KLAUDIA PINGOT

BŁĘKITNY UMYSŁ

POZNAJ NIEZNANE

MYŚL NA ODWRÓT

DZIAŁAJ NA OPAK

onepress

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek
Projekt okładki, ilustracji oraz grafik: Justyna Kaczmarczyk
Opracowanie graficzne: Anna Mitka

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *onepress@onepress.pl*
WWW: *http://onepress.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://onepress.pl/user/opinie/bleumy
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5520-0

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

7 **Przedmowa**

11 **Instrukcja**

12 Błękitny umysł — spersonalizowany poradnik

21 **Część 1. Poznaj nieznane**

22 01. Homo cogitus

36 02. Jestem Kozą

52 03. Podłącz się

63 04. Siła intuicji — przewidzieć przyszłość

83 05. Moc intencji — warta więcej niż tysiąc celów

103 06. Dar NIEkompetencji

125 **Część 2. Działaj na opak**

126 07. Life hacking. Na skróty do sukcesu

165 08. Praca marzeń

186 09. Pieniądze

224 10. Sól i tequila

251 **Część 3. Myśl na odwrót**

252 11. 9 paradoksów

268 12. Stan umysłu

283 13. Błękitne H!STORIE

309 14. Tajemnica wu-wei. Niech gwiazdy biegną w Twoją stronę

326 15. Hokus-focus

Kup książkę Poleć książkę

356 16. Magiczne myślenie versus samospełniająca się przepowiednia

371 Twoja przyszłość i testament ekscentrycznej madame Marion Gabin

380 Perspektywy. Trzy pytania do:

380 1. Romana Polko — generała, komandosa, dwukrotnego dowódcy GROM

382 2. Agnieszki Koplin — Dyrektorki Działu Personalnego Volkswagen Group Polska

385 3. Dariusza Piotrowskiego — Dyrektora Generalnego Dell Technologies Polska

386 4. Andrzeja Tucholskiego — psychologa biznesu, stratega i twórcy internetowego

389 5. Mateusza Jasińskiego — twórcy takich marek jak TrenerBiegania.pl czy Kulturaruchu.pl, autora książki „Żyj Bardziej"

390 6. Joanny Janowicz — eksperta komunikacji interpersonalnej, filozofa szczęścia, trenera rozwoju, autorki książki „#BYĆ SOBĄ"

394 Bibliografia

Kup książkę Poleć książkę

INSTRUKCJA

Kup książkę Poleć książkę

Błękitny umysł — spersonalizowany poradnik

Tę książkę będą tworzyć Twoje doświadczenia i moje słowa. Będziemy opowiadać sobie historie, które dotkną nas swoją głębią lub humorem. Zachwycimy się przykładami z życia wziętymi i spróbujemy je zastosować w naszej codzienności.

To książka pełna paradoksów.
Nie opowiem Ci, jak osiągnąć sukces. Nie będę zachęcać Cię do pozytywnego myślenia. Nie mam zamiaru przekonywać Cię, że można mieć więcej, robić coś skuteczniej czy być lepszą wersją siebie, choć po przeczytaniu tej książki być może właśnie to z niej weźmiesz.

Moją główną intencją jest przygotować Cię do zmian, które planujesz lub które Cię czekają.

To książka o tym, jak poczuć się w swoim życiu zupełnie inaczej. Jak być na fali zarówno swoich sukcesów, jak i porażek, swojej pracowitości i swojego lenistwa. Jak być efektywnym bez wysiłku. Jak być wyjątkowym w swojej zwykłości, a przede wszystkim jak myśleć i działać inaczej.

Kup książkę Poleć książkę

Błękitny umysł jest koncepcją, która zachęca do widzenia świata nieco na odwrót. Z jego dna, wierzchu i środka. To zachęta do przestawienia zasad do góry nogami. W tym szaleństwie jest metoda, a w każdym chaosie tkwi jakiś porządek, który prowadzi do niebanalnych zmian.

***Błękitny umysł* to książka**, która zawiera sporo opowieści, opiera się na badaniach naukowych, ale jest w niej też trochę tego, co niewyjaśnione, zagadkowe. Ja to nazywam magią — bo lubię w nią wierzyć także w dorosłym życiu, nawet jako sceptyk. Będziemy więc się zajmować, ba — wręcz bawić — teoriami psychologicznymi i rzeczami, których nauka nie potrafi do końca wyjaśnić — na przykład przewidywaniem przyszłości. **Będziemy obalać prawo przyciągania i udowadniać, że coś jednak przyciągamy. Będziemy pragmatyczni i jednocześnie paranormalni, zwykli i nadzwyczajni.**

Borys, 10-letni syn mojej przyjaciółki, dostał zadanie domowe, aby opisać, co jest jego marzeniem. Dzieci z klasy Borysa pisały: „Wyjechać w dalekie kraje", „Mieć wielki dom", „Być bogatym". Borys napisał: **„Chciałbym, żeby każdy w życiu miał wszystko i poczuł, że wcale nie jest szczęśliwy"**.

Borys rozbroił system. Bo czy można mieć wszystko i nie czuć się szczęśliwym? Owszem. Na pewno. Ty to wiesz i ja to wiem. Można też nie mieć wszystkiego i być zupełnie spełnionym i szczęśliwym. O tym jest *Błękitny umysł*. Bo gdy czujesz się całkowicie spełniony i szczęśliwy, rzeczy materialne i życiowe zmiany zaczynają tańczyć właśnie pod Twój stan mentalny i emocjonalny.

Kup książkę Poleć książkę

Pracowałam z wykształconymi menedżerami, którzy nie byli w stanie odpowiednio zarządzać swoimi zespołami, ze sportowcami, którzy nie wykorzystywali swojego potencjału, ludźmi z ambitnymi celami, którzy mimo determinacji wypalali się po kilku miesiącach ciężkiej pracy.

Błękitny umysł jest odpowiedzią na to, dlaczego nam nie wychodzi to, co planujemy, i jak inaczej podchodzić do swoich celów, planów i samych siebie.

Po tej książce bezkarnie możesz kreślić, podkreślać, skreślać, robić notatki, dopiski, rysować, malować, wylać na nią przypadkiem lub nie przypadkiem (bo czy istnieją przypadki?) kawę — wtedy książka przestanie być tylko poradnikiem, a stanie się Twoim osobistym i osobliwym kodem, pamiętnikiem, dziennikiem.

Więc jak widzisz, ta zwykła książka wcale nie jest zwykła. Będziemy kreować ją wspólnie. Po przeczytaniu i wzajemnych interakcjach będziesz więc mieć spersonalizowany poradnik. Inny niż wszystkie.

Podobno ludzie uwielbiają spersonalizowane samochody, ubrania, meble. To era personalizacji. Stwórzmy więc wspólnie spersonalizowaną książkę-dziennik.

Oto moje zachęty w ramach Twojego czytania i współtworzenia ze mną Twojego spersonalizowanego poradnika:

Kup książkę Poleć książkę

01 Baw się w tao. Kiedy najdzie Cię ochota, z zamkniętymi oczami przewertuj książkę i zatrzymaj się na przypadkowym miejscu. Przeczytaj cały akapit i pomyśl, jaką daje Ci to wskazówkę w kontekście sprawy, którą dziś rozważasz.

02 Czytaj od końca.

03 Czytaj od środka.

04 Nie bierz wszystkiego poważnie i jednocześnie potraktuj wszystko poważnie.

05 Zgadzaj się ze mną i nie zgadzaj.

06 Kreśl, skreślaj, podkreślaj, rysuj.

07 Weź. Odłóż. Wróć, kiedy poczujesz chęć czytania.

08 Śpij z nią.

09 Czytaj w toalecie — nie przeszkadza mi to jako autorce, wręcz schlebia, że wchodzimy w taką intymność.

10 Weź z nią kąpiel, bo — jak się dowiesz — woda jest magiczna.

11 Podaruj ją komuś, o kogo chcesz zadbać.

Kup książkę Poleć książkę

Czym jest błękitny umysł?

W dwóch zdaniach:
Błękitny umysł to świadomość siebie i tego, co jest, to umiejętność połączenia się zarówno z sobą, jak i z innymi ludźmi oraz całą planetą. To kreowanie rzeczywistości na swoich warunkach.

Brzmi zbyt filozoficznie?
Choć może brzmi to zbyt filozoficznie jak na poradnik z zakresu biznesu i psychologii, to zapewniam Cię, że znajdziesz tu mnóstwo praktycznych przykładów z życia wziętych. Siła tej książki wynika jednak nie tylko z tych wszystkich technik, trików, historii, życiowych przykładów, ale przede wszystkim z prawdziwej głębi — zanurzenia się w to, co jest przyczyną, a nie opierania się tylko na skutkach.

Zapewniam Cię, że gdy zrozumiesz ideę błękitnego umysłu, wiele się zmieni w Twoim życiu pod każdym względem.

Moją intencją jest nie tylko to, byś zarabiał więcej czy potrafił zmienić swoją rzeczywistość na bardziej pożądaną, ale abyś także miał motywację do podniesienia śmiecia, który leży na leśnej ścieżce. Moją intencją jest, byś bardziej szanował ludzi, zwierzęta i świat poprzez to, że bardziej szanujesz siebie, ale też potrafił powiedzieć dobre słowo zupełnie nieznanej osobie. Abyś znalazł pracę swoich marzeń i spotkał klientów, którzy staną się Twoimi przyjaciółmi — a wszystko poprzez to, że zrozumiesz mechanizmy międzyludzkie i prawa, którymi rządzi się rzeczywistość. Moją intencją jest to, byś

Kup książkę Poleć książkę

zadbał o rzeczywistość wokół siebie, a ona odwdzięczy się tym samym.

Błękitny umysł to także filozofia paradoksu.
To z jednej strony zachęta do bycia w tu i teraz, przyjmowania rzeczywistości takiej, jaka jest, a z drugiej teoria, że czasem warto się zbuntować, postawić na swoim i iść za tym, co podpowiada serce, nie zwracając uwagi na przeciwności. Znajdziesz tu rozdziały „strategiczne", dotyczące na przykład tego, jak przyspieszyć swoją karierę lub jak osiągnąć stan koncentracji, a także bardziej psychologiczne i filozoficzne, zachęcające Cię do odpowiedzenia sobie na ważne pytania.

Nie będę Cię pouczać, nie będę Ci mentorować. Będę Cię zachęcać, abyś myślał samodzielnie, robił, jak czujesz, i odróżniał to, co Twoje, od tego, co wydaje Ci się, że jest Twoje.

Zapraszam w błękitną podróż do serca swojego umysłu.

Kup książkę Poleć książkę

Esencja

WIARA BEZ UMIEJĘTNOŚCI TO MAGICZNE MYŚLENIE.

UMIEJĘTNOŚCI BEZ WIARY TO STRACONY POTENCJAŁ.

MYŚLENIE BEZ ODCZUWANIA TO REZYGNACJA
Z MOTYWACJI.

ODCZUWANIE BEZ MYŚLENIA TO REZYGNACJA
Z OSIĄGNIĘCIA CELU.

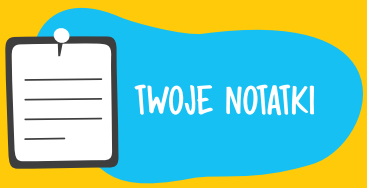
Kup książkę Poleć książkę

MOŻEMY TWORZYĆ RZECZYWISTOŚĆ
NA WŁASNYCH WARUNKACH.

MOŻEMY PRZEŁAMAĆ SCHEMATY, DOKONAĆ
NIEBANALNYCH ZMIAN I STWORZYĆ SOBIE INNE
ŻYCIE.

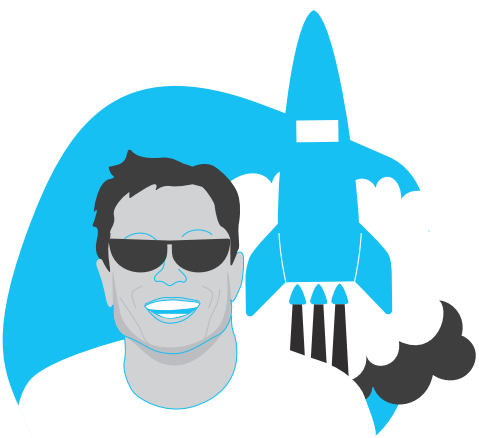
TRZEBA JEDYNIE MYŚLEĆ NA ODWRÓT,
DZIAŁAĆ NA OPAK I POZNAĆ NIEZNANE.

Kup książkę Poleć książkę



Kup książkę Poleć książkę

05. Moc intencji — warta więcej niż tysiąc celów



TAK NAPRAWDĘ JEDYNĄ RZECZĄ,
KTÓRA MA SENS, JEST DĄŻENIE
DO CORAZ WIĘKSZEGO ZBIOROWEGO OŚWIECENIA.

ELON MUSK

Kup książkę Poleć książkę

Intencja zaraz po porannej kawie, planując dzień, spojrzała w lustro. Była trochę niewyraźna. Wewnętrznego piękna jej nie brakowało, poczucia znaczenia także nie. Brakowało jej jednak kształtu i kierunku. Zastanawiała się, czy na pewno jest sobą, czy już czymś innym, a więc czy wciąż jest dobra. I czy na pewno nie wyląduje na bruku piekieł...

Muszę przyznać, że miałam problem z tym rozdziałem. Kasowałam i przywracałam go ze trzy razy, coś dodając i coś ujmując. Gdy usunęłam go z wersji roboczej książki, poczułam, że bez niego *Błękitny umysł* stanie się wybrakowany. Będę też niesprawiedliwa, bo to między innymi magia intencji przyczyniła się do moich życiowych i zawodowych zmian, co z kolei spowodowało napisanie książki. Intencja wydawała mi się jednak zjawiskiem tak trudnym do opisania, że prawie się poddałam. Na szczęście „prawie" czyni wielką różnicę.

Przedstawię intencję w trzech odsłonach:

- biznesowo-zawodowej,
- psychologicznej,
- magiczno-zagadkowej (wiem, jak to brzmi, ale jaka książka, taki przekaz).

Szukałam dobrego cytatu jakiegoś wielkiego myśliciela na temat intencji. Niestety, nic nie znalazłam. Na tym polu zawiedli nawet Antoine de Saint-Exupéry i Éric-Emmanuel Schmitt. Poczułam się rozczarowana. Mówi się, że dobrymi intencjami jest piekło wybrukowane. Takie powiedzenie stawia intencję w kiepskim świetle.

Kup książkę Poleć książkę

Do tego filozofowie i pisarze twierdzą, że intencje są do bani, dlatego zacytowałam Elona Muska, który będzie głównym bohaterem jednego z wątków w tym rozdziale. Czy rzeczywiście nie doceniamy roli intencji? Dla mnie są po pierwsze bardzo pozytywnym i skutecznym mechanizmem wpływu, po drugie są ciekawsze i bardziej inspirujące niż wizja i misja w biznesie, a po trzecie — one naprawdę się spełniają.

Intencja cenniejsza niż tysiące celów

W ostatnim roku postanowiłam zamienić system wyznaczania sobie celów na system wyrażania intencji.

Przykładowo, zamieniłam cel: „Zdobyć duże zlecenie w firmie", który w ogóle mnie nie inspirował, na intencję: „Rozwijać się zawodowo, tworząc wyjątkowe projekty dla firm, i na nich zarabiać", która powodowała, że mój puls przyspieszał.

Była to dla mnie przełomowa zmiana. O tym, co się wydarzyło później, przeczytasz w drugiej części książki, w rozdziałach „Praca marzeń" i „Pieniądze".

Możesz pomyśleć: „OK, widzę, że to trochę inaczej wygląda i może czegoś innego dotyczy, ale nadal nie wiem, czym ma się różnić cel od intencji".

Kup książkę Poleć książkę

Cel jest racjonalny i mierzalny. Intencja jest oparta bardziej na czuciu i potrzebie, na świadomym zmierzaniu w danym kierunku bez założeń, że coś się ma wydarzyć lub nie.

Przykładowo, ktoś, kto chce schudnąć, może wyznaczyć sobie cel: zgubić 5 kilogramów, ćwiczyć 5 razy w tygodniu. Jego intencją jest natomiast czuć się lepiej i się zakochać. Ktoś ma cel wyjechać za granicę i tam zamieszkać, a jego intencją jest żyć spontanicznym życiem i nie pracować na etacie od 8 do 16 przez 40 lat.

Cele mogą więc wpływać na realizację intencji, a z drugiej strony czasem skazują je na fiasko. Może się okazać, że ktoś faktycznie wyjeżdża za granicę i tam robi dokładnie to, co tu. Zrealizował cel, ale intencja się nie spełniła. Można też zrealizować intencję, zapominając o celu. Ten, kto chciał czuć się lepiej i się zakochać, zrobił to pomimo utrzymywania nadwagi.

Z drugiej strony, wiem, że to jednak cele i ich osiąganie sprawiają, że organizacje się rozwijają, a zespoły i ich menedżerowie nie muszą kombinować, jak wytrwać te 8 godzin w pracy, tylko zajmują się czymś względnie produktywnym.

Samo wyobrażenie szefa, który mówi do swojego zespołu: „Naszą intencją jest wpłynąć na losy świata!", przypomina abstrakcję rodem z brytyjskich komedii, jeśli weźmiemy realia większości korporacji. Z drugiej strony, za chwilę opowiem o liderze, którego było stać na deklarację tego kalibru.

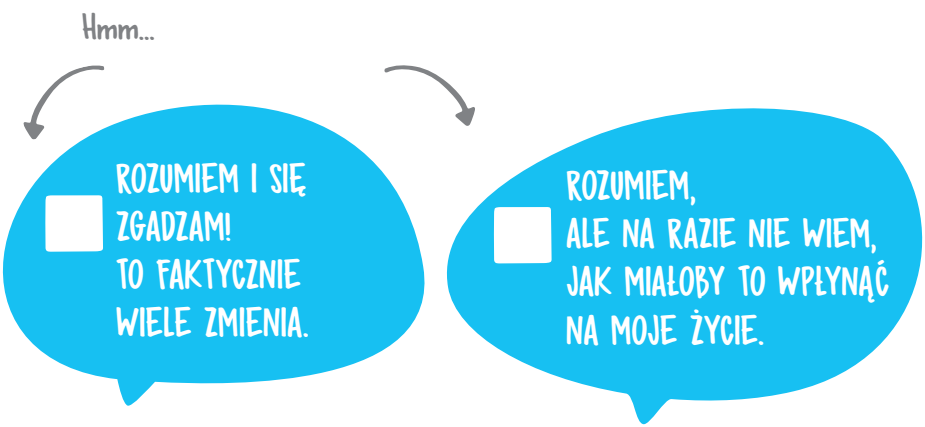
Kup książkę Poleć książkę

Brak celów zmniejsza motywację i osłabia współpracę. Z kolei precyzyjne cele określone w komórkach Excela są równie inspirujące jak wszystko inne w komórkach Excela.

Chodzi o to, by to intencja nadawała kierunek celom, które stają się inspirujące, konkretne, a jednocześnie budzą pasję.

„Iść na studia medyczne" a „Zostać cenionym chirurgiem" — to prawie to samo, a zupełnie coś innego.
„Otworzyć cukiernię" a „Dostarczać całemu miastu torty bezglutenowe" — to ten sam kierunek, ale sens inny.

Mam nadzieję, że rozumiesz mój tok myślenia.



Kup książkę Poleć książkę

Elon Musk, gość, który marzył, aby wyruszyć na Marsa, zrobił coś, czego nie dokonał żaden inny człowiek na świecie. On sam nie zacząłby realizować swojego marzenia, gdyby opierał się na racjonalnych celach. Dlaczego? Bo jego cel nie był mierzalny, nie mógł być określony w czasie, nie był zależny od niego, ani nawet nie był realny.

Musk określił swoją intencję, która brzmiała: „Chcę zanieść życie na inne planety. Chcę przedłużyć życie ludzkiej świadomości", i dzięki temu wraz z zespołem kilkudziesięciu osób zaczął realizować wizję, której nie podjęła się nawet NASA z tysiącami pracowników i ekspertów.

Elon Musk pochodzi z Republiki Południowej Afryki. Od dzieciństwa uwielbiał książki. Gdy zabrakło książek, które mógłby przeczytać, w wieku 10 lat z desperacji zaczął analizować encyklopedię. Jego biografia jest pełna życiowych zakrętów i inspirujących ciekawostek. Zawsze podążał odważnie za tym, co podpowiadało mu serce — wyemigrował do Kanady, uczył się i pracował za grosze, by się utrzymać, dzięki stypendium przeniósł się z czasem do USA, by po latach tworzyć kolejne imperia w Dolinie Krzemowej. Miewał też jednak gorsze okresy — w życiu dorosłym doświadczył depresji, zakochiwał się i rozwodził, sądził się ze współpracownikami[1].

1 *Elon Musk Biography: Success Story of The 21st Century Innovator*, artykuł na dzień 06.01.2019 dostępny na stronie *https://astrumpeople.com/elon-musk-biography/*.

Kup książkę Poleć książkę

Cała biografia tego wynalazcy i jego postać nie jest jednoznacznie dobra. (Zresztą w tej książce zakładamy, że wszystko ma swoje blaski i cienie. Po wnikliwej analizie historii każdej osoby, zjawiska, teorii okazuje się, że nic nie jest jednoznacznie dobre lub złe, korzystne lub szkodzące).

Musk jest mitologizowanym miliarderem, był też wzorem dla Roberta Downeya Jr., który odgrywał główną postać w filmie *Iron Man*. Z drugiej strony, zarzuca mu się, że jego marzenie pożarło miliardy dolarów — także państwowych — które można by wykorzystać na rozwiązanie bardziej palących problemów, jak walka z ociepleniem planety, umieralnością niemowląt czy głodem w Afryce.

Nie będziemy jednak stawać po żadnej ze stron. Zastosujemy filozofię Bruce'a Lee: „Nie zastanawiaj się, kto ma rację, kto się myli ani kto jest lepszy czy gorszy. Nie bądź ani za, ani przeciw".

Musk jest nam potrzebny jako przykład kogoś, kto mocno bazował na ważnych intencjach, a nie na małych celach, co pozwoliło mu przetrwać naprawdę wielkie porażki. Nawet po nieudanej próbie wypuszczenia w kosmos trzeciej z kolei rakiety Falcon 1, która zakończyła swój żywot w wodach Pacyfiku, Musk się nie poddał, choć ta porażka pochłonęła ostatnie pieniądze miliardera i 6 lat pracy wielu ludzi.

Intencja pobudza większą kreatywność i dowolność, nie ma ram, nie można jej zmierzyć, ale moim zdaniem właśnie dzięki temu staje się bardziej efektywna niż pojedynczy cel, a z drugiej strony

Kup książkę Poleć książkę

bardziej konkretna niż wizja i zawodowa czy biznesowa misja. Intencja napędza działanie mimo porażki w osiąganiu celu. Dzięki niej wciąż szukamy nowych możliwości i wciąż mamy nadzieję, a umysł jest w gotowości, co nie pozwala się poddać.

Co się dzieje, gdy nie masz wyznaczonej intencji? Co się dzieje, gdy zespół nie ma wyznaczonych inspirujących celów? Najczęściej w takich sytuacjach nasza koncentracja biegnie ku nieistotnym rzeczom. Wtedy ludzie w pełni przekierowują swoją uwagę na wygląd, zakupy, liczbę lajków na Facebooku, ich uwagę rozpraszają plotki, internet, toczenie działowych rozgrywek czy gra w pasjansa online. Gdy ludzie nie znają swoich życiowych i zawodowych intencji, nie wiedzą, w jakim kierunku chcą zmierzać. To generuje taki stan umysłu, w którym psychika będzie się zajmować wszystkim. Nieistotne kłopoty będą rosnąć do rangi wielkich problemów. W końcu umysł nie toleruje pustki. Jeśli nie będzie podążał za inspirującymi celami, zacznie podążać za wszystkim innym.

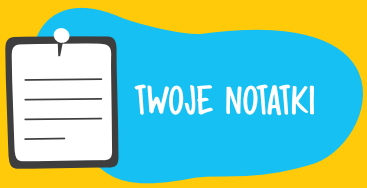
Kup książkę Poleć książkę

To jest dobry moment, byś pomyślał, jaka jest Twoja intencja.

Być może w jej sformułowaniu pomogą Ci takie pytania:

- W czym chcesz być naprawdę dobry? Kim chcesz się stać?
- Co możesz dać innym, czego potrzebują (lub jeszcze nie wiedzą, że tego potrzebują, ale się dowiedzą, gdy zaczniesz im to dawać lub o tym mówić)?
- Gdybyś ujął swoją intencję konkretnie i w jednym zdaniu, jak by ona brzmiała?
- Gdyby Twoja intencja miała być inspirującym tytułem książki, jak by brzmiała?

Kup książkę Poleć książkę



Kup książkę Poleć książkę

Psychologia intencji

Doświadczenie bodźców fizycznych wydaje się zależne od ich fizycznych cech. Czekoladowe ciastka smakują dobrze, zacięcie się nożem boli, dotknięcie ognia parzy, masaż pleców jest przyjemny. Nie ma w tym nic odkrywczego. Nasze odczucia fizyczne są zależne od tego, czego doświadczają zmysły, na które z kolei oddziałują różnego rodzaju bodźce zewnętrzne. Nie jest to wielkie odkrycie. Każdy bardziej refleksyjny człowiek zauważa, jak działa na niego rzeczywistość, którą się otacza — mniej lub bardziej świadomie, z własnej woli lub z cudzej.

Okazuje się jednak, że rzeczywistością możemy sterować. Nie mam na myśli zginania stalowych łyżeczek siłą umysłu ani coachingowych przekazów, że wszystko jest po coś albo że ze wszystkiego możemy wziąć lekcję (co częściowo jest prawdą — zależy tylko od tego, jaką historię chcemy opowiadać na temat własnego życia). Chodzi o to, że intencje nasze własne i innych mają znaczenie, zwłaszcza jeśli są uświadomione.

Fakt, że najczęściej to siebie oceniamy po intencjach, a innych po wynikach[2], ale czy kanapka z masłem i ogórkiem przyrządzana przez kochającą babcię nie smakowała w dzieciństwie lepiej niż jakakolwiek inna, którą zamówiłeś w najporządniejszym barze kanapkowym czy restauracji?

2 J. Kruger, T. Gilovich, *Actions, intentions, and trait assessment: The road to self-enhancement is paved with good intentions*, „Personality and Social Psychology Bulletin", 30, 2004, s. 328 – 339.

Kup książkę Poleć książkę

Może babcia nie robiła Ci kanapek z ogórkiem — w porządku, może w ogóle nie jadasz kanapek — ale myślę, że wiesz, do czego zmierzam. Rzeczy, które są nam oferowane, przygotowane z najlepszą intencją i życzliwością, stają się ważne, inne, przyjemniejsze, bardziej smakowite.

Zbadał to Kurt Grey (nie kojarzyć z *50 twarzami Greya*), który — zainspirowany innymi badaczami — zaczął analizować wpływ intencji na nasze doświadczanie rzeczywistości i odbiór naszych starań przez innych oraz starań innych przez nas. Grey podaje przykład zaprojektowanego przez pewnego współczesnego artystę pisuaru (tak, chodzi o ten kluczowy element wyposażenia męskiej toalety), wycenionego jako kolekcjonerskie cacko na milion dolarów, do czego przyczyniła się podobno intencja wykonawcy pisuaru[3]. Bardziej życiowym przykładem może być złośliwa uwaga w rozmowie ze znajomym, którą — pod wpływem intencji rozmówcy — możemy odebrać jako nieszkodliwy żart albo też zamach na naszą godność.

A co z uśmiechającym się nieznajomym? Czyż nie czujemy czasem, że ktoś robi to bezinteresownie, a w przypadku kogoś innego jest to gra wstępna przed poproszeniem o datek, wypełnienie ankiety lub przed inną prośbą skierowaną w naszym kierunku? Możemy zupełnie nie znać tych osób, a mieć to wrażenie w ciągu ułamka sekundy.

---

3 K. Grey, *The Power of Good Intentions: Perceived Benevolence Soothes Pain, Increases Pleasure, and Improves Taste*, „Social Psychological and Personality Science", 3, 2012, DOI: 10.1177/1948550611433470.

Kup książkę Poleć książkę

Dlaczego tak się dzieje?
Dlaczego mamy większą przyjemność z pałaszowania kanapki z ogórkiem zrobionej przez naszą kochającą babcię niż ze zjedzenia kanapki zrobionej przez kogoś innego, nawet jeśli kanapki są identyczne?

Nasza własna percepcja rzeczywistości z pewnością wpływa na to, jak odbieramy bodźce z zewnątrz. Wino, o którym wiemy, że jest drogie, smakuje nam lepiej niż takie, o którym powiedziano nam, że jest tanie, choć może być to dokładnie to samo wino[4]. To jest wytłumaczalne. Nasze nastawienie, samospełniająca się przepowiednia, atrybucje przyczynowe — różne teorie psychologiczne wyjaśniają ten mechanizm.

Do cholery, jak to jednak możliwe, że to, co znajduje się w naszym umyśle, nie tylko warunkuje nasz odbiór rzeczywistości, ale wpływa też na innych? Choć bardzo byśmy próbowali, nie jesteśmy w stanie czytać w myślach innych. Choć chcielibyśmy mieć mentalny i emocjonalny rentgen, ewolucja nie wyposażyła nas w niego.

A może jednak?
Kurt Grey (świetny psycholog i badacz, a nie Grey o 50 twarzach) przeprowadził trzy eksperymenty, które pokazały, że dobre intencje mają znaczenie, nie tylko w kontekście relacji międzyludzkich, ale również tak zwaną moc czynienia dobra.

4 H. Plassmann, J. O'Doherty, B. Shiv, A. Rangel, *Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness*, 2008, *https://www.pnas.org/content/105/3/1050*.

Kup książkę Poleć książkę

Jeden z eksperymentów zakładał elektrowstrząsy podczas przywitania (wiem, autor badania miał wyobraźnię!), drugi masowanie badanych, a trzeci smakowanie słodyczy (szczęściarze!). Badani, którzy byli przekonani o dobrych intencjach kompanów podczas przywitania z elektrowstrząsami, odczuwali ból w znacznie mniejszym stopniu niż ci, którzy podejrzewali złą intencję partnerów badania. Masaż wykonywany przez fotel do masowania odbierany był jako przyjemniejszy, gdy masażer włączała uśmiechnięta osoba, niż gdy włączał się on automatycznie. W końcu ciasteczka smakowały lepiej, gdy jedzący je badani dostali je z liścikiem mówiącym o najlepszych intencjach nadawcy ciasteczkowej paczuszki.

Od kiedy to wiem, stosuję pewną technikę. Przeczytasz o niej w poniższym podrozdziale.

Magia intencji w działaniu. Moje doświadczenia z intencją

Zauważyłam, że zawsze gdy rozmawiałam z przedstawicielami jakiejś firmy lub moimi potencjalnymi coachingowymi klientami, a z tej współpracy nic nie wychodziło, moje działanie było podszyte niejasną intencją. Na przykład wcale nie zależało mi na współpracy albo mówiłam o tym, jak mogę pomóc drugiej stronie, a myślałam o zarobku lub zdobyciu za wszelką cenę zlecenia.

Kup książkę Poleć książkę

Najlepszym się zdarza, prawda?

☐ JASNE, ŻE TAK.

☐ ROZCZAROWAŁAŚ MNIE, KLAUDIA.

Gdy zdałam sobie z tego sprawę, już nigdy nie pomyślałam o pieniądzach jako o celu mojego biznesu. Nie zrozum mnie źle. Nie chodzi mi o to, aby zupełnie nie myśleć o zarabianiu pieniędzy i być chodzącym altruistą, ale o to, że cele, które masz w głowie, wpływają bezpośrednio na Twoje zachowanie i odbiór Twojej osoby przez innych.

Paradoksalnie, ludzie zapłacą za Twoją wiedzę i umiejętności nie wtedy, gdy chcesz je sprzedać czy coś udowodnić, ale gdy Twoją główną intencją jest chęć działania lub chęć pomocy z jednoczesnym cenieniem swoich usług i zasobów. Poczucie własnej wartości i dostrzeżenie wartości drugiego człowieka są tu kluczowe. Ludzie docenią Cię bardziej, gdy faktycznie myślisz o ich potrzebach, a Twoja koncentracja biegnie w ich kierunku, a nie ku własnej autoprezentacji.

Kup książkę Poleć książkę

Nie oszukujmy się, że wszyscy będą „praktykami dobrych intencji", ale jeśli Ty się nim staniesz, wiele rzeczy stanie się prostsze. Jestem o tym w pełni przekonana.

Nieraz, mimo własnej szczerości i najlepszych chęci, spotykałam ludzi, którzy byli roszczeniowi i nieco agresywni w swoich zamiarach. Miałam czasem wrażenie, że sami nie wiedzą, o co im chodzi, lub szukają za wszelką cenę kogoś, kto weźmie odpowiedzialność za ich problem. Nic dobrego nigdy nie wychodziło z takiej współpracy czy relacji.

Decydujesz się na daną propozycję, bo czasem naprawdę potrzebujesz zarobić trochę pieniędzy albo zyskać prestiż, ale później ten wybór okazuje się równią pochyłą, psuje efektywność, Twój wizerunek, stan koncentracji, odciąga Cię od tego, co naprawdę ważne i pozytywne. Nie mówię tu tylko o biznesie i pracy. Może równie dobrze chodzić o sytuację towarzyską, rodzicielską, uczelnianą.

I w tym momencie zaczęła się dziać magia

Od momentu, gdy przed każdym dużym projektem czy pojedynczym spotkaniem zaczęłam szczerze odpowiadać sobie na pytanie, czego chcę od siebie, od drugiej strony i od sytuacji, stawałam się bardziej autentyczna i pewna siebie. To z kolei wpływało pozytywnie na efekt wszystkich moich działań.

Kup książkę Poleć książkę

Co więcej, z dużą łatwością przychodziło mi odrzucanie tego, co niepotrzebne, niezdrowe, obciążające, dwuznaczne. I w tym momencie dosłownie zaczęła się dziać magia. Nie tylko łatwiej było mi pozyskiwać nowe zlecenia, ale i prawdziwych przyjaciół wśród moich klientów.

Najciekawsze jest to, że wypracowałam nawyk wypowiadania przemyślanych intencji w trakcje minimedytacji, biegania w lesie i morsowania w lodowatej wodzie.

Nie wiem, czy to efekt czegoś, co nie do końca da się wyjaśnić, czy może skutek samospełniającej się przepowiedni (którą da się wyjaśnić i jeszcze o niej napiszę), ale oczekiwane przeze mnie zdarzenia zaczęły się po prostu wydarzać. Może to tylko efekt mojej proaktywności, a może magia? Kto wie... ;-)

Kup książkę Poleć książkę

01 Intencje są pozytywnym i skutecznym mechanizmem wpływu, są ciekawsze i bardziej inspirujące niż wizja i misja w biznesie, a przede wszystkim naprawdę się spełniają.

02 Jest spora różnica pomiędzy celem „Studiować medycynę" a intencją „Zostać dobrym chirurgiem".

03 Cel jest racjonalny i mierzalny. Intencja jest oparta bardziej na czuciu i potrzebie, na świadomym zmierzaniu w danym kierunku bez założeń, że coś się ma wydarzyć lub nie.

04 Elon Musk dzięki intencji „Chcę zanieść życie na inne planety. Chcę przedłużyć życie ludzkiej świadomości" dokonał rzeczy niemożliwych.

05 Brak świadomości intencji zawodowych i życiowych generuje taki stan umysłu, w którym psychika będzie się zajmować wszystkim, nawet tym, co nieistotne, szukając problemów do rozwiązania.

06 Dobre intencje mają znaczenie nie tylko w kontekście relacji międzyludzkich, ale również tak zwaną moc czynienia dobra.

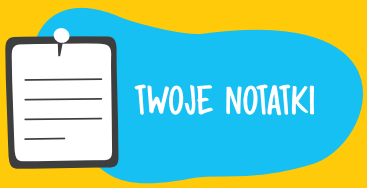
Kup książkę Poleć książkę

07 Mówienie o swoich dobrych intencjach sprawia, że ludzie lepiej znoszą niekomfortowe doznania związane z daną czynnością (np. borowaniem zęba) i intensywniej odczuwają przyjemne doznania (smakowanie ciasta).

08 Gdy zna się swoje intencje, z dużą łatwością przychodzi odrzucanie tego, co niepotrzebne, niezdrowe, obciążające, dwuznaczne.

09 Wypowiadanie intencji w swojej głowie lub na głos sprawia, że zaczyna dziać się magia.

Kup książkę Poleć książkę



Kup książkę Poleć książkę

PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

Koncepcja błękitnego umysłu, której poświęcona jest ta publikacja, zachęca do widzenia świata na opak, motywuje do odwrócenia zasad do góry nogami. To książka, która zawiera wiele opowieści, anegdot i przykładów. **Opiera się na badaniach naukowych, choć jednocześnie przedstawia zagadnienia niewyjaśnione i zagadkowe. Łączy biznes, psychologię, filozofię Wschodu z życiem i naszymi codziennymi wyborami.**

Historie miliardera Elona Muska, autorki Harry'ego Pottera J.K. Rowling, a także Leonarda da Vinci, Billa Gatesa, Sereny i Venus Williams oraz innych ciekawych osobowości zostały przedstawione tak, **by zainspirować Cię do zmian i pobudzić Twoją wyobraźnię**. Przykłady zaczerpnięte z życia autorki oraz jej klientów obrazują, **jak działa siła przekonań i ukierunkowanie koncentracji**.

Błękitny umysł przynosi odpowiedzi na pytania, dlaczego nie wychodzi nam to, co planujemy, i jak inaczej podejść do swoich celów, planów oraz samych siebie. Znajdziesz tu rozdziały „strategiczne", dotyczące na przykład tego, **jak przyspieszyć swoją karierę lub jak osiągnąć stan koncentracji**, a także fragmenty skupione raczej na psychologii i filozofii, **zachęcające do odpowiedzenia sobie na ważne pytania**. Jednak siła tej książki nie tkwi wyłącznie w tych wszystkich technikach, trikach, historiach, życiowych przykładach. Wynika z dojrzenia prawdziwej głębi — zanurzenia się w tym, co jest przyczyną, a nie skutkiem.

Esencja błękitnego umysłu

- Wiara bez umiejętności to magiczne myślenie.
- Umiejętności bez wiary to stracony potencjał.
- Myślenie bez odczuwania to rezygnacja z motywacji.
- Odczuwanie bez myślenia to rezygnacja z osiągnięcia celu.
- Możemy tworzyć rzeczywistość na własnych warunkach.
- Możemy przełamywać schematy, dokonywać niebanalnych zmian i stworzyć sobie inne życie.
- Trzeba jedynie myśleć na odwrót, działać na opak i poznać nieznane.

Klaudia Pingot

— mówczyni kreatywna, psycholog i trener z długoletnim doświadczeniem, także była oficer Centralnego Biura Śledczego KGP. Jako trener wspiera liderów w budowaniu zaangażowanych zespołów, diagnozowaniu i rozwijaniu kluczowych umiejętności. Współpracowała między innymi z takich firm jak: Dell Technologies i Volkswagen Group Polska, od kilku lat prowadzi zajęcia w ramach Akademii Liderów IT. Stworzyła autorskie projekty, takie jak Shero, proces wspierający rozwój kobiet w organizacjach, oraz „Metody FBI w biznesie" — trening technik służących wsparciu sprzedaży i umiejętności negocjacyjnych. Jest empatyczna i profesjonalna. Ma poczucie humoru oraz dystans do siebie i swoich porażek, co daje jej ogromną siłę i elastyczność.

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint.pl

onepress sensus

Księgarnia internetowa:
http://sensus.pl

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
http://sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://sensus.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
http://sensus.pl

ISBN 978-83-283-5520-0

cena 49,00 zł