

# 1. Ochrona przed zagrożeniem istniejącym w danej chwili

**W**yobraź sobie najpierw osobę, która ci zagraża. Kiedy już dokładnie ją zobaczysz, odpręż się i rozpocznij trening mentalny, tzn. zastosuj wizualizację, sugestię i powrót do stanu normalnego.

Może jednak zdarzyć się tak, że masz więcej niż jednego dręczyciela. Jeśli zagraża ci na przykład banda trzech lub czterech opryszków, wówczas musisz rozprawić się z każdym z nich z osobna. Zaczynij od szefa bandy, a potem zajmij się pozostałymi jej członkami, w kolejności ważności.

Jeśli regularnie praktykujesz trening mentalny i jesteś konsekwentny w ćwiczeniach, z pewnością osiągniesz sukces i będziesz czuć się pewniej przy następnym starciu z twoim dręczycielem.

Nie zapomnij też polecić treningu mentalnego innym ewentualnym towarzyszom niedoli. Będą ci potem dziękować.

**OBRAZ:** Wyobraź sobie miejsce w szkole, w którym często możesz spotkać swojego dręczyciela. Może to być na przykład sala lekcyjna, dziedziniec szkolny, świetlica, sala zebrań któregoś stowarzyszenia szkolnego, sala gimnastyczna, itd.

Wyobraź sobie, że znajduje się on w tym miejscu pośród innych uczniów. Wchodzisz, witasz się ze wszystkimi i odważnie zmie-



rasz w jego kierunku. Pozdrawiasz go serdecznie. On również odpowiada życzliwym „Cześć”. Zaczynacie rozmawiać. Po pewnym czasie on stwierdza: „Jesteś w porządku. Muszę przyznać, że popełniłem błąd, traktując cię w taki sposób. Przepraszam”.

**UWAGA WSTĘPNA:** Niech litera „X” oznacza imię twojego „dręczyciela”. Jeśli jednak jest ci ono nieznane, nadaj mu imię zmyślane, na przykład „Kędzior” lub „Długi”. Wiesz przecież, jak wygląda.

**TEKST:** Teraz powtarzaj w myślach następujący tekst: *X zostawia mnie w spokoju. Jestem mu/jej zupełnie obojętny. X odwraca ode mnie swoją uwagę, zaczyna mnie traktować jak powietrze. Jego/jej niezdrowe zainteresowanie moją osobą zupełnie znika. X przechodzi teraz koło mnie i nie zwraca na mnie najmniejszej uwagi. Cieszę się, że uwolniłem się od tego zagrożenia. Czuję się znowu wolny i lekki.*

## 2. Powłoka ochronna przeciwko wszystkim zagrożeniom



Poza treningiem mentalnym, który jest nadzwyczaj ważny dla umacniania pewności siebie i nietykalności cielesnej, chciałabym przedstawić ci jeszcze jedną, prostą i bardzo skuteczną technikę ochrony zarówno swojego ciała, jak i wszystkich przedmiotów,

którymi się otaczasz i które są dla ciebie ważne. Powyższy nagłówek mówi już sam za siebie. Powinieneś mianowicie otoczyć się powłoką ochronną, której nikt nie byłby w stanie zniszczyć. Powłoka ta ma kształt jaja, nazwijmy ją zatem „jajem ochronnym”. Im częściej będziesz tworzyć wokół siebie tę specyficzną powłokę, tym będziesz silniejszy i bardziej „nieprzenikniony” dla wszelkich zagrożeń.

Jeśli jesteś lękliwy i brakuje ci pewności siebie, gorąco namawiam cię do otaczania się nią przed wyjściem do szkoły. Ochronę taką możesz wytworzyć w swoich myślach każdego ranka, na przykład siedząc przy stole i jedząc śniadanie lub w drodze do szkoły, gdy czekasz na autobus na przystanku.

Stworzoną rano powłokę ochronną możesz zawsze odnowić lub wzmocnić podczas dnia, np. kiedy stoisz na apelu na dziedzińcu szkolnym.

Ja sama chronię w ten sposób w myślach mój dom i samochód, kiedy muszę je zostawić i oczywiście samą siebie, szczególnie kiedy idę po ciemku wieczorami na zajęcia seminaryjne. Wyobrażenie, że znajduję się w „ochronnym jaju”, zawsze dodaje mi sił.

Jednak pomimo rozwinięcia tej zdolności nie stałam się lekkomyślna. Strach jest normalną i wrodzoną funkcją ochronną każdej żywej istoty. Nie powinno się go tłumić tylko po to, aby coś sobie udowodnić. Strach jest również źródłem pomysłów i intuicji podpowiadającej sposoby ochrony przed zagrożeniem. Nie zagłuszaj swojego strachu. Potraktuj go jako ostrzeżenie wpływające wprost z podświadomości. Widzisz zatem, że podświadomość pełni również funkcję twojego strażnika.



Jak zatem stworzyć wokół siebie powłokę ochronną? Porównałam ją do jaja, ponieważ ten kształt najłatwiej jest sobie wyobrazić. A zatem, jak znaleźć się wewnątrz tego „jaja”? A jak stworzyć „jajo ochronne” dla przedmiotów, na przykład dla nowego dresu podczas uprawiania sportu albo drogiego roweru?

### JAK TO ZROBIĆ?

Technika jest następująca: Usiądź na krześle i wprowadź się w stan medytacyjny. Potem wyobraź sobie, że otacza cię gruba powłoka w kształcie jaja o konsystencji mgły. Mając zamknięte oczy, spróbuj całkowicie zapanować nad tym wyobrażeniem. Potem przećwicz to również z otwartymi oczami. Wystarczy kilka minut koncentracji dziennie. Po mniej więcej 8 do 10 dniach uda ci się opanować to wyobrażenie. Dzieci i młodzież uczą się takich rzeczy znacznie szybciej niż dorośli.

Kiedy już posiadasz umiejętność tworzenia wokół siebie takiego „ochronnego jaja” szybko i niezawodnie w każdej sytuacji, wówczas korzystaj z niej codziennie jeszcze zanim rzucisz się w wir codziennych zajęć. Gdy dojdiesz do wprawy, będziesz na to potrzebować zaledwie kilku sekund. Po stworzeniu wokół siebie powłoki ochronnej pomyśl tak: *Jestem chroniony przez najwyższe siły i moce. Nikt nie może zniszczyć mojej powłoki ochronnej. Moje ciało i życie są chronione przed wszelkimi niebezpieczeństwami.*

Kiedy zechcesz zapewnić taką samą ochronę również wartościowym przedmiotom, które posiadasz, stwórz „jajo ochronne” wokół każdego z nich. Wówczas na zawsze pozostaną twoją własnością.





**powodzenia !!!**



**B**ędziecie odnosić sukcesy, jeśli zechcecie postępować dokładnie tak, jak to opisano.

Jeśli wszystko starannie przeczytaliście i dziwiacie się, co tkwi w Waszym wnętrzu, w Waszej duszy, w Waszej podświadomości, wówczas powiecie: „To jest zbyt piękne, aby mogło być prawdą!” Albo powiecie: „Gdyby to była prawda, to byłoby cudownie !” Albo będziecie uważali, że „Gdyby to było tak proste, to byłoby pięknie !” i „Nie mogę w to uwierzyć, to wydaje mi się zbyt łatwe!”

Mogę Wam dać tylko jedną radę, wypróbujcie po prostu wszystko i oceńcie sami. Będziecie zachwyceni, bo od tej pory będziecie mogli sami rozwiązywać Wasze problemy. Jaka to wspaniała perspektywa, nigdy więcej nie być od nikogo zależnym. I zawsze mieć przy sobie swego najlepszego przyjaciela, swoją podświadomość, swego Wewnętrznego Pomocnika, który tylko czeka na to, aby coś dla Was zrobić.

Dano Wam tutaj instrukcję, jak możecie całkiem sami, bez pomocy z zewnątrz i bez oglądania się na dorosłych, pokonywać swoje problemy cierpliwością i wytrwałością.

Możecie usuwać zaburzenia zdrowotne i sami siebie uczynić szczęśliwymi ludźmi przy pomocy Waszego najlepszego i najbardziej niezawodnego przyjaciela, przy pomocy Waszego Wewnętrznego Pomocnika.

Wasza podświadomość jest Waszym sługą, który Was kocha, który robi wszystko, co jest dla Was dobre. I robi to bardzo chętnie, bo im szczęśliwszy jest



*człowiek, tym łatwiej poradzi sobie w życiu i tym bardziej pozytywny wpływ ma on na innych ludzi.*

*Rozpocznij natychmiast trening swoich mentalnych zdolności, a tym szybciej osiągniesz pewny sukces.*

*Zajmij się najpierw Twoim największym problemem i pracuj, aż do osiągnięcia sukcesu. Twoje przekonanie, co do skuteczności tej wspaniałej metody pracy i osiągania sukcesu, będzie Cię popychało dalej, aż wszystko, co przeszkadza Ci w życiu i w Tobie samym, doprowadzisz do właściwej równowagi i będziesz zupełnie zadowolony.*





# Przykładowy tekst do ćwiczenia relaksu

139

*Leżę wygodnie  
Bardzo wygodnie  
Zamykam oczy  
Rozluźniam wszystkie mięśnie  
Oddycham lekko, równo i spokojnie  
Wszystko staje się mało ważne  
Odległe i obojętne  
Nie myślę o niczym  
Odczuwam spokój  
Głęboki spokój  
Zagłębiam się w łagodną ciszę  
Rozluźniam mięśnie prawej ręki  
Prawa ręka staje się ciężka  
Bardzo ciężka  
Nie mogę jej unieść  
Rozluźniam mięśnie lewej ręki  
Lewa ręka staje się ciężka  
Bardzo ciężka  
Nie mogę jej unieść  
Oddycham lekko, równo, swobodnie  
Rozluźniam mięśnie prawej nogi  
Noga staje się ciężka  
Coraz cięższa  
Jest już taka ciężka, że nie mogę jej unieść  
Rozluźniam mięśnie lewej nogi  
Noga staje się ciężka  
Coraz cięższa  
Jest już taka ciężka, że nie mogę jej unieść  
Oddycham lekko, równo, swobodnie  
Rozluźniam mięśnie szyi, twarzy i całej głowy  
Głowa spoczywa spokojnie, zupełnie bezwładnie  
Jest ciężka  
Całe ciało przyjemnie odprężone i bezwładne  
Odczuwam spokój  
Głęboki spokój i wewnętrzną ciszę  
Ciepło przepływa przez moją prawą rękę  
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej  
Ręka jest coraz cieplejsza  
Ciepło przepływa przez moją lewą rękę*



*Z każdą chwilą czuję je wyraźniej  
 Ręka jest coraz cieplejsza  
 Ciepło przepływa przez moją lewą nogę  
 Z każdą chwilą czuję je wyraźniej  
 Noga jest coraz cieplejsza  
 Z rąk ciepło przesuwa się na klatkę piersiową  
 Z nóg – w kierunku brzucha  
 Ciepło ogarnia całe moje ciało  
 Moje ciało jest ciepłe jak w ciepłej kąpieli  
 Czuję odprężenie  
 Czuję wielki spokój wewnętrzny.*

Zakończenie relaksu odbywanego w ciągu dnia:

*Ten spokój zostanie we mnie  
 Daje mi on siłę i pewność siebie  
 Teraz czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego,  
 krzepiącego snu  
 Uczucie bezwładu powoli ustępuje i znika  
 Otwieram oczy  
 Mam uczucie odświeżenia i rzeźkości  
 Jest mi lekko  
 Jest mi dobrze.*

Zakończenie relaksu stosowanego wieczorem przed zaśnięciem:

*Jest mi dobrze  
 Jest mi bardzo dobrze  
 Ogarnia mnie ciepła cisza i łagodna senność  
 Czuję ciepło przepływu snu  
 Sen opływa mnie i zagarnia  
 Łagodnie pogrążam się w śnie  
 Zасыpiam  
 Zасыpiam.*

Zaśnięcie podczas wieczornego relaksu przechodzi w zwykły długi i spokojny sen, przynoszący znakomity odpoczynek.



## **Agresja**

- zachowanie mające na celu skrzywdzenie innej istoty (człowieka, zwierzęcia) lub zniszczenie jakiejś rzeczy lub przedmiotu.

## **Aktywność**

- zdolność do energicznego działania, i brania udziału w różnych przedsięwzięciach.

## **Alergia**

- uczulenie organizmu na pewne związki chemiczne, znajdujące się na przykład w powietrzu lub w pokarmach.

## **Bierny**

- człowiek, który nie lubi brać udziału w żadnych wspólnych z innymi działaniach, nie potrafiący samodzielnie podejmować decyzji; człowiek obojętny.

## **Biznesmen**

- człowiek, zajmujący się rozbiciem Wielkich Interesów i zarabianiem dużych pieniędzy.

## **Collage**

- praca plastyczna, wykonana z różnych materiałów (druki, fotografie, gazety, papier itp.) naklejanych na płótnie lub innym podłożu.

## **Efektywny**

- dający pozytywne\* wyniki, skuteczny, wydajny, przynoszący zamierzony skutek.

## **Egoizm**

- postawa człowieka myślącego wyłącznie o sobie, kierującego się własnym interesem ze szkodą dla innych.

## **Einstein Alberd**

- jeden z największych fizyków naszych czasów, twórca tzw. teorii względności\*.

## **Ignorować**

- świadomie, celowo nie brać kogoś lub czegoś pod uwagę; lekceważyć; nie zauważać.

## **Intelekt**

- rozum, umysł; wiedza i zdolności umysłowe człowieka.

## **Kompleks**

- poczucie, iż jest się innym (przeważnie gorszym) człowiekiem, i posiada się cechy (przeważnie negatywne\*), których faktycznie się nie ma.

## **Koncepcja**

- pomysł, projekt, ustalony plan działania.

## **Kontrowersyjny**

- Inny, nietypowy, niezgodny z ogólnie przyjętym sposobem rozumienia.

## **Kształtować**

- Tworzyć, nadawać określony kształt, rozwijać.

## **May Karol**

- Autor bardzo popularnych wśród młodzieży powieści przygodowych, głównie o Indianach (*Winnetou*).



**Medytacja**

- Wyciszenie i uspokojenie ciała i umysłu\*, i skupienie się na jednej sprawie, przedmiocie, obrazie, uczuciu, itp.

**Menadżer**

- Osoba dbająca o interesy innej osoby (np. artysty) lub instytucji.

**Mentalny**

- Umysłowy\*, dotyczący właściwości umysłu, sposobu myślenia.

**Nieskoordynowany**

- Chaotyczny, niepozbierany sposób zachowywania się.

**Negatywny**

- Nacechowany ujemnie, niedobry, zły, nastawiony na *nie*. (patrz. *pozytywny\**).

**Osobowość**

- Całość cech psychicznych, charakteryzujących każdego człowieka i odróżniających go od innych.

**Pierwotny**

- Dawny, taki jaki był na początku

**Podświadomość**

- Ta część naszego umysłu, naszego Ja, która nie podlega naszej świadomej kontroli i której istnienia bezpośrednio nie odczuwamy

**Potencjał**

- Całość możliwości, mocy, zdolności i energii człowieka.

**Pozytywny**

- Nacechowany dodatnio, dobry, budujący, nastawiony na *tak*. (patrz: *negatywny\**)

**Predyspozycja**

- Wrodzona skłonność do czegoś, talent.

**Przekształcanie**

- Zmienianie, budowanie na nowo, lub dokonywanie znacznych przeobrażeń.

**Sceptycyzm**

- Wątpienie, brak wiary, odnośnienie się z rezerwą.

**Spontaniczny**

- naturalny, żywiołowy, powstający samorzutnie bez pomocy z zewnątrz.

**Środki dopingujące**

- Środki chemiczne zażywane w celu sztucznego zwiększenia moliwości swojego ciała i umysłu.

**Świadomość**

- Ta część nas samych, która nie jest naszym ciałem, i z której istnienia zdajemy sobie sprawę.

**Teoria względności**

- Owoc wieloletniej pracy wielkiego uczonego Alberta Einsteina\*, która w zasadniczy sposób zmieniła pogląd ludzi na wszechświat.

**Uaktywnić**

- Spowodować działanie, obudzić ze stanu uśpiania.

**Umotywowany**

- Poparty dowodami.

---

Do opracowania słowniczka wykorzystano:

- Słownik Języka Polskiego, tom I-III, PWN W-wa 1981
- Słownik Wyrazów Obcych, PWN W-wa 1980
- Mała Encyklopedia Powszechna, PWN W-wa 1981

