

1

ČESKÉ ČERVENÉ

37

KWANTOWA ZMIANA

Znajdź źródło swojej mocy i żyj pełnią

*Odnajdź swoją drogę
Poznaj swój cel
Żyj wreszcie swoim życiem*

*Bardzo praktyczny przewodnik, który:
ułatwi, uporządkuje, da konkretne wskazówki,
w odnalezieniu swojej drogi zawodowej i życiowej.*

Krótki wstęp do tego co otrzymasz na warsztatach
Odnajdź swoją drogę



WSTEP

KWANTOWA ZMIANA

Wiem na pewno, że zasługujesz na życie w pełni, radości i wolności. Wiem, że masz olbrzymi potencjał, ukryte pragnienia i marzenia, które tylko czekają na realizację.

Wiem, że jesteś wart tego, aby każdy Twój dzień był radosnym świętem.

Dlatego stworzyłam tę książkę, gdzie otrzymujesz ode mnie konkretne pomysły, ćwiczenia, poparte przykładami osób, które już dokonały zmiany, wyszły poza strefę komfortu i cieszą się swoim nowym życiem.

Ćwiczenia zawarte w tej książce pomogły już 2557 osobom - uczestnikom warsztatów i webinarów DWUPUNKT - BLOKADY, TALENTY OBFITOŚĆ.

Dołącz do nich. Zacznieś doświadczać pozytywnej zmiany już teraz. Czas jest zawsze, nieważne, ile masz lat.

To Twoje ostateczne pożegnanie z blokadami.

To Twoje na zawsze powitanie ze zmianą na lepsze, z Twoim prawdziwym ja.

To Twoje uwolnienie do nowego życia.

- *Joanna Grabska*

MOJA MISJA I RADOŚĆ

INSPIROWAĆ, ODKRYWAĆ I BUDZIĆ CIĘ DO ZMIANY KU SOBIE I SWOIM CELOM.

HE AHA TE MEA NUI O TE AO- HE TANGATA, HE TANGATA, GDYBYM MIAŁ POWIEDZIEĆ CO JEST DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE- TO LUDZIE, LUDZIE, LUDZIE

- przysłowie maoryskie

Jestem konsultantem, Certyfikowanym Trenerem trenerów rozwoju osobistego i biznesu, praktykiem Kinslow System, i coachem biznesowym z pasji i powołania od 17 blisko lat. Do tej pory pracowałam z ponad 16 000 ludzi, głównie prowadząc szkolenia i coaching, mentoring handlowy i menedżerski. Jestem też trenerem trenerów i z pasją przekazuję wiedzę i doświadczenie adeptom tej sztuki. Posiadam akredytację Insights (TYPY osobowości w/g Junga), ukończyłam również IMTA (International Management Teachers Academy) w Bled w Słowenii. Z wykształcenia Ekonomistka (po Handlu Zagranicznym) i absolwentka MBA University of Strathclyde.

Wiele nowego, szczególnie w rozwoju intuicji, dały mi warsztaty Matrycy Energetycznej, Synchronizacji Kwantowej. Uczestniczyłam w szkoleniach Dr Franka Kinslowa, które niosły za sobą prawdziwość, skuteczność, realne zmiany, i to czego często brakuje nam wszystkim- autentyczną radość i spełnienie w życiu, kontakt z własną świadomością, dzięki której szybko i skutecznie następowały zmiany we wszystkich sferach mojego życia.

Tym sposobem, bazując na wiedzy Dr Richarda Bartletta, Dr Franka Kinslowa - KINSLOW SYSTEM AND QUANTUM ENTRAITEMENT, i wieloletnim doświadczeniu w pracy z ludźmi oraz ich sprawami, biznesowymi i prywatnymi opracowałam warsztaty, oraz sesje rozwojowo/inspiracyjne (w formie coachingu/ mentoringu), gdzie łączę wiedzę z zakresu fizyki kwantowej, Matrycy Energetycznej, Synchronizacji Kwantowej z efektywnymi narzędziami wspierającymi Twój rozwój, osiągnięcie mierzalnych, konkretnych rezultatów.

Ktokolwiek jest naprawdę obecny w danej chwili, jest autentyczny, godny zaufania, przekonujący, pełen życia, i w pewien sposób uniwersalny oraz naturalnie zwracający uwagę na siebie i na innych.

A co jeśli jesteś czymś zupełnie innym niż do tej pory myślałeś?

A co jeśli jesteś falami, fotonami światła i informacja. Informacja, którą nadajesz, informacja z którą rezonujesz.

Ale co to właściwie oznacza dla Twojego życia i Twoich spraw?

To co obecnie zaczynamy rozumieć, to to że gdy tworzymy uczucie tego, czego pragniemy doświadczyć w swoim życiu tego prędkiej czy później doświadczamy. Doświadczamy w rzeczy pozytywnych jak i negatywnych.

Dlaczego? Ponieważ nasz głęboko ukryte uczucia – tworzą wzorce magnetyczne i elektryczne , które wręcz reorganizują kwantowy materiał wokół nas, w realne sytuacje. Nie możesz rezonować z czymś czego sam nie masz w sobie.

Czasem te wzorce uświadamiamy sobie, czasem nie. Niemniej wpływają one na naszarzeczywistość, jakiej doświadczamy. Pozwalamy wzorcom tego co zatwierdzimy w naszych sercach, by prędkiej czy później zmanifestowało się w naszym życiu. Zatem- mniej chodzi właśnie o przyciąganie, a bardziej o odzwierciedlanie. Bardziej o tworzenie świadomych wzorców, szablonów, tego czego pragniemy w naszym życiu. Mając świadomość, że materia wszechświata „zakrzepnie” wokół tego szablonu, aby odzwierciedlić odbicie, które wewnątrz siebie zatwierdziliśmy.

Musimy stać się tym, czego chcemy doświadczać w naszym życiu.

I teraz wielu naukowców daje podstawę do tego, co wydają się być magiczne i niemożliwe.

Jeżeli chcesz zmiany, głębiej i trwale - zacznij od zmiany wzorców swoich blokad, uwolnij swój potencjał, poznaj swoją wartość, działaj.

To tak trochę nie jest dobra informacja. Bo skoro wszystko czego doświadczasz w swim życiu jest „z Ciebie”, to nie ma jak rzucić teraz odpowiedzialności na warunki, czasy, politykę, pogodę.

Ale dobra wiadomość jest taką, że możesz zacząć zmieniać swoje życie niezależnie od pogody, partii, czasów , i czy pochodzisz z biednej czy bogatej rodziny, lub małego miasteczka. Naprawdę wiele zależy od Ciebie, Twojego postanowienia, zatwierdzenia go w swoim sercu , intencji, decyzji, działania.

Zaczynij myśleć inaczej.

HISTORIA KRZYSZTOFA

Krzysztof pojawił się wcześniej na warsztatach. Śmiało uściskał mi dłoń, zagadał, usiadł w pierwszym rzędzie. Przedstawił się grupie jako to zdolny i rzutki menedżer. Perfekcyjny i chcąc zadowolić wszystkich i wszystko dookoła. Szybko żyjący - tak powiedział o sobie. Praca, projekty, rywalizacja. Tego wymagała korporacja a i sam miał ambicje i plany. Pracował po 11 godzin dziennie, z rana, lub późno wieczorem siłownia lub basen, bo trzeba być fit, spotkania biznesowe wieczorami. Sukces, cele, rywalizacja - to słowa, które cały czas pojawiały się w rozmowie z Krzysztofem.

Kiedy się pojawił na zajęciach, sam właściwie nie wiedział, dlaczego przyszedł. To było aż niepodobne do niego. Mówił, że chce się zrelaksować, zaciękały go „techniki kwantowe”, nowinki i nowości. Chciał dzięki nim pracować efektywniej, szybciej, skuteczniej. Jeszcze szybciej, skuteczniej mieć wszystko pod kontrolą, i lepiej panować nad światem. Chciał sukcesu, który rozumiał jako pozycję w firmie, apanaże, wysoką pensję. Jak twierdził, po to właśnie żyje zdobywa, uczy się, rywalizuje. Może i to zaczyna przypominać powoli twoją historię - życie pod kontrolą, z planami, celami, na wysokich obrotach.

W pewnym momencie, podczas rozmowy uświadomił sobie, że jest zmęczony. Tak po prostu. Z jednej strony pragnie tych wszystkich osiągnięć, ale kiedy coś już dostanie, zrealizuje ten cel, to czuje pustkę, zmęczenie wypalenie. Uświadomił sobie, że nie czuje wewnętrznego spełnienia, wszystko jest ulotne, fasadowe, powierzchowne.

Co powodowało takie samopoczucie? Oczywiście - można szukać i diagnozować. I znaleźć wiele przyczyn, często ze sobą sprzecznych. Tak zresztą było w przypadku Krzysztofa. Właśnie ciągle analizowanie przyczyn, poszukiwanie związków przyczynowo - skutkowych, opracowywanie strategii A, B, lub C w każdej dziedzinie życia przywiodło go na warsztaty kwantowe. Z jednej strony - plany, plus realizacja - dają Ci poczucie sprawstwa i kontroli. I tak bywa. Ale co, jeżeli ta teoria nie działała na dłuższą metę.

Czego brakowało w tej układance? Jak to się skończyło - dowiesz się na końcu tego rozdziału.

Czy używasz czasami takich sformułowań - robić coś z serce, brać sobie do serce, serce mi podpowiada. Tak jakbyś intuicyjnie wiedział, że to właśnie serce jest prawdziwym decydentem życiowym, że wszystko co pochodzi z serca, jest prawdziwe, pełne, Twoje, najwłaściwsze.

Obecnie dowiedzione jest, że w naszym sercu istnieje dosłownie mózg. Że serce to coś więcej niż przepompownia krwi. Właściwie – samo serce jest mózgiem. Ponad 50% komórek nerwowych w sercu stanowią komórki nerwowe identyczne jak w mózgu. Komórki te pogrupowane są w zwoje podobne do zwojów mózgowych i takie same neuroprzekaźniki działają w obu miejscach.

Serce nadaje na tych częstotliwościach co prawa półkula. Ale nie chodzi tu o skupianie swojej uwagi na samym fizycznym sercu, a raczej na doświadczaniu serca, w sposób niefizyczny.

Poczujesz na pewno, że stajesz się bardziej spokojny, otwarty, wrażliwy .

A może częściej muszę zanalizować, tu nie ma miejsca na sentymenty, logika wskazuje, że to nie ma sensu.

MOŻESZ

w prosty sposób przenieść swoją uwagę z „głowy do serca”, i znaleźć się w tak zwanej przestrzeni serca.

To jest klucz do zapoczątkowania zmiany w Twoim życiu.

Zrób to ćwiczenie.

Będzie ono podstawą, baza dla wszystkich pozostałych ćwiczeń, które zawarłam w tej książce, dla Ciebie.

Ćwiczenie 1.

jak wejść w swoją przestrzeń serca

To bardzo proste ćwiczenie.

I co ważne, zawsze je zrobisz bezbłędnie. Dlatego, że przecież masz swoje serce, zawsze je miałeś. Tylko teraz warto się z nim skontaktować.

CEL

poznasz jak to jest przenieść swoją uwagę z głowy do serca. Jak zmienia się powoli Twoje postrzeganie, twoje emocje, a w rezultacie twoje życie, kiedy zaczniesz nawykowo przenosić swoją uwagę do „serca”. Da Ci to swoistą przewagę - szerszą perspektywę spojrzenia na problemy, ulgę, spokój wewnętrzny. To gwarantuję, jeżeli będziesz robić to ćwiczenie systematycznie.

ZRÓB, DOŚWIADCZ.

1. *Siądź w ciszy.*
2. *Wyobraź sobie, że jesteś w swojej głowie.*
3. *W twojej głowie są szerokie schody, które prowadzą w dół – do drzwi Twojego serca.*
4. *Zejdź tymi schodami do drzwi serca.*
5. *Otwórz drzwi-wejdź do swojego serca.*
6. *Rozejrzyj się, rozgość, i pobądź tam 2-3 minuty*

To wszystko. Tyle i aż tyle.

Rób to ćwiczenie codziennie, prze 10 dni. Systematycznie. Wypatruj zmian. Gwarantuję, że będą.

Krzysztof żył w świecie umysłu, a dokładnie, w pewnym uproszczeniu w świecie lewej półkuli mózgu. Wszystko zaplanowane, zanalizowane, pod kontrolą. Wszystko robił z ‘głową’, ale niczego nie brał do serca. Kierował się logiką, na wszystko potrzebował dowodów i uzasadnienia.

Co w wielu przypadkach było korzystne, ale w innych

przeszkadzało w swobodzie, spontaniczności, poddaniu się życiu.

Już podczas samych warsztatów, kiedy weszliśmy w przestrzeń serca, Krzysztof zaczął sobie uświadamiać powierzchowność tego co roił i jak żył. Sam to tak nazwał. A samo wejście w przestrzeń serca, w tym krótkim i prostym ćwiczeniu, w innym świetle postawiło całe życie Krzysztofa. To proste ćwiczenie to był impuls, do przewartościowania swojego życia, zajrzenia w głąb siebie, do siebie i dla siebie. To był początek drogi.

Dzisiaj Krzysztof odnosi sukcesy, ale z innym nastawieniem, może, ale nie musi. I lżej, bez „spinania się”, nie ma potrzeby udowadniania czegokolwiek ani innym ani sobie. Bo jest już ze sobą. Robi to co kocha i kocha wreszcie siebie. Skontaktował się ze swoim sercem i używa głowy. I to jest właśnie równowaga.

A ty na co czekasz?

BLOKADY

Czym są blokady?

Wyobraź sobie, że masz swoje marzenia, pragniesz zmiany, chcesz żyć lepiej. Zresztą, nie musisz pewnie tego sobie wyobrażać.

A te marzenia znajdują się za szklanymi drzwiami. Wiesz, widzisz, a ciągle nie możesz tych drzwi otworzyć. Ciągle nie ten klucz, ciągle coś innego zajmuje Twoją uwagę, ciągle coś Cię odciąga od otwarcia.

Widzisz, wiesz, a nie możesz. To są właśnie Twoje blokady.

Wszelkie blokady wynikają z 3 kluczowych programów, a właściwie lęków:

- lęk przed separacją, opuszczeniem, odrzuceniem,
- lęk - niskie poczucie własnej wartości, tego, że zasługuję bo jestem
- lek-brak poczucia bezpieczeństwa (zawierzenia, zaufania), czasem lęk przed samym życiem.

Jeżeli chcesz zmiany,
głębokiej i trwałej zmiany,
zaczynij od transformacji
wzorców swoich blokad.

Blokady to pewne wzorce, schematy zachowań, ograniczające podświadome przekonania, sposoby reagowania na określone bodźce i sytuacje, które hamują przed decyzjami, działaniami i przed życiem, na jakie w pełni zasługujesz.

Pojawiają się pod postacią:

WYMÓWEK (część 1)

gdzie usprawiedliwiasz i przekonujesz siebie, że coś jest niemożliwe, czegoś nie możesz, czegoś się nie da.

PRZYMUSÓW (część 2)

gdzie Twój umysł twierdzi, że coś musisz, powinieneś, coś wypada lub nie wypada, czegoś należy się trzymać, czegoś nie należy robić, czegoś wolno lub nie wolno.

DESTRUKCYJNYCH EMOCJONALNYCH ZACHOWAŃ (część 3).

opartych na schemacie walki lub ucieczki.

FAŁSZYWYCH PRZEKONAŃ (część 4)

na swój temat i na temat tego, jak funkcjonuje świat.

A Twoje życie – to lustro, które odzwierciedla wszystko to, co myślisz. Fizyka kwantowa daje poparcie tym tezom. To, na co kierujesz swoją uwagę, rośnie, rozwija się.

Rezonujesz tylko z tym, CO DO Ciebie PASUJE. Rezonujesz tylko z tym, na co kierujesz swoją uwagę.

Jeżeli chcesz coś zmienić, musisz się tym stać sam wewnątrz.

Uwolnisz swój potencjał, zaczniesz rezonować z innymi scenariuszami swojego życia - dzień po dniu, krok po kroku, do celu swojej duszy.

CZĘŚĆ I

NIEWINNE WYMÓWKI

Czy na pewno tak niewinne?

Wymówka, niewinna wymówka?

Wymówka występuje pod postacią baaardzo logicznego uzasadnienia: dlaczego czegoś nie mogę zrobić, albo się nie da.

Może znasz w swoim otoczeniu ludzi, którzy fantastycznie i precyzyjnie potrafią Ci wyjaśnić, dlaczego nie można czegoś zrobić, dlaczego się „nie da”.

Mają oni bardzo logiczne, twarde, oparte na racjonalnych dowodach argumenty.

Argumenty, które zabijają pomysł zmiany w zarodku. Argumenty, które piętrzą problemy, kłopoty, trudności. Nigdy za to NIE skupiają się na rozwiązaniach.

OTO PRZYKŁADY:

- **Nie mogę** zapisać się na lekcje tańca, ponieważ muszę akurat w środy robić zakupy do domu i mam **za dużo pracy**,
- **Nie mogę** teraz zrobić tych studiów podyplomowych, bo **nie mam czasu**, za dużo pracuję (w pracy, której nie lubię – przy okazji) i nie mam pieniędzy,
- **Nie mogę** schudnąć w tym wieku, bo już **hormony nie takie**,
- **Nie mogę** teraz zmienić pracy, bo **mam kredyty na głowie**,
- **Nie da się** jednocześnie realizować pasji i dobrze zarabiać.

Za tymi wymówkami stoi pewien wzorzec, który w myśli i słowie objawia się jako bardzo logiczna wymówka. A wymówka blokuje nas przed poszukiwaniem rozwiązania. Nie szukasz rozwiązania - tkwisz w starym schemacie i niemocy. Stoisz w miejscu.

Tak też było w przypadku Marcina.

Marcin, uczestnik moich warsztatów KWANTOWA ZMIANA- TRANSFORMUJ BLOKADY, OBUDŹ TALENTY, ŻYJ PEŁNIĄ OBFITOŚCI, był elokwentnym człowiekiem. Miał szerokie horyzonty, rozległą wiedzę. I to dało się zauważyć podczas warsztatów. Zabierał głos w dyskusji, znał wiele teorii, był odcytany. I robił wrażenie silnego, zdecydowanego mężczyzny. Robił, dopóki dyskusje toczyły się wokół idei, koncepcji. Miał swoją teorię na temat pochodzenia blokad i schematów, dyskutował, przedstawiał swoje tezy. Ale to wszystko działało się do momentu, kiedy od koncepcji przeszliśmy do konkretów. Konkreto w postaci spraw i problemów uczestników.

Zaczęło się ćwiczenie na temat zmiany w życiu. I tu Marcin zaczął udowadniać, dlaczego on NIE MOŻE zmienić wielu spraw w swoim życiu. Zaczął z rękawa wysypywać całe masy wymówek - dlaczego on nie może i dlaczego nie da się. Jako, że był elokwentny popierał to „baardzo” logicznymi argumentami. Zapytany - co chciałby zmienić, powiedział, że marzy o skończeniu podyplomowego kursu zarządzania projektami. A zaraz potem argumentował „No przecież nie mogę zacząć teraz studiów podyplomowych, bo pracuję, po 9 godzin, plus dojazdy, co mi zajmuje kolejne 2 - 3 godzinny dziennie, i do tego codzienne zakupy, sprawy urzędowe. Pomyślałam sobie - jaki logistyk, jaki logiczny :). Jak to wszystko sobie obliczył. Obliczył swoją wymówkę.

*Miał jeszcze kilka ciekawych wymówek:
„Nie mogę zmienić pracy, bo mam kredyt na głowie”. „Nie mogę nawet myśleć o swojej działalności (choć chcę), bo w tym wieku nie zaczyna się (miał 38 lat) wszystkiego od nowa.”*

*Tak bez przerwy i w każdej niemal kwestii, którą się zajmowaliśmy. Geniusz twórczy wymówki.
„Chcę, to ciekawe, ale nie mogę.” Co idea, co pomysł - to wymówka. I to bardzo logiczna. :)*

Dlaczego tak się działo ?

Odpowiedź na końcu części 1.

Wymówka to czubek góry lodowej. Góry lodowej Twojego programu, wzorca.

Wzorca, który powoduje, że z jednej strony chcesz czegoś, a potem natychmiast to sam sabotujesz poprzez swoje wymówki.

- Kiedy dotrzesz do podstawy, uwolnisz się.
- Otworzysz wreszcie te szklane drzwi, za którymi widzisz swoje marzenia i cele.

GOTOWY NA ZMIANĘ GOTOWY NA NOWE GOTOWY NA LEPSZE ŻYCIE?

Ćwiczenie 2.

*oczyść swoje życie z wymówek
i usprawiedliwień*

*Ćwiczenie to powstało we współpracy 5 cudownych osób, uczestników Profesjonalnego Kursu Trenerskiego Polskiej Szkoły Dwupunktu i im chcę podziękować za wkład, inspirację i wspólne autorstwo.
Ania Trzeciakowska, Mirka Wróblewska, Ewa Stroińska, i Przemek Barczyński - dziękuje :)*

KROK 1

Usiądź w ciszy tam, gdzie nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzać.

Weź 10 głębokich oddechów.

To Cię wyciszy.

KROK 2

W tabelce (na kolejnych stronach) wypisz w 1-szej kolumnie wypisz wszystkie swoje wymówki rozpoczynając zdanie od „**nie mogę**” czegoś zrobić lub „**nie da się**”, bo ... (tutaj wpisz uzasadnienie).

Przykład

Nie mogę iść na studia podyplomowe, bo mam za dużo pracy i nie mam pieniędzy.

Pozwól sobie, bądź ze sobą szczerzy/szczera.

Ważne

Pogłębianie poprzez zadawanie kolejnych pytań - pozwoli dotrzeć Ci do źródeł Twoich wymówek.

W drugiej kolumnie – odpowiedz kolejno na poniższe pytania :

- Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką? (1-szy raz)
- Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką? (2-gi raz)
- Co jest pod obawą, dlaczego się obawiasz?
- Co jest jeszcze głębiej?

Uwaga - pisz szczerze, robisz to dla siebie i przed sobą.

Możesz być zaskoczony odpowiedziami, które nadejdą.

Przykład

Nie mogę pójść na studia podyplomowe, bo mam dużo pracy i brakuje mi pieniędzy.

1. Jaka ukryta obawa/ „potrzeba” kryje się za tą wymówką?

Bo obawiam się, że będę musiała się przeorganizować, moje zadania scedować na innych.

I boję się, jak inni zareagują.

2. Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką?

Bo obawiam się oceny innych, i narażenia się na niechęć.

3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się oceny i narażenia na niechęć?

Bo się boję, braku akceptacji, odrzucenia.

- Od braku czasu i pieniędzy do **obawy (lęku) przed odrzuceniem**.
- Brak czasu i pieniędzy to powierzchowna wymówka.
- **Prawdziwa**, to lęk przed odrzuceniem, brakiem akceptacji innych.

To przykład. Ty możesz mieć innych schemat i ciąg odpowiedzi, ważne, byś zrobił to szczerze i doszedł do istoty sprawy.

KROK 3

W trzeciej kolumnie zapisz odpowiedź na pytanie

Jakbym podjęła decyzję o zmianie..., to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

Przykład

Jakbym podjęła teraz decyzję o studiach podyplomowych to jakbym się teraz czuła i co bym zrobiła?

Czułabym się dobrze, silna, i pewna.

KROK 4

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana.

Jak stworzyć kolorowy obraz
- instrukcja

1. **Usiądź w ciszy.**
2. **Weź kilka głębokich oddechów.**
3. **Wejdz w przestrzeń serca - to przez tą przestrzeń łączysz się z polem wszelkich możliwości.**
4. **Bądź w przestrzeni serca 2 minuty**
5. **Potem stwórz obraz swojego celu. Zobacz i poczuj, jak to jest kiedy zmiana się dokonała.**
6. **Co odczuwasz, jak wyglądasz, jakie jest otoczenie.**
7. **Ważne - skup się na uczuciach.**

KROK 5

Podjmij jedną, pierwszą decyzję, działanie, które przybliży Cie do realizacji swojego zamierzenia.

Przykład

Przeglądam oferty studiów podyplomowych. Dzwonię i dopytuję o szczegóły.

MARCIN - ODPOWIEDŹ

Za jego wymówkami krył się lęk przed życiem. Najgłębszy lęk, który go paraliżował i nie pozwalał podejmować decyzji. Wymówki były „zasłoną dymną”, która pozwalała Marcinowi na życiowy bezruch. Ten bezruch utożsamiał z poczuciem bezpieczeństwa, a każda decyzja kojarzyła się mu się z lękiem, utratą. Marcin po ćwiczeniach METODY DWUPUNKTOWEJ i dalszej pracy zmienił się. Podjął decyzje, jak sobie to uświadomił i przetransformował. Zaczął studium zarządzania projektami. Mniej zajmuje się teoriami, więcej robi, bo już ma odwagę żyć swoim życiem. Bo już wie, że poszukiwanie „bezpieczeństwa” poprzez zastój i wymówki jest naprawdę bardzo NIEBEZPIECZNE. Wybrał siebie i to jest gwarantem jego bezpieczeństwa.

WYMÓWKA Nie mogę bo,...	POGŁĘBIONE ODPOWIEDZI : 1. Jaka ukryta obawa /„potrzeba” kryje się za tą wymówką? 2. Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką? 3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się ...?	 Jakbym podjęła decyzję o zmianie...?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?