

Dawid Piątkowski

NIEMOŻLIWE

— POKONAJ EGO. ŻYJ BEZ GRANIC. —

N I E M O Ź L I W E

Dawid Piątkowski

NIE MOŻLIWE

— POKONAJ EGO. ŻYJ BEZ GRANIC. —

Wydawca: Dawid Piątkowski

Tytuł oryginału:

Niemożliwe

Redakcja i korekta:

Gosha Wolińska

Zdjęcie na okładce:

Kornelia Świokło

Stylizacja:

Sebastian Ściechura

Projekt graficzny, skład:

Łukasz Ociepka

Druk:

OZGraf Olsztyńskie Zakłady Graficzne S.A.

ul. Towarowa 2, 10-417 Olsztyn, tel.: +48 89 533 43 80,

fax.: +48 89 533 12 08, e-mail: ozgraf@ozgraf.com.pl

www.ozgraf.com.pl

© Dawid Piątkowski, ul. 3-go Maja 48, 41-800 Zabrze

www.dawidpiatkowski.com

Podziękowania:

Mojej babci, Danieli.

Mojej mamie, Alinie.

Mojemu tacie, Markowi.

Mojej siostrze, Annie.

Mojej żonie, Annie.

Moim przyjaciółom: Mateuszowi Kowalczykowi,
Tomaszowi Szymenderze, Jakubowi Zajączkowskiemu,
Krzysztofowi Piotrowskiemu, Krzysztofowi Tomeczkowi
oraz Wojciechowi Rybarczykowi.

Za udzieloną pomoc, gdy jej najbardziej potrzebowałem:
Michałowi Kotzybie, Aleksandrze Bykowskiej,
Radosławowi Siczkowi, Andrzejowi Machowi,
Igorowi Bujdo, Mateuszowi Moj, Markowi Pyła,
Krzysztofowi Majnuszowi, Pawłowi Piotrowskiemu,
Andrzejowi Rabskiemu, Dariuszowi Lipka,
Tomaszowi Zajączkowskiemu, Piotrowi Piątkowskiemu
oraz Stanisławowi i Stanisławie Janus.

Szczególne podziękowania dla mojego mistrza św. pamięci
dr. Jerzego Wielkoszyńskiego.

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	7
Idea	11
O czym jest ta książka?	15
Przedmowa – Mistrz i uczeń	17

EGO VS JA

1. Dlaczego jestem, jaki jestem – Ego	23
2. Myśli samomyślące się	31
3. Wszystko jest subiektywne	39
4. Świadome Ja	45

INNY PUNKT WIDZENIA

5. Szkoła marzeń.....	57
6. Zabawa.....	61
7. Wzorowy rodzic	65
8. Reputacja.....	71
9. Problemy.....	77
10. Zrzucanie odpowiedzialności	85
11. Odpowiedzialność za siebie	91
12. Kompleksy.....	97
13. Wiara.....	103
14. Zdrowie	107
15. Relaks	113

INNY PUNKT WIDZENIA

16. Manipulowanie.....	119
17. Samotność.....	125

18. Związek idealny	131
19. Przyjaźń	137
20. Miłość	143
21. Zdrada	147
22. Wybaczanie	155

SAMOREALIZACJA

23. Nadzieja.....	161
24. Strefa komfortu.....	165
25. Strach przed porażką.....	171
26. Talent	177
27. Pasja.....	181
28. Siła woli.....	187
29. Pewność siebie.....	191
30. Wizualizacje	197
31. Sukces.....	203
32. Sukces w biznesie.....	215

SZCZĘŚCIE BEZWARUNKOWE

33. Afirmacje	223
34. Spełnienie.....	227
35. Szczęście tu i teraz.....	231
36. Kim jestem?.....	239
37. Sens życia	243
38. Przebudzenie.....	247

LIST DO NASTĘPNYCH POKOLEŃ	253
----------------------------------	-----

Idea

Chciałem, żeby następne pokolenia mojej rodziny wiodły nadzwyczajne życie, robiły nadzwyczajne rzeczy i osiągały nadzwyczajne rezultaty. Sukces to coś znacznie więcej niż pieniądze. Prawdziwym bogactwem jest bycie szczęśliwym na co dzień, robienie rzeczy, które kochasz i świadome tworzenie i realizowanie marzeń.

— Dawid Piątkowski

Dla Sary

O czym jest ta książka?

*Jeśli uważasz, że coś potrafisz lub że czegoś nie potrafisz,
na pewno masz rację.*

— Henry Ford

Książka, którą trzymasz w ręku jest wielowymiarowym przewodnikiem rozwoju osobistego i duchowego. Opowiada o tym, jak wyglądała moja podróż do przebudzenia i pokazuje, jak przeżywać życie swoich marzeń w praktyce, a nie tylko w teorii. Jest to bardzo osobista opowieść, w której otworzyłem się, mimo wewnętrznych oporów Ego. Wierzę, że pomoże wielu ludziom rozwiązać problemy, nauczy jak panować nad swoim charakterem, emocjami i w konsekwencji – nad przyszłością. Czego się nauczysz i co możesz osiągnąć, przejmując kontrolę nad swoim umysłem? Wyobraź sobie, że...

1. Możesz wybrać cechy swojej osobowości spośród wszystkich, jakie znasz – możesz być pewny siebie, pełen energii, zmotywowany...
2. Nie wprawiasz się automatycznie w negatywne stany emocjonalne – koniec ze stresem, marudzeniem, brakiem motywacji i przytłaczającymi problemami.

3. Jesteś szczęśliwy niezależnie od przeżytych doświadczeń, okoliczności zewnętrznych i innych ludzi – sam decydujesz jak się czuć w każdej chwili.
4. Twój związek jest idealny – zbudowałeś go na wartościach, a nie emocjach.
5. Kochasz swoją pracę, rozwijasz swoje pasje i wrodzone talenty. Osiągasz wszystko, co wyznaczysz sobie za cel. Zamieniasz marzenia na cele i realizujesz je jedno po drugim.

Można doprowadzić konia do wodopoju, ale nie można zmusić go do picia.

— Przysłowie Indiańskie

Ego – wewnętrzny głos może Ci podpowiadać, że to niemożliwe, żeby mieć dowolnie wybraną osobowość i być już zawsze szczęśliwym. Wierząc w te negatywne myśli – będzie to dla Ciebie niemożliwe. Jednak, gdy ciekawość i chęć zmiany swojego życia na lepsze zwycięży – możesz to osiągnąć i być jaką chcesz osobowością. Zmieniając siebie, zmienisz swoją przyszłość. Przejmując pełną kontrolę nad swoim charakterem, emocjami i przyszłością, gwarantuję, że Twoje życie zmieni się nie do poznania.

Przedmowa – Mistrz i uczeń

Wykorzystaj czas na doskonalenie się poprzez czytanie dzieł innych ludzi, aby łatwo osiągnąć to, na co oni ciężko pracowali.

— Sokrates

Od niepamiętnych czasów doskonale jest znana relacja mistrza i jego ucznia. Od zawsze, gdy w grę wchodził rozwój osobisty i duchowy, w głównych rolach występował mistrz i uczeń. Mistrz posiadał ogromną wiedzę i doświadczenie, którą wcześniej sam nabył od swojego mistrza i rozwijał przez lata. Rolą mistrza było przekazanie wiedzy w jak najefektywniejszy sposób. Nauki te miały dokładnie taką wartość, jak ich skutek. Chodzi o to, żeby to, co z trudem przyszło mistrzowi, jego uczeń otrzymał praktycznie bez wysiłku. Jednak, jeżeli uczeń nie ufał w pełni swojemu mistrzowi, jego nauki niewiele były warte. Dlatego bardzo ważna jest głęboka wiara i nieustanna chęć rozwoju u boku swojego mistrza. Tylko w ten sposób uczeń dawał sobie szansę na zrozumienie natury umysłu – przebudzenia. Mistrza i ucznia zawsze powinna łączyć relacja oparta na mocnym fundamencie, jakim jest bezgraniczne zaufanie. Poddając się wiedzy swojego mistrza, przebudzenie jest możliwe.

W dzisiejszych czasach klasyczne relacje mistrz – uczeń są niespotykane, przynajmniej ja nie zetknąłem się z nimi w moim otoczeniu. Taka relacja wydaje się wręcz mistyczna. Jednak fakt, że nikt z nas nie ma swojego mistrza, nikomu nie służy. Droga, jaką mamy do pokonania, jest kręta i praktycznie cały czas pod górę. Nie spotykając mistrza na swojej drodze, mamy małe szanse na osiągnięcie szczęśliwego życia.

Wszystko co osiągnąłem zawdzięczam mojemu mistrzowi, którego miałem szczęście spotkać. Refleksja, że ta osoba tak bardzo wpłynęła na to, kim jestem, nadeszła po czasie, dlatego nie była to tradycyjna relacja mistrz – uczeń, bo gdy trwała, byłem tego nieświadomy. Gdy dojrzałem, zrozumiałem, jak ogromne miałem szczęście, poznając wybitnego specjalistę od przygotowania motorycznego i fizjoterapii, śp. doktora Jerzego Wielkoszyńskiego. Pozostanie on we mnie jako mistrz życia. Mimo skończonych siedemdziesięciu lat nieustannie się rozwijał. Nie czekał, aż nowe rozwiązania treningowe z zagranicy dotrą do naszego kraju, tylko sam tłumaczył materiały z najróżniejszych stron świata. Rozumiał, że jedyną drogą jest rozwój. Największą nauką, którą od niego otrzymałem, była umiejętność stawiania pytań i determinacja w szukaniu i odnajdywaniu odpowiedzi. Zawsze gdy pytałem go, w jaki sposób mogę poprawić się mentalnie, technicznie czy motorycznie jako sportowiec, powtarzał, żebym poszukiwał odpowiedzi, a ją znajdę. Dopiero po latach zdałem sobie sprawę z niesamowitej siły tej umiejętności – umiejętności poszukiwania

odpowiedzi. W moim przypadku umiejętność ta okazała się wielowymiarowa.

Zadawanie właściwych pytań i konsekwentne szukanie odpowiedzi można przełożyć na praktycznie każdą dziedzinę życia. Jeżeli zdasz sobie sprawę z tego, jaką moc posiada ta umiejętność, to wszystko stanie się możliwe. Jeżeli poszukujesz szczęścia, miłości, pasji, pieniędzy lub chciałbyś być mistrzem sportu czy przedsiębiorczości, zacznij zadawać pytania. Niezbędna jest jednak wielka determinacja, bo nie na wszystkie pytania da się szybko odpowiedzieć. Będąc cierpliwym i zdeterminowanym, dajesz sobie ogromną szansę na uzyskanie odpowiedzi nawet na trudne pytania dotyczące sensu życia. Najważniejsze, że każdy może to osiągnąć. Nieważne, czy jesteś sportowcem, biznesmenem czy gospodynią domową, zadając odpowiednie pytania i z determinacją szukając odpowiedzi – znajdziesz je. Potem zaczynają się dziać cuda, gdyż wszystko, co do tej pory uważałeś za niemożliwe, jest w Twoim zasięgu. Życie może być wspaniałą przygodą, ale tylko od Ciebie zależy, czy będzie ona warta przeżycia.

EGO VS JA

1. Dlaczego jestem, jaki jestem – Ego

*Jesteś, jaki jesteś, bo masz takie, a nie inne doświadczenia.
Te doświadczenia ukształtowały Twoją osobowość, którą dziś
masz. Ta stworzona przez doświadczenia osobowość – nazywa
się Ego.*

Doświadczając na co dzień życia, już od najmłodszych lat uczymy się przyjmować słowa, myśli, zachowania i emocje od otaczających nas ludzi i z mediów. Ze zlepku tych informacji, którymi bombardowany jest nasz umysł, tworzy się nasza osobowość. Ten proces kształtowania się naszych osobowości trwa całe życie, ponieważ każde doświadczenie zmienia nas po trochu, jak np. nieszczęśliwy wypadek, wygrana na loterii, rozstanie z partnerem czy ślub z miłością życia. Nawet najdrobniejsze sytuacje tworzą w nas nowe nawyki każdego dnia, nawet, gdy jesteśmy kompletnie tego nieświadomi. Gdy spotykasz miłych ludzi w ciągu dnia, to Tobie też jest od razu lepiej na sercu, gdy będziesz spotykał negatywnie nastawionych ludzi, też odbije się to na Twoim samopoczuciu. Tak kształtują się Twoje nawyki i nastroje. Możesz automatycznie być miły, bierny albo niegrzeczny. To, jaki jesteś, zależy bezpośrednio od tego, jakich przyzwyczajęń

nabyłeś podczas swojej życiowej wędrówki. Ludzie, z którymi przebywamy najczęściej, mają na nas największy wpływ. Kopiujemy ich słowa, gesty, zachowania i praktycznie wszystko, co można powielić. Znane jest powiedzenie, że z kim przystajesz, takim się stajesz.

Bardzo duży wpływ na moją osobowość miały osoby, z którymi spędzałem najwięcej czasu. Za młodu byli to głównie rodzice, od których wyniosłem wiele dobrych wzorców zachowań i wartości, ale nabyłem również wiele niechcianych nawyków, którym musiałem stawić czoło wchodząc w dorosłe życie. Przyjaciele, trenerzy, nauczyciele i związki partnerskie, w których byłem, również wywarły duży wpływ na mnie i moje postrzeganie świata. Z tamtych lat pamiętam, że serwowałem sobie całą paletę stanów emocjonalnych. Brak kontroli nad emocjami był standardem. Osoby, z którymi spędzałem najwięcej czasu wywierały ogromny wpływ na moją osobowość. Z perspektywy czasu czuję się, jakbym przez każdą osobę został zahipnotyzowany, a następnie zmanipulowany. Nigdy nie byłem prawdziwym sobą, tylko byłem zlepkiem ludzi, których spotykałem na swojej drodze. Jednak największy wpływ na moją osobowość miały zarówno tragiczne doświadczenia, jak i te, związane z podróżowaniem po świecie. Gdy miałem czas tylko dla siebie, spacerując przez slumsy w kierunku oceanu w Ghanie, miałem bardzo dużo czasu na przemyślenia, a przebłytki przychodziły nagle i nieoczekiwanie. Spędzając czas ze sobą, prowokujemy siebie do wewnętrznych dialogów, a nieznanne miejsca i nowe doświadczenia otwierają umysł nakierowując do mądrych wniosków, które potrafią zmienić nas na całe życie. Tragiczne, były

niczym zimny prysznic zimą. Potrzebowałem czasu, żeby zrozumieć, co tak naprawdę zaszło, mimo że sytuacje sugerowały, żeby szybko zmienić swoje postępowanie, ale tak nie było – refleksje i zmiany wymagały czasu.

Kiedyś miałem przyjaciela, z którym nie było dnia, żebyśmy się nie spotkali. Żyliśmy wspólnymi marzeniami i codziennie napędzaliśmy się do ich realizacji. Przeciwności losu traktowaliśmy jako wyzwanie, bo wiedzieliśmy, że zawsze możemy na siebie liczyć. Traktowałem go jak brata, którego nie miałem. W jednej chwili jego życie się skończyło. Mój przyjaciel zginął tragicznie na moich oczach. Stracił panowanie nad motorem, uderzając w przeszkodę znajdującą się kilka stóp od miejsca, w którym na niego czekałem. Nigdy tego nie zapomnę. Ta historia nie była by niezwykła, gdyby nie fakt, że kilka miesięcy przed śmiercią, powiedział mi, że: *Dawid, wiem, że umrę młodo i najprawdopodobniej zginę na motorze. Pamiętaj, że chcę być pochowany w jednym kawałku.* Jego prośba była tak poważna, że straciłem mowę. Od dłuższego czasu wiedziałem, że myśli mają siłę sprawczą i należy uważać na to, co się myśli i mówi, jednak po tej tragedii, nabrało to dla mnie zupełnie nowego znaczenia.

Jego śmierć wpłynęła wtedy na mnie bardzo negatywnie. Czułem się, jakby część mnie umarła razem z nim. Przez długi czas nie było nocy, żeby nie śniła mi się tragedia, której doświadczyłem. Nie mogłem zasnąć. Mój umysł był w trudnym do opisanego stanie. Ego wprawiało mnie automatycznie w poczucie żalu, smutku, poczucia nieszczęścia a w konsekwencji do irracjonalnych zachowań. To poczucie otępienia, żeby nie powiedzieć opętania, było

niesamowicie silne – myślałem, że już nigdy nie przeciwstawię się temu negatywnemu odczuciu. Gdy już udało mi się świadomie wyleczyć z autodestrukcyjnych myśli i emocji, związanych z traumatycznym doświadczeniem, zacząłem doceniać każdy dany mi dzień. Zdałem sobie sprawę, że życie jest ulotne i należy czerpać z niego całymi garściami. Nie warto przejmować się czymkolwiek, bo w obliczu śmierci wszystkie problemy przestają mieć znaczenie. Nie znając dnia ani godziny kiedy mogę umrzeć, rozumiałem, że należy cieszyć się każdą chwilą. Doświadczając, odkrywając, spełniać marzenia i ponad wszystko – dobrze się przy tym bawić. To doświadczenie zmieniło mnie na zawsze, jednak prawdziwą sztuką życia jest zmądrzeć nie mając tragicznych doświadczeń. Czasem może nam zabraknąć czasu, jeżeli będziemy uczyć się tylko na własnych błędach.

Właśnie się dowiedziałeś, że doświadczenia i ludzie, których spotykamy, kształtują nasze osobowości. Mówiąc prosto: Jesteś sumą swoich doświadczeń – ta osobowość, automatycznie reagująca i myśląca za Ciebie to Ego.

Tu potrzebna jest chwila na refleksję. Uświadomienie sobie faktu, że to otaczający świat nas zmienia, a nie my sami siebie, powinien dać Ci sporo do myślenia. Czy naprawdę zdajesz sobie sprawę, że gdyby wydarzyło się coś bardzo pozytywnego w Twoim życiu, jak np. wygrana na loterii lub coś tragicznego, jak śmierć najbliższej Ci osoby – zmieniłbyś się. Wniosek jest prosty. To, jaki jesteś i co osiągniesz zależy od tego, co zaprogramowali Ci w głowie rodzice, przyjaciele,

szkoła, nauczyciele, ludzie, których spotykałeś oraz telewizja, książki, prasa i internet.

Życie, które przeżyłeś do tej pory, było zlepkiem przypadków, ponieważ jesteś przypadkową osobowością. Sam siebie znasz najlepiej, dlatego przerwij czytanie na chwilę i odpowiedz na te pytania:

1. Jakie doświadczenia życiowe miały wpływ na Twoją osobowość? (pozytywne lub negatywne wydarzenia)
2. Do kogo upodobał się Twój charakter? (mama, tata, przyjaciele, autorytet)
3. Które cechy charakteru lubisz u siebie, a których nie chciał byś mieć? (pewność siebie, lenistwo)
4. Którym cechom charakteru zawdzięczasz osiągnięte cele, a które przeszkodziły Ci spełnić marzenia?

Zauważyłeś, jak duży wpływ na twoją osobowość miały osoby w twoim najbliższym otoczeniu oraz przypadkowe wydarzenia życiowe? Dlaczego nie spełniłeś swoich marzeń – przez cechy, których nie chciał byś mieć? Dlaczego nie jesteś dokładnie takim człowiekiem, jakim chciałbyś być? Przecież to Ty masz pełną władzę nad sobą! A jednak posiadasz cechy charakteru, z którymi najchętniej byś się pożegnał. Odpowiedź jest prosta: już od najmłodszych lat do dzisiaj, jesteś sterowany przez swoje nawyki myślowe i emocjonalne z przeszłości. Każde zachowanie, wszystkie myśli i emocje są skutkiem tego, czego się nauczyłeś od innych lub nieświadomie skopiowałeś. Nadając imię osobowości, która ukształtowała Ci się pod wpływem doświadczeń, na imię miałaby Ego.

Wszystko, co kiedykolwiek pomyśleliście, co odczuliście lub czego doświadczyliście, znajduje się w naszej podświadomości, nagromadzone nie tylko jako bierna pamięć, ale także jako siła sprawcza.

— Raymond Charles Barker

Z drugiej strony, gdyby nie podświadomość (doświadczenia zakodowane w głowie), to nie wiedziałbyś, po co czerwone światło mruga na przejściu dla pieszych, a to mogłoby się skończyć katastrofą. W podświadomości gromadzą się wszystkie nasze doświadczenia życiowe. Ta umiejętność zapamiętywania i kodowania jest niezbędna do przeżycia i funkcjonowania w społeczeństwie. Rzec w tym, żeby być świadomym tego tworu i nie być od niego zależnym. Ego jest osobą w Twojej głowie, która pociąga za sznureczki, a Twoje ciało niczym marionetka wykonuje każde jego polecenie. Gdy ktoś Cię obrazi, zdradzi czy zaskoczy – automatycznie przeżywasz jakieś emocje. Rozmawiając, uczestnicząc w stłuczce, poznając atrakcyjną osobę, tłukąc talerz – za każdym razem reagujesz automatycznie. Każdy z nas przeżywa inne emocje podczas tej samej sytuacji, dzieje się tak, bo mamy różne doświadczenia życiowe. Wystarczyłoby, abyś miał dziesięć lat więcej doświadczenia i dana sytuacja życiowa byłaby przez Ciebie zupełnie inaczej odebrana. Uświadom sobie, czym jest Ego, bo to ono decydowało za Ciebie do tej pory, jak się masz czuć i co myśleć, a nie świadome Ja.