

# Jak Przekonania Wpływają na Jakość Twojego Życia ?

[www.szkolamatematyki.edu.pl](http://www.szkolamatematyki.edu.pl)

(opracował mgr inż. Robert Tempka)

**Czy znasz siłę przekonań i wiesz jak na Ciebie wpływają ?**

**Przekonanie to poczucie pewności co do znaczenia określonej sytuacji, osoby lub rzeczy.** Jeśli jesteś przekonany, że coś potrafisz, to jest to czymś więcej, niż sama myśl. Jesteś tego pewien.

**Skąd bierze się takie poczucie pewności ?**

Wyobraź sobie krzesło. Bez nóg, krzesło nie ma podparcia. **Aby myśl stała się przekonaniem, musi mieć co najmniej jedno podparcie**, tak jak krzesło lub stół. Nogami w przypadku przekonań, są *wspierające je odniesienia*. Czyli doświadczenia, które kiedyś przeżyłeś.

Jeśli ktoś jest przekonany, że nie umie rysować, to **najczęściej przekonanie to pochodzi z dzieciństwa**. Być może, któregoś słonecznego popołudnia Jasiu przyszedł do mamy z rysunkiem. A mama akurat źle się czuła i bez zastanowienia krzyknęła: „Ty nigdy nie nauczysz się rysować”. Wtedy podświadomość Jasia zbudowała przekonanie, że nie umie rysować.

Gdy Jasiu dorósł, nie wie czemu, ale jest pewny, że nie potrafi rysować. Nawet tego nie próbuje, bo jest przecież o tym przekonany !

Inna sytuacja. Powiedzmy, że w przeszłości małemu Andrzejkowi nie najlepiej szło w nauce matematyki. Kilka razy nauczycielka skrzyczała go i powiedziała, że jest głabem kapuścianym i nie umie się uczyć.

I tutaj zaczęły się prawdziwe kłopoty. W kolejnych klasach szło mu już coraz trudniej. Miał problemy aby dostać się na studia, a potem wielokrotnie zdawał każdy egzamin...

**Im częściej podświadomość słyszy dane zdanie i mocniej to przeżywa, tym silniejsze przekonanie.**

Przekonanie jest w pewnym sensie klątką, poza którą nie możesz wyjść.

**A teraz dobra wiadomość !**

Źródłem pewności nie jest wyłącznie przeszłość. Możemy do tworzenia odniesień, równie dobrze **używać wyobraźni**. Przecież mózg nie odróżnia rzeczywistości, od dobrze stworzonej w umyśle fikcji ! Dzięki temu, możemy nabrać pewności i zbudować przekonania na każdy temat. Wyżej wymieniony Jasiu mógłby kilka czy kilkanaście razy w stanie relaksu wyobrazić sobie, jak wspaniale rysuje. Natomiast Andrzej może wyobrażać sobie, jak świetnie się uczy, zobaczyć wspaniałe wyniki i podziw nauczycieli. W ten sposób, obaj mogą zmienić swoje przekonania.

**A co zrobić, jeśli wizualizowałem 3 razy i nadal przekonanie nie zmienia się ?**

Powtórzyć ćwiczenie! Im przekonanie silniejsze, tym silniejsze musi być ćwiczenie. Silniejsze w sensie żywych, rzeczywistych obrazów (wraz ze wszystkimi zmysłami) i ilości powtórzeń. W takich wypadkach polecam wizualizację 3 razy dziennie przez 3 tygodnie. Po takiej „dawce uderzeniowej”, podświadomość z pewnością zmieni przekonanie.

Powodzenia !

Robert Tempka, + 48 531 690 714