. Bądź cierpliwy, a przekonasz się jak wielki ciężar zdejmą z twoich barków. Ułatwią Ci wgląd w siebie i otaczającą rzeczywistość. Jest to niezbędne dla osiągnięcia wewnętrznego spokoju i szczęścia. Zrozumienie zadziwiająco skutecznie dodaje odwagi i likwiduje lęk przed niepewną przyszłością. Nie wiem jak, ale to działa ...**

### **Rada Pierwsza.**

Zaopatrz się w papierowy notatnik i zapisuj w nim wszystko, co przyjdzie Ci do głowy. Raz w tygodniu czytaj to, co zapisałeś. Zdziwisz się!

### **Rada Druga.**

Nie dziel się z nikim swoimi planami przed ich realizacją. Niech wyniki mówią za Ciebie.

### **Rada Trzecia.**

Poświęcaj pół godziny dziennie na naukę podstaw socjologii i psychologii tłumu. Pozwoli Ci to zrozumieć, jaką tresurę przeszły owce i chronić się przed manipulacją.

### **Rada Czwarta.**

Skupiaj się tylko na jednej rzeczy. Nie pozwól sobie przerywać. Niech reszta świata nie istnieje, gdy coś robisz.

### **Rada Piąta.**

Nie traktuj podejmowania decyzji jako wyboru jednej rzeczy z wielu, ale jako odrzucenie wszystkich zbędnych opcji. Będziesz bardziej stanowczy.

### **Rada Szósta.**

Naucz się cieszyć rzeczami takimi, jakie są. Nie oceniaj.

### **Rada Siódma.**

Odbywanie ważnych rozmów lub załatwianie istotnych spraw wykonuj na początku dnia. Zmęczenie i zaabsorbowanie nagromadzonymi sprawami danego dnia powoduje, że jesteś bardziej skłonny do ulegania naciskom innych osób.

### **Rada Ósma.**

Owce ogłupia się poprzez zwracanie ich uwagi na symptomy, a nie przyczyny. Sprawia to, że żyją w ciągłym strachu i poczuciu niemocy. Symptomy będą pojawiać się dopóki nie zostanie usunięta przyczyna. Skupiaj się na przyczynach, nie marnuj energii na objawy.

Stosuj te rady przez trzy miesiące, aby utrwalić je jako nawyki, zanim przejdiesz do kolejnego etapu. Nie zapominaj dbać o nawyki wykształcone w poprzednich etapach!

Powodzenia!

## **Etap czwarty – Droga do Lekkości.**

**Rady, które pomogą Ci osiągnąć łatwość w działaniu i pogłębią wewnętrzny spokój.**

### **Rada pierwsza.**

Nadmiar informacji sprawia, że czas upływa bardzo szybko, wprowadzając cię w błędne koło pośpiechu i podenerwowania. Gromadź tylko informacje użyteczne w tym co aktualnie robisz i daj sobie jeden dzień na oswojenie się z nimi, zanim sięgniesz po kolejne. Zyskasz czas i polepszysz jakość snu.

### **Rada druga.**

Zacznij używać o połowę mniej słów niż zwykle, nie zmieniając przekazu.

### **Rada trzecia.**

Działaj płynnie, a nie szybko!

### **Rada czwarta.**

Nie ułatwiał sobie życia. Upraszczał je. Prostota w życiu daje odporność, spokój i lekkość. Rzeczy, które ułatwiają życie, odbierają Ci poczucie sprawczości i kradną Twoją uwagę, ostatecznie prowadząc do lęku przed ich utratą.

### **Rada piąta.**

Pozbądź się wszystkich zbędnych rzeczy ze swojego otoczenia. Powtarzaj tę czynność co pół roku. Każda rzecz odbiera ci uwagę i nasila wrażenie szybkiego upływu czasu.

### **Rada szósta.**

Nie myl szczęścia z przyjemnością. Szczęście jest stanem, wynikającym z przezwyciężenia trudności. Nie osiągniesz szczęścia unikając bólu i trudności.

### **Rada siódma.**

Przez dwadzieścia cztery dni w miesiącu zrezygnuj całkowicie z aktywności, które nie prowadzą do Twoich celów. Cztery dni w miesiącu poświęć bliskim osobom. Ciesz się tymi chwilami, jakby były ostatnimi w Twoim życiu i nic innego nie miało znaczenia. W pozostałe dni wyszalej się!

### **Rada ósma.**

Stosuj osiemnastogodzinną przerwę między ostatnim posiłkiem a pierwszym kolejnego dnia. Poczujesz się lekko, wzmocnisz silną wolę i zwiększysz koncentrację.

### **Rada dziewiąta.**

Bądź pokorny. Pilnuj swoich granic, ale nie wywyższaj się. Od każdego możesz się czegoś nauczyć. Okazuj szacunek owcom i baranom. Pomagaj im w tym, co robią.

### **Rada dziesiąta.**

Pamiętaj, że nic na tym świecie nie należy do Ciebie, nawet Twoje ciało jest pożyczone. ... Bogactwo powinno służyć zwiększaniu Twoich możliwości, a nie wygodnemu życiu. Im więcej posiadasz, tym większą odpowiedzialność bierz na siebie. Nie gromadź! Energia musi płynąć, inaczej Cię zniszczy.

### **Rada jedenasta.**

Nie odkładaj nic na później. Zajmuj się ważnymi sprawami natychmiast, a resztę odrzucaj. Jeśli odrzucone sprawy okażą się ważne, same wrócą do Ciebie.

To bolesny etap. Owce i barany w Twoim otoczeniu zaczną otwarcie okazywać niezadowolenie z Twojej zmiany i zaczną się odsuwać pod byle pretekstem. Nie walcz z tym i nie odrzucaj nikogo. Poczekaj, aż relacje wygasną naturalnie. Do swojego życia zapraszaj nowe, bardziej wspierające osoby.

Nie zapominaj dbać o nawyki wykształcone w poprzednich etapach!

Powodzenia!