

Magia intencji

*Praktyczny poradnik oraz rytuały, amulety,
symbole i kryształy w pracy nad energią*

Iwona Kot

Spis treści

Rozdział 1. Intencja – iskra, która tworzy rzeczywistość.....	5
1.1. Czym jest intencja i dlaczego ma moc	5
1.2. Myśl, słowo, czyn – trzy filary manifestacji.....	9
1.3. Różnica między pragnieniem a intencją	14
1.4. Jak sformułować intencję, która działa.....	18
1.5. Najczęstsze błędy i blokady.....	24
Rozdział 2. Energia wokół nas i w nas Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.1. Wszystko jest wibracją	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.2. Aura i jej warstwy.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.3. Czakry – centra energetyczne ciała Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.4. Jak rozpoznać spadek i przepływ energii Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
2.5. Ochrona i oczyszczanie własnego pola Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
Rozdział 3. Przygotowanie przestrzeni i serca Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.1. Święte miejsce w twoim domu Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.2. Oczyszczanie dymem, dźwiękiem i solą Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.3. Ołtarz – tworzenie i pielęgnowanie Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.4. Medytacja i wyciszenie przed praktyką Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
3.5. Uziemienie i centrowanie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Rozdział 4. Rytuały na każdą fazę Księżyca **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.1. Księżyc jako przewodnik w pracy z intencją **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Nów – czas zasiewania **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Przybywający Księżyc – czas wzrostu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Pełnia – czas spełnienia i wdzięczności **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.5. Ubywający Księżyc – czas uwalniania **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.6. Rytuały sezonowe i święta koła roku **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Amulety i talizmany – strażnicy twojej mocy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Amulet a talizman – czym się różnią **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Tradycyjne amulety z różnych kultur **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Jak samodzielnie stworzyć amulet **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Rytuał poświęcenia i aktywacji **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Noszenie, przechowywanie i odnawianie mocy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Język symboli – pieczęcie, znaki, sigile **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Dlaczego symbole przemawiają do podświadomości **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Symbole uniwersalne i ich znaczenia **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Runy i znaki dawnych tradycji **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Tworzenie osobistego sigila krok po kroku	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
6.5. Ładowanie i uwalnianie symbolu	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 7. Kryształy – żywe narzędzia przemiany	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
7.1. Jak kryształy współpracują z naszą energią	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
7.2. Dwanaście kamieni na początek	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
7.3. Wybór kryształu – intuicja czy wiedza	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
7.4. Oczyszczanie, ładowanie i programowanie	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
7.5. Siatki kryształowe i praca z czakrami	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
7.6. Kryształy w domu, pracy i podczas snu	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
Rozdział 8. Codzienna magia – życie w zgodzie z intencją	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
8.1. Poranne i wieczorne mikrorytuały	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
8.2. Dziennik intencji i wdzięczności	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
8.3. Afirmacje, które naprawdę działają	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
8.4. Synchroniczność – jak czytać znaki	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
8.5. Cierpliwość i zaufanie procesowi	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.
8.6. Twoja własna ścieżka mocy	Błąd!	Nie zdefiniowano zakładki.

Rozdział 1. Intencja – iskra, która tworzy rzeczywistość

1.1. Czym jest intencja i dlaczego ma moc

Zacznijmy od definicji, którą chcę, żebyś zapamiętała i mogła powtórzyć własnymi słowami o trzeciej w nocy. Intencja to świadomie wybrany kierunek, w którym kierujesz swoją uwagę i swoje działanie.

To wszystko. Trzy elementy: wybór, uwaga, działanie. Wybór, bo intencja nie przychodzi sama — ty ją podejmujesz. Uwaga, bo bez niej kierunek rozmywa się w ciągu tygodnia. Działanie, bo uwaga bez kroków jest tylko marzeniem o lepszym życiu, a ja nie chcę, żebyś po przeczytaniu tej książki miała zbiór pięknych marzeń. Jeśli któryś z tych trzech elementów wypada, to, co ci zostaje, nie jest intencją. Jest myślą życzeniową, a myśli życzeniowe nie zmieniają niczego poza nastrojem na kwadrans.

Chciałabym, żebyś wiedziała, że idea intencji nie jest wymysłem współczesnych poradników. Pojawia się w tradycjach, które powstały niezależnie od siebie, w różnych miejscach i w różnych stuleciach. W hermetyzmie, czyli zbiorze pism przypisywanych legendarnemu Hermesowi Trismegistosowi, formowanych w pierwszych wiekach naszej ery w Egipcie, znajdujemy przekonanie, że myśl jest czynna, że umysł ma wpływ na to, co się wokół niego dzieje, i że to, co wewnętrzne, odpowiada temu, co zewnętrzne. W buddyzmie istnieje pojęcie cetany, które tłumaczy się jako intencję albo wolę, i zajmuje ono miejsce zasadnicze: w tej tradycji to właśnie cetana, a nie sam czyn, decyduje o moralnej wadze działania. Innymi słowy liczy się to, z jakim nastawieniem coś robisz. W tradycjach religijnych modlitwa — niezależnie od wyznania — jest aktem skierowania uwagi, nazwania czegoś i zwrócenia się w określonym kierunku. W magii ceremonialnej, ukształtowanej w Europie od renesansu po wiek dziewiętnasty, intencja operatora jest warunkiem wstępnym każdej operacji i bez niej rytuał uznaje się za pusty.

Co jest w tym wszystkim wspólne? Trzy rzeczy. Po pierwsze przekonanie, że sposób, w jaki kierujesz swoją uwagę, nie jest obojętny i że pozostawia ślad w tobie i wokół ciebie. Po drugie wymóg świadomości —

każda z tych tradycji odróżnia działanie przypadkowe od działania podjętego z pełnym rozeznaniem i przypisuje wartość temu drugiemu. Po trzecie forma: wszystkie dają jakąś procedurę nadania intencji kształtu, czy to będzie modlitwa, czy formuła, czy chwila ciszy przed czynnością. Sama jestem przekonana, że to zbieżność znacząca. Ludzie w bardzo różnych warunkach doszli do wniosku, że świadome ukierunkowanie uwagi coś zmienia — i że warto mu nadać formę.

Zasada, na której wszystko to się opiera, brzmi: energia płynie tam, gdzie kierujesz uwagę. Jeśli nie podoba ci się słowo „energia”, zastąp je słowem „życie” i zdanie zadziała tak samo. Twoje życie toczy się tam, gdzie jest twoja uwaga. Nie tam, gdzie chciałabyś, żeby była. Tam, gdzie jest naprawdę.

Proszę cię więc o pierwsze ćwiczenie z tej książki i chcę, żebyś zrobiła je, zanim przejdiesz dalej. Przez jeden dzień, od rana do wieczora, co godzinę zapisuj jednym zdaniem, czym zajęte były twoje myśli w ciągu ostatnich sześćdziesięciu minut. Ustaw w telefonie powtarzający się alarm — to jedyny sposób, żeby to wyszło, bo bez alarmu przypomnisz sobie o ćwiczeniu dwa razy. Zapisuj szczerze i bez ocen: „zastanawiałam się, czy on odpisał”, „liczyłam, ile zostało do wypłaty”, „układałam w głowie kłótnię sprzed trzech dni”, „myślałam o obiedzie”, „nie pamiętam, o czym myślałam”. To ostatnie też jest odpowiedzią i bardzo cenną.

Wieczorem przeczytaj te dwanaście albo czternaście zdań jednym ciągiem i policz, ile z nich dotyczy spraw, które sama wybrałaś, a ile spraw, które po prostu cię dopadły. U większości osób, które prowadziły to ćwiczenie na moich warsztatach, proporcja wyglądała tak: dwa do dwunastu. Dwie godziny z uwagą wybraną, dziesięć z uwagą zagarniętą przez przypadkowe bodźce. Nie piszę tego, żeby cię zawstydzić — mój własny pierwszy zapis wyglądał dokładnie tak samo. Piszę to, żebyś zobaczyła, ile masz do odzyskania.

Teraz chcę ci wyjaśnić, dlaczego to działa, i zrobię to bez mglistych sformułowań. Istnieją mechanizmy psychologiczne, dobrze opisane i powtarzalne, które sprawiają, że nazwanie intencji zmienia twoje doświadczenie dnia. Nie są one magią i nie potrzebują jej, żeby działać.

Pierwszy nazywa się selektywną percepcją. Twoje zmysły dostarczają mózgowi więcej informacji, niż jest on w stanie przetworzyć, więc mózg filtruje i przepuszcza do świadomości tylko ułamek. Kryteria tego filtra nie

są stałe — zmieniają się zależnie od tego, co uznajesz za ważne. Znasz to z doświadczenia: kiedy zdecydujesz się na konkretny model samochodu, nagle widzisz ten model na każdej ulicy. Samochodów nie przybyło. Zmienił się filtr.

Drugi mechanizm to układ siatkowaty, a ściślej wstępujący układ siatkowaty aktywujący — struktura w pniu mózgu odpowiadająca za utrzymywanie czuwania i za to, które bodźce zostaną przepuszczone dalej. To on sprawia, że w zatłoczonej sali, w szumie trzydziestu rozmów, usłyszysz swoje imię wypowiedziane przy sąsiednim stoliku. Nie słuchałaś tej rozmowy świadomie, a mimo to imię się przebiło, bo należy do kategorii oznaczonej jako istotna. Intencja, zapisana i powtarzana, trafia na tę samą listę. Przestajesz przegapić ogłoszenia, zdania i okazje, które przechodziły obok ciebie wcześniej.

Trzeci to efekt torowania, zwany też primingiem: wcześniejszy kontakt z pewnym pojęciem ułatwia dostęp do pojęć z nim powiązanych i wpływa na to, co przyjdzie ci szybciej do głowy. Wyjaśnię to na przykładzie z kuchni. Jeśli rano przeczytasz przepis z bazylią, przez resztę dnia zdanie „trzeba kupić coś na kolację” zaprowadzi cię w stronę makaronu i pomidorów szybciej, niż zaprowadziłoby wczoraj. Sformułowana intencja działa tak samo: przygotowuje grunt, na którym pewne myśli i rozwiązania pojawiają się łatwiej od innych.

Zwróć uwagę, co z tego wynika. Intencja nie przyciąga do ciebie okazji z zewnątrz — ona zmienia to, co z ogromnej masy docierających do ciebie bodźców zauważasz i jak szybko kojarzysz. Dla mnie to wystarczający powód, żeby pracować z intencją codziennie. Zmiana w filtrach uwagi jest zmianą realną, a jej skutki po pół roku są wymierne.

Jest jeszcze jeden wymiar intencji, o którym mówi się rzadko, a który uważam za najważniejszy: intencja jest zobowiązaniem wobec samej siebie. Kiedy mówisz „pracuję nad spokojem w domu”, dajesz sobie obietnicę i od tej chwili każda decyzja przechodzi przez filtr pytania: czy to, co zaraz zrobię, prowadzi mnie w tę stronę, czy w przeciwną? To nie jest pytanie wielkie ani uroczyste. Zadaje się je dziesięć razy dziennie w sprawach drobnych i właśnie w drobnych sprawach rozstrzyga się wszystko.

Podam ci przykład tej samej decyzji podjętej z intencją i bez niej. Jest wtorek, dwudziesta pierwsza, kończysz zmywać i zostało ci czterdzieści minut przed snem. Bez intencji: siadasz z telefonem, przewijasz, wchodzisz

w czyjeś zdjęcia, porównujesz się, czytasz o rzeczach, na które nie masz wpływu, kładziesz się o dwudziestej trzeciej z poczuciem rozdrażnienia i zmęczenia. Z intencją, którą brzmi „odzyskuję spokojne wieczory”: patrzysz na telefon, przypominasz sobie zdanie, odkładasz go na półkę w przedpokoju, nalewasz herbatę, siadasz przy stole z książką albo z kartką. O dwudziestej drugiej kładziesz się spać. Nic nadzwyczajnego się nie wydarzyło. Zmienił się tylko jeden wieczór — a teraz pomnóż go przez sto wieczorów w roku i zobacz, jaką różnicę to robi.

Chcę ci opowiedzieć trzy historie, bo lepiej zapamiętasz konkrety niż zasadę. Zmieniałam w nich imiona i szczegóły, ale przebieg jest wierny.

Marta przyszła do mnie z bólami pleców, które ciągnęły się od dwóch lat. Była po badaniach, miała diagnozę i zalecenie rehabilitacji, którego nie wykonywała, bo — jak mówiła — nie miała czasu. Ustaliśmy jedną intencję: „codziennie daję swojemu ciału dziesięć minut”. Nie „wyleczę plecy”, nie „będę zdrowa” — dziesięć minut dziennie. Zapisała ją na kartce przyklejonej do lustra w łazience i ustawiła przypomnienie na dwudziestą. Po trzech tygodniach ćwiczyła pięć razy w tygodniu. Po czterech miesiącach poszła na zaległą wizytę do fizjoterapeuty, bo — tak to ujęła — skoro już daję sobie te dziesięć minut, to głupio byłoby robić to źle. Ból nie zniknął, ale zmalał na tyle, że Marta przestała budzić się w nocy. Nie twierdzę, że wyleczyła ją intencja. Wyleczyły ją ćwiczenia, do których intencja ją doprowadziła.

Krzysztof od lat chciał odejść z pracy, która go wykańczała, i od lat nie odchodził. Jego intencja brzmiała: „szukam pracy, w której szanują mój czas”. Zasada, na której się umówiliśmy, dotyczyła działania: jedna konkretna rzecz w tygodniu. Jeden telefon, jedna zaktualizowana strona w życiorysie, jedna rozmowa ze znajomym z branży. Nie więcej, bo więcej by nie wykonał. Przez pierwsze półtora miesiąca nie wydarzyło się nic. W siódmym tygodniu znajomy, któremu wspomniał o swoich poszukiwaniach, napisał do niego z informacją o rekrutacji. Krzysztof pracuje tam od dwóch lat i wychodzi z biura o siedemnastej.

Hanna i jej dorosła córka nie rozmawiały ze sobą od ośmiu miesięcy po kłótni, której obie już dobrze nie pamiętały. Intencja Hanny brzmiała: „jestem gotowa na pierwszy krok, bez warunków”. To „bez warunków” było w tym zdaniu najtrudniejsze, bo oznaczało rezygnację z czekania na przeprosiny. Hanna nosiła to zdanie przy sobie przez trzy tygodnie, zanim

wysłała wiadomość — zwykłą, krótką, bez wyrzutów, o tym, że kwitnie magnolia pod oknem. Córka odpisała po dwóch dniach. Spotkały się po miesiącu. Nie wszystko między nimi zostało naprawione i Hanna wie o tym lepiej ode mnie. Ale rozmawiają.

Zauważ, co łączy te trzy historie. W żadnej nic nie przyszło samo. W każdej intencja była zdaniem krótkim, konkretnym i dotyczącym samej osoby, nie innych ludzi. I w każdej po zdaniu nastąpiło działanie — drobne, powtarzalne, wykonywane przez tygodnie.

Na koniec tego podrozdziału proszę cię o drugie ćwiczenie, które jest bramą do całej reszty tej książki. Weź kartkę i wypisz trzy obszary swojego życia, które toczą się na autopilocie. Autopilot poznasz po tym, że na pytanie „dlaczego tak to robisz?” odpowiadasz „bo tak wyszło” albo „bo zawsze tak było”. Zwykle takimi obszarami bywają wieczory, pieniądze, kontakt z własnym ciałem, relacja, która trwa z rozpędu, praca wykonywana bez przekonania, sposób odpoczywania albo jego brak. Wypisz trzy, nie więcej, i zapisz przy każdym jedno zdanie o tym, jak ten obszar wygląda dziś naprawdę.

Potem zaznacz jeden. Tylko jeden — ten, w którym chcesz zacząć. Nie wybieraj najtrudniejszego ani tego, który powinien być najważniejszy. Wybierz ten, na myśl o którym coś w tobie drgnęło przy pisaniu. Zostaw tę kartkę w widocznym miejscu, bo będzie nam potrzebna w następnych podrozdziałach. To od tego jednego obszaru zaczniemy.

1.2. Myśl, słowo, czyn – trzy filary manifestacji

Mam dla ciebie prostą konstrukcję, na której opiera się cała praktyka z tej książki. Trzy filary: myśl, słowo, czyn. Jeśli stoją w jednej linii, praca z intencją idzie do przodu. Jeśli którykolwiek się rozjeżdża, stoisz w miejscu i zwykle nie wiesz dlaczego. W tym podrozdziale pokażę ci każdy z nich osobno, a potem nauczę cię sprawdzać, w którym miejscu twoja konstrukcja się chwieje.

Filar pierwszy to myśl. Nie mam na myśli pojedynczej, uroczystej myśli, którą raz pomyślisz i pójdziesz dalej. Chodzi o to, co dzieje się w twojej głowie przez resztę dnia, kiedy nikt nie patrzy i kiedy ty sama na siebie nie patrzysz. To jest warstwa, która decyduje najczęściej i którą najtrudniej zobaczyć, bo myśli płyną w tle i wydają się po prostu być prawdą o świecie.

Dlatego proszę cię o ćwiczenie, które wykonasz z zegarkiem. Usiądź wygodnie, ustaw budzik na dziesięć minut, weź kartkę i ołówek. Wybierz jedną ze swoich intencji — albo po prostu obszar, który zaznaczyłaś w poprzednim podrozdziale. Teraz nic nie rób. Siedź i obserwuj myśli, które przychodzą. Za każdym razem, gdy pojawi się myśl sprzeczna z tą intencją, postaw na kartce kreskę. Nie zapisuj treści, nie analizuj, nie walcz z nią — postaw kreskę i obserwuj dalej.

Powiem ci, co zwykle wychodzi, żebyś się nie przestraszyła. Przy intencji dotyczącej pieniędzy, w ciągu dziesięciu minut, ludzie stawiają od ośmiu do dwudziestu kresek. Myśli brzmią: „i tak mnie na to nie stać”, „to nie dla takich osób jak ja”, „zaraz coś wyskoczy i będzie po oszczędnościach”, „inni mają łatwiej”. Przy intencji dotyczącej relacji: „zawsze kończy się tak samo”, „jestem za stara”, „nikt tego nie wytrzyma”. Dwanaście kresek w dziesięć minut to dwie na minutę. Przez szesnaście godzin czuwania robi się z tego liczba, przy której trudno się dziwić, że intencja wypowiedziana raz w tygodniu nie wygrywa.

Nie ma to znaczyć, że masz te myśli zwalczać. Walka z myślami je wzmacnia — to jest doświadczenie, które powtarza się u każdego, kto próbował. Ćwiczenie ma zupełnie inny cel: masz je zobaczyć. Dopóki płyną niezauważone, są prawdą. Gdy postawisz przy nich kreskę, stają się myślą, czyli czymś, co się w tobie pojawiło — a to już zupełnie inna sytuacja. Powtarzaj to ćwiczenie raz w tygodniu i obserwuj, czy liczba kresek się zmienia.

Filar drugi to słowo wypowiedziane na głos i chcę, żebyś potraktowała go poważnie, bo działa inaczej niż myśl. Myśl jest szybka, nieuchwytna, można ją w pół zdania porzucić. Wypowiedziane zdanie ma początek i koniec, zajmuje czas, angażuje oddech, mięśnie krtani, język. Słyszysz je własnymi uszami, więc jesteś jednocześnie tą, która mówi, i tą, która słucha. To zupełnie inne doświadczenie i każdy, kto kiedykolwiek próbował powiedzieć na głos coś ważnego pustemu pokojowi, wie, że ciało reaguje.

Zrób to teraz. Wybierz swoją intencję — nawet jeśli nie jest jeszcze dopracowana, poprawimy ją w podrozdziale 1.4. Stań, wyprostuj się, weź oddech i powiedz ją na głos trzy razy, spokojnie, bez pośpiechu. Potem usiądź i zapisz, co zrobiło twoje ciało.

Interesują mnie trzy rzeczy. Napięcie: czy coś się ścisnęło — gardło, żołądek, szczęką, ramiona? Rozluźnienie: czy coś puściło, czy oddech stał

się głębszy, czy poczułaś ciepło? Opór: czy w trakcie mówienia chciałaś przerwać, zaśmiać się, dodać „no, niby tak”, odwrócić wzrok? Zapisz to jednym zdaniem.

Ta notatka jest cenniejsza, niż ci się teraz wydaje. Rozluźnienie oznacza zwykle, że zdanie jest twoje i że jesteś na nie gotowa. Napięcie oznacza, że zdanie dotyka czegoś ważnego i że masz z tym pracę do wykonania — w podrozdziale o blokadach wrócimy do tego dokładnie. Opór i śmiech oznaczają najczęściej, że zdanie jest dla ciebie w tej chwili niewiarygodne, czyli za duże, i że trzeba je przeformułować. Ciało odpowiada szybciej i uczciwiej niż rozum, więc warto je o zdanie pytać.

Zostajemy przy słowie, bo jest jeszcze jedna rzecz, którą chcę ci pokazać: twoja codzienna mowa. Nie ta uroczysta, przy świecy. Ta, której używasz w rozmowie przy kawie i w wiadomościach do znajomych. Są w niej słowa, które systematycznie osłabiają wszystko, co mówisz, a ty prawdopodobnie nie zdajesz sobie sprawy, jak często po nie sięgasz.

„Spróbuję”. To słowo z góry zakłada niepowodzenie i zwalnia cię z odpowiedzialności, zanim zaczniesz się cokolwiek. Zamiennik: „zrobię to w czwartek” albo uczciwe „nie zrobię tego”. Jedno i drugie jest lepsze od „spróbuję”.

„Może kiedyś”. Przenosi sprawę w czas, który nigdy nie nadchodzi, bo nie ma daty. Zamiennik: „w maju” albo „kiedy skończę ten projekt, czyli po piętnastym”.

„Nie umiem”. Zdanie o tożsamości, a nie o umiejętności — brzmi jak wyrok dożywotni. Zamiennik: „jeszcze się tego nie nauczyłam” albo „robię to po raz pierwszy”.

„Zawsze mam pecha”. To zdanie buduje tożsamość osoby, której się nie udaje, i potem jej broni, bo lubimy mieć rację co do siebie. Zamiennik: „tym razem nie wyszło” — przeniesienie z „zawsze” na „tym razem” jest jedną z najskuteczniejszych zmian, jakie znam.

Dorzucę jeszcze kilka, bo wracają w mowie najczęściej. „Tylko” w zdaniu „zrobiłam tylko trzy rzeczy” — wykreśl je, zostaw „zrobiłam trzy rzeczy”. „Nie chcę ci przeszkadzać, ale...” — zacznij od tego, czego potrzebujesz. „To pewnie głupie, ale...” — powiedz swoje zdanie bez tej przedmowy. „Muszę” w sprawach, które wybrałaś sama — zamień na „wybieram” albo „zdecydowałam” i posłuchaj, jak zmienia się twój stosunek do tej czynności.

Przez tydzień rób jedną rzecz: wyłapuj u siebie jedno z tych słów i poprawiaj się na głos w trakcie zdania. Będzie to niezręczne i parę osób zapyta, co robisz. Powiedz prawdę — i tak to zapamiętają lepiej niż ty.

Filar trzeci to czyn i tu nie będę owijać w bawełnę: bez niego dwa poprzednie filary nie utrzymają niczego. Mam dla ciebie zasadę, której trzymam się od lat i której uczę na każdych warsztatach. Nazywam ją zasadą pierwszego kroku w dwadzieścia cztery godziny. Brzmi tak: w ciągu doby od sformułowania intencji wykonaj jedną fizyczną czynność w jej sprawie.

Fizyczną — czyli taką, która zostawia ślad w świecie. Nie przemyślenie, nie postanowienie, nie zaplanowanie. Czynność, którą obca osoba mogłaby zobaczyć, gdyby stała obok.

Dlaczego dwadzieścia cztery godziny? Bo po tym czasie intencja przestaje być świeża, wraca zwykle życie, a zdanie zapisane w sobotę w niedzielę jest już tylko wspomnieniem. Pierwszy krok wykonany szybko przesądza o tym, czy intencja wchodzi do twojego kalendarza, czy zostaje w twoich notatkach.

Pięć przykładów takich kroków, każdy wykonalny w kwadrans. Intencja o zdrowiu — zadzwoń i umów wizytę albo wyjmij z szafy buty do chodzenia i postaw je przy drzwiach. Intencja o pieniądzach — otwórz aplikację banku i ustaw stałe zlecenie na dowolną kwotę, choćby trzydzieści złotych, na konto oszczędnościowe. Intencja o pracy — napisz jedną wiadomość do jednej osoby z pytaniem o jej branżę albo zaktualizuj jedną sekcję życiorysu. Intencja o relacji — wyślij jedną wiadomość albo zapisz w kalendarzu datę rozmowy, której unikasz. Intencja o spokoju w domu — wynieś z sypialni jedną rzecz, która nie powinna tam stać, albo wyznacz w przedpokoju miejsce na telefon na wieczór.

Zauważ, że żaden z tych kroków niczego nie rozstrzyga. Nie o to chodzi. Chodzi o to, że po jego wykonaniu twoja intencja przestaje być zdaniem na kartce i staje się czymś, co się już zaczęło.

Teraz nauczę cię testu, który spina te trzy filary i który uważam za najużyteczniejsze narzędzie z całego pierwszego rozdziału. Nazywam go testem spójności.

Weź kartkę i podziel ją na trzy kolumny: myślę, mówię, robię. Wybierz jedną intencję i wpisz ją na górze.

W pierwszej kolumnie zapisz, co o tej sprawie naprawdę myślisz. Wszystko, także to, do czego nie chcesz się przyznać. Jeśli twoja intencja

dotyczy pieniędzy, a w głowie masz „bogaci ludzie są nieuczciwi” — zapisz to.

W drugiej kolumnie zapisz, co o tej sprawie mówisz na głos, innym ludziom. Jak odpowiadasz, kiedy ktoś cię o to pyta. Jakie zdania powtarzasz przy stole.

W trzeciej kolumnie zapisz, co w tej sprawie zrobiłaś przez ostatnie czternaście dni. Konkretnie czynności z datami. Jeśli nic — napisz „nie”. To również jest odpowiedź i bardzo wiele wyjaśnia.

Teraz przeczytaj te trzy kolumny obok siebie i szukaj miejsca, w którym się rozchodzą. Najczęstszy układ, jaki widzę, wygląda tak: w kolumnie trzeciej jest pusto, a w pierwszej i drugiej pełno pięknych zdań. Drugi najczęstszy: w kolumnie drugiej mówisz, że bardzo ci zależy, a w pierwszej myślisz, że to i tak nie wyjdzie. Trzeci: robisz bardzo dużo, mówisz, że dajesz radę, a w myślach jesteś wyczerpana i masz dość — ten układ kończy się zwykle tym, że ciało przerywa pracę za ciebie.

Rozbieżność, którą znajdziesz, jest twoim zadaniem domowym. Nie trzeba jej od razu naprawiać, trzeba ją najpierw nazwać.

Opowiem ci o Agnieszce, bo jej przypadek pokazuje to najlepiej. Agnieszka chciała zacząć pracować na swoim. Mówiła o tym od dwóch lat, miała zawód, umiejętności i klientów, którzy sami ją pytali, czy nie przyjmie zlecenia. W kolumnie „mówię” miała zdania: „to moje marzenie”, „na pewno kiedyś się odważę”, „mam już nawet nazwę”. W kolumnie „robię” miała jeden wpis sprzed roku — rejestrację domeny, której nigdy nie użyła. A w kolumnie „myślę”, kiedy już przestała pisać ładnie, pojawiło się zdanie: „jeśli to nie wyjdzie, wszyscy zobaczą, że się przeceniłam”.

To zdanie wyjaśniało wszystko. Dopóki nie zaczynała, nie mogła przegrać. Mówienie o marzeniu było bezpieczniejsze niż jego realizowanie, a brak działania nie był lenistwem — był ochroną.

Uzgadniałyśmy te trzy kolumny przez dwa miesiące. Najpierw myśl: zapisała, co dokładnie oznaczałoby „nie wyjdzie” i co by wtedy zrobiła. Okazało się, że miałyby trzy miesiące mniejszych dochodów i wróciłyby do pracy na etacie, co jest niemiłe, ale nie jest katastrofą. Potem słowo: przestała mówić „kiedyś” i zaczęła mówić „od września”, najpierw mężowi, potem dwóm koleżankom. Potem czyn: po jednej konkretnej rzeczy w tygodniu, zapisanej w kalendarzu.

Agnieszka prowadzi działalność od półtora roku. Pierwsze cztery miesiące były chude i wyglądały dokładnie tak, jak to sobie wcześniej zapisała. Powiedziała mi, że to właśnie ta zapisana wersja najgorszego scenariusza ją uratowała, bo kiedy nadeszła, nie była zaskoczeniem.

Nie opowiadam ci tego, żeby cię namawiać do rzucania pracy. Opowiadam, bo trzy kolumny Agnieszki pokazują mechanizm, który spotkasz u siebie w jakiejś postaci. Gdy intencja nie rusza z miejsca, przyczyna prawie nigdy nie leży w tym, że zdanie było źle sformułowane. Leży w tym, że jeden z trzech filarów mówi coś innego niż dwa pozostałe.

1.3. Różnica między pragnieniem a intencją

Większość osób, które przychodzą do mnie z listą rzeczy, nad którymi chcą pracować, przynosi w rzeczywistości listę pragnień. To nie jest zarzut — ja też tak zaczynałam. Problem polega na tym, że pragnienie i intencja wymagają zupełnie czego innego, a pomyłone ze sobą dają miesiące wysiłku bez efektu. Dlatego poświęcam temu rozróżnieniu osobny podrozdział, zanim nauczę cię formułować zdania.

Zacznijmy od pragnienia i od jego trzech cech rozpoznawczych.

Pierwsza: pragnienie wyrasta z poczucia braku. W jego środku jest zdanie „nie mam”, wypowiedziane z napięciem. Dlatego pragnienia tak często mają w sobie coś gorączkowego i dlatego ich spełnienie przynosi ulgę krótszą, niż się spodziewamy. Kiedy brak zostaje zapełniony, napięcie spada — a potem znajduje sobie następne miejsce. Zauważ, co czujesz w ciele, kiedy myślisz o czymś, czego bardzo chcesz i nie masz. U większości osób jest to ucisk w splocie słonecznym albo niepokój w rękach.

Druga: pragnienie jest zmienne. To, czego pragnęłaś w marcu, we wrześniu bywa obojętne, a w listopadzie wraca z nową siłą. Pragnienia zmieniają się wraz z nastrojem, z porą roku, z tym, kogo akurat spotkałaś. Nie ma w tym nic złego — tak działa ludzka psychika — ale nie da się budować sześciu miesięcy pracy na czymś, co znika po trzech tygodniach.

Trzecia, najważniejsza: pragnienia bardzo często wywołują bodźce zewnętrzne. Reklama pokazuje ci życie, którego ci brakowało pięć sekund wcześniej. Zdjęcie znajomej z wakacji uruchamia pragnienie wyjazdu, o którym do tej pory nie myślałaś. Rozmowa z kimś, kto właśnie kupił mieszkanie, sprawia, że twoje własne nagle wydaje się za małe. Mechanizm

porównywania się jest w nas bardzo silny i media społecznościowe wykorzystują go z precyzją, której nie da się przecenić. Duża część tego, czego dziś pragniesz, została w tobie zasiana w ciągu ostatnich siedmiu dni przez coś, co zobaczyłaś.

A teraz intencja i jej cechy.

Pierwsza: intencja jest wyborem. Nie przychodzi jako impuls — podejmujesz ją. Jest w niej moment, w którym siadasz, przeglądasz możliwości i mówisz: w tę stronę idę. Dlatego intencji nie można mieć przypadkiem i dlatego nie da się jej zbudować z czegoś, co zobaczyłaś na cudzym zdjęciu.

Druga: intencja wiąże się z odpowiedzialnością. Skoro to twój wybór, to ty odpowiadasz za to, co z niego wyniknie — także za koszty, bo każdy kierunek ma koszty. Jeśli twoją intencją jest spokojniejsze życie, zapłacisz za nie rezygnacją z części zajęć, które lubisz. Jeśli jest nią zmiana zawodu, zapłacisz niepewnością i czasem na naukę. Intencja, w której nie widzisz żadnego kosztu, prawdopodobnie jest jeszcze pragnieniem.

Trzecia: intencja zakłada gotowość do działania. To jest test najprostszy i najbardziej bezlitosny. Przy każdym „chcę” zapytaj: co jestem gotowa dla tego zrobić w tym tygodniu? Jeśli odpowiedź brzmi „nic, ale bardzo bym chciała”, to nie jest jeszcze intencja. I to też jest w porządku — nie wszystko musi nią być.

Mam dla ciebie test pięciu pytań, którym sprawdzisz każde swoje „chcę”. Weź kartkę, wypisz na niej wszystkie rzeczy, których teraz chcesz — tyle, ile ci przyjdzie do głowy, bez cenzury — i przy każdej odpowiedzi na pięć pytań. Odpowiadaj szybko, pierwszą odpowiedzią, bez obmyślania.

Pytanie pierwsze: czy będę tego chcieć za rok? Wyobraź sobie siebie za dwanaście miesięcy, w zwykły dzień. Czy ta sprawa nadal ma dla ciebie znaczenie? Pragnienia podsycane modą i porównaniami odpadają na tym pytaniu niemal natychmiast.

Pytanie drugie: czy jestem gotowa coś dla tego zrobić? Nie „czy powinnam”, tylko czy jestem gotowa — w tym tygodniu, konkretnie. Jeżeli nie potrafisz wymienić jednej czynności, odpowiedź brzmi nie.

Pytanie trzecie: czy to moje, czy cudze? Zapytaj, skąd wzięło się u ciebie to pragnienie i kiedy pojawiło się po raz pierwszy. Czy pamiętasz moment? Czy ktoś ci to kiedyś powiedział?

Pytanie czwarte: czy brzmi to jak brak, czy jak kierunek? Przeczytaj swoje zdanie na głos i posłuchaj. „Chcę wreszcie przestać być sama” brzmi jak brak. „Buduję relacje, w których czuję się bezpiecznie” brzmi jak kierunek. To samo pragnienie, dwa różne stany.

Pytanie piąte: czy mam na to realny wpływ? To pytanie oddziela intencję od oczekiwania wobec świata. „Chcę, żeby matka wreszcie zaczęła mnie szanować” nie przechodzi tego testu, bo zachowanie matki nie jest w twoich rękach. „Stawiam granice w rozmowach z matką” przechodzi, bo stawianie granic jest twoim działaniem. Wróć do tej zasady w podrozdziale o formułowaniu, bo jest jedną z najważniejszych w całej książce.

Policz, ile pozycji z twojej listy przeszło wszystkie pięć pytań. Zwykle zostają dwie albo trzy z kilkunastu, i to jest dobra wiadomość, a nie zła. Właśnie zaoszczędziłaś sobie pół roku pracy nad rzeczami, których tak naprawdę nie chcesz.

Teraz chcę ci powiedzieć o pragnieniach przejętych, bo to jest temat, przy którym najwięcej osób na moich warsztatach milknie. Spora część tego, czego chcemy, nie jest nasza. Przyszła od rodziny, od otoczenia, z mediów, z mody.

Od rodziny przychodzą pragnienia najtrwalsze, bo zostały zasiane wcześniej i nigdy nie były kwestionowane. Zawód, który miałaś wykonać, bo w rodzinie tak się robi. Mieszkanie własne, nie wynajmowane, bo „pieniądze wyrzucane w błoto”. Studia, bo w rodzinie wszyscy mieli. Ślub przed trzydziestką. Dziecko po ślubie. Dom pod miastem. Nie twierdzę, że to są rzeczy złe — twierdzę, że warto wiedzieć, czy chcesz ich ty, czy chciała ich twoja babka.

Od otoczenia przychodzą pragnienia porównawcze. Wszyscy w pracy jeżdżą na narty, więc zaczynasz chcieć jeździć na narty. Trzy koleżanki wyremontowały kuchnię i twoja nagle przestała ci się podobać.

Z mediów i mody przychodzą pragnienia najszybciej zmienne i najłatwiejsze do rozpoznania po dacie: jeszcze rok temu o tym nie słyszałaś.

Jak je rozpoznać? Po dwóch uczuciach i obu warto się nauczyć wyłapywać.

Pierwsze to przymus. Przy pragnieniu własnym czujesz ciekawość i ożywienie. Przy przejętym czujesz, że musisz, że tak wypada, że nie możesz inaczej. W ciele jest to różnica między lekkością a ciężarem w ramionach. Spróbuj dokończyć zdanie na głos: „chcę tego, bo...”. Jeśli po „bo” pojawia

się „bo trzeba”, „bo wszyscy”, „bo wypada” albo „bo co ludzie powiedzą”, masz odpowiedź.

Drugie to chęć udowodnienia czegoś. Zapytaj: komu chciałabym to pokazać? Jeśli pojawia się twarz — rodzica, byłego partnera, szkolnej koleżanki, szefa — to pragnienie nie dotyczy rzeczy, tylko tej osoby. Rzeczy zdobyte, żeby komuś coś udowodnić, nie przynoszą zadowolenia, bo ta osoba albo nie zauważy, albo zauważy i nic się w tobie nie zmieni. To jest jedna z najkosztowniejszych pomyłek, jakie ludzie popełniają, i widziałam ją wielokrotnie.

Pod każdym pragnieniem leży potrzeba i ona jest tym, co naprawdę chcesz zaspokoić. Potrzeby są nieliczne i powtarzalne: bezpieczeństwo, uznanie, bliskość, wolność, sens, odpoczynek, przynależność. Pragnienia są formami, które te potrzeby przybierają, a form jest nieskończenie wiele.

Dlatego nauczę cię ćwiczenia z trzema pytaniami „po co?”. Działa tak: bierzesz pragnienie i pytasz „po co mi to?”, a potem to samo pytanie zadajesz swojej odpowiedzi, i jeszcze raz.

Przykład. Chcę większe mieszkanie. Po co? Żeby mieć osobny pokój do pracy. Po co? Żeby nie pracować przy kuchennym stole, kiedy wszyscy są w domu. Po co? Żeby mieć wreszcie kawałek przestrzeni tylko dla siebie.

Zobacz, jak daleko to zaprowadziło. Potrzeba brzmi: przestrzeń własna. I natychmiast pojawiają się rozwiązania, o których przy pragnieniu „większe mieszkanie” nie było mowy: biurko w sypialni ustawione tyłem do drzwi, dwie godziny w czytelnicy w sobotę, umowa z domownikami o godzinach ciszy, praca w kawiarni dwa razy w tygodniu. Jedno z nich kosztuje czterysta tysięcy złotych, pozostałe kosztują rozmowę.

Drugi przykład. Chcę schudnąć dziesięć kilo. Po co? Żeby ładnie wyglądać w lecie. Po co? Żeby nie wstydzić się na plaży. Po co? Żeby przestać stale oceniać swoje ciało. Potrzeba: spokój wobec własnego ciała. Odcudzanie nie zaspokaja tej potrzeby i każdy, kto schudł i dalej się oceniał, dobrze o tym wie.

Zrób to ćwiczenie z dwoma albo trzema pragnieniami ze swojej listy. Pisz ręką, nie w telefonie, i nie zatrzymuj się przy pierwszej ładnej odpowiedzi — właśnie pierwsza bywa najmniej prawdziwa.

Na koniec rzecz, o której mówi się niechętnie: niektóre pragnienia warto świadomie odpuścić. Nie wypchnąć, nie zdusić, nie wyśmiać — odpuścić, czyli powiedzieć sobie uczciwie, że tego nie będzie, i przestać płacić za

utrzymywanie tej sprawy przy życiu. Bo utrzymywanie pragnienia, którego nie zamierzasz realizować, kosztuje: zabiera uwagę, podtrzymuje poczucie braku i zostawia w tobie cichy wyrzut.

Kiedy warto to zrobić? Podaję ci moje kryteria.

Gdy pragnienie dotyczy przeszłości, a nie przyszłości — czyli chcesz czegoś, co miało się wydarzyć wtedy, a nie wydarzy się teraz. Dzieciństwa, którego nie miałaś. Przepraszam od osoby, która nie żyje. Studiów, na które chciałaś pójść w wieku dwudziestu lat; samych studiów możesz spróbować dziś, ale nie wejdiesz na nie jako dwudziestolatka i to właśnie bywa prawdziwą treścią tego pragnienia.

Gdy jego realizacja zależy wyłącznie od decyzji innej osoby. Możesz zrobić wszystko po swojej stronie i to nie wystarczy, bo drugi człowiek ma własną wolę. To bywa bolesne i warto to nazwać raz, dokładnie, zamiast wracać do sprawy co kilka miesięcy.

Gdy przez wiele lat nie zrobiłaś w tej sprawie ani jednego kroku mimo realnych możliwości. Taki brak działania jest informacją. Czasem nie chcemy tak bardzo, jak nam się wydaje, i przyznanie tego przynosi ulgę.

Gdy koszt jest wyraźnie większy niż zysk i wiesz o tym, ale wracasz do sprawy z przyzwyczajenia.

I gdy to pragnienie okazało się cudze — po teście z „po co” i po pytaniu o twarz, której chciałaś coś udowodnić.

Odpuszczenie też ma swoją formę i polecam, żebyś jej nie pomijała. Zapisz to pragnienie na kartce. Dopisz jedno zdanie o tym, co ono dla ciebie znaczyło i czego naprawdę dotyczyło. Potem dopisz drugie: „zostawiam to i zabieram stąd swoją uwagę”. Kartkę spal w bezpiecznym miejscu, zakop albo wyrzuć — ważne, żeby czynność była fizyczna. To nie jest zabobon. To jest sposób, żeby twoje ciało i twoja pamięć dostały wyraźny sygnał końca. Wrócimy do takich form w rozdziale o rytuałach, a przy ubywającym Księżycu pokażę ci bardziej rozbudowaną wersję tej praktyki.

1.4. Jak sformułować intencję, która działa

Doszliśmy do rzemiosła. Ten podrozdział jest najbardziej praktyczny w całym rozdziale i chcę, żebyś przerabiała go z kartką pod ręką, zdanie po zdaniu. Na końcu będziesz miała swoją intencję zapisaną w formie, z którą da się pracować przez następne miesiące.

Zasada pierwsza: forma twierdząca zamiast przeczenia.

Twój umysł nie przetwarza przeczeń bezpośrednio — żeby zrozumieć „nie myśl o cytrynie”, musi najpierw przywołać cytrynę. Dokładnie to samo dzieje się z intencją. Zdanie „nie chcę się stresować w pracy” przywołuje obraz stresu w pracy i sprawia, że twoja uwaga przez cały dzień pilnuje właśnie stresu. Otrzymujesz coś przeciwnego do zamierzonego.

Zamieniaj więc każde „nie” na opis stanu, który ma być zamiast.

„Nie chcę się stresować” zmienia się w „zachowuję spokój w pracy”. „Nie chcę być sama” zmienia się w „buduję bliskie relacje”. „Nie chcę mieć długów” zmienia się w „co miesiąc zostaje mi nadwyżka”. „Nie chcę już chorować” zmienia się w „dbam o swoje ciało każdego dnia”. „Nie chcę się kłócić z mamą” zmienia się w „rozmawiam z mamą spokojnie i trzymam swoje granice”. „Nie chcę marnować wieczorów” zmienia się w „wieczory spędzam tak, jak chcę”.

Przeczytaj obie wersje na głos i zauważ różnicę w ciele. Wersja z przeczeniem napina. Wersja twierdząca daje obraz, w który można wejść.

Zasada druga: czas teraźniejszy czy przyszły?

Szkoły pracy z intencją są tu podzielone i chcę ci przedstawić obie, bo obie mają sens.

Zwolennicy czasu teraźniejszego mówią, że zdanie „jestem spokojna” działa od razu, bo opisuje stan, w którym już jesteś, a nie odkłada go w przyszłość. Przyszłość ma tę właściwość, że zawsze jest przyszłością — zdanie „będę spokojna” pozostaje prawdziwe także za dziesięć lat, bez żadnej zmiany. Dlatego klasyczna forma brzmi: „jestem spokojna w trudnych rozmowach”, „mam pracę, która mnie szanuje”, „moje ciało jest zdrowe i silne”.

Zwolennicy czasu przyszłego albo trybu ciągłego wskazują, że przy bardzo odległym stanie zdanie w teraźniejszym wywołuje wewnętrzny protest. Jeśli jesteś w trakcie postępowania komorniczego, zdanie „mam pieniądze” nie wprowadza cię w stan dostatku, tylko wywołuje gorzki śmiech, a śmiech przy intencji jest sygnałem, że zdanie nie działa. Dlatego proponują formy: „z każdym tygodniem moja sytuacja się poprawia”, „uczę się spokoju w trudnych rozmowach”, „buduję zdrowie swojego ciała”.

Powiem ci, czego używam sama i czego uczę. Zaczniј od czasu teraźniejszego i sprawdź ciałem. Jeśli zdanie przechodzi bez protestu, zostaw je w tej formie. Jeśli coś się buntuje, przejdź na formę procesu z

czasownikiem oznaczającym działanie w toku: uczę się, buduję, wprowadzam, odzyskuję, każdego dnia. Ta druga forma jest najbezpieczniejsza, bo jest prawdziwa od pierwszego dnia — jeśli rzeczywiście zaczęłaś, to rzeczywiście budujesz, a prawdziwe zdanie ma zupełnie inną siłę niż zdanie na wyrrost.

Zasada trzecia: poziom szczegółowości.

To jest miejsce, w którym najłatwiej się pomylić, i pomyłka jest możliwa w obie strony.

Intencja zbyt ogólna: „chcę być szczęśliwa”. Nie da się po niej rozpoznać, czy coś się zmienia, nie wiadomo, jaki krok podjąć jutro, i nie wiadomo, kiedy uznać, że się udało. Takie zdanie wygląda pięknie na kartce i nie robi nic.

Intencja zbyt sztywna: „do piętnastego czerwca dostaję stanowisko kierownika działu sprzedaży w firmie X z pensją ośmiu tysięcy netto”. Tu problemy są dwa. Po pierwsze zamykasz sobie wszystkie inne drzwi — a bardzo często przychodzi coś lepszego, czego nie potrafiłaś sobie wyobrazić w marcu. Po drugie takie zdanie zależy od decyzji konkretnych ludzi w konkretnej firmie, a więc łamie zasadę wpływu, o której napiszę za chwilę.

Intencja dobrze wyważona: „do końca czerwca znajduję pracę, w której zarabiam co najmniej siedem tysięcy i kończę o siedemnastej”. Jest kierunek. Jest rama czasowa. Są warunki brzegowe, po których rozpoznasz właściwą propozycję. I jest przestrzeń na to, żeby przyszło z miejsca, o którym nie pomyślałaś.

Jeszcze trzy pary dla wprawy. „Chcę być zdrowa” jest za ogólne; „chcę, żeby wynik badania wyszedł dokładnie 4,2” jest za sztywne; „regularnie dbam o siebie i chodzę na badania kontrolne” jest w sam raz. „Chcę mieć dużo pieniędzy” za ogólne; „chcę wygrać w lotto w maju” za sztywne; „co miesiąc odkładam tysiąc złotych i zwiększam swoje dochody” w sam raz. „Chcę kochającą relację” za ogólne; „chcę, żeby Marek się do mnie odezwał do piątku” za sztywne i dodatkowo dotyczy cudzej woli; „jestem otwarta na relację, w której czuję się bezpiecznie” w sam raz.

Zasada czwarta: wiarygodność.

To jest sprawdzian, który uratował więcej intencji niż jakikolwiek inny. Po sformułowaniu zdania przeczytaj je na głos i oceń w skali od jednego do dziesięciu, na ile w nie wierzysz. Nie na ile chciałabyś wierzyć — na ile

wierzysz naprawdę, w tej chwili, z tym ciałem, z tym kontem bankowym i z tą historią, którą masz za sobą.

Oceniaj szybko, pierwszą liczbą, która ci przyjdzie. Jeśli wynik jest sześć lub wyżej, zdanie zostaje. Jeśli jest niższy niż sześć, nie zmuszaj się — przeformułuj je tak, żeby stało się łatwiejsze do przyjęcia.

Jak się przeformułowuje? Dwoma sposobami. Pierwszy: zmniejsz skalę. „Zarabiam piętnaście tysięcy miesięcznie” przy obecnych czterech tysiącach da ci ocenę dwa. „Zwiększam swoje dochody o tysiąc w ciągu pół roku” da osiem. Drugi: przejdź na proces. „Jestem pewna siebie” przy ocenie trzy zmienia się w „z każdym tygodniem jestem pewniejsza siebie” i wskakuje na siedem. Zdanie o procesie ma tę przewagę, że już dziś jest prawdziwe.

Powiem ci, dlaczego to takie ważne. Zdanie, w które nie wierzysz, nie jest neutralne — ono aktywnie ci szkodzi. Przy każdym powtórzeniu twój umysł przedstawia kontrargument, a ty raz dziennie serwujesz sobie listę powodów, dla których to niemożliwe. Lepiej mieć skromniejsze zdanie, które przechodzi bez oporu, i podnosić poprzeczkę co kilka miesięcy. Tak właśnie pracuję i tak pracują wszystkie osoby, u których widzę trwałe efekty.

Zasada piąta: nieszkodzenie i wolna wola.

Intencja dotyczy ciebie. Nie dotyczy zachowania innych ludzi, ich decyzji ani ich uczuć. Mówię to z całą stanowczością i powtórzę w tej książce jeszcze nieraz, przy amuletach i przy rytuałach.

Powody są dwa i oba poważne. Pierwszy jest etyczny: nie masz prawa kierować swojej pracy na zmianę czyjejś woli, nawet jeśli jesteś przekonana, że wiesz lepiej. Drugi jest praktyczny: to nie działa i pochłania ogromną ilość energii. Intencja wymierzona w drugiego człowieka trzyma cię w stanie ciągłego napięcia i sprawdzania, czy już zadziałało, a to jest wyczerpujące.

Zamień więc każdą intencję dotyczącą innej osoby na intencję dotyczącą ciebie w tej relacji.

„Chcę, żeby mąż przestał pić” zmienia się w „dbam o siebie i swoje bezpieczeństwo niezależnie od tego, co robi mąż”. Dodam przy tym zdaniu uwagę, bo jest poważne: uzależnienie w rodzinie wymaga pomocy z zewnątrz, nie pracy z intencją. W Polsce działają bezpłatne poradnie leczenia uzależnień i grupy dla rodzin, a telefon 801 199 990 jest ogólnopolskim numerem dla osób z problemem alkoholowym i ich bliskich.

„Chcę, żeby Ania się ze mną pogodziła” zmienia się w „jestem gotowa na pojednanie i wykonuję pierwszy krok”. „Chcę, żeby szef mnie docenił”

zmienia się w „jasno mówię o swoich osiągnięciach i proszę o to, co mi się należy”. „Chcę, żeby syn skończył studia” zmienia się w „wspieram syna i zostawiam mu jego decyzje”.

Zauważ, że każda z tych zamian oddaje ci sprawczość, której poprzednia wersja nie miała.

Zasada szósta: długość.

Jedno zdanie. Najlepiej do piętnastu słów. Takie, które wypowiesz jednym oddechem i które zapamiętasz po trzech powtórzeniach.

Długie, złożone intencje z listą warunków nie działają z dwóch powodów. Po pierwsze ich nie zapamiętasz, a intencja, do której musisz zaglądać na kartkę, nie będzie się pojawiać w ciągu dnia. Po drugie długie zdanie mieści zwykle trzy różne sprawy, a wtedy uwaga się rozprasza.

Jeśli twoje zdanie ma trzydzieści słów, wytnij wszystko, co jest uzasadnieniem. Zdania „bo zasługuję”, „bo ciężko pracowałam”, „bo już czas” nie są częścią intencji. Zostaw sam kierunek.

Zasada siódma: dodaj stan emocjonalny.

To jest szczegół, który zmienia wiele, a bywa pomijany. Do zdania dołóż dwa albo trzy słowa określające, w jakim stanie ma się to dzieć.

„Zmieniam pracę” zmienia się w „zmieniam pracę z lekkością”. „Spłacam długi” zmienia się w „spłacam długi w spokoju i bez wstydu”. „Zwiększam swoje dochody” zmienia się w „zwiększam swoje dochody, zachowując czas dla siebie”. „Buduję nową relację” zmienia się w „buduję nową relację bez pośpiechu”.

Dlaczego to ma znaczenie? Bo bez tego dodatku cel można osiągnąć w sposób, który cię wykończy. Można zmienić pracę przez trzy miesiące paniki i bezsenności. Można spłacić długi, pracując na trzech etatach i tracąc zdrowie. Dopisany stan jest warunkiem drogi, nie tylko celu, i chroni cię przed osiągnięciem czegoś za cenę, której nie chciałaś zapłacić.

Zasada ósma: od jednej do trzech intencji naraz.

Nie więcej. Wiem, że to rozczarowujące, bo spraw do uporządkowania masz pewnie osiem.

Powody są trzy. Pierwszy: uwaga. Cała ta praca opiera się na kierowaniu uwagi, a uwaga podzielona na osiem części przestaje być kierowaniem i staje się rozproszeniem. Drugi: działanie. Każda intencja wymaga kroków, a tygodnie mają ograniczoną liczbę godzin; przy ośmiu intencjach wykonasz po jednym kroku w każdej i nigdzie nie ruszysz z miejsca. Trzeci: ocena.

Jeśli pracujesz nad ośmioma sprawami i coś się poprawia, nie wiesz, co zadziałało, a ta wiedza jest potrzebna, żeby uczyć się własnej praktyki.

Przy trzech intencjach pilnuj jeszcze jednego: niech dotyczą różnych obszarów. Trzy intencje finansowe to w rzeczywistości jedna sprawa rozpisana na trzy zdania i nie da ci to żadnej przewagi.

Resztę spraw zapisz na osobnej kartce i nazwij ją listą oczekującą. Wrócisz do niej po trzech miesiącach. Nic nie zginie.

Na koniec pięć par „przed i po” z pięciu obszarów. Przeczytaj je i zobacz, co zmienia się w każdej parze.

Zdrowie. Przed: „chcę przestać się wiecznie zmęczyć i nie chorować tyle, co w zeszłym roku”. Po: „każdego dnia dbam o swój sen i swoje ciało, z łagodnością dla siebie”. Zmiany: usunięte przeczenia, usunięte porównanie z zeszłym rokiem, dodany stan, skrócone do dwunastu słów, przeniesione na proces, który możesz zacząć dziś wieczorem.

Pieniądze. Przed: „nie chcę już żyć od pierwszego do pierwszego i nie chcę się bać otwierać rachunków”. Po: „co miesiąc odkładam pierwszą część wypłaty i spokojnie panuję nad swoimi finansami”. Zmiany: dwa przeczenia zamienione na dwa działania, pojawia się konkretna czynność, dodany stan spokoju, zdanie jest wykonalne od najbliższej wypłaty.

Praca. Przed: „chcę, żeby szef wreszcie zauważył, ile robię, i żeby mi podniósł pensję”. Po: „jasno pokazuję swoje wyniki i proszę o wynagrodzenie, które im odpowiada”. Zmiany: przeniesione z cudzej decyzji na twoje działanie, usunięte „wreszcie”, które niosło pretensję, dodana konkretna czynność — pokazywanie wyników i proszenie.

Relacje. Przed: „chcę znaleźć kogoś, kto mnie nie zrani i wreszcie nie będzie taki jak poprzedni”. Po: „jestem otwarta na bliskość i uważnie wybieram, komu zaufam”. Zmiany: usunięte dwa przeczenia i odniesienie do przeszłości, dodana twoja rola w wybieraniu, zdanie przestaje dotyczyć nieznaney osoby, a zaczyna dotyczyć ciebie.

Rozwój osobisty. Przed: „chcę się wreszcie ogarnąć, przestać wszystko odkładać i zacząć wreszcie coś z sobą robić”. Po: „każdego dnia robię jedną rzecz, którą sobie obiecałam, i doceniam to”. Zmiany: usunięta ocena samej siebie, która była w tym zdaniu najcięższa, wprowadzona konkretna, mała miara, dodane docenianie, bez którego praca nad sobą zamienia się w rozliczanie.

Teraz twoja kolej. Weź obszar, który zaznaczyłaś w podrozdziale pierwszym, i napisz zdanie. Przepuść je przez osiem zasad po kolei: twierdzące, czas sprawdzony ciałem, wyważona szczegółowość, wiarygodność co najmniej sześć, dotyczy tylko ciebie, do piętnastu słów, ze stanem emocjonalnym, nie więcej niż trzy naraz. Przepisz je na czysto. Powiedz na głos trzy razy.

Zapisz pod spodem datę. To jest dzień, od którego liczy się twoja praca.

1.5. Najczęstsze błędy i blokady

Masz już zdanie. Teraz pokażę ci, co najczęściej staje mu na drodze — nie dlatego, żeby cię zniechęcić, tylko dlatego, że błędy z tej listy powtarzają się u wszystkich i rozpoznane tracą połowę swojej siły. Przeczytaj ten podrozdział wolniej niż poprzednie i zatrzymuj się przy ćwiczeniach.

Pierwsza blokada to przekonania ograniczające. Są to zdania o tym, jak urządzony jest świat i jakie jest w nim twoje miejsce, przyjęte tak dawno, że nie wyglądają na przekonania — wyglądają na fakty. Właśnie dlatego są skuteczne. Z faktem się nie dyskutuje.

Ćwiczenie, które chcę, żebyś wykonała, jest proste i nieprzyjemne. Weź kartkę i napisz u góry: „Nie mogę mieć [tu wpisz treść swojej intencji], bo...”. Potem dokańczaj to zdanie tyle razy, ile razy przyjdzie ci coś do głowy. Nie pięć razy — dwadzieścia. Pisz szybko, nie poprawiaj, nie oceniaj, nie zatrzymuj się na ładnych odpowiedziach. Pisz także te zdania, które wydają ci się głupie, bo właśnie one niosą najwięcej.

Typowe odpowiedzi, które widziałam: bo nie mam wykształcenia. Bo jestem za stara. Bo w mojej rodzinie nikt tego nie miał. Bo nie zasługuję. Bo muszę najpierw zadbać o dzieci. Bo to nie dla takich jak ja. Bo ludzie pomyślą, że się wywyższam. Bo gdybym to miała, matka by mi zazdrościła. Bo zawsze mi coś przeszkadza. Bo nie mam czasu. Bo mnie na to nie stać. Bo jestem leniwa. Bo wtedy musiałabym naprawdę spróbować.

Kiedy skończysz, przeczytaj całość i zaznacz trzy zdania, przy których coś w tobie zareagowało — ścisnęło się gardło, zrobiło gorąco, chciałaś przewrócić stronę. Te trzy są twoje. Reszta to hałas.

Teraz przy każdym z tych trzech zrób dwie rzeczy. Po pierwsze zapytaj: skąd to wiem? Kto mi to powiedział i kiedy? Bardzo często okazuje się, że zdanie ma konkretne źródło — ciotkę, nauczycielkę, jedno zdanie ojca

wypowiedziane przy obiedzie w szóstej klasie. Zdanie, które ma twarz i datę, przestaje być prawem natury. Po drugie zapytaj: czy znam choć jedną osobę, u której to nie jest prawdą? Zwykle znasz. Jedna osoba wystarczy, żeby zdanie przestało być regułą.

Nie oczekuj, że przekonanie zniknie po jednym ćwiczeniu. Nie zniknie. Ale przestanie być niewidzialne, a to jest cała zmiana, jakiej na tym etapie potrzebujesz.

Druga blokada jest ta, o której mówi się najrzadziej: lęk przed spełnieniem intencji. Brzmi nedorzecznie — jak można bać się tego, czego się chce? A jednak jest to jedna z najczęstszych przyczyn, dla których ludzie latami stoją w miejscu, i rozpoznają ją u siebie do dziś.

Każda zmiana czegoś kosztuje. Jeśli twoja intencja się spełni, coś w twoim życiu się skończy — i jakaś część ciebie dobrze o tym wie, nawet jeśli ty tego nie nazwałaś.

Zrób więc rzecz, którą polecam każdemu: usiądź i spisuj, co stracisz albo co będziesz musiała zmienić, jeśli twoja intencja się zrealizuje. Pisz szczerze, nawet jeśli odpowiedzi są wstydlive.

Przykłady z moich warsztatów, żebyś wiedziała, jak to wygląda. Osoba pracująca nad lepszą pracą zapisała: „stracę wymówkę, że nic mi nie wychodzi, bo mam beznadziejną pracę”. Osoba pracująca nad zdrowiem: „będę musiała zrezygnować z wieczornego wina, a to jedyne dziesięć minut, kiedy nikt ode mnie niczego nie chce”. Osoba pracująca nad związkiem: „przestanę być tą, którą wszyscy żalują, a przyzwyczyłam się do troski, jaką dostaję”. Osoba pracująca nad pieniędzmi: „siostra przestanie do mnie dzwonić, bo w rodzinie to ja jestem tą biedniejszą i to nas łączy”.

Zauważ, że w żadnej z tych odpowiedzi nie ma nic haniebnego. Są to zwykłe, ludzkie korzyści z obecnej sytuacji i każdy je ma. Dopóki ich nie nazwiesz, będą działać przeciwko tobie po cichu. Kiedy je nazwiesz, możesz zadać pytanie następne: czy jestem gotowa to oddać, a jeśli tak, to czym to zastąpię? Osoba z wieczornym winem potrzebowała nie tyle wina, co dziesięciu minut nietykalności i znalazła je gdzie indziej. Osoba z siostrą musiała poszukać innego pomostu niż wspólna bieda.

Trzecia blokada to poczucie niezаслугiwania. Jest podstępne, bo rzadko mówi wprost. Rozpoznasz je nie po myślach, tylko po reakcjach — i dlatego podam ci trzy sytuacje, w których się ujawnia.

Komplementy. Co robisz, kiedy ktoś cię chwali? Jeśli odruchowo pomniejszasz — „ach, to nic takiego”, „miałam szczęście”, „to stara sukienka” — masz sygnał. Spróbuj przez tydzień odpowiadać na każdy komplement samym „dziękuję”, bez ani jednego słowa więcej. Zobaczysz, jak trudne jest to zdanie i jak bardzo chce ci się coś dodać.

Prezenty. Co czujesz, dostając coś, za co nie możesz się odwdziżyć? Jeśli dyskomfort i natychmiastową potrzebę wyrównania rachunku, masz drugi sygnał. Przyjmowanie bez oddawania jest umiejętnością i niektórym z nas trzeba się jej uczyć od zera.

Sukcesy. Co robisz, kiedy coś ci się uda? Jeśli natychmiast przechodzisz do następnego zadania, jeśli tłumaczysz powodzenie zbiegiem okoliczności, jeśli wyszukujesz, co jeszcze mogło być lepiej — masz sygnał trzeci. Spróbuj przy najbliższym powodzeniu usiąść na pięć minut i nie robić nic poza stwierdzeniem: udało się, zrobiłam to ja.

Z poczuciem niezasługiwania nie pracuje się przez przekonywanie samej siebie, że się zasługuje. Pracuje się przez drobne, powtarzalne doświadczenia przyjmowania. Stąd powyższe trzy ćwiczenia, które są mniejsze, niż się wydają, i trudniejsze, niż brzmią.

Czwarta blokada to nadmierna kontrola efektów — codzienne sprawdzanie, czy już działa. Znam to doskonale. Zapisujesz intencję, a potem co wieczór robisz w głowie bilans: czy coś się ruszyło, czy ktoś zadzwonił, czy coś przyszło. I każdy dzień, w którym nic się nie wydarzyło, odbierasz jako dowód, że to nie działa.

Dzięką się przy tym dwie niedobre rzeczy. Pierwsza: codzienne sprawdzanie podtrzymuje stan napięcia i braku, czyli dokładnie ten stan, od którego miałaś odejść. Druga: zmiany w tej pracy są powolne i widać je w perspektywie tygodni, nie dni — przy codziennym pomiarze nie zobaczysz nic poza szumem.

Dlatego ustal stały termin przeglądu i trzymaj się go. Polecam co dwa tygodnie, w ten sam dzień, o tej samej porze — wpisz to do kalendarza jak wizytę u dentysty. W dniu przeglądu siadasz z dziennikiem i odpowiadasz na cztery pytania: co zrobiłam w tej sprawie przez te czternaście dni, co się zmieniło na zewnątrz, co się zmieniło we mnie, co robię przez następne dwa tygodnie. Między przeglądami nie sprawdzasz. Jeśli złapiesz się na bilansowaniu, powiedz sobie: przegląd jest w czwartek — i wracaj do swoich zajęć.

Piąta blokada to zmienianie intencji co kilka dni. Wygląda to tak: w poniedziałek pracujesz nad pieniędzmi, w czwartek czytasz coś o relacjach i przerzucasz się na relacje, w następnym tygodniu łapiesz się na tym, że najważniejsze jest zdrowie. Po dwóch miesiącach masz siedem zdań i ani jednego dnia rzeczywistej pracy.

Minimalny czas pracy z jedną intencją przed jej oceną to moim zdaniem jeden pełny cykl księżycowy, czyli około dwudziestu ośmiu dni. Tak też rozpisałam czwarty rozdział tej książki. Jeśli nie pracujesz z fazami Księżyca, przyjmij po prostu cztery tygodnie. Przy intencjach dotyczących nawyków i ciała realny czas to trzy miesiące, bo tyle potrzeba, żeby cokolwiek się ustabilizowało.

Jest jeden wyjątek, w którym zmiana zdania jest uzasadniona przed terminem: gdy przy codziennym powtarzaniu czujesz wyraźny, powtarzalny opór i wiesz już, że zdanie nie jest twoje. Wtedy nie zmieniasz tematu — poprawiasz sformułowanie w obrębie tej samej sprawy.

Szósta blokada to czekanie na efekty bez podejmowania działań. Powiem to wprost, choć wiem, że w niektórych kręgach uchodzi to za herezję: sama praca z intencją, rytuałem i symbolem nie wystarczy, jeśli nie idzie za nią działanie w świecie. Cała ta praktyka służy do tego, żebyś łatwiej i celniej działała, a nie żeby działanie zastąpić.

Sprawdzian jest prosty i radzę przeprowadzać go co tydzień. Odpowiedz na jedno pytanie: co konkretnie zrobiłam w tej sprawie przez ostatnie siedem dni? Wymień czynności z dniami. Medytacja, świeca i zapisanie intencji w dzienniku nie liczą się do tej listy — to jest przygotowanie, nie działanie. Do listy liczy się telefon, wiadomość, wizyta, złożony dokument, ćwiczenie, rozmowa, wyniesiony z pokoju przedmiot, przelew.

Jeśli lista jest pusta trzeci tydzień z rzędu, nie masz problemu z intencją. Masz problem z działaniem i to jest zupełnie inne zagadnienie — zwykle sprowadza się do tego, że krok, który sobie wyznaczyłaś, jest za duży. Zmniejsz go. Jeśli „napisać życiorys” nie wychodzi od miesiąca, niech krokiem będzie „otworzyć plik i napisać imię i nazwisko”. Brzmi śmiesznie i działa.

Siódma sprawa dotyczy dzielenia się intencją z innymi. To jest pytanie, które dostaję na każdych warsztatach i nie ma na nie jednej odpowiedzi, ale mam dla ciebie wskazówki.

Powiedz osobie, która wesprze cię konkretnie: zapyta po tygodniu, przypilnuje, pójdzie z tobą, pożyczysz sprzęt, zajmie się dziećmi na dwie godziny. Powiedz osobie, która przeszła podobną drogę i wie, jak to wygląda od środka. Powiedz osobie, wobec której chcesz mieć zobowiązanie, bo wypowiedziane przy świadku „zaczę w poniedziałek” działa mocniej. I powiedz, gdy sprawa dotyczy kogoś bezpośrednio — jeśli twoja intencja oznacza zmiany w domu, domownicy mają prawo wiedzieć.

Zachowaj dla siebie, gdy sprawa jest świeża i krucha, w pierwszych dniach, kiedy jeszcze sama nie jesteś pewna. Zachowaj wobec osób, które przy każdym twoim pomysle wyliczają powody, dla których to się nie uda — nawet jeśli robią to z troski, a najczęściej robią. Zachowaj wobec osób, które konkurują z tobą albo czerpią korzyść z tego, że nic się u ciebie nie zmienia. Zachowaj, jeśli zauważasz u siebie, że opowiadanie o planach daje ci taką samą satysfakcję jak ich realizacja — to jest realne zjawisko i niejedna intencja utonęła w opowiadaniu o niej.

Zasada praktyczna, której używam: jedna osoba, konkretnie wybrana, która wie wszystko, i reszta świata, która dowie się po fakcie.

Ósma sprawa jest najpoważniejsza w całym rozdziale i chcę, żeby zabrzmiała jasno. Praca z intencją nie zastępuje odpowiedzialnych decyzji. Ma je wspierać.

Nie zastępuje leczenia. Jeśli masz objawy, idziesz do lekarza, robisz badania, bierzesz leki zgodnie z zaleceniem i nie odstawiasz ich samodzielnie. Intencja może ci pomóc regularnie chodzić na rehabilitację i spokojniej znosić leczenie. Nie leczy i nigdy ci tego w tej książce nie napiszę.

Nie zastępuje rozsądnego gospodarowania pieniędzmi. Świeca na dostatek nie zapłaci rat, a rytuał obfitości nie jest powodem, żeby wziąć kredyt. Jeśli masz kłopoty finansowe, potrzebujesz zestawienia wydatków, planu spłaty i czasem rozmowy z doradcą albo z wierzyicielem.

Nie zastępuje szczerzej rozmowy. Żaden symbol nie powie za ciebie mężowi, że jesteś nieszczęśliwa. Żaden amulet nie przeprowadzi za ciebie rozmowy o podwyżce.

Nie zastępuje wezwania pomocy w sytuacjach poważnych. Przemoc w domu, myśli o odebraniu sobie życia, uzależnienie, zagrożenie zdrowia dziecka — to są sprawy, w których sięga się po pomoc natychmiast, a nie pracuje się z intencją. Zapisz sobie: 112 to numer alarmowy, 116 123 to

kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych, 800 12 00 02 to Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

Powiem to jeszcze inaczej, bo zależy mi, żebyś to zapamiętała: wszystko, co opisuję w tej książce, działa jako wsparcie dla twoich decyzji. Jeśli kiedykolwiek złapiesz się na tym, że rytuał jest u ciebie w miejscu, w którym powinna być wizyta u lekarza albo trudna rozmowa — odłóż książkę i zrób to, co trzeba. Wrócisz do niej potem.

Na koniec zostawiam ci listę pytań kontrolnych. Przejdź ją wtedy, gdy przez dłuższy czas — powiedzmy trzy miesiące — nie widzisz w swojej sprawie żadnych zmian. Odpowiadaj po kolei i zatrzymaj się przy pierwszym „nie”.

Czy moja intencja jest zapisana w jednym zdaniu, w formie twierdzącej, do piętnastu słów? Czy wierzę w nią na co najmniej sześć w skali do dziesięciu? Czy dotyczy mnie, a nie cudzych decyzji? Czy mam na nią realny wpływ? Czy pracuję nad nią dłużej niż cztery tygodnie bez zmieniania zdania? Czy potrafię wymienić pięć rzeczy, które zrobiłam w tej sprawie w ostatnim miesiącu, z datami? Czy mój krok tygodniowy jest na tyle mały, że wykonuję go nawet w gorszym tygodniu? Czy mam stały termin przeglądu i czy się go trzymam? Czy zapisałam, co stracę, jeśli to się spełni, i czy jestem gotowa to oddać? Czy wiem, jaka potrzeba kryje się pod tą sprawą? Czy to nadal moje, czy przejęte od kogoś? Czy przez ten czas naprawdę nic się nie zmieniło — czy może zmieniło się coś, czego nie zapisałam i dlatego tego nie widzę? Czy nie oczekuję w tej sprawie efektu, który zależy od decyzji innej osoby? Czy nie czekam na efekt zamiast działać? Czy ta sprawa wymaga czegoś, czego intencja nie może dać — lekarza, prawnika, doradcy, terapeuty?

Pierwsze „nie”, przy którym się zatrzymasz, jest twoim następnym zadaniem. Nie przechodź dalej — zajmij się nim i dopiero potem wracaj do listy. W mojej praktyce w ośmiu przypadkach na dziesięć zatrzymanie następuje przy pytaniu o pięć rzeczy z datami.