

Jeśli wydaje Ci się, że Twoja ocena świata jest obiektywna i prawdziwa, to zastanów się, z jakich źródeł czerpiesz informacje. Wyobraź sobie, że właśnie przyjechałeś do miasta, gdzie jeszcze nie byłeś.

Jak myślisz, na jakiej podstawie je ocenisz?

Na podstawie tego, co napotkasz. Jeśli właśnie będzie słoneczna pogoda, to w pamięci zostanie wspomnienie, że to słoneczne, kolorowe miasto, jeżeli będzie deszcz - zapamiętasz je jako szare i ponure. Jeśli zobaczysz strzelaninę, to od razu Twoja opinia będzie taka, że to niebezpieczne miasto, nawet gdyby była to pierwsza i jedyna strzelanina od początku istnienia tej miejscowości. Twój umysł działa jak kamera filmowa: rejestruje to, na czym się skoncentruje, a resztę pomija. A więc jak myślisz, czy Twoje spostrzeżenia, opinie i oceny są obiektywne?

Każde spostrzeżenie jest subiektywne i zależy tylko od tego, kto i na co patrzy. W najspokojniejszym kraju natkniesz się na przemoc i na polu bitwy znajdziesz spokojne miejsce. Popatrz w ten sam sposób na małżeństwo. Nie ma ludzi doskonałych, a więc jeśli zechcesz, to możesz w swoim współmałżonku znaleźć cechy dobre lub złe. To, na których z nich zogniskuje się Twoja kamera, wykreuje małżeństwo wspaniałe lub doprowadzi do jego rozpadu. W momencie, gdy to zrozumiesz, możesz świadomie pracować swoją kamerą i reżyserować swoje życie.

Możesz zapytać:

"Jak mam koncentrować się na tym, że jest dobrze, skoro mam tyle problemów?"

Problemy nie zlikwidujesz, rozmyślając i martwiąc się nimi, one karmią się energią Twojej koncentracji. Znikną, kiedy zaczniesz je ignorować. Ci, którzy nie nauczą się tej lekcji, będą płacić za to przez całe życie, chociażby byli najbogatsi, najstawniejsi, najzdolniejsi i najpiękniejsi. Na przykład Elizabeth Taylor, jedna z największych postaci kina, magnetycznie przyciągająca miliony wielbicieli, piękna, sławna, bogata, miała wszystko, o czym ktokolwiek mógłby zamarzyć. Dlaczego była tak nieszczęśliwa, dlaczego tak tragiczne było jej życie?

To nie wydarzenia, ale nasze myśli o nich są naszą radością albo tor-turą.

Czy wiesz, gdzie spędzisz resztę swojego życia?

W przyszłości. A więc postaraj się o to, żeby była wspaniała. Tworzysz ją codziennie ustawieniem swojej kamery.

Dopóki o tym nie wiesz, ogniskujesz się na ruchu. Masz to od przodków. Zwierzę, żeby przeżyć, musi zobaczyć skradającego się wroga, zanim ono zostanie zauważone przez wroga. Jeżeli nic się nie dzieje, znaczy, że jest bezpiecznie i można spać.

Dzisiaj nie musisz się już bać skradającego się wroga, bo przy najnowszej technice masowej destrukcji nawet go nie zauważysz. Ale koncentracja na ruchu jako archetyp została nam. Nie musimy już walczyć ani uciekać, jednak organizm wielu z nas w dalszym ciągu czuje zapotrzebowanie na adrenalinę, więc jak tylko możemy, stara-my się rozbudzać emocje. Dlatego tak popularne stały się różne systemy masowej informacji i rozrywki: filmy, wiadomości, plotki, sport czy wydarzenia (bardziej lub mniej) kulturalne. Spokój i brak ruchu przestał być synonimem bezpieczeństwa, a stał się po prostu nudny.

Doszło do tego, że jeżeli jakaś sprawa nami nie wstrząśnie, często w ogóle jej nie zauważamy. Dlatego najlepiej sprzedają się sensacje. W ten sposób szkoli się dziennikarzy: znajdź sensację! Jeśli jej nie znajdziesz to stwórz ją albo ponaciągaj fakty. Jeżeli tego nie zrobisz, tylko opiszesz prawdę, to jesteś złym dziennikarzem i szybko stracisz pracę.

Najlepiej sprzedają się filmy, na których się biją, strzelają, mordują, gdzie jest dużo krwi i seksu. Nasza emocja to zwierzątko, które potrzebuje właśnie takiego pokarmu. Czasem spotykam ludzi, którzy mówią, że nie lubią filmów brutalnych, ale z niecierpliwością oczekują ulubionego serialu, w którym się wszyscy zdradzają i szantażują, albo wiadomości. Zostało udowodnione, że wiadomości mają gorszy wpływ na ludzką psychikę niż najgorsze filmy, bo w podświadomości istnieje zrozumienie, że fikcja to fikcja, a dziennik to rzeczywistość.

Nasza wewnętrzna skala ocenia świat w ten sposób, że to jest lepsze, co bardziej nas emocjonuje. Emocja jest jak płomień, który ciągle trzeba podsycać nowymi wrażeniami, bo pali i trawi wszystko, co do-padnie. Na poszukiwaniu tych wrażeń 95% ludzi spędza 95% wolnego czasu. U pozostałych 5% większą rolę odgrywa umysł niż emocje i dlatego mają szansę więcej w życiu osiągnąć. Czyli najwięcej pieniędzy zarabiają ci, którzy potrafią znaleźć najlepsze paliwo dla ognia emocji. Nie wydają pieniędzy na chwilowe zachcianki, pracują wytrwale, stawiają długoterminowe cele i są konsekwentni w działaniu.

Jeżeli chcesz zrealizować coś wartościowego, potrzeba Ci spokoju i koncentracji. Im dłużej pracujesz nad jakimś projektem, tym większy sukces odnosisz w tej dziedzinie.

Czy najsmaczniejszymi owocami są zawsze te zakazane? Czy najprzyjemniejsze rzeczy muszą być nielegalne, niemoralne albo takie, po których się tyje i choruje?

Nie, ale dopóki koń steruje Twoim wozem, to niestety tak jest.

---

Jak więc pozbyć się emocji?

Nie, konia nie należy się pozbywać, bo woźnica sam nie uciągnie wozu. Konia trzeba po prostu wytresować.

Można powiedzieć, że cała tajemnica osiągnięć wielkich ludzi leży w tej małej, nieuchwytej strefie między emocją a intelektem. Co przeważa? Jeżeli emocja, to stoczymy się po równi pochyłej do biedy, ewentualnie do szarej przeciętności. Jeżeli umysł, to będziemy się nieustannie wspinać i osiągać coraz to nowe szczyty.

Często człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że warto byłoby wygospodarować trochę czasu, żeby zrobić coś twórczego (dodatkowy fakultet, własny biznes, sport, sztuka, działalność charytatywna itp.), ale jego zwierzątko wybrało ulubiony serial w TV, gazetę, piwo, może spotkanie z kimś, żeby ponarzekać