

Jakub Kloch Podcast — Odcinek 1

Materiał Treningowy: Miejsce Bez Powrotu.

Cześć,

cieszę się, że pobrałeś ten plik i próbujesz zmienić swoje życie. Mam nadzieję, że ten pierwszy krok okaże się, tym najważniejszym.

Mam dla Ciebie nie jeden, a dwa ćwiczenia umysłowe, które mogą Ci pomóc, by znaleźć w sobie odwagę do prawdziwych zmian, nie tych wygodnych, spełniających oczekiwania innych, czy będących protezą Twoich marzeń.

1. Stawka na łożu śmierci.

Krok 1.

Położ się wygodnie, najlepiej na podłodze. Wyrównaj oddech i poleż przez chwilę.

Krok 2.

Wyobraź sobie, że umierasz. Czujesz jak twoje ciało spowalnia, kolejne oddechy są wielkim wysiłkiem, są coraz płytsze i wolniejsze. Rodzina, żegna się z tobą, a monitor EKG coraz rzadziej pokazuje bicie serca. I nagle z przerażeniem odkrywasz, że przez te wszystkie dziesiątki lat żyłeś pod dyktando innych lub własnego strachu i wszystko co zrobiłeś jest nic nie warte, bo ciągle byłeś nieszczęśliwy. Zawsze się uczyłeś, nieustannie robiłeś protezy, a nie żyłeś jak chciałeś.

Krok 3.

Zadaj sobie w myślach pytanie:

Czy chcę, by tak wyglądała moja ostatnia chwila, życia?

Co czuję w takiej wizji?

Czy spojrzenie na życie w ten sposób uwalnia, mnie od zaniechania działania?

Krok 4.

Jeśli czujesz, że ta scena cię przeraża lub złości, postaraj się zapamiętać to uczucie, by przypomnieć sobie o tym, za każdym razem, gdy będziesz oobawiać się zmienić coś w swoim życiu.

2. 10 lat temu jest dziś

To proste zdanie “10 lat temu jest dziś” uświadomiłem sobie kiedyś, gdy natknąłem się na mojego starego bloga. Pewnie dalej dzieś jest na blogspocie. Wtedy zorientowałem się, że z perspektywy czasu moje wpisy nie były tak tragiczne jak myślałem i gdybym tylko pisał dalej, mogłbym być w całkiem innym miejscu.

Gdy brakuje mi zatem motywacji, do pewnych powtarzalnych działań przypominam sobie to zdanie. Wyobrażam sobie siebie za dziesięć lat, który patrzy jak wiele zrobił w tym czasie, po prostu będąc systematycznym.

To zdanie szczególnie dedykuję, młodym osobom 18 — 20 lat, macie masę czasu, by coś zrobić i osiągnąć. Działajcie!