

# Jak działa nasz umysł

## Właściwy sposób myślenia może odmienić Twoje życie

Pozwólcie, że przedstawię wam waszego najlepszego przyjaciela i jednocześnie najgorszego wroga – wasz umysł. To narzędzie, za pomocą którego można wzbudzić do życia to, co najlepsze. Jeśli tylko sprawujesz nad nim kontrolę, twój umysł będzie twoim najlepszym przyjacielem. Kiedy jednak nie panujesz nad nim, natychmiast przestawia się na funkcję automatycznego pilota. Bez właściwego pokierowania przez swojego właściciela, umysł ma tendencję do działania bez celu i skłonność do szaleństwa, co prowadzi do tego, że staje się naszym najgorszym wrogiem. Dobra wiadomość polega na tym, że nasz umysł świadomy i umysł podświadomy współpracują ze sobą, dając nam możliwość prowadzenia życia pełnego satysfakcji. Zła wiadomość to taka, że nikt nie uczy nas tego, jak korzystać z umysłu w sposób właściwy.

Jak powiedział Richard Carlson, „W każdej chwili nasz umysł może pracować dla nas albo zwracać się przeciwko nam. Możemy nauczyć się zaakceptować i żyć zgodnie z naturalnymi prawami psychologii, które określają sposób funkcjonowania umysłu. Dzięki temu będziemy pozostawać w harmonii z życiem, a nie zmagać się z codziennością. Możemy powrócić do naszego naturalnego stanu satysfakcji z życia.” Celem tego artykułu jest pokazać, jak możemy korzystać z zasad psychologicznych, które rządzą naszym umysłem.

## Jak działa nasz umysł

W ciągu życia, nasz umysł przechodzi przez następujące trzy fazy: 1) Sygnały zewnętrzne stymulują nasze zmysły i prowadzą do powstania myśli w naszym świadomym umyśle. 2) Myśli te trafiają do naszej podświadomości, gdzie z czasem stają się naszymi przekonaniem. 3) Przekonania stanowią automatyczną podstawę naszego działania, dając efekt w postaci negatywnych lub pozytywnych zachowań.

Przykładowo, Maria mówi do swojego pięcioletniego syna: „Czemu jesteś taki niezdarny? Zawsze coś zrzucasz albo na coś wpadasz!” Słowa Marii stymulują świadomość jej syna – zaczyna myśleć: „Jestem niezdarny, zawsze coś zrzucam albo na coś wpadam”. Te myśli trafiają następnie do podświadomości, gdzie formułują się w przekonania. Jaki jest efekt? Mimo, że syn Marii ani tego nie rozumie, ani nie myśli o tym świadomie, będzie nadal coś zrzuczał, albo wpadał na różne rzeczy. W ten sposób, opinia jego matki stała się samospełniającym proroctwem! Jaki morał płynie z tej historii? Musimy zwracać uwagę na to, co mówimy do innych oraz na to, co mówimy do samych siebie. W swojej książce, która uzyskała miano klasyka, pt. „Jak człowiek myśli”, autor James Allen pisze tak: „Umysł jest kluczem – ma moc kształtowania, a człowiek staje się taki, jaki jest jego umysł. Człowiek bierze narzędzie jakim jest myśl, i kształtując to, co sam chce, wydobywa tysiące powodów do radości lub tysiące form zniszczenia. Jak człowiek myśli, tak się też dzieje; jego otoczenie jest tylko lustrem jego postępowania.”

Funkcje naszego umysłu świadomego zlokalizowane są w korze mózgowej – jest to obszar odpowiedzialny za myślenie. Ze sobą samym i z innymi ludźmi człowiek komunikuje się w jednym z języków narodowych. Przykładowo, pisząc ten artykuł, formułuję myśli w języku angielskim, a następnie przelewam je na papier, aby je udostępnić innym do czytania. Za naszą podświadomość odpowiadają pierwotne części naszego mózgu: rdzeń przedłużony i system limbiczny.

## Jak działa podświadomość

Językiem naszej podświadomości są odczucia (np. odczucie bólu, przyjemności, gorąca, zimna), emocje (np. gniew, frustracja, szczęście, smutek) i wyobrażenia (obrazy). Ponieważ nasza świadomość i podświadomość mówią innym językiem, nasze myśli muszą być przekładane na obrazy zanim trafią do podświadomości. Wróćmy do Marii, którą irytuje postępowanie jej „niezdarnego” syna Tomka. „Uważaj na stolik do kawy!” krzyczy do syna. „Nie wolno trącać stolika do kawy” myśli mały Tomek. Kiedy jego myśl przekłada się na obraz, który jest wymagany przez podświadomość, ten komunikat traci część informacji. Czasownik „nie wolno” jest sformułowaniem abstrakcyjnym, którego nie można łatwo zamienić na formę obrazową. W rezultacie, podświadomość otrzymuje komunikat „. . . trącać stolika do kawy.” Mimo, że Maria nie jest tego świadoma, uwaga, którą zwróciła synowi da skutek przeciwny do oczekiwanego! Aby uniknąć takiego „programowania” naszej podświadomości niewłaściwymi instrukcjami, powinniśmy zawsze koncentrować się na oczekiwanych zachowaniach, a nie na tych, których chcemy się pozbyć. Zatem, sformułowanie: „Strzelaj celnie!” można łatwo przełożyć na mentalny obraz. Nie jest to jednak możliwe w przypadku komunikatu: „Tylko nie spudłuj!”

Nasza podświadomość nie jest w stanie rozróżnić pomiędzy myślami tworzonymi przez sygnał pochodzący z rzeczywistych wydarzeń z zewnątrz, a myślami, tworzonymi przez sygnały wyobrażone przez nas. Zatem, jeśli sobie wyobrażę w umyśle, że jestem odważny, moja podświadomość przyjmie ten stan za prawdziwy. A kiedy będę to wystarczająco często powtarzał, moje postępowanie się zmieni. Oznacza to, że stanę się osobą, jaką sobie wyobraziłem, że powinienem być. Z drugiej strony, musimy jednak unikać wyobrażania sobie negatywnych sytuacji, bo i wtedy nasza podświadomość przyjmie je za prawdziwe.

Nasza podświadomość interpretuje nasze myśli dosłownie. Nie jest wyposażona w funkcję wnioskowania i analizowania informacji. Przykładowo, jeżeli jestem ambitny i chcę wyznaczyć sobie jakieś cele do realizacji, powiem tak: „W ciągu następnego roku, zarobię więcej pieniędzy!” Rok później może okazać się, że rzeczywiście zarabiam więcej, ale tylko o kilka złotych więcej! Co poszło nie tak? Problem polegał na tym, że nie określiłem dokładnie, o ile więcej chcę zarabiać. Moja podświadomość skorzystała z dokładnej informacji, która jej została podana i wyłączyła konieczność zarabiania pieniędzy jak tylko zarobiłem „więcej” niż w poprzednim roku, nawet gdyby oznaczało to tylko kilka złotych więcej. Jaka lekcja z tego płynie? Kiedy wyznaczasz sobie cele, bądź jak najbardziej konkretny!

Bryan Adams zostawia nam coś do przemyślenia: „Myśli są czymś rzeczywistym, mają olbrzymią moc. Myśli pełne wątpliwości i strachu wiodą do niepowodzenia. Kiedy poradzisz sobie z negatywnym nastawieniem pełnym wątpliwości i strachu, poradzisz sobie z niepowodzeniem. Myśli formułują przyzwyczajenia, a przyzwyczajenia składają się na okoliczności życiowe.” Henry David Thoreau wyjaśnia to w jeszcze prostszy sposób: „Myśl jest rzeźbiarzem, który może stworzyć osobę, którą pragniesz być.” Zaczniemy zatem używać rzeźbiarskiego dłuta naszych myśli, aby stawać się takimi osobami, jakimi mamy być.

© Chuck Gallozzi

Więcej artykułów i dane kontaktowe autora można znaleźć na stronie internetowej <http://www.personal-development.com/chuck>