



Bullshit detector

Czyli jak lepiej radzić sobie z pierdołami, toksycznymi ludźmi i newsami w telewizji.

Czyli jak lepiej radzić sobie z pierdołami, toksycznymi ludźmi i newsami w telewizji.



Photo by bettyx1138

Włączam tryb kryształowej kuli. Mogę spokojnie powiedzieć, że **ktoś dzisiaj powiedział Ci coś niemiłego, massmedia zajmują się jakimś zabójstwem**, porwaniem albo wypadkiem a **dziesiątki ludzi są przekonani, że to Tobie powinni opowiedzieć jakie życie jest ciężkie**. Jeśli jakimś cudem nie trafiłem, to pewnie siedzisz w domu bez telewizji – w takiej sytuacji przypomnij sobie ostatnie spotkanie rodzinne w gronie 50+.

Co łączy bezsensowną krytykę, tendencyjny przekaz informacji i rozmowy o tym, kogo bardziej boli? To wszystko...

Bullshit

Czyli sterta niepotrzebnego Ci w żadnym sensie gówna, którym świat uwielbia obrzucać Cię na co dzień.

Czy poważnie wierzysz, że dzięki czytaniu o tym, że spadł samolot na drugim końcu świata „wiesz co się dzieje”? Że wysłuchanie po raz setny historii przyjaciółki, że faceci to świny to Twój obowiązek? I że przypadkowi ludzie na ulicy oceniający Twój wygląd albo znajomi wiedzący lepiej jak ma wyglądać Twoje życie to dobre źródła wiedzy?

Musisz zrozumieć, że większość informacji, które do Ciebie docierają nie ma znaczenia. Witamy w XXI wieku. Czas nauczyć się je filtrować. Nie mówię, że zachowujesz się idealnie a na świecie wszystko jest w porządku, ale ilość negatywnych informacji jest nieproporcjonalnie duża.

Czemu bullshit zajmuje tyle miejsca w świecie?

Są 3 główne kategorie syfu informacyjnego i każda ma swoje konkretne źródło:

Newsy – dlaczego telewizja nie mówi o setkach tysięcy samolotów, które doleciały tylko o tym jednym, który się rozbił? Bo z tego drugiego można zrobić o wiele lepsze zdjęcia. No i kto kliknąłby nagłówek „Te samoloty wylądowały dziś bezproblemowo![zdjęcia]”? **Media mają zarabiać a nie informować Cię o świecie, a więcej zarobią dostarczając negatywne informacje. Przez to masz złudzenie, że „jest źle”.**

Na marginesie warto też zauważyć, że w negatywnych informacjach też jesteśmy stronniczy. Statystyki z UK (ciężko się szuka po kraju) w przybliżeniu: 50,000 ludzi rocznie umiera w związku z byciem grubym a około 30 osób z powodu przyjmowania ecstasy. Wnioski zostawiam Tobie.

Idiotyczna krytyka – zagrajmy w grę. Przypisz wypowiedzi do jednej z dwóch osób. Jedna osoba jest fajna i ma wysoką, stabilną samoocenę, a druga jest niefajna i ma chwiejną samoocenę, która wymaga podbudowy.

1. Jesteś głupi! To się nie może udać!
2. Jak dokładnie zamierzasz to zrobić?

Myślę, że udało Ci się dopasować poprawnie i już wiesz o kim najwięcej mówi krytyka. Pamiętaj, żeby odróżniać konstruktywną krytykę od niekonstruktywnej. Zasada jest prosta: **czy osoba mówiąca wskazała kierunek zmian i podała uzasadnienie?** Jeśli nie - to bullshit i możesz spokojnie olać.

Zabawa w „kogo boli bardziej” – o czym świadczy ciągle opowiadanie o swoich problemach osobie, która nie może pomóc(albo której rady się olewa)? O niezaspokojonej potrzebie otrzymywania uwagi. O tym, że ktoś chce żeby cały świat uwierzył, że istnieją powody dla których tej osobie nic nie wychodzi i nie oceniał jej negatywnie – czyli o problemach z niską samooceną. No i o tym, że ktoś stara się pozbyć odpowiedzialności.

Bullshit detector

Ok. Myślę, że część dla Twojego logicznego mózgu mamy w miarę z głowy i racjonalnie jesteś przekonany, że chcesz przestać przyjmować te informacje.

Ale gdzieś z tyłu głowy jest taki mały głosik „to ważne!” „oni mają rację!” i takie tam. **Oczywiście dyskutowanie z emocjami za pomocą logiki jest bez**

sensu (niedowiarkom polecam przekonać do czegoś przypadkowego klienta albo kobietę),
więc zajmujemy się tym... tak, NLP.

1. **Rozpoznaj reakcję „nic mnie to nie obchodzi”.** Pomyśl o kilku strasznie istotnych dla Ciebie sprawach, jak wyniki wyborów na burmistrza Mszany Dolnej w 1980 albo 15 cyfra po przecinku dla Pi. Jeśli masz jakieś podręczniki ze szkoły to znajdź przedmiot, który nigdy Cię nie interesował i przeczytaj z 2 strony. Zaobserwuj reakcje Twojego ciała: pozycję, dialog wewnętrzny(tempo, ton, źródło w przestrzeni), może ziewanie, wszystko.
2. **Wyucz się nowej reakcji na bullshit.** Znajdź zestaw informacji, które chcesz ignorować. Krótka lista propozycji:

- nie uda Ci się
- to jest nic, ja to dopiero choruję
- w Polsce to się nic nie da
- zamordowano kobietę w Zakopanem (jeśli jesteś w okolicach, może warto wybrać inne miasto. Ja osobiście przyjmuję za istotne informacje o przestępstwach od poziomu dzielnicy)
- jesteś głupi/brzydki

I na każdą z tych informacji, po odczytaniu lub odsłuchaniu, reagujesz zgodnie z punktem 1. Powtarzasz kilkadziesiąt razy, aż się nauczysz.

Gratis możesz sobie zainstalować wykrywacz komplementów. Jakoś tak się przyjęło, że ludzie na pochwały reagują „nie, co Ty. To nie moja zasługa, nie poszło aż tak dobrze”. Jest to wyjątkowo chujowa reakcja na komplementy, bo uczy Ciebie, że sukces->wstyd a ludzi, że nie należy Cię chwalić. Wykryj swoją reakcję „Tak, to prawda. To pewne” i połącz z wybranymi pochwałami.

Możesz użyć też [Swish Pattern](#) albo [Łańcuch Kotwic](#). W sumie mnóstwo technik NLP się do tego nadaje, bo to kwestia jednej prostej zmiany.

To co, Twój świat też stanie się fajniejszym miejscem?

P.S.

Zanim zabierzesz się do zabawy kliknij "głosuj" jeśli uważasz, że artykuł jest dobry, bo o takie wszystkim tu chodzi :)

I jeśli interesuje Cię [Rozwój Osobisty](#), to grupa: [Grupa NLP na Eioba.pl](#)!

Źródło: <http://jakubkrolikowski.pl/wolna-wola-iluzja-2-ciekawe-eksperymenty-cos-ekstra/>