

## Drogi do sukcesu

### Cele:

- wyjaśnienie uczniom znaczenia pozytywnego myślenia i wysokiej samooceny dla realizacji ambitnych celów życiowych
- wyjaśnienie uczniom mechanizmu działania myślenia podświadomego
- wyjaśnienie uczniom sposobów modyfikowania obrazu siebie i indukowania powodzenia życiowego
- zainspirowanie uczniów do modyfikowania postaw i obrazu siebie

### Tok lekcji

1. Zagajenie - Jak to się dzieje, że są ludzie, którym w życiu wszystko przychodzi łatwo, którzy skutecznie realizują swoje pragnienia i osiągają wielkie sukcesy - całkiem, jakby ich przeznaczeniem było odnoszenie sukcesów - są jednak i tacy, którzy ciągle napotykać na trudności, nie mają szczęścia, a to co inni osiągają z łatwością, oni muszą zdobywać ogromnym nakładem pracy?

/ wciągnięcie uczniów w dyskusję, której celem jest wzbudzenie zainteresowania/

2. Umysł świadomy i nieświadomy /podświadomy/

Umysł świadomy odpowiada za podejmowanie decyzji, wymagających racjonalnego myślenia. Umysł podświadomy kontroluje wyuczonymi, zautomatyzowanymi zachowaniami i emocjami. Skłonność do automatyzowania zachowań związana jest z ekonomią pracy układu nerwowego - myślenie świadome musi być zarezerwowane dla sytuacji nowych. Czynności zautomatyzowane mogą ponownie stać się przedmiotem świadomości i mogą dzięki temu podlegać modyfikacji. Wszystkie nawyki, przekonania, postawy, które nie sprawdzają się w życiu mogą zatem zostać zmienione.

Myślenie podświadome steruje naszymi zachowaniami.

3. Źródłem powodzenia i sukcesu /lub niepowodzenia/ są nasze własne myśli. „Jakość twoich myśli stanowi o jakości twojego życia”.

4. Mechanizm wzajemnego oddziaływania umysłu świadomego i podświadomego.

- myślimy na poziomie świadomym - wyrażamy np. jakiś sąd o sobie
- informacja ta zostaje przekazana do umysłu nieświadomego, który ją akceptuje /po upływie jakiegoś czasu/

- umysł nieświadomy przetwarza informację i modyfikuje program działania, w taki sposób, aby możliwe było osiągnięcie stanu podyktowanego wcześniej przez umysł świadomy

- umysł nieświadomy tak steruje naszymi zachowaniami, aby ten nowy program był realizowany.

5. W jaki sposób można wykorzystać wyżej opisane zjawisko dla siebie

Można poprzez kontrolę myślenia świadomego modyfikować scenariusze umysłu nieświadomego

6. Tryb postępowania

- a. formułowanie celu
- b. wizualizacja obrazu celu
- c. pragnienie aby cel został osiągnięty
- d. oczekiwanie na jego realizację

7. Dlaczego wizualizacja działa i jest skuteczna

Wizualizacja jest procesem aktywizowania doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych w celu wykorzystania zgromadzonych zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji. Wizualizacja pozwala zmieniać treści przechowywane w podświadomości. Pozwala również

zasmakować w odczuwaniu sukcesu. Emocje, które pojawiają się podczas, gdy wizualizujemy moment osiągnięcia sukcesu, są atrakcyjne same w sobie. Chęć osiągnięcia ich w rzeczywistości jest dodatkowym elementem motywacyjnym.

8. Inne metody oddziaływania na podświadomość

- autosugestia
- afirmacje

9. W jakich dziedzinach życia możemy aktywnie oddziaływać na nasze funkcjonowanie poprzez modyfikowanie zapisów zamieszczonych w podświadomości?

/"giełda pomysłów"/

10. Formowanie własnej osobowości

11. Postulat podstawowy: bądźcie świadomi własnych myśli, zmieniajcie te, które was ograniczają.

### **Uwagi o realizacji**

Wprowadzenie tej metody w sytuacji, gdy uczniowie mają za sobą już znaczną część kursu za sobą i mieli możliwość sprawdzenia skuteczności dotychczas stosowanych metod nie sprawia większych trudności. Uczniowie zdążyli zaakceptować pewne mechanizmy i do następnych nowości podchodzą z większą ufnością.

W dalszym ciągu jednak należy podawać teoretyczne przesłanki zachodzących zmian. Uwiarygodnia to metodę. W gruncie rzeczy nie chodzi tutaj o systematyczny wykład, który miałby doprowadzić do zrozumienia obiektywnych zmian, lecz swego rodzaju racjonalizację, która likwiduje opory.