

# Rozdział 1

## Co to znaczy przeprogramować życie

Pamiętasz, jak po raz pierwszy wsiadłeś za kierownicę? Musiałeś myśleć o każdym ruchu. Lusterka, sprzęgło, gaz, hamulec. Wszystko wymagało świadomej uwagi. A dziś? Wsiadasz do auta i jedziesz, nawet nie myśląc o tym, jak to robisz. Twój mózg nauczył się tego na tyle dobrze, że całość stała się automatyczna.

Dokładnie tak samo działają wszystkie inne obszary naszego życia. Sposób, w jaki myślimy o sobie, jak reagujemy na stres, jak podchodzimy do wyzwań - to wszystko to nabyte programy, które uruchamiają się automatycznie.

Problem w tym, że część z tych programów to śmieci. Weźmy Marcina z Krakowa. Ma 32 lata, pracuje w korporacji, zarabia nieźle, ale codziennie rano budzi się z uczuciem, że coś jest nie tak. Na spotkaniach milczy, bo ma w głowie program „lepiej się nie wychylaj – wszyscy zobaczą, że nic nie wiesz”. W związku unika trudnych rozmów, bo uruchamia mu się program „konflikty są złe, lepiej udawać, że wszystko jest okej”. Wieczorami patrzy w telewizor, bo program mówi mu „jesteś zmęczony, zasługujesz na odpoczynek”.

Rezultat? Marcin czuje się jak w klatce z własnych ograniczeń. Ale te ograniczenia nie spadły z nieba. To programy, które nabył przez lata - z domu, ze szkoły, z doświadczeń. A skoro je nabył, to może je też zmienić.

Przeprogramowanie życia to proces świadomego zastępowania szkodliwych wzorców myślowych i behawioralnych takimi, które prowadzą nas tam, gdzie chcemy być. To jak aktualizacja systemu operacyjnego w komputerze - wyrzucasz błędny kod i instalujesz lepszą wersję.

Ale uwaga - nie chodzi tu o bycie kimś innym. Chodzi o bycie najlepszą wersją siebie. Marcin nie musi zostać ekstrawertycznym prezesem. Może zostać pewnym siebie, spokojnym człowiekiem, który wie, czego chce i umie to komunikować.

Kluczowe jest zrozumienie, że twoje obecne myślenie i zachowania to nie po prostu „taki jesteś”. To efekt programowania, które odbywało się przez lata. I tak jak nauczyłeś się jeździć samochodem, możesz nauczyć się nowych sposobów myślenia.

### 1.0.1 Ćwiczenie: Rozpoznanie wzorca

Przez najbliższe trzy dni zwracaj uwagę na jedną rzecz: jak reagujesz na stres. Nie zmieniaj nic, tylko obserwuj. Kiedy ktoś ci przeszkadza w pracy, jak reaguje twoje ciało? Co mówi twoja głowa? Zapisuj to w telefonie czy na kartce.

Na przykład: „Szef przyszedł z dodatkowym zadaniem. Od razu poczułem napięcie w ramionach. Pomyślałem 'znowu mam za dużo roboty, nie dam rady'. Zrobiło mi się gorąco. Powiedziałem 'oczywiście, zrobię', ale w środku byłem zły.”

To nie jest jeszcze zmiana - to tylko rozpoznanie wzorca. Ale bez tego kroku nie ma przeprogramowania.

Przeprogramowanie życia zaczyna się od zobaczenia programów, które już masz. Większość ludzi żyje w nieświadomości własnych wzorców. Myślą, że po prostu „tak się czują” albo „tak już mają”. A prawda jest taka, że to wszystko można zmienić.

W kolejnym rozdziale zobaczymy, jak dokładnie działają nasze automatyczne wzorce i dlaczego tak trudno je zmienić.