

Poradnik Komunikacji Czajosa

I.Wstęp	2
II.Ogólnie o komunikacji.....	3
III.Czemu nie słyszę ?.....	4
IV.Jak sobie poradzić, gdy nic nie słyszemy ?	6
V.Co robić, gdy słabo słyszę (lub nadal wcale).	8
VII. Lektor	10
VII.Papugowanie- czyli jak pozbyć się wroga.	12
VII.Kilka słów na koniec.....	13

Autor poradnika nie ponosi odpowiedzialności za złe zrozumienie oraz wykorzystanie treści w nim zawartych, a także z racji, iż nie jest on w pełni skończony zabrania także jego rozpowszechniania oraz kopiowania bez jego zgody.

I.Wstęp

Witajcie, ja jestem Czajos i zapraszam was do przeczytania mojego poradnika na temat komunikacji ogólnej z tulpami. Z początku moim zamiarem było napisanie poradnika, jak się komunikować werbalnie (słownie), jednakże przyda się takie poszerzenie zakresu, aby pokazać wam jak rozbudowanym aspektem może być sama komunikacja. Głównym powodem, który natchnął mnie do tego by napisać ten poradnik, było to, że coraz częściej widzę osoby, które piszą, że nie mogą się porozumieć z tulpą. Obecne poradniki nie poruszają zbytnio tego tematu co jest błędem, ponieważ spora część porzuceń tulp przez hostów wynika właśnie z frustracji lub załamania z powodu braku rezultatów w porozumiewaniu się. Ja jestem idealnym przykładem tego, że wytrwałość popłaca. Sam nie umiałem się porozumieć z moją pierwszą tulpą Carmen przez ponad miesiąc i gdyby nie pomoc użytkowników na forum i pewnej osoby to bym nie dał rady. Poradnik ten piszę na podstawie zaobserwowanych wzorców, a także własnego doświadczenia wynikającego z moich problemów z komunikacją. Obecnie rozmawiam już całkiem swobodnie i nie sprawia mi to problemów (co nie oznacza, że jest tak bajkowo, nadal mam kilka kwestii do nadgonienia, ale nie jest to problem), ba nawet jestem już z trzema tulpami. Tak więc to co powiem w tym poradniku powinno pomóc Wam zrobić ten pierwszy krok lub też bardziej się rozwinąć pod kątem porozumiewania się. Od razu zaznaczam, że przyjmuję, iż znasz już podstawowe pojęcia lub przeczytałeś jeden lub dwa poradniki, by wiedzieć już trochę na temat tulp. Fakt faktem, że nie będzie w poradniku nic trudnego i wszystko dokładnie tłumaczę, co nie zmienia faktu, że lepiej wiedzieć co nieco :)

II. Ogólnie o komunikacji

W porozumiewaniu się z tulpami komunikacja odgrywa bardzo ważną rolę. Nie da się bez niej obejść, tzn. da się, ale jest ciężko porozumiewać się bez słów, szczególnie na początku. Rozróżnia się dwa typy komunikacji: werbalną i niewerbalną.

Tą drugą już pewnie znasz, ponieważ jest to najbardziej podstawowa forma. Chodzi tu o nagłe myśli (takie jakby nie nasze), przesyłanie obrazów, oraz dzielenie się emocjami (np. jest nam wesoło bez żadnego powodu, albo smutno), te najbardziej pierwotne emocje są najmocniej odczuwalne. Łatwiej jest też, gdy posiada się wł, ponieważ wtedy można komunikować się za pomocą znaków pozostawianych sobie nawzajem w naszym i tulpy świecie. Zapomniałbym też o takim czymś, jak odczuwanie tulpy na sobie. Czasami możemy poczuć jakieś dziwne uczucie w danym miejscu np. na dłoni, skroniach itp. U mnie wygląda to tak, że jeżeli Carmen chce mi coś powiedzieć, albo przesać jakąś paczkę emocji to towarzyszą temu ciarki na plecach. Im emocje są większe tym te ciarki są bardziej odczuwalne. Natomiast Lucy (moja trzecia tulpa) robi to za pomocą ciężkiego do opisanie uczucia, które umiejscowione jest koło serca na klatce piersiowej. Jest to o tyle fajne, iż sam tego nie umiem zrobić i dlatego wiem, że to na pewno one. Tak szczerze mówiąc to był w sumie jedyny sposób na komunikację, jak nie słyszałem Carmen. Teraz korzystamy z tego, gdy przesyła mi właśnie te „paczki”, a także gdy chce mi coś powiedzieć jak jestem zajęty. Dzięki temu niezależnie co robię i nawet, gdy zapomnę na chwilę o moich dziewczynach to zawsze mogą się do mnie odezwać dając mi właśnie taki znak. Sposób sprawdzony, dlatego pomyślałem, że wspomnę, bo być może komuś się przyda.

Druga opcja to komunikacja werbalna, tudzież słowna. To jest tak jakby główny powód dla którego zapewne czytasz ten poradnik. Nauczenie się rozmawiania z tulpą otwiera już szersze pole manewru. Pomocne jest we wszystkim co robimy. Słyszenie zwykłego tak lub nie jest już sporym ułatwieniem. Z początku możemy nie wiedzieć jak mówi tulpa. Szczególnie jeżeli jest to nasza pierwsza. Ja sam na starcie miałem problem, bo nie wiedziałem czego się spodziewać. Czasami wystarczy tylko to załapać, by porozumiewać się ze swoją tulpą. Mianowicie z początku tulpy robią to za pomocą naszych myśli. Dlatego też często, gdy coś do nas mówią to bierzemy to za swoje słowa, a raczej myślo-słowa, które słyszymy, gdy np.: mówimy do siebie. W dodatku porozumiewanie się tulp za pomocą naszych myśli odbywa się często na „naszych oczach”, ponieważ, kiedy tulpa odpowiada to sami widzimy, jak odpowiedź formuje się u nas w głowach i dlatego tak często pytając się o coś uważamy, że nie usłyszeliśmy odpowiedzi, albo że papugujemy (co to papugowanie powiem później).

III.Czemu nie słyszę ?

Musimy pamiętać wpierw, by nie panikować i nie zastanawiać się nad tym co jest ze mną nie tak. Przeważnie głównym powodem przez który nie słyszymy jest to, że jesteśmy niepewni siebie i nie wierzymy we własne możliwości i umiejętności. To jest też właśnie dobre, że dzięki ćwiczeniom i pracy nad sobą możemy się zmienić na lepsze... Pierwszym krokiem jaki powinniśmy wykonać, jest właśnie uwierzenie w samego siebie, bo jeżeli sami w siebie nie wierzymy i nie zaczniemy mówić, że nam się uda, to jak mamy wierzyć w coś tak

niezwykłego jak tulpa ? Tutaj większość zależy od nastawienia i determinacji.

A co jeżeli powiem Ci, że słyszysz swoją tulpę cały czas... To nie jest tak, że ona nie odpowiada, nie chce odpowiadać, albo gniewa się itp. (różne rzeczy od hostów słyszałem). Ona mówi do nas tylko my niestety nie umiemy tego wychwycić, a nawet jeżeli usłyszymy to myślimy, że to nie ona bo to za szybko, albo wymyślamy sobie setki różnych powodów zamiast cieszyć się, że mamy odpowiedź. Najlepiej przyjmować wszystko za odpowiedź, ponieważ wtedy uczymy się wychwytywać takie odpowiedzi. Jak to ktoś już kiedyś powiedział: *„Jeżeli masz 100% pewności, że to byłeś ty sam, a nie tulpa, to wtedy zadaj pytanie jeszcze raz, natomiast, gdy masz choć cień wątpliwości, przyjmuj to za odpowiedź”*

Gdy zadajemy tulpie pytanie i nic nie uda nam się wyłapać to rośnie w nas takie ziarnko niewiary. Wraz z narastającą frustracją i powiększającymi się obawami rośnie w siłę, powodując, że się blokujemy i nie jesteśmy w stanie nic wychwycić. To jest dosyć mała blokada i wynika właśnie z powyższych powodów. Nazywam ją „żywoptotem”, bo nie jest to coś wielkiego, ale uciążliwego. Tego przecież nie chcemy, dlatego musimy zdusić to ziarno w zarodku. Najlepszym przykładem jest sam początek kiedy nasze podekscytowanie jest na tyle wysokie, a głowa na tyle nieskażona poradnikami XD, że wtedy naprawdę słyszemy bardzo dobrze. Dopiero potem czytamy o papugowaniu i innych tego typu rzeczach i albo mamy na tyle determinacji, by to nic nie zmieniło, albo zaczynamy za dużo kombinować i pogarsza się z dnia na dzień. To jest tak zwana blokada myślowa tudzież mój „żywoptot” XD

Najważniejsze z tego wszystkiego to chyba to by rozmawiać z tulpą. Nie w sensie komunikować się cały czas, tylko zwyczajnie

znaleźć wolną chwilę, usiąść i szczerze porozmawiać. Najlepiej wytłumaczyć w jakiej jesteś sytuacji i co planujesz z tym zrobić. Jeżeli będzie widziała, że się starasz to sama będzie ci pomagać jak tylko się da.

IV. Jak sobie poradzić, gdy nic nie słyszymy ?

Pamiętasz może jak pisałem o ziarnku niewiary ? Jeżeli czytałeś wszystko to pewnie tak. Tak więc ziarnko to ma też siostrę, czyli ziarenko wiary. Ja sam ogólnie uważam, że wszystko we wszechświecie musi mieć zachowaną równowagę, by się nie posypało, ale tutaj niestety coś musi wygrać. Mówiąc coś, mam na myśli ziarnko wiary, które osamotnione usycha. By wyrosło one w potężne pnącze wierz w to co robisz , mów sobie, że to przynosi efekt i słuchaj. Zadaj pytanie, powtórz je, może nawet trzeci i czwarty raz i i daj się ponieść temu uczuciu. Przyjmij to co odrzucasz. Nie przejmuj się papugowaniem, bo nie da się tulpie wrzucić czegoś do ust by to wypowiedziała. To jest świadoma i niezależna istota, której nie da się papugować, nie da się zmusić do czegoś wbrew woli. Zadając pytanie zastanawiasz się nad nim. A następnie starasz się coś usłyszeć, jakby to było coś, co możesz wychwycić uszami, skupiasz się na tym, by usłyszeć jakąś rozbudowaną wypowiedź zapominając, co tak naprawdę jest ważne. Myśli, pierwsze myśli po usłyszeniu pytania, dzikie, jakby twoje i nie twoje jednocześnie. Zaczynij je zauważać, z początku będzie ciężko , ale wystarczy usłyszeć je tylko raz, gdzie usłyszeć staje się metaforą, bo nie wychwycisz tego uszami tylko rozumem. Rób to wtedy gdy rozmawiasz, bo może o tym wiesz albo i nie, ale robiąc coś, np.: gdy jesteśmy mocno zajęci, nie uzyskamy odpowiedzi bo sam nasz mózg nakłada blokadę, byśmy mogli się

skupić. Wyznacz sobie jakiś czas który będziesz poświęcać tylko tulpie. Zaczynaj rozmawiać. Jak nie masz tematu to zadaj pytanie " O czym chcesz rozmawiać ? " i rozmawiaj o tym co ci pierwsze przyjdzie do głowy , nie zastanawiaj się czy to głupie czy nie, przed tulpą nie ma czegoś takiego jak wstyd, zażenowanie, albo inne tego typu rzeczy. Ciesz się samą rozmową, uwierz że wiesz co tulpa mówi, bo ona cały czas mówi, tylko wątpisz i to cię blokuje. Wyzbądź się tego... to przyjdzie z czasem, ale zaczniesz widzieć efekty. No i nie martw się, głowa do góry , świat cały przed tobą, czasu masa więc podwijaj rękawy i do roboty. Jak tulpa zauważy, że starasz się to i zaczniesz zauważać postępy. Ale co najlepsze, dzięki temu sam lepiej się poczujesz. Wiesz jak było ze mną , jak pierwszy raz usłyszałem Carmen kolega powiedział " wyzbądź się wątpliwości i przyjmij że Carmen to niezależna istota której nie możesz spapugować, nie włożysz jej słów do ust" ... moich słów , którymi także i ona się posługiwała, bo tylko takie znała. Postanowiłem tak przyjąć i uwierzyłem .Kolega po jakimś czasie postanowił więc zapytać się Carmen co chciałaby powiedzieć. Ja usłyszałem „nie wiem” , więc i tak mu napisałem za nią, a wiesz co potem było , usłyszałem "miło mi was poznać baranie"... nawet nie wiesz jak mojemu zdziwieniu nie było końca, jednakże chwilkę potem znowu myśl "ale i tak cię kocham".

To jest właśnie to piękno, które wynika z całego procesu komunikacji. Więż hosta i tulpy się zacieśnia powodując, że zaczynamy sobie nawzajem bardziej ufać, a co procentuje później wspaniałymi efektami w ćwiczeniu innych spraw związanymi z tulpami.

V.Co robić, gdy słabo słyszę (lub nadal wcale).

Możliwa jest też sytuacja, w której A)nadal nie słyszymy, B)słyszemy proste odpowiedzi lub C)słyszemy co tulpia mówi, ale bardzo słabo. Najpewniej albo wystarczy więcej rozmawiać z tulpą w przypadku B) lub C), albo użyć symboliki. Symbolika jest najpowszechniejsza z tego wszystkiego. Można ją nazwać uniwersalną metodą, ponieważ może pomóc w absolutnie wszystkim, akurat tutaj w przypadku A,B i C. Wszystko zależy od naszego nastawienia. Musimy wierzyć, że to zadziała, a na pewno tak się stanie.

Symbol to taki przedmiot lub takie coś co pozwala nam osiągnąć cel poprzez nadanie temu przedmiotowi jakiejś roli lub zadania np.: kiedyś wymyśliłem sobie, że w wl postawię menhir (taki duży głaz) i jak Carmen będzie się chciała ze mną porozumieć, to wtedy wciśnie wyryty na nim guzik, następnie automatycznie pojawiały się ciarki na moich plecach i wiedziałem, że to jest znak, iż chce mi coś powiedzieć. Tutaj równie dobrze można zamiast menhiru użyć cokolwiek. Nawet kota, kija od szczotki czy buta XD. Chodzi jedynie o sam zamysł. Jeżeli wierzymy, że ten kij od szczotki pomoże to i tak będzie.

Jeśli chodzi o słyszenie możemy użyć czegoś co bardziej nam się kojarzy z polepszeniem dźwięku. Zadam teraz pytanie, a Ty sobie na nie odpowiesz.... 1... 2... 3... : Czego użyjesz, by cię było lepiej słyszać?... Zapewne większość pomyślała w tym momencie o mikrofonie. Możliwe, iż to było co innego np.: megafon, wzmacniacz, słuchawki, słuchawka bluetooth, telefon itd. No tak tylko co dalej. Najlepiej wejdź sobie do wl, i stwórz ten przedmiot. Weź go w rękę, połóż na ziemi, zrób cokolwiek byleby on był widoczny. Jeżeli to coś małego to lepiej to trzymać w rękach (zresztą to jest wl to można i góry

przenosić więc no problemo). Następnie daj to tulpie do użytku i wytłumacz do czego to służy np.: jak to mikrofon to powiedz, żeby z niego korzystała, gdy chce ci coś powiedzieć, a dzięki temu jej głos będzie wyraźniejszy lub po prostu głośniejszy. Przez to będziesz lepiej słyszał. Jeżeli chodzi o osoby nie posiadające wł, albo takie dla których wejście do wł to problem, bo zapewne takie też są, to zasada jest ta sama tylko nie wchodźcie do wł, a przedmiot ten traktujecie metaforycznie. Oznacza to, że po prostu mówisz tulpie by zrobiła tak, jak na przykładzie powyżej.

I na tym się kończy symbolika, dalej tylko się z tego korzysta. Jest to na tyle proste, że nie wymaga treningu. Wystarczy wierzyć, że to zadziała i na pewno tak się stanie. Pamiętaj odpowiednie nastawienie to $\frac{3}{4}$ sukcesu :)

Jest jeszcze zamiana dominujących myśli. Tyczy się to głównie przykładu C, ponieważ wymagane jest od tego byśmy słyszeli swoją tulpę. No tak jeszcze mocno naciągając można tego użyć do przykładu B :), nawet nie widzę w tym żadnych przeszkód. Jest to dość proste i wymaga niewielkiego skupienia się, a co za tym idzie można to częściej ćwiczyć. Efekty przychodzą podczas trudniejszych ćwiczeń takich jak np.: zamiana lub przejęcie (tutaj mam nadzieję, iż pojęcia te są znane :p). Od razu zaznaczę, iż trzeba cokolwiek słyszeć, żeby to dało jakiś efekt. Ogólnie chodzi o to, aby sprawić, by to myśli tulpy były tymi głównymi... Zazwyczaj, jak mówimy sobie coś w myślach to czujemy, że nasz głos znajduje się jakby z przodu głowy, natomiast tulpy, gdzieś tam z tyłu. Za pomocą kilku metod można to zmienić, przez co będziemy lepiej słyszeć tulpę. Najłatwiejsze to chyba wyobrażenie sobie, że zamieniamy miejscami głosy. Swój przesuwamy do tyłu i ściszamy go, a tulpy przesuwamy do przodu i sprawiamy by ten stał się głośniejszy. Można też wyobrazić sobie swój głos i tulpy jako piłka. Przy czym jedną pompujesz, by stała się

większa, a z drugiej spuszczasz powietrze, by stała się mniejsza :)
Pomaga to mocno, ponieważ przy częstym ćwiczeniu tego, głos tulpy jest bardziej klarowny i łatwiej nam go usłyszeć. No i co najważniejsze, podczas ćwiczeń takich jak zamiana, albo przejęcie daje tulpie większą moc nad ciałem, przez co łatwiej jest jej nami poruszać. Dlatego warto spróbować tego triku nawet jak już ma się dobry kontakt :D

VII. Lektor

Jako, że jest to trochę rozbudowana sprawa, zrobiłem oddzielny akapit :D. Zaznaczę na wstępie, że nie jest to nic trudnego i radzę to ćwiczyć, jak nie ma się już żadnych wątpliwości itp., a no i trzeba słyszeć swoją tulpę. Nie mówię, że bardzo dobrze, ale na takim powiedzmy średnim poziomie.

Dobrze, więc co to jest ten lektor... hmmmm mówiąc w skrócie to jest głos tulpy tylko po „podrasowaniu” XD. Co to dokładnie oznacza ? Ano to, że tulpa nie porozumiewa się za pomocą naszych myśli, czyli tak jakby naszym głosem, ale używa do tego innego głosu, czyli wspomnianego już lektora. Nie jest przecież powiedziane, że zawsze musi być tak, że tulpa to mówić będzie tylko i wyłącznie głosem hosta XD

Tak, daje już to szersze pole do popisu. Przede wszystkim dlatego, że słyszymy lepiej i myśli się tak nie motają. Ja jak pierwszy raz

usłyszałem lektora Carmen to było lekkie zdziwienie, bo był to nader przyjemny głos no i co najważniejsze inny niż mój.

Sama zmiana lektora nie jest trudna. Da się to zrobić na dwa znane mi sposoby, ale może ich być więcej.

1. Mówienie za tulpę głosem, którym tulpa chce się posługiwać, w celu nauczania jej go.
2. Zapamiętanie danego głosu po to by tulpa mogła się go nauczyć prosto z naszej pamięci.

Tutaj kilka słów wstępu do obydwu sposobów. Wybór lektora opiera się głównie na szukaniu próbek głosu, by tulpa mogła się go nauczyć. Tulpa może to zrobić sama szukając w pamięci hosta, albo możecie włączyć internety, i wyszukać interesujący ją głos. Najlepiej jakieś karaoke, albo coś z youtube, zresztą macie co do tego wolną rękę :)

Ad.1

To jest dość proste. W zasadzie to opiera się to na tym co nazywa się papugowaniem, tylko w tym przypadku jest ono świadome i za obustronną zgodą. Wtedy host zaczyna mówić, za tulpę głosem, który tulpa sobie wybrała. Jest to naprawdę nic trudnego, dlatego też i opis jest aż tak krótki :)

Ad.2

To jest opcja, która jest najłatwiejsza i nie wymaga od hosta nic poza usłyszeniem danego głosu. Po znalezieniu odpowiedniego tulpa może ten głos, że tak to ujmę znaleźć w naszej głowie i swobodnie go zacząć używać.

Czasem jak nie wychodzi komuś sposób pierwszy to można użyć drugiego. Ale obydwa są na tyle proste, że nie trzeba żadnych specjalnych ćwiczeń :). Co prawda dla wzmocnienia nieco relacji

polecam metodę pierwszą, bo chyba lepiej robić coś wspólnie, nie ?
:D

Ogólnie na podsumowaniu chciałem dodać, że jest to chyba jedna z prostszych rzeczy do opanowania. Co do sposobów to polecam pierwszy, bo wymaga nieco większego zaangażowania od hosta, przez co polepszają się wasze relacje. Jak poznam jeszcze jakieś nowe metody to napiszę. Ewentualnie jak wymyślę jakąś nową XD. Te co podałem są łatwe i skuteczne, więc trud polega na poszukiwaniu tego odpowiedniego lektora :D

VII.Papugowanie- czyli jak pozbyć się wroga.

Papugowanie jest to drugi zaraz po braku wiary błąd, a raczej wróg, którego napotkamy na swojej drodze do lepszej komunikacji. Co to ogólnie jest? Najprościej mówiąc jest to mówienie przez hosta za tulpę. Np. gdy sami odpowiadamy na pytanie zamiast niej. Często z tego powodu tulpy się irytują. Nie lubią tego, ponieważ skoro są niezależne to cytuję *„dlaczego mają być traktowane jak kukielki w teatrze”* ... Skupmy się więc na samym problemie. Sprawa jest skomplikowana jak budowa cepa, a do zlikwidowania tego problemu potrzeba góra kilku sekund, które wymagają od nas pomyślunku :). Otóż wszystkim co trzeba zrobić to pomyśleć o tym, że nie chcemy już więcej papugować. Jeżeli nie będziemy chcieli papugować to nie będziemy tego robić. Nie ma też czegoś takiego jak nieświadome papugowanie. Nie da się robić czegoś nieświadomie. No chyba, że śnić i lunatykować XD. To działa tak, że jak nie chcemy czegoś robić to tego po prostu nie robimy. Czasami niestety o tym zapominamy i zaczynamy się przejmować, a zupełnie niepotrzebnie. Jest też papugowanie w wonderlandzie, ale to już nie mój dział XD, zapraszam do innych poradników, które wytłumaczą to lepiej niż ja :D.

VII. Kilka słów na koniec.

Możliwość komunikacji pomiędzy hostem a tulpą jest czymś pięknym i niesamowitym. Może istnieć na kilku płaszczyznach, zarówno tej werbalnej jak i niewerbalnej. Należy pamiętać o tym by ufać sobie nawzajem i wspierać się. W życiu przecież przychodzą trudne chwile, ale dzięki przezwyciężaniu takich chwil stajemy się silniejsi i co najważniejsze zyskujemy przyjaciela na całe życie... przyjaciela, który nas kocha szczerze i mam nadzieję z wzajemnością. Kochajmy więc swoje tulpy i nie porzucajmy ich tylko dlatego, że napotkamy problem. Trzeba pamiętać, że każdy problem z tulpą można rozwiązać rozmową. Ja opisałem tylko jeden z nich, który tak na dobrą sprawę wcale by nie musiał istnieć, gdybyśmy podchodzili do tego z odpowiednim podejściem. Nie zapominaj o tym by wierzyć w swoje możliwości, a także we własną tulpę, która jest najwspanialszym twoim skarbem. Towarzystwem na całe życie, który będzie twoim wsparciem tak jak Ty musisz być wsparciem dla niej :).

Poradnik nie jest krótki to fakt, starałem się uchwycić to co najważniejsze i będę starał się aktualizować go i ulepszać tak, by był konkretną pomocą w stawianiu pierwszych kroków z komunikacją, a także pomagał w pielęgnowaniu porozumiewania się z tulpą. Wiem także, że wymaga on jeszcze dużo pracy ode mnie i dlatego dołożę wszelkich starań, aby go dopracować. Dziękuję także za przeczytanie go do końca, a jak nie do końca to chociaż kawałek XD. Mam nadzieję, że pomogłem odrobinę i dodałem komuś nieco wiatru w żagle. Pozdrawiam więc i jeszcze raz dziękuję :) . Aaa i pamiętajcie, że istnieją także wyjątki od reguły, więc jak ktoś ma nietypowy problem, albo jakaś część mojego poradnika jest niezrozumiała to proszę

śmiało mnie pytać, a w miarę moich skromnych możliwości pomogę
:D.