

CO
WYBIERASZ
po rozstaniu?

ŻAŁ,
GNIEW i SMUTEK,
— czy —
RADOŚĆ
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się
"upiorów" przeszłości
i z radością witaj każdy
nowy dzień

Renata Zarzycka-Bienias

Co wybierasz po rozstaniu?

**Żal, gniew i smutek,
czy radość i poczucie szczęścia?**

**Pozbądź się “upiorów” przeszłości
i z radością witaj każdy nowy dzień.**



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: Renata Zarzycka-Bienias

Skład: Renata Zarzycka-Bienias

Projekt okładki: Marcin Tymoczko

Skład wersji elektronicznej: Akademia_Rozwoju Coaching Życia

Wydanie elektroniczne I

Rzeszów 2020

ISBN 978-83-7853-538-6

www.renatazarzycka.pl i <http://klinika-zdrowienia.pl>

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju Coaching Życie, Renata Zarzycka-Bienias, Rzeszów 2020. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part 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.

Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie.



AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”

ul. Hr A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów

tel. 730970880 – redakcja (sesje terapeutyczne i konsultacje)

Organizacja szkoleń i warsztatów, konsultacje indywidualne.

Strona wydawnictwa: **coaching.zycia.com.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

Dedykacja	6
Podziękowania	8
Przedmowa	11
ROZDZIAŁ I Czy wiesz, dokąd zmierzasz?	24
Klucz do szczęścia - pozytywne IE	27
Medium przekazu	36
Pozytywna inteligencja emocjonalna	43
ROZDZIAŁ II Po co w drogę zabierasz bombę?	45
ROZDZIAŁ III Zadbaj o siebie - załóż pilnie maseczkę z tlenem! ...	53
ROZDZIAŁ IV Skąd biorą się negatywne emocje i jakie mogą one mieć konsekwencje?	60
ROZDZIAŁ V Przestań szukać winnych - zrzuć plecak!	65
ROZDZIAŁ VI Czy lubisz jazdę samochodem, z zaciągniętym ręcznym hamulcem?	72
ROZDZIAŁ VII Czy jesteś ofiarą szantażu emocjonalnego?	80
Zmartwienia i stres jak szklanka wody	83
ROZDZIAŁ VIII Jeśli nie podoba Ci się to co otrzymujesz, zmień to co dajesz.	87
ROZDZIAŁ IX Weź odpowiedzialność za swoje życie!	92
ROZDZIAŁ X Darowanie krzywd ma moc uzdrawiania	102

ROZDZIAŁ XI Dostrój się do częstotliwości tego, czego pragniesz	106
ROZDZIAŁ XII Wybieram Piękno, Miłość Szacunek	109
ROZDZIAŁ XIII O tym jak czerpać radość z życia, wyciszyć umysł i w spokoju pić herbatkę	116
ROZDZIAŁ XIV Weź odpowiedzialność za swoje życie!	122
ROZDZIAŁ XV Bądź wizjonerem, jak żyrafa na sawannie	129
ROZDZIAŁ XVI Drzwi do nowego życia i klucz do twojego serca	135
PODSUMOWANIE	147
Od Wydawcy	153
Spis książek cyfrowych e-booków	161
Książki czytane wzbogacone muzyką - audiobooki	163
Spis artykułów naukowych i innych	180
Artykuły w recenzji	182
O autorce książki	183

Dedykacja

Książkę tę dedykuję ludziom, którzy są na rozdrożu, którzy stracili bliską im osobę, którzy stracili z oczu swój cel, sens życia i radość istnienia, ludziom „głodnym” godności, szacunku, poczucia szczęście i miłości. Książka ta jest przeznaczona dla osób, które pragną zamknąć rozdział relacji z przeszłości i nie chcą ani nie planują powrotu do dawnych związków partnerskich. Jest dla osób, które nie chcą wracać do starego stanu zachowań i nawyków, chcą je przepracować, zamienić i budować nowe, lepsze i mądrzejsze w doświadczenia, nie oglądając się za siebie.

To dedykacja dla ludzi, którzy pragną wyruszyć z miejsca, decydując się na naukę i pracę nad sobą oraz nad swoją przyszłością, którzy poprzez zmianę swoich przyzwyczajień,

nawyków i punktu spojrzenia, mają wolę działania, do zmiany świata wokół siebie.

Masz wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć szczęśliwe życie pełne miłości, szacunku, poczucia własnej wartości oraz wolności decydowania o sobie, kreując swój wymarzony świat. Tobie właśnie dedykuje tę książkę.

Książkę tę dedykuje również moim dzieciom Agnieszce, Adamowi i Michałowi, synowej Agatce i wnusiowi Szymkowi oraz wszystkim wnuczętom w przyszłości, które wraz z wszystkimi Czytelnikami, serdecznie zapraszam w niezwykłą podróż życia. Jest to trwanie w „dziś” tu i teraz, jako „uniwersalna energia życia” skondensowana w boskiej Energii Punktu Zero Tachyonu, będąca początkiem continuum wszystkiego.

Renata Zarzycka - Bienias

Podziękowania

Wierzę, że każdy człowiek, którego spotykamy na naszej drodze, ma swoje zadanie do wypełnienia w naszym życiu i reprezentuje rolę, na jaką daliśmy mu pozwolenie np. naszego Wybawiciela, Opiekuna, Pomocnika, Oprawcy, Ratownika, Ofiary, Osądzającego, czy też Obserwatora. Dzieje się to najczęściej bez naszej świadomości i zupełnie nieświadomie zapraszamy, a nawet przyciągamy te osoby do naszej przestrzeni. Wynika to z naszego wychowania i kultury, z naszej grzeczności i nawyków poddaństwa oraz nauki pomagania innym, a raczej wyuczonego zachowania toksycznego rodzaju pomocy, czyli poświęcania się dla innych, z zatraceniem siebie i swoich potrzeb. Jestem im wszystkim wdzięczna za to, że skorzystali oni z zaproszenia i przybyli do mojej przestrzeni. Jestem wdzięczna za podjęcie

wyzwania wzięcia na siebie niekiedy bardzo trudnej roli i wejście w nią. To właśnie dzięki nim, mogłam nauczyć się różnych ról i poczuć, jak czuje się Ofiara, Ratownik, Wybawca czy Prześladowca, który na skutek „sytuacji bez wyjścia”, zmuszony jest podjąć wyzwanie zamiany roli z Ofiary w Oprawcę, ratując siebie lub innych, dbając o swoje dobre imię i idąc po swoje – po to, co ktoś chce nam odebrać.

Dziękuję Ci za to, że jesteś, że sięgasz po tę książkę i poszukujesz informacji, wiedzy, rozwiązań i odmiennego spojrzenia na te same wydarzenia, że chcesz uwolnienia się od niektórych bolesnych emocji i pragniesz ich zamiany na neutralne, bądź nawet pozytywne odczucia, patrząc wciąż na te same fakty z przeszłości. Dziękuję Ci za przybycie w to miejsce. Jednocześnie dziękuję wszystkim ludziom, którzy byli, są i będą obecni w moim życiu a w szczególności:

Małgosi Sobina - Mistrzyni Reiki, coachingu i NLP, Ryszardowi Gąsiorkiewicz - Mistrz coachingu i NLP, Gabrielle Orr - Mistrzyni Reiki oraz certyfikowanej nauczycielce i autorce książek „Kroniki Akaszy”, dr Lucas Derks – holenderskiemu psychologowi społecznemu i badaczowi NLP, dr Richard Bolstad - nowozelandzkiemu coachowi i nauczyciel NLP, twórcy metody Transforming Communication oraz Resealinese, a także dziękuje wielu innym ludziom, albowiem to oni byli, są i będą moimi nauczycielami i przewodnikami, na życiowej drodze rozwoju duchowego, emocjonalnego i energetycznego, w przestrzeni nabywania nowych umiejętności, poszerzania kompetencji i zdobywania coraz bogatszych doświadczeń oraz daru życiowej mądrości.

Renata Zarzycka – Bienias

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Z każdym dniem, poprzez doświadczenie i nabytą wiedzę oraz naukę na własnych błędach, stajemy się kimś innym. Niekiedy zupełnie sobie tego nie uświadamiamy.

Im więcej stagnacji, rutyny, schematów i powtarzalności w naszym życiu, tym mniej szansy na doświadczenia i rozwój – tym mniej nauki dla nas. Im więcej dzieje się w naszym życiu, tym szybciej uczymy się nowych zachowań, nawyków, reakcji oraz opanowania emocji – tym szybciej rozwija się nasza inteligencja emocjonalna, a my mamy szansę stać się coraz bardziej zbalansowani energetycznie i zbliżamy się do idealnego punktu zerowego – punktu wyjścia „w każdej sytuacji” oraz znajdujemy rozwiązanie „z każdej sytuacji”.

Jeśli faktycznie człowiek chce zmienić i ulepszyć swoje życie, to każde negatywne podejście do danego faktu z przeszłości, powinien on zastąpić pozytywną dominantą. Dam Ci przykład:

***„Mój świat wybiera dla mnie
wszystko, co najlepsze i broni mnie.
Świat wychodzi mi na przeciw
i wie jak się o mnie troszczyć.”***

Materiał zawarty w tym wydaniu daje możliwość spojrzenia na wiele dawnych problemów z innej perspektywy oraz na zrozumienie pewnych spraw, czy sporów, jako subiektywne, wewnętrzne konflikty, urazy, nawet te z wczesnego dzieciństwa, a także wyniesione z domu toksyczne wzorce i niewłaściwe nawyki.

Subiektywność w tym znaczeniu to pewnego rodzaju stronniczość, czyli kierowanie się osobistymi względami, upodobaniami, obawami, uprzedzeniami i pragnieniami w ocenie faktów i jako miernik dobra i zła. Subiektywizm to również tendencja do sprowadzania wszelkiego sądu do indywidualnej oceny, co dalej promuje wydawanie wyroków, obwinianie a nawet obrażanie innych i samego siebie np. *Oj ty „głupia babo”, „jestem beznadziejna”*. Tego koniecznie należy unikać. Jednak jak można to zrobić, aby z każdej sytuacji a szczególnie z rozstania wyjść cało, bez uszczerbku na psychice i na zdrowiu?

W książce rozpatrywane jest zagadnienie subiektywizmu, jako stanowisko filozoficzne głoszące, że wszelkie poznanie faktu i dotknięcie każdego tematu, zależy od właściwości umysłu ludzkiego i jego sposobu odczuwania, jako reakcji na wydarzenie. W tym wypadku chodzić

będzie o założenie przyjmujące emocjonalne doznanie podmiotowe - subiektywne, a nie wyłącznie obiektywną rzeczywistość. Na takie relacje autorka tej książki, będzie zwracać uwagę wielokrotnie, gdyż błędy, jakie czasem popełniamy, reagując zbyt emocjonalnie na dane wydarzenia, mogą prowadzić nas do nieodwracalnych skutków i kolejnych zdarzeń, na które już możemy nie mieć wpływu i które będą nieodwracalne w skutkach. Ich konsekwencje i to, jak na nie zareagujemy subiektywnie, może skutkować przez długie lata i ciągnąc się za nami jak kula u nogi.

Niekiedy taką „niechcianą” przeszłość, niektórzy zapijają alkoholem, „zajadają” ogromnymi porcjami przekąsek, „idą” w nadmierną pracę lub poszukują przygód w innych związkach „na boku” małżeństwa. Uciekają tym samym od samego siebie i rozwiązania swoich wewnętrznych konfliktów oraz nagromadzonych

problemów w samym sobie, być może nawet tych, narastających od dzieciństwa. Uciekają od samych siebie, od swojego wnętrza kierują się na zewnątrz i tu w panice poszukują rozwiązania. Zamiast skupić się na sobie oraz poprawie swojego stanu psychicznego poprzez wyciszenie umysłu i znalezienie najlepszych rozwiązań, oni wolą dalej nieść ten cały balast przez kolejne lata, prosto w przyszłość. To tak, jakbyśmy w podróż zabierali stare ciuchy, wiszące w szafach pękających od nadmiaru niepotrzebnych rzeczy, bądź dźwigali ogromnych rozmiarów walizki w coraz większej ilości, z miejsca na miejsce lub z jednej relacji do drugiej, z jednego związku do kolejnego związku partnerskiego.

Subiektywizm jest najczęściej dualny. Utrzymuje, że białe i czarne, szare i kolorowe, piękno i brzydota, prawda i fałsz, dobro i zło, słońce i księżyc, światło i mroki zależą od punktu widzenia i od tego, w jaki sposób i od której

strony spojrzymy na fakty, jako wydarzenia. Jest to również nazywane relatywizmem, bo tak nauczono nas patrzeć na ten świat.

**Wszystko dotyczy energetycznego
Punktu Zerowego wszechświata – Tachyonu.
Tu zaczyna się wszystko, trwa i tutaj kończy.**

Uświadomienie sobie tego zjawiska pochodzącego prosto z naukowej dyscypliny fizyki kwantowej, ma moc uzdrawiającą duszę i ciało. Dzieje się tak poprzez dawania sobie pozwolenia na większą uważność, otwartość na nowe, na zrozumienie, wyrozumiałość, wdzięczność i wzięcie odpowiedzialności za swoją część sytuacji, konfliktu lub rozstania, a także na pozwolenie sobie odczuwania emocji z tym związanych, bez obwiniania siebie lub drugiej strony konfliktu.

Człowiek z poczuciem winy najczęściej ściąga na siebie karę, więc nie warto wchodzić w rolę

„Winnego”, gdyż jest ona tylko iluzją – wytworem chorej wyobraźni. Uwolnienie się od przykrych emocji i wyobrażeń, pozwala na refleksję i naukę oraz ponowne wyruszenie w dalszą egzystencjonalną drogę, gdzie człowiek najpierw istnieje, a dopiero później się definiuje. Istnienie człowieka różni się od istnienia roślin tym, że człowiek nie posiada wrodzonej natury danej mu z góry na podobieństwo świata roślin i zwierząt. Człowiek potrzebuje sam ją stworzyć wraz z kulturą swojego istnienia i nadać symbolom ich znaczenie i nadać swemu życiu sens oraz wziąć za nie odpowiedzialność. Człowiek może być tym, kim tylko zapragnie i tworzyć własny los. Posiadając tego świadomość, wyrusza w podróż, jednak już w innym wariancie rzeczywistości oraz w innym kierunku - na nieco innej, „przesuniętej” linii życia, znajdującej się już w innym wymiarze przestrzennym.

W drodze tej nie jesteśmy sami. W przemianie pomagają nam „Przybysze”. Są oni po to, żeby nas kochać lub nienawidzić, pomagać lub utrudniać życie oraz nami wstrząsnąć i „obudzić” nas ze snu, z letargu i hipnotycznego transu codzienności. Poprzez swoje oddziaływanie na nas, wynikające z ich „roli”, ich zadaniem jest nas czegoś nauczyć. Przybywają po to, aby pomóc nam się odmienić, abyśmy zrozumieli, co tak faktycznie jest dla nas ważne, szczególnie, kiedy to tracimy, abyśmy poprzez doświadczanie nowej relacji oraz wyciąganie wniosków i naukę, mogli wejść na wyższy poziom świadomości i rozwoju.

Jeśli dasz sobie zgodę na zmiany, to autorka tej książki, stanie się jednym z takich „Przybyszów”. Jeśli jej na to pozwolisz, przybędzie do Twojego życia w roli przewodnika Twojej życiowej podróży oraz mentora, nauczyciela i motywatora, który odpowie na

wiele pytań a także pomoże Ci w podjęciu decyzji, żeby iść dalej. Aby jednak tak się stało, w pierwszej kolejności to Ty, potrzebujesz dać sobie na to wszystko POZWOLENIE.

Jeśli to człowiek zrozumie, to chętniej popatrzy na przybywające do jego życia istoty z różnych perspektyw - z Energetycznego Punktu Zerowego Tachyonu. Wtedy zrozumie bez okazywania jakichkolwiek emocji w kierunku tych istot, że to one są jego „medium”, łączącym go z kolejnymi punktami życia. Ich zadaniem jest przeprowadzenie każdego z nas w inne miejsce i poprowadzenie nas ku wyższej świadomości i rozwojowi.

Ze swoim kierunkiem myśli, emocjami, nieświadomymi reakcjami, nawykami, zachowaniem, umiejętnościami, i poziomem wiedzy, jesteśmy jak oddzielne planety, które odwiedzane są przez różne istoty - przez

„Kosmicznych Przybyszów”. To my dajemy pozwolenie na to, czy wpuścić te istoty do naszego życia czy nie. Już samo spotkanie, jako bodziec, nawet już tylko poprzez sam akt obserwacji (bez działania czy stosowania jakichkolwiek dodatkowych narzędzi), poprzez analizę oraz uzyskanie wniosków może wprowadzać do obserwowanego zjawiska wolę zmian i wpływać na zmianę rozumowania obserwowanej sytuacji oraz na odmienne interpretowanie wyniku eksperymentu, niż wcześniej. Tym samym uruchamia się działanie, akcja i reakcja, dzięki której, nawet wtedy, kiedy jesteśmy tylko chwilowym obserwatorem sytuacji, startując od tej pory jak z punktu Tachyonu, łączy nas już na zawsze historia z obserwowanym „modelem” (z sytuacją lub istotą). Zachodzi, zatem pytanie, jak zinterpretujemy każdą życiową sytuację? Czy jest ona dobra czy zła?

W tym znaczeniu warto posłużyć się metaforą greckiego filozofa Protagorasa, który uważał, że:

"Człowiek jest miarą wszechrzeczy".

To człowiek definiuje i nadaje wszystkiemu nazwy oraz znaczenie, poprzez pryzmat swojego postrzegania. Zatem jeśli przestaniemy oceniać i osądzać, wydawać wyroki, wtedy każda osoba, którą spotykamy na swojej życiowej ścieżce, stanie się osobą właściwą, która znalazła się w naszym polu działania, w odpowiednim czasie i miejscu. W tym miejscu zachodzi pytanie, po co niektórzy ludzie pojawili się w naszym życiu?

Na to pytanie każdy z nas ma w swojej głębokiej podświadomości najlepszą odpowiedź. Prawdopodobnie są oni po to, aby dać nam ciekawą lekcję oraz nas czegoś nauczyć? Czego uczymy się od każdego z nich?

Nikt nie wchodzi w nasze życie przypadkowo i nie wypełnia w nim swojej roli bez większego sensu. Wszystko jest po coś. To my dajemy mu pozwolenie, aby dostał się do naszego życia lub odrzucamy go. To my przyjmujemy tę istotę na dłużej lub oddalamy od siebie, czym prędzej.

Wszystko zmienia się, kiedy zmieniamy perspektywę patrzenia i rozumowania, kiedy stając w **Punkcie Zerowym Wszechświata przyjmujemy założenie „uniwersalnej energii życia”**, pochodzącej z metody holistycznego uzdrawiania Reiki:

„Pamiętaj, człowiek jest dobry”

Początkiem, kontynuacją i końcem tych słów oraz wszystkiego we wszechświecie, jest **continuum bezpostaciowej Energii Punktu Zero Tachyonu**. Energia ta kondensuje się w działaniu szybciej niż światło, biegnąc ze

świadomości do podświadomości i z powrotem. Siła ta wyciąga na powierzchnię to, co zakryte, wydobywa z nas nasze „cienie”, to, co chcemy ukryć przed sobą i światem, to, co należało już dawno uzdrowić w sobie, aby rozwiązać wszystkie konflikty wewnętrzne, przenoszone na zewnątrz do realnego życia.

Symbol ten opatrzony jest specjalnym znakiem i słowami „*Sei He Ki*”.



Czy jesteś gotowa / gotowy do drogi?

***Zapraszam Cię na spotkanie z własną duszą,
sercem i umysłem w punkcie ZERO oraz do
poszukiwania najlepszych rozwiązań w Twojej
ziemskiej podróży życia.***

ROZDZIAŁ I

Czy wiesz, dokąd zmierzasz?

Czy nie uważasz, że warto poznać reguły, jakie rządzą się tym, że jedni płyną z wiatrem, a inni wciąż pod wiatr?

Jedna z nich brzmi następująco:

**„Cały świat usuwa, się z drogi
człowiekowi, który wie,
dokąd zmierza!”**

A czy Ty wiesz, dokąd zmierzasz?

Czy masz pewność, że to dobry kierunek?

Zapraszam Cię na wędrówkę w przestrzeni ponad problemami tak, abyśmy wspólnie mogli się przyglądać z innej niż dotąd perspektywy, na to, co się wydarzyło i dostrzec przyczyny tych faktów. Popatrzymy na różne stany umysłu i na emocje, które nami kierują.

Porozmawiamy o **stanach energetycznych umysłu**, które to my sami koordynujemy. Zarządzamy nimi tak, jak tego chcemy w danej sytuacji i chwili. **Przyglądniemy się** towarzyszącym temu **uczuciom i psychicznym urazom**, które mogą mieć wpływ na nasze emocje sprawiając, że latami **tkwimy w naszych iluzjach**.

Okazuje się, że **patrzac poprzez własne „filtry”**, może zachodzić niebezpieczeństwo nadinterpretowania opisu wielu sytuacji. Następnie tym wyobrażeniem, możemy nadać **własne interpretacje** i nadać znaczenia różnym

wydarzeniom, **zniekształcając** tym samym **obraz** wielu **faktów**. Przez tworzenie własnych interpretacji, nie zawsze zgodnych z rzeczywistością, **dajemy sobie zgodę** na to, **aby czuć się**, jako odrzuceni, skrzywdzeni, zranieni, oszukani, okłamani, okradzeni, słabi, złąknieni, uzależnieni od nałogów lub agresywni, rozżaleni, źli, zagniewani itp. Taki stan emocjonalny może spowodować zerwanie pomostów w komunikacji i narastanie spirali konfliktów. Stan negatywnych emocji, w piękną metaforę ujął poeta, eseista i dramaturg, Zbigniew Herbert:

*„Wszystkie niebezpieczeństwa, jeżeli
człowiek stanie z nimi oko w oko, są
mniejsze niż wyobrażone. W przestrzeni
emocjonalnej, wbrew prawom geometrii –
dystans wyolbrzymia.”*

Klucz do szczęścia - pozytywne IE

Masz pełną władzę decydowania o tym, jaki stan emocjonalny wybrać. Wszystko zależy tylko od Ciebie. To, co mieszka w twoim umyśle i w sercu, jest wyrazem tego, co widzisz w otaczającym Cię świecie i jakie nadajesz temu znaczenie. Dennis P. Kimbro powiedział kiedyś, że:

***„Życie do 10% tego,
co nam się przytrafia...
i 90% tego, jak na to reagujemy...”***

Dziewięćdziesiąt procent tego jak reagujemy na wydarzenia i od czego dalej zależy nasz los, to spora część całego życia, posiadająca wpływ na jego powodzenie bądź klęskę. Warto przyglądać się temu, jak potrafimy zarządzać

własnymi emocjami, jak reagujemy na fakty oraz jakie emocje nadajemy sytuacjom z przeszłości, a jakie dźwigamy w przyszłość.

Warto uświadomić sobie, że **poziom inteligencji emocjonalnej** (ang. *emotional intelligence, EI*) jako iloraz emocjonalny **EQ** (ang. *quotient emotional*) oraz umiejętność zarządzania nią, ma o wiele większe znaczenie w życiu, niż poziom IQ (ang. *quotient intelligence*).

Pojęcie inteligencji emocjonalnej rozpropagował współczesny psycholog i publicysta naukowy - **Daniel Goleman**, który przedstawił osiem typów inteligencji w książce „Inteligencja społeczna”.

Według Daniela Golemana inteligencja emocjonalna obejmuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania i kontrolowania ich, zdolność samomotywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze

społecznym w budowaniu relacji w parach, w rodzinie i w zespołach pracowniczych i w biznesie.

Do kompetencji osobistych człowieka w rozumieniu zdolności rozpoznawania stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób, należą zdolności używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych osób, na polu różnych sytuacji, zgodnie z tym, co mówi Ewa Nowak:

***„Czego nie można zmienić,
trzeba zaakceptować. Widzimy świat przez
pryzmat własnych emocji.
Zmień emocje, zmieni się rzeczywistość.”***

Chodzi tu o kompetencję natychmiastowego dostępu do własnych uczuć, umiejętność ich rozróżniania oraz polegania na nich przy kierowaniu swoim zachowaniem, przy dobrej

znajomości własnych słabości i mocnych stron oraz pragnień i świadomości posiadania i korzystania z rodzajów inteligencji wielorakiej.

Według Reuvena Bar-Ona, na inteligencję emocjonalną składa się 5 elementów:

- **inteligencja INTRApersonalna** (inteligencja introspektywna, inteligencja intuicyjna, inteligencja metapoznawcza, występująca m.in. u psychoterapeutów, coachów, pisarzy, filozofów i handlowców),
- **inteligencja INTERpersonalna** (inteligencja społeczna, umiejętność tworzenia relacji z ludźmi),
- **radzenie sobie ze stresem,**
- **zdolność adaptacji,**
- **ogólny nastrój.**

Które z tych kompetencji posiadasz?

Ludzi obdarzonych inteligencją intra-personalną odznacza dobra znajomość samego siebie, dobrze rozwinięta intuicja i zdolność do przewidywania skutków wcześniejszych działań, gruntowna znajomość swoich atutów i mankamentów, niezgoda na przeciętność i zwyczajność – dążenie do oryginalności bez porównywania się do innych, silna ochrona swojej prywatności, silna wewnętrzna motywacja, skrytość, świadomość odgrywanej roli społecznej, świadomość życiowego celu, wierność świadomie wybranemu systemowi wartości, zdolność do empatii, zdolność do refleksji nad porządkiem świata, zdolność do refleksji nad własną naturą, zdolność do transcendentального myślenia, znajomość swoich uczuć, poprzez analizę swoich czynów, myśli, uczuć, motywacji, kształcenia i działania.

Termin „**inteligencja społeczna**” utworzył w 1920 roku amerykański psycholog, Edward

Thorndike, w oparciu o obserwację osób posiadających umiejętności dostrzegania i właściwego reagowania na nastroje, temperament, motywacje i pragnienia innych ludzi. Pojęcie to, jako inteligencja interpersonalna, czyli międzyludzka, rozpropagował Daniel Goleman w swojej książce „*Inteligencja społeczna*”.

Osoba, która ma wysoko rozwiniętą inteligencję interpersonalną lubi przebywać pośród ludzi, komunikować się i budować z nimi relacje. Jest doskonałym słuchaczem, co bardzo ceni sobie jej najbliższe otoczenia. Osoba obdarzona inteligencją społeczną przejawia umiejętność koncentracji, uważności wysłuchania, intuicji i analizy, bardzo dobrego rozumienia innych osób i demaskowania manipulacji.

Jest asertywna i komunikatywna. Kontroluje własne emocje oraz swobodnie posługuje się komunikacją niewerbalną (intonacja głosu, natężenie dźwięku, odpowiednie gesty). Posiada w sobie wyrozumiałość i łatwość w nawiązywaniu nowych znajomości. Ma różnorodność zainteresowań i potrafi pozyskiwać wiedzę przez kontakt z innymi ludźmi oraz uczestnictwo w różnych zajęciach.

Z uwagi na umiejętność radzenia sobie ze stresem, z łatwością przyjmuje uwagi krytyczne, które w efekcie stają się motywacją do pracy nad sobą, ulepszania pomysłu bądź projektu i dalszego działania. Posiada tendencję do bycia liderem. Ma kompetencję natychmiastowego zauważania zmian w nastroju innych osób oraz doskonale przeczuwa intencje innych ludzi. Dzięki umiejętnemu prowadzeniu negocjacji, odważnie rozwiązuje konflikty.

Dlaczego tak się dzieje, że osoby obdarzone wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej doskonale sobie radzą w życiu i odnoszą największe sukcesy?

Na to pytanie to odpowiedział człowiek o niezwykłych zdolnościach i wielorakiej inteligencji, specjalista od finansów, a jednocześnie marzyciel, podróżnik i mówca motywacyjny, założyciel filozoficznego *Adventurers Club*, który zgromadził 500 000 członków z około 182 krajów, autor takich bestsellerów *New York Times'a*, jak m.in.

„Sztuka Kreacji Marzeń”,

„Świat nieograniczonych możliwości”

oraz *„7 kroków do osiągnięcia szczęścia”*,

Mike Dooley:

„Wszystkie odpowiedzi, których potrzebujesz, leżą w Twoim wnętrzu. Codziennie w chwilach wyciszenia zadawaj sobie pytanie o kierunek, w którym zmierzasz a odpowiedzi szukaj w swoich uczuciach oraz intuicji. Czuj sercem i umysłem. Właściwa droga zawsze będzie wywoływać pozytywne odczucia i będzie miała sens”.

Medium przekazu

Komunikacja *Inter* oraz *Intra* personalna zgodnie z teorią profesora psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego Alberta Mehrabian niesłusznie zwaną „regułą 7% – 38% – 55%”, stanowi aż **93%** znaczenia w relacjach międzyludzkich, a w szczególności w umiejętności wystąpień publicznych. Jest bezcenna w edukacji posługiwania się gestem, dźwiękiem i głosem, jako podstawowe pośrednie narzędzie tzw. **MEDIUM przekazu**.

W oryginalnym artykule na łamach *Journal of Consulting Psychology* oraz *Journal of Personality and Social Psychology* z roku 1967, możemy przeczytać o **wynikach eksperymentów Alberta Mehrabian**, opisujących teorię komunikacji międzyludzkiej

oraz jej werbalną i niewerbalną formę, w ten sposób:

„Sugeruje to, że połączony efekt jednoczesnej komunikacji werbalnej, wokalne oraz ekspresji twarzy jest mierzalną sumą ich niezależnych efektów – odpowiednio ze współczynnikiem .07, .38 i .55”

Mehrabian, Ferris, 1967, s. 252

Nie ma tu w ogóle mowy o błędnie przekazywanej regule, jako o zasadzie komunikacji „7% – 38% – 55%”, którą różni „eksperti” od rozwoju osobistego i skutecznej komunikacji oraz psychologowie i wykładowcy utrwalają, powtarzając ten MIT od lat. Jeśli ciągle powtarzany mit reguły 7% – 38% – 55% byłby prawdziwy, to jak słusznie zauważył Tomasz Witkowski w swojej książce „Zakazana Psychologia”, mielibyście zaledwie 7% szans na

rozumienie tego, co mówią do nas inni. Aby to lepiej zrozumieć w praktyce, włącz dowolny film lub wykład i zupełnie wycisz głos. Jak myślisz, czego możesz dowiedzieć się po obejrzeniu całego filmu bez jego treści werbalnej?

W 1983 roku amerykański psycholog profesor Howard Gardner, do podstawowej definicji „inteligencji”, dodał pojęcie inteligencji wielorakiej (ang. *multiple intelligences*).

Opracowanie swojej teorii oparł na wartościach zgodnie z tym, co dla danego społeczeństwa jest potrzebne, użyteczne i cenione, gdyż potrzeby, etniczna kultura i wartości, znacznie różnią się pomiędzy różnymi społeczeństwami. Na podstawie swoich badań, przedstawił osiem typów inteligencji: logiczno-matematyczna, językowa, przyrodnicza, muzyczna, przestrzenna, cielesno-kinestetyczna oraz interpersonalna i intrapersonalna.

W tym miejscu pragnę zwrócić uwagę na fakt, iż **wszystko** to, o czym mowa w tym rozdziale, **dotyczy tego, na czym powinniśmy koncentrować całą swoją uwagę - dotyczy naszego wnętrza, związanych z nim emocji oraz działania, wypływającego ze środka – z nas samych, ukierunkowanego na zewnątrz.** To podstawowy i niezbędny nawyk do wypracowania w sobie i udoskonalania go w praktyce, dający nam bezpieczeństwo działania na każdym polu oraz swobodę poruszania się w otaczającej nas przestrzeni społecznej, minimalizując ilość przykrych konsekwencji.

Warto zapamiętać, że chcąc zmienić świat wokół siebie i innych ludzi, warto zwrócić baczną uwagę na swoje wnętrze i swoje umiejętności oraz uświadomić sobie: „Jak reaguję na pewne sytuacje?”, „Co sprawia, że tak reaguję” i „Jak ja się czuję z tym?”. Analiza ta pomoże Ci wyciągnąć wnioski i określić, co

jeszcze jest do udoskonalania i przepracowania. Wszelkie życiowe zmiany wypada rozpocząć od siebie, pracując nad swoimi wadami i nowymi kompetencjami i sukcesywnie ulepszając te, które już posiadasz, doskonaląc swoje EQ - inteligencję emocjonalną.

Świat na zewnątrz jest zawsze taki sam. To my nadajemy mu znaczeni i nazywamy go mówiąc, że jest dobry lub zły, wielki bądź mały, piękny albo brzydki, straszny lub dobry, bogaty bądź biedny, czysty albo brudny. Wynika z tego, że wszystko zmienia się pod wpływem obserwatora i zmieniania przez niego perspektywy spojrzenia.

Pamiętaj, że wiele faktów i wydarzeń oceniamy subiektywnie przez pryzmat swoich filtrów, map myśli, doświadczeń, urazów i tego wszystkiego, co mamy w umyśle i w sercu. To są wyobrażenia, które sobie sami tworzymy.