



*PATRYK CUŻYTEK*

*"MÓJ I TWÓJ  
SUKCES"*

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Został zakupiony legalnie w serwisie [www.sensownie.pl](http://www.sensownie.pl)

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal.**

© Copyright for Polish edition by **Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal**

Data: 31.12.2012 r.

Tytuł: Mój i Twój sukces

Autor: Patryk Cużytek

Wydanie I

ISBN: 978-83-62831-18-0

Projekt okładki, korekta, skład: **Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal**

Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal

ul. Melchiora Wańkowicza 9/6

77-400 Złotów

WWW: [www.sensownie.pl](http://www.sensownie.pl)

e-mail: [sensownie@sensownie.pl](mailto:sensownie@sensownie.pl)

Autor oraz Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal nie biorą żadnej odpowiedzialności za informacje zawarte w tej książce, ich wykorzystanie, za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

---

Zanim przeczytasz.

*Daję sobie rok na napisanie tego poradnika.*

Zafascynowany sukcesami i spełnieniem życiowym tych, którym się udało, postanawiam sam wypróbować ich metody na osiągnięcie tego, co wszyscy tak ochoczo nazywamy sukcesem. Może głównie będę opierał się na swoich metodach, swoich regułach, wytyczonych dla odmienienia mojego życia. Reguły te jak się okazało były łądząco podobne do porad, dawanych przez tą wąską grupę społeczną, którą nazywamy bogatymi, zarówno duchowo jak i materialnie. Dlatego wiedziałem, że ja także mogę coś osiągnąć! Tak samo jak ty, jak każdy! Moim celem jest napisanie tej książki. I to będzie mój własny, autorski pomysł na sukces.

Niniejsza książka to coś na pograniczu poradnika i mojej drogi do sukcesu, czyli do spełnienia określonego sobie celu. Bo to właśnie jest tym, co kryje się za słowem „sukces”. Jest to spełnienie swojego wyraźnego celu. Myślę, że każdy kto sięgnie po lekturę tej książki, będzie o krok bliżej od osiągnięcia swojego wyśnionego sukcesu!

Moim niekonwencjonalnym podejściem do napisania poradnika nie jest to, że opiszę jak to było w moim przypadku, ile zajęło mi zdobycie pierwszego miliona, czy czegokolwiek, co ty uważasz za wielki sukces. Z bardzo łądłego powodu. Po prostu. Nie mam jeszcze miliona na koncie w banku. Nie mam żadnego spektakularnego sukcesu za sobą, nie jestem nawet trochę znany ogółowi ludzi. Ale właśnie wcielam w życie plan, który ma mi pozwolić to osiągnąć, ma urzeczywistnić moje marzenia. Obrąłem kurs na napisanie tej książki. I zrobię to. Będziesz mi

---

mógł towarzyszyć w mojej drodze. To, że ujrzysz, dotkniesz, przeczytasz, czy tylko powąchasz tę książkę, będzie przykładem i potwierdzeniem sensu mojego postępowania. To, że ta książka ukaże się na półkach sklepów, będzie moim sukcesem. Bo taki cel sobie postawiłem. I nie spocznię, dopóki go nie osiągnę. Moje życie zmienia się z każdą linijką tekstu, który pisze. Jest to bardzo odczuwalne. Towarzyszy mi radość i zobaczysz, że w trakcie wypełniania swojego planu, przede wszystkim będziesz odczuwał radość i satysfakcję. Trudne chwile są przelotne, a jak nauczysz się z nimi postępować w sposób twórczy, nie będą się nazywały w twojej głowie już nigdy trudnymi. Będą okazją do rozwoju wewnętrznego. W myśl powiedzenia: „Co nas nie zabije, to nas wzmocni.” będą stawały się twoim pomocnikiem, nie szkodnikiem.

Jako rozdziały posłużą mi zasady, które kiedyś wypisałem sobie na ścianie. Zasady, które stały się przewodnimi w moim życiu. Reguły, na które mogłem zawsze spojrzeć, pomagały mi w ciężkich momentach, kiedy nie wiedziałem co mam robić, kiedy chciałem porzucić to, co sobie zaplanowałem. Stały się one moim mentorem, przewodnikiem. Jeśli nie masz nikogo, kto by cię uświadamiał w dążeniu do swojego celu, do swojego sukcesu, możesz skorzystać z moich zasad i zrobić to, co ja, przykleić je nad łóżkiem. Żebyś nowy dzień zaczynał z pełną świadomością tego co możesz dokonać, tylko dzięki tym łatwym regułom. Żebyś wieczorem, z uśmiechem na ustach, ułożył głowę na poduszce i zasnął spokojnym, pogodnym snem. Zostawiam ci na koniec kilka wolnych kartek, na których możesz dodać swoje zasady lub przemyślenia. Bo wszystko, co prowadzi do wspólnego dobra i samorozwoju jest warte uwagi i dodania.

Książkę staraj się czytać rozumnie. Najlepiej nie w jeden wieczór, tylko w małych fragmentach. Więcej wtedy wyniesiesz. Ja staram się po przeczytaniu czegoś pomyśleć przez chwilę o tym, co przeczytałem. Pomaga to w lepszym odbiorze tego, co autor ma do przekazania, szczególnie jeżeli jest to pozycja, która ma wpłynąć na nasze postępowanie.

---

## **Rozdział I**

### ***Mów mniej. Rób więcej.***

#### ***Mów mniej. Rób więcej., czyli co?***

Co ja rozumiem przez to stwierdzenie? Nic innego, niż to, czego można by się spodziewać. Ile razy spotykaliśmy osobę, która mówiła, mówiła i ciągle mówiła? Przechwalała się tym, co może osiągnąć? Uznawała swoją wyższość nad resztą, uprawiając tzw. czcze gadanie. Z samego gadania nawet Salomon nie należy. Co więcej, nadmiar wypowiedzianych słów może mieć negatywne skutki. Może przysporzyć wiele kłopotów. Może niezamierzenie kogoś zranić. A po co? Na świecie i tak już jest za dużo cierpienia. Po co ranić swoich bliskich swoim niewyrachowaniem i brakiem kontroli nad sobą?

#### ***Mów mniej i skup się na treści.***

Oczywiście, trzeba mówić, trzeba rozmawiać. Jednak trzeba to robić umiejętnie. Umiejętność ta wymaga samodyscypliny. Powiem ci coś. Mi przyświeca zasada, że odzywam się tylko wtedy, kiedy rzeczywiście mam coś do powiedzenia. Nie lubię zbędnych słów. Nie lubię osobiście, i nikt na pewno nie przepada za słuchaniem ludzi, którzy „wiedzą” wszystko i „znają” się na każdym temacie najlepiej, bo usłyszeli gdzieś, może wyczytali, i przetworzyli swoimi mało-rozwiniętymi mózgami w coś, co nazywają: jedyną prawdą, prawdą prawdziwszą od najprawdziwszej prawdy. Ważną ludzką cechą jest otwarty umysł. Jeżeli w pewnym

---

okresie zatrzymamy się na jednych poglądach, nie badając innych, to będziemy nie w pełni świadomi życia. Musimy oczywiście mieć swoje wartości i podstawowe poglądy na świat, jednak zawsze musimy konfrontować je z innymi podejściami, i to z pełną krytyką w jedną i w drugą stronę. Wtedy, odkryjemy podstawę naszego funkcjonowania na świecie, a także cele i wartości, które nam przyświecają.

Zasada *Mniej mów. Rób więcej.* nie jest, tak łatwa do zrozumienia i wcielenia w życie, jak się wydaje. Kryje się za nią coś więcej niż tylko ograniczenie komunikacji werbalnej. Hołduje ona również umiejętności zatraconej już prawie dzisiaj - umiejętności słuchania. - Zaraz wykażę, jakie korzyści przynosi wypracowanie w sobie umiejętnego słuchania. - Kryje się tutaj również to, żeby słowa wcielać w życie. Przyznaj sobie w duchu ile to marzeń miałeś, ile pomysłów na sukces, ile celów pragnąłeś osiągnąć, a po prostu zabrakło ci odwagi, aby je urzeczywistnić? Być może na to, że przestałeś marzyć wpłynęło twoje otoczenie? Być może zadręczałeś się myślami, że ci się nie uda, że nie zasługujesz? Może z kolei, podświadomie szukałeś wymówek, ponieważ źle czułeś się ze świadomością pracy nad sobą? Czy jakbym ja zakładał, że mi się nie uda to teraz, czytałybyś to, co mam do powiedzenia? Czy jakbym pomyślał, że nie zasługuję, to miałbym tak chciwe pragnienie sukcesu? Jeżeli tylko będziesz chciał, to osiągniesz wszystko. Każdy z nas zasługuje na to, co tylko sobie wymarzy! Ja również cierpiałem na tę „dolegliwość”, którą nazwę „podświadomym brakiem perspektyw”, ale się z tego wyleczyłem. I każdy może. Postanowiłem sobie, że wezmę los we własne ręce i ja będę dyktował warunki. Zrób tak samo. Powiedz sobie w duchu, że zostaniesz panem swojego życia. That makes difference!

---

Powtarzaj to nawet kilkadziesiąt razy dziennie, żeby weszło to w twoje myślenie podświadome.

### **Pracuj podświadomie.**

Od dziecka faszerujemy się myślami, że dla nas świat nie ma dużo do zaoferowania, że jesteśmy za słabi by coś osiągnąć. Edukacja w szkołach nie stawia na indywidualności. Sukcesy osiągnane są w grupach, a marzenia pojedynczych osób zabijane. Mówi się, że w grupie odnosi się najlepsze zwycięstwa, jednak są jednostki, które dopiero samodzielnie potrafią pokazać swój prawdziwy potencjał. Wszystko to, co się nam w szkole wpoi, zostaje w naszej podświadomości i kształtuje nasze życiowe drogi. Dlatego ważne jest, żeby ożywić naszą podświadomość, żeby kierowała naszymi drogami tak, jak chcemy. Uwierz mi, to działa, widzę to po sobie. Więc powtarzaj sobie, że jesteś kimś, że możesz osiągnąć wszystko i będziesz stawał się lepszy! Miej szacunek dla siebie, to będziesz miał szacunek dla każdego.

### **Słuchaj, a zostaniesz wysłuchany.**

I tu wrócę do umiejętności słuchania. Jest bardzo przydatna w życiu. Ludzie, którzy potrafią słuchać, zachodzą daleko. Bo słuchanie jest bardzo dobrym środkiem, wspierającym samorozwój. Słuchanie daje niesamowite możliwości. Od pogłębienia własnej wiedzy, uczenia się od innych, poprawiania swojego charakteru, do polepszenia swojej prezencji i atrakcyjności społecznej. Ludzie lubią, gdy ktoś słucha uważnie tego, co mają do powiedzenia. Czują się respektowani. Czują się docenieni. Porównaj to do siebie. Też na pewno wolisz, kiedy ktoś słucha, co masz do powiedzenia, a nie, kiedy osoba, z którą rozmawiasz wierci się i jest



rozkojarzona. Nie czyń drugiemu, co tobie nie miłe. Słuchaj, a zostaniesz wysłuchany!

**Krótkie podsumowanie.**

Mów mniej. Rób więcej. Ograniczaj czcze gadanie. Mów mało, aczkolwiek wartościowo. Skup się na wcieleniu myśli w życie. Przemów do podświadomości. Słuchaj i okazuj tym szacunek.

## **Rozdział II**

### ***Każdy problem może być rozwiązany i w konsekwencji jest źródłem korzyści.***

#### **Dziwne, lecz prawdziwe.**

Zasada numer II składa się z dwóch części składowych. Pierwsza mówi o tym, że nie ma takich problemów, które nie dałyby się rozwiązać, a druga, iż przeprawa przez nie i rozpracowanie ich jest załącznikiem sukcesu. Z punktu widzenia ogółu ludzi takie stwierdzenie może wydawać się dosyć dziwne, nierealne, a nawet śmieszne. Jak to? Każdy kłopot jest do rozwiązania? Nic mniej dziwnego, nierealnego czy śmiesznego. Prawda jest taka, że wszystkie kłopotliwe sytuacje powstałe na Ziemi są i tutaj na Ziemi do rozwiązania. Trzeba to sobie po prostu uświadomić. Trzeba zapanować nad swoim umysłem i zmienić tok myślenia. Przegrupować szare komórki. Ale do tego niestety długa droga. Do samouświadomienia. Dlatego zaczynaj już teraz. Grupuj szare komórki. Działaj, bez wahania i od razu. Bo nie ma nic gorszego niż odkładanie zamiarów na później, zresztą pewnie się już o tym przekonałeś. Bo ja, wiele razy!

#### **Od jutra...**

Od jutra przestaję palić. Od poniedziałku zabieram się za ćwiczenia żeby poprawić kondycję. Od nowego miesiąca uczę się francuskiego. Od nowego roku będę miłszy dla wszystkich. Chyba już to

---

gdzieś słyszałeś, czyż nie? Mamy tendencje do swoistego rodzaju odwlekania spraw ważnych na „sprzyjające” terminy. Ja także wszystko odkładałem na potem, na jutro. A później tylko narzekałem. Narzekać potrafią wszyscy. Sztuką jest jednak znaleźć przyczynę, która powoduje to, że spóźniamy się do szkoły, do pracy, na spotkania. Przyczynę, która powoduje bałagan w papierach, frustrację, kiedy cały czas mamy do zrobienia mnóstwo rzeczy. Ja ci podaję tę przyczynę. Jak jeszcze jej nie znalazłeś, to powtórzę: „Przyczyną twojej frustracji jest odkładanie nawet najdrobniejszych spraw na później!” Nie zwlekaj, bo świat ma ci tyle do zaoferowania, a ty jeszcze nie wyprałeś skarpet żeby móc wyjść. Co będzie, jeżeli dostaniesz do ręki ofertę pracy, a tam na pierwszym miejscu: „Wymagana znajomość co najmniej dwóch języków obcych”? Sądzę, że mało tego, że nie dokończysz jej czytać, ale będziesz pluł sobie w brodę, że odkładałeś naukę na później, na bardziej sprzyjający termin. Uwierz, nie będzie to przyjemne. Dlatego, przypomnij sobie, co miałeś zrobić dzisiaj, czy nawet wczoraj, przypomnij sobie to, co chciałeś zrobić, ale odkładałeś na „sprzyjający” termin i bierz się do roboty! Świat czeka na ciebie, sam się o tym przekonasz! Jeżeli ty nie wyjdiesz mu naprzeciw, to dużo czasu może minąć zanim on cię zauważy. Nigdy nie jest za późno na to, aby zacząć!

### **Wracając do wątku głównego.**

Jeżeli chcesz zauważyć różnicę, wdróż w życie kolejną zasadę. *Każdy problem może być rozwiązany.* Trudno to przyswoić. Na pewno spotkałeś na swojej drodze tzw. sytuację bez wyjścia. Nie było ci łatwo. Wszystko się waliło. Powiem ci, czemu. Nie miałeś do tego

---

odpowiedniego podejścia. Grunt to odpowiednie podejście. Ale co tutaj konkretnie znaczy owo odpowiednie podejście? Wytłumaczę ci to opisując zachowanie ludzi sukcesu. Taki schemacik:

1. Pojawia się „kłopot”.
2. Na zimno zostaje przeanalizowany.
3. Automatycznie zaczyna się działanie zamiast zamartwiania.
4. Kłopot zostaje rozwiązany.

Gwoli przypomnienia schemat działania przeciętnych mieszkańców naszej planety.

1. Pojawia się kłopot.
2. Automatycznie zaczynamy panikować. Znaleźliśmy się w sytuacji bez wyjścia.
3. Kłopot nie zostaje rozwiązany, a my jesteśmy zniechęceni, przytłoczeni i bez perspektyw na osiągnięcie celu. Dodatkowo zamartwiamy się, co bardzo źle wpływa na nasze zdrowie psychiczne oraz fizyczne.

### **Więc podejście, tak?**

Widzisz, łatwy schemat, a chyba zawiera wszystko. Krótko, zwięźle i na temat. Paraliżuje nas już samo pojawienie się problemu, co dalej blokuje w nas działanie. Dlatego też, niesamowicie ważne jest samo podejście do tematu. Traktuj trudności z góry, jako coś do rozwiązania. Uświadom sobie, że ci się uda. Oczywiście, samo to nie wystarczy. Jednakże, różne schematy myślenia stawiają niektórych ludzi już na samym starcie na wygranej bądź przegranej pozycji. Chyba nie muszę tłumaczyć, kto jest

---

na pozycji wygranej, a kto niestety na tej drugiej? Jeżeli jeszcze jesteś po przegranej stronie, to nadszedł ten czas, aby to zmienić i stawać się coraz lepszym. Czy prawdziwi sportowcy osiągaliby zamierzone cele, gdyby przejmowali się chwilowymi porażkami? Każdy, ale to każdy jest narażony na porażkę w życiu. Nawet wielcy tego świata przeżywali i przeżywają takie momenty, nie ma co do tego złudzeń. Nie wierz ślepo w to co widzisz, zajrzyj głębiej, a przekonasz się o czym mówię. Staraj się zawsze patrzeć na dwie strony medalu. Nie karm się wyłącznie tym, co jest na wierzchu. Powiem ci, że ja nie patrzę na ludzi przez pryzmat wyłącznie tego, co aktualnie mówią, czy robią. To może być mylne. Bo nie dowiesz się, co oni mogą naprawdę przeżywać czy czuć, jeżeli będziesz zaślepiony powierzchownymi znakami. Zrozum, praca nad własnym sukcesem nie jest dążeniem po trupach do celu. Po drodze musisz zauważać ludzi, musisz ich szanować i z nimi współpracować.

### **Zacznij od siebie**

Twoja cała droga zaczyna się w głowie. Człowiek musi być przygotowany na osiągnięcie czegoś od samego startu. Przez brak świadomości i zrozumienia od samego początku, jesteśmy świadkami kuriozalnych wręcz sytuacji. Ktoś, kto się przypadkiem dorobi dużych pieniędzy, ktoś, kto szuka bogactwa za wszelką cenę, nie zważając na środki, nie zajdzie daleko. Może i będzie zamożny, ale co z tego. Nazwę to ignorancją społeczną. Wiesz, o czym mówię, bo pewnie się z tym spotkałeś. Z takimi ludźmi ciężko nawiązać współpracę na innych szczeblach niż zawodowe. Chyba nie chcesz żeby z tobą tak było? Nie chcesz żeby się od ciebie wszyscy odwrócili? Dlatego posłuchaj i zacznij od siebie. Zmień

---

nastawienie do ludzi. Bądź otwarty i serdeczny. Niech proces twojego bogacenia (materialnego, umysłowego bądź duchowego) zacznie się w twojej głowie i w twoim wnętrzu. Ludzie, którzy naprawdę są mądrzy i zasługują na wszystko, co posiadają, zawsze ci pomogą. Bo oni się dobrze ukształtowali.

### **Mądrość plus wyobraźnia**

Wiemy już, że odpowiednie podejście jest głównym czynnikiem odpowiadającym za rozwiązywanie problemów. Jeżeli bardzo chcemy, uda nam się i koniec kropka. Potrzeba nam jednak, jeszcze czegoś. Mądrość i wyobraźnia. Te dwie cechy istnieją obok siebie. I chociaż mogłyby tak pozostać, ja ci mówię, bierz obydwie i wykorzystuj najefektywniej jak tylko potrafisz.

### **My rozumni ludzie**

Jesteśmy homo sapiens. Czyli ludźmi rozumnymi. Niestety, nie wszyscy mogą się naprawdę poszczycić takim mianem. Tak więc, jesteśmy wyróżnieni od innych zwierząt tym, że mamy bardzo dobrze rozwinięty mózg. Tylko dlaczego tak rzadko z niego korzystamy? Prawie każde nasze zachowanie kierowane jest podświadomością. Bez wykorzystania pełnej świadomości. Mądrość. Kierujmy się nią w życiu. Sięgajmy po swoje doświadczenia, wyciągajmy wnioski. Uczmy się nowych rzeczy. Uczmy się jak polepszać siebie.

Łatwiej chyba nie można wytłumaczyć tego, co oznacza mądrość, niż kierowanie się doświadczeniem i zdobytymi umiejętnościami, aby osiągnąć jakiś cel. Są w życiu rzeczy i zjawiska, które można, i są takie,

---

które trzeba wykorzystywać. Mądrość jest tym nieodzownym elementem, który powinien nam towarzyszyć cały czas. Stale powinniśmy z mądrości korzystać, uczyć się jej. Uczyć się jej ciągle i nieprzerwanie. Mądrości nie można wykuć na pamięć. Ona stale się poszerza. Przez co, daje coraz większe możliwości. A więc, czemu nie korzystać z takiego dobrodziejstwa, jakim obdarzyła nas natura?

### **Jak poszerzać mądrość?**

Korzystać ze złóż już kiedyś nagromadzonych. Możesz to robić poprzez czytanie książek, które są skarbnicą mądrości wielu ludzi, którzy przeżyli różne doświadczenia i mogą cię czegoś nauczyć. Jeżeli twoim celem jest jakiś biznes, bierz do ręki książkę i czytaj. Poczytaj o interesujących cię zagadnieniach związanych z twoim pomysłem na biznes. Sam nawet nie wiesz, ile potrzebnych informacji tam znajdziesz. Nie myśl, że wiesz już wszystko. Szybko obróci się to przeciwko tobie. Poszukaj odpowiedniej literatury. Pomoże ci to uniknąć wielu błędów, które kiedyś już się pojawiły w dziejach ludzkości. To jest takie proste. Wiesz, co jeszcze może się okazać cennym dodatkiem dla twojej mądrości? Rozmowa. Każda rozmowa może być na wagę złota. Najwięcej uczymy się od innych. Jeżeli przyjmiesz takie stanowisko, to wiedz, że zrobiłeś kolejny krok w stronę powodzenia życiowego. Ja staram się słuchać swoich rozmówców bardzo uważnie - już o tym pisałem. Próbuje wykorzystywać każde słowo na swoją korzyść, żeby uczyć się czegoś, czego do tej pory nie wiedziałem. Albo, co wiedziałem, lecz co dopiero w ustach innej osoby nabiera blasku i prawdziwości. Bo jak ktoś kiedyś mówił, z życia trzeba brać wszystko, co najlepsze. A ja jeszcze dodaję, że trzeba

---

wycisnąć życie jak ciuchy, wyciągnięte z pralki. Wyżymać na tyle, na ile się da, i ani grama mniej, ani grama więcej. Czyli, bierzmy z życia tyle, ile chcemy, ile damy radę udźwignąć. Nie mniej, ani nie więcej. Korzystajmy z mądrości, z rozumu. Bądźmy homo sapiens!

### **Fabryka marzeń**

Przejdźmy teraz do wyobraźni. Najprostszym dowodem jej istnienia są nasze marzenia. Wszyscy o czymś marzymy, a więc i wszyscy używamy wyobraźni. Moim zdaniem, wyobraźnia powinna być rozwinięta naprawdę wysoko, jeżeli chcemy coś osiągnąć. Po to, żeby stawiała nam ona, coraz odleglejsze cele. Żeby kierowała naszym żaglowcem. Ponieważ my, jesteśmy ograniczeni tylko swoją wyobraźnią. Możemy osiągnąć wszystko to, co będziemy chcieli. Wszystko, o czym zamierzamy. Ludzie ze skromnymi marzeniami, ze słabo rozwiniętą wyobraźnią dostaną od życia tyle ile chcą. Czyli niewiele. Jednak, nawet skromne marzenie się nie spełni, jeśli będziemy biernie czekać z myślą, że „może kiedyś coś z tego wyjdzie”. Może wyjdzie a może nie. Wytycz sobie cel. Zamarz o czymś i rób wszystko, żeby to osiągnąć.

### **Rozwiązanie jest tutaj**

Imaginacja to bardzo skuteczna broń. Jednak, aby była naprawdę skuteczna, musi być wspomagana przez dobrze ukształtowany, odpowiedzialny rozum. Te dwa elementy są sporo warte i nieodzowne jest przenikanie się ich w naszym życiu.

*Każdy problem może być rozwiązany i w konsekwencji jest źródłem korzyści.* Mądrość i wyobraźnia. Pomogą ci wtedy, kiedy będziesz ich



potrzebował. Czyli wtedy, gdy napotkasz przeciwności losu i zostaniesz zbity z tropu. Pomogą ci. A może znajdziesz swoją własną, lepszą ścieżkę i nie będziesz musiał iść po czyichś śladach?

### **Co to jest porażka?**

Przegrana to takie złośliwe zjawisko, które hamuje wszystkie bodźce, które prowadzą cię do twojego celu. Jest to jednak przeświadczenie powierzchowne, ponieważ za przegraną kryje się coś innego. Medal ma dwie strony, oprócz tej gorszej, ma również lepszą. Porażka uczy pokory, uczy dystansu do życia i pcha nas dalej. Jeżeli jesteśmy świadomi tego, że bez porażki nie ma sukcesu, jest nam w życiu łatwiej. I nie stajemy się przegranymi, a zwycięzcami. To, jak odnosimy się do przegranych potyczek z życiem, świadczy o tym kim jesteśmy i kim będziemy. Nie jest sztuką łatwo osiągnąć cokolwiek poprzez ciągłe zwyciężanie, sztuką jest osiągnąć coś poprzez ciągłe przegrywanie.

### **Jesteś na najlepszej drodze!**

Jeżeli ponosisz porażkę, znaczy to, że jesteś na najlepszej drodze po sukces. Nigdy się nie poddawaj! Jeżeli naprawdę chcesz osiągnąć to, co sobie wymarzyłeś, otrząśnij się i biegnij dalej po swoje!

### **Rozdział III**

#### ***Po prostu bądź.***

#### **Tytuł**

Rozdział III zatytułowany jest także prostoliniowym stwierdzeniem. *Po prostu bądź.* Bądź i czekaj, aż nadejdzie twój dzień. Twoja szansa.

#### **Będzie trudno, zwłaszcza na początku**

Oczywiście, nie chodzi tutaj o czekanie, aż to, co sobie wymarzymy przyjdzie samo. Tak się nie stanie. Nie ma nic za darmo i o tym na pewno każdy już się przekonał. Zdarzają się wszakże wygrane na loteriach. Jednak, przyznasz, że rzadko. Czasem trzeba czekać, zwłaszcza, że nic nie przychodzi od razu. Czasem nastają chude lata. A najczęściej chude lata towarzyszą na początku drogi. I to jest jeden z cięższych problemów do przebrnięcia. Problem, żeby podczas tego okresu nie zwolnić tempa, nie poddać się. Musisz maszerować cały czas do przodu, z wysoko podniesionym czołem. Pewnie, że nie z czołem uniesionym wyżej od innych. Nie z czołem na poziomie Mont Everest. Ponieważ bliscy, przyjaciele, znajomi mają cię wspierać i pomagać, a nie podchodzić do ciebie z dystansem. Nawiasem mówiąc, powinni to robić, lecz w rzeczywistości często obcinają skrzydła. Niekoniecznie celowo, ponieważ przeważnie chcą dla nas jak najlepiej, jednak wszystko weryfikuje rzeczywistość. Ale o tym więcej w rozdziale V. Musisz szukać

---

w ludziach oparcia, współpracy. Nie znajdziesz tego, gdy będziesz na każdego spoglądał „z wysokości”. Wszyscy są równi. Każdy z kolei ma inaczej ukształtowany rozum. Zachęcam cię, żebyś kształtował swój rozum w dobrym kierunku. Tzn. w kierunku zdobywania wiedzy i zachowania wszelkich norm społecznych i moralnych, na tyle, na ile nie kolidują one z twoim poczuciem bezpieczeństwa i wolności.

### **Ustrzegaj się bierności**

Ważne więc, jak już powiedziałem wcześniej, jest to, aby nie patrzeć biernie na to, co nam się przytrafia. Trzeba korzystać ze wszystkiego. Każda okazja jest dobra, żeby się rozwijać. Wszystko niesie za sobą mądrość życiową i doświadczenie, które powinno być konstruktywnie wykorzystywane w przyszłych przedsięwzięciach. Empiryzm, nie powinien być jednak jedynym środkiem poznania zagadnień związanych z twoim planem, ponieważ realizacja twoich zamiarów trwałaby bardzo długo. Prawdą jest, że poznawanie poprzez doświadczenie i samodzielne opanowanie strategii jest sposobem najbardziej wiarygodnym, tzn. wierzysz, bo już doświadczyłeś i zobaczyłeś, a ponadto więcej zostaje w twojej pamięci. Zaufaj jednak osobom starszym, bardziej doświadczonym i sięgaj po bezkresny zasób wiedzy w dziedzinach, które pragniesz opanować. Książki naprawdę nie gryzą. Zresztą, jest Internet – najszybszy dostęp do informacji, jednak przepełniony niefachową wiedzą. Używaj go więc świadomie i staraj się najefektywniej jak tylko możesz.

## **Kryzys...**

Są momenty, kiedy nic się nie dzieje, nic nam nie wychodzi, nie dostajemy tego, co byśmy chcieli i mamy, najłatwiej mówiąc, dość. Ale sekunda, nie tak szybko. Powinno nas to motywować, wbrew pozorom, albo do zmiany postępowania, zmiany planu działania, albo do dalszego rozwoju i odczekania kryzysu. Jako że kryzys jest etapem przejściowym (ludzie sukcesu dobrze o tym wiedzą). Ja właśnie przeżywam coś takiego. Piszę już chwilę (jestem na etapie rozdziału V; tutaj tylko dopisuję dalsze przemyślenia) i mam wrażenie, jakby nic się nie ruszało do przodu. Łapie mnie frustracja, ponieważ mój cel jest oddalony w czasie i nie niesie ze sobą natychmiastowych korzyści. A wiadomo, jeżeli czerpiemy z czegoś od razu coś dobrego, motywacja automatycznie idzie w górę. Wiem, z drugiej strony, że korzyści, a może bardziej korzyść, w postaci powstałej książki, przyjdzie za kilka miesięcy i to karze mi być wytrwałym. Wracając do wcześniejszego wątku. Kryzys jest etapem przejściowym. Chociaż, niekoniecznie. Powinien być etapem przejściowym. Jak się jednak okazuje, często przychodzi i zostaje albo na dłużej, albo już do końca życia. Dlatego, najlepiej się jakoś do tego kryzysu przygotować. Musisz wiedzieć, co zrobić, aby nie dać się mu pochłonać i zniszczyć. Musisz być świadomy tego, że na początku drogi, kiedy obierzesz sobie jakiś cel, będzie raczej trudno. A będzie podwójnie ciężko, jeżeli będziesz w tym wszystkim sam. Ważne zatem jest, aby poszukać osoby o podobnych zainteresowaniach lub mieć w pobliżu osobę, która zawsze cię wesprze. Jeżeli jednak nie masz nikogo takiego, ani nie znajdziesz równego sobie „fanatyka”, zauważ dobrą stronę tej

sytuacji. Kiedy już odniesiesz sukces, będziesz wiedział, że zawdzięczasz to wyłącznie sobie, że pomimo braku pomocy ze strony innych, dałeś radę i zwyciężyłeś! Dlatego przygotuj się dobrze do realizacji swojego planu.

### **Towarzysz i nauczyciel**

Uświadom sobie, że ciężkie momenty będą twoim nieodzownym towarzyszem. A może lepiej byłoby powiedzieć, że nauczycielem? Nic tak nie wpływa dobrze na nasz rozwój osobisty jak rekord przebrniętych trudności. Brzmi to paradoksalnie. Jednakże, stare powiedzenie: „Co nas nie zabije, to nas wzmocni.” jest ponadczasowe i dokładnie opisuje to zjawisko. Zjawisko, kiedy udaje nam się przebrnąć ciężki etap życia i z biegiem czasu, z dystansu, stwierdzić, że nasz bagaż doświadczeń i mądrość życiowa znacznie się powiększyły. Korzystaj więc z tego, co jest zawarte w tej książce. Korzystaj również z mądrości innych ludzi. Dużo rozmawiaj, dziel się tym, co przeżywasz. Niesamowite jest, ile możemy się nauczyć od innych. Od każdego można się czegoś nauczyć, uwierz mi.

### **Przerwa**

Muszę również podkreślić, że przychodzą chwile, kiedy trzeba zrobić sobie przerwę. Jest to trochę zaprzeczenie zasady *Po prostu bądź.*, czyli ciągłego działania i wykonywania wszystkiego, co zbliża nas do obranego celu. Jednak, każdy się ze mną zgodzi, że bezustanne myślenie i działanie staje się powoli naszym wrogiem. Zakrada się niezauważenie do naszego umysłu i nieprzerwanie molestuje go ciągłym napływem

---

myśli. Przechodziłem to kilka razy. Taki stan jest bardzo szkodliwy, ponieważ raz za razem zmienia nasz kurs i przeszkadza we wszystkich podejmowanych krokach, gdyż staje się taką małą obsesją. Dlatego też przerwa na regenerację myśli, tak samo jak urlop w pracy, jest ważna. Można sobie przeznaczyć jakiś dzień w tygodniu właśnie na taką regenerację. Zwolnić natłok myśli, oddać się jakiejś rozrywce, posłuchać dobrej muzyki, czy zastosować którąś z technik relaksacyjnych, omówionych w rozdziale VII. Będzie to twoja odskocznia, jeżeli będziesz miał w planie zrobienie czegoś, co musisz, a niekoniecznie jest to coś, co lubisz robić. Wiemy, że nasz cel powinien się opierać na czymś, co lubimy lub wręcz kochamy robić. Istnieją jednakże, w każdej dziedzinie takie zagadnienia, które są mniej przyjemne, ale również muszą być wypełnione.

## **Efekty**

Ciekawe w tym wszystkim jest to, że efekty naszej pracy, jeżeli systematycznie dążymy do czegoś, są zadziwiające, ale również na pierwszy rzut oka niezauważalne. Ja staram się cały czas pochłaniać nowe informacje na temat tego, co mnie interesuje, i tego, co muszę wiedzieć. Często przychodzą mi myśli, które każą wątpić w słuszność mojego postępowania, ponieważ efekty nie są zauważalne od razu. Jednak, kiedy na przykład w rozmowie pada jakieś zagadnienie związane z moimi zainteresowaniami, to mogę się pochwalić stosowną wiedzą, popartą nie moimi insynuacjami, lecz tym, czego rzeczywiście zdążyłem się nauczyć. Jak już wcześniej wspominałem, odzywam się wtedy, kiedy mam rzeczywiście coś sensownego do powiedzenia. Więc robię to

rzadko. Jak powtarzała moja nauczycielka od przyrody w szkole podstawowej: „krowa która dużo ryczy, mało mleka daje”. Efekty w postaci osiągniętego celu niosą największą dawkę radości. Jednakże, są one przeważnie odległe, więc nie mogą być zauważalne. W swoim planie, po drodze do sukcesu, uwzględnij mniejsze cele. Takie, które łatwiej będzie wypełnić. Będzie to przynosiło zastrzyk motywacji i dumę, że jesteś o krok bliżej od wypełnienia swoich zamiarów.

### **Podsumowanie**

Pamiętaj, że na profity trzeba czekać cierpliwie. Jeżeli, pomimo niesprzyjających warunków, będziesz dalej działał, nie zwolnisz i nie poddasz broni, szybko okaże się, że zaczynasz wygrywać. A obiecuję ci, jak raz poczujesz smak zwycięstwa, nie cofniesz się ani o krok. Bądź czujny i nastaw się na zwycięstwo. Przetrawsz trudne chwile. Przetrawsz chude lata. Możesz dokonać naprawdę wspaniałych rzeczy. Możesz pokazać sobie i innym, że jesteś zwycięzcą. Dlatego nawet, kiedy nadejdzie kryzys, nie pozostań bierny. Jak we wszystkim, i w kryzysie najtrudniej jest przebrnąć przez ten pierwszy. Jednak, gdy przekonasz się już ile jesteś w stanie zrobić, będzie ci coraz łatwiej.

## **Rozdział IV**

### ***Nie marnuj swojego cennego czasu***

#### **Tytułem wstępu**

Ta zasada przewleka się przez większość poradników typu „Jak osiągnąć sukces?”. I całkiem nie bez powodu. Pomyśl, co masz w życiu takiego, co nigdy nie wróci? Co jest jedną z cenniejszych rzeczy? Tak jest. Czas. Nic tak nie wywołuje frustracji i niezadowolenia z życia jak poczucie zmarnowanego czasu. Lecz może lepiej byłoby powiedzieć: zmarnowanego daru. Tak jest. Daru. Bo czas to dar, który jest najczęściej marnotrawiony. I często dzieje się to bezwiednie, ponieważ nie każdy jest świadomy tego, że marnuje coś tak cennego. Jest, wszakże, dużo osób, które dobrze wiedzą, że te chwile, które właśnie przeżywają już nigdy nie powrócą. I korzystają oni właśnie z tego co mają. Tymczasem duża grupa ludzi w pewnym momencie życia budzi się i uświadamia sobie, ile momentów, w swoim krótkim lub długim pobycie na Ziemi, straciła bezpowrotnie. Niby, na niektóre rzeczy nigdy nie jest za późno, lecz poczucie tego, że straciliśmy coś tak cennego – boli! Poczucie nijakości jakiegoś okresu życia. Niespełnione marzenia, nadzieje na lepsze życie, nie wsparte działaniem... Jest to przygnębiające. A tym bardziej, im później zdajemy sobie z tego sprawę. Niby, na niektóre rzeczy nigdy nie jest za późno... I tak też jest tym razem. Pomyśl, zmarnotrawiłeś już jakąś część swojego życia. Stop. Niech ci się pojawi w wyobraźni znak STOP. Nie myśl nad tym co było, nie czuj też złości do



siebie. Zaczynaj od teraz zmieniać siebie i innych!

Ciesz się z tego, że przeżywasz w tej chwili jakiś moment, jakąś chwilę. Wiesz, że ona już nie wróci. Po co więc żegnać się z tą chwilą w smutku, żalu czy złości. Nastaw się pozytywnie do świata i żyj chwilą. Myśl jednak przyszłościowo. Radość chwilą nie może ci przesłonić wizji przyszłości. Pomoże ci ona spojrzeć pozytywnie w przyszłość. Nic, ale to nic nie jest warte nieustannej debaty myśli. A już na pewno nie przykre wydarzenia, czy same myśli negatywne. Negatywne przysposobienie do życia stawia cię na przegranej pozycji. Pozytywne myślenie nie tylko pomaga w osiągnięciu celów, pomaga również w życiu. Pomaga cieszyć się tym co mamy – a to jest w życiu najważniejsze. Żeby dążyć do jasno wyznaczonych celów, ale cieszyć się wszystkim, co nas po drodze spotyka.

### **Czas marnuję kiedy...**

Zjawisko tracenia i marnowania czasu można bardzo łatwo rozpoznać. Prosto, marnujemy czas, kiedy robimy coś, co nie przynosi nam w żadnym stopniu korzyści. Chodzi mi głównie o korzyści rozwoju osobistego, tj.

1) Zdobywanie nowej wiedzy, takiej, która będzie nam w życiu potrzebna lub bezpośrednio przysłuży się do wyznaczonego przez nas celu. Swoją drogą, pewnie większość z nas, zauważyła już jak niewiele informacji i umiejętności, zdobytych w szkole, przydaje się nam w codziennym życiu; nie wspominając już, że nigdzie nie uczy się nas osiągnięcia celów, które wybiegałyby poza stereotypy myślowe. Zajęcia „z osiągnięcia celów” ograniczają się do wkuwania suchej wiedzy i zdobywania coraz lepszych

---

stopni. No, może czasem jakiś nauczyciel zaszaleje i zmobilizuje swoich wychowanków do udziału w jakiejś olimpiadzie. I proszę mnie nie posądzać tutaj o generalizowanie tego fenomenu, zawsze od reguły jest kilka wyjątków. Lecz zarazem, wyjątki potwierdzają tylko panującą regułę.

2) Umacnianie swojej osobowości, duchowości, czyli wgłębianie się w siebie, wzmacnianie wiary (oczywiście takiej, którą wyznajemy); również lepsze poznanie swojej osoby i praca nad charakterem.

3) Planowanie strategii związanej z wyznaczonym celem. Wiadomo, bez planu, bez strategii ciężko nam będzie cokolwiek osiągnąć. Mój plan, dotyczący tej książki, już dawno wisi na ścianie nad łóżkiem.

4) Wzmacnianie swojego życia w społeczeństwie. Czyli angażowanie się w jakieś projekty prospołeczne lub proste spotkania i rozmowa z ludźmi.

### **Przykłady tego, co można nazwać bezsensownym marnowaniem czasu**

Wiemy już, że jeżeli w danym momencie robimy coś, co nie przynosi nam bezpośrednio lub pośrednio korzyści, możemy mniej lub bardziej trafnie określić jako marnotrawstwo czegoś, co jest bezcenne. Podam najbliższe przykłady, które są zarazem najczęstsze. I nawet pomimo tego, że dużo osób wie, że robi czynność widocznie pożerającą czas. Rozumiem oczywiście, że te czynności mogą być traktowane jako rozrywka. Jednak, rozrywka, która trwa kilka godzin dziennie, to jest powolna śmierć w głupocie i omamieniu. Jest to zabicie wszelkich życiowych ambicji i zastój intelektualny. Rozrywka jest głównie skierowana na szybkość odbioru, przez docelowych delikwentów, toteż

podawana jest w jak najprostszej postaci, aby nie wymagała dużego wysiłku umysłowego.

Pomyśl sobie, co daje ci np. oglądanie telewizji kilka godzin dziennie? Owszem, można obejrzeć jeden program lub dwa w ciągu dnia. Jednakże, ciągle trzymanie pilota w ręce jest super drogą do umysłowej emerytury. Przesiadywanie całymi dniami przed komputerem czy to grając, czy to bezsensownie korzystając z Internetu, również jest przykładem postępującego tracenia czasu.

### **Czy ten problem dotyka również ciebie?**

Jeżeli możesz uczciwie powiedzieć, że nie zmarnowałeś w życiu ani jednej chwili, zazdroszczę ci. Mi bardzo często towarzyszy poczucie straconego czasu. Można powiedzieć, że nawet codziennie. Chociaż staram się naprawdę mocno, to trudno jest przeżyć dzień i wykorzystać go najefektywniej. Stąd, twierdzę, że ty też masz z tym problemy. Uważam jednak, że nie musisz każdej minuty i sekundy, której nie poświęcisz na naukę czy pracę nazywać „straconą”. Ponieważ, jak we wszystkim, trzeba znaleźć złoty środek. Nie mniej jednak, warto się wysilić i go poszukać. Będziesz czuł się wtedy spełniony, zobaczysz, że praca nad sobą procentuje i motywuje do dalszego działania.

### **Co może okazać się pomocne w dobrym zagospodarowaniu dnia i zmniejszeniu poczucia traconego czasu?**

Najprostszą metodą na wyplenienie tego zgubnego nawyku jest mądre i realne planowanie. Planowanie dnia, tak, aby efektywnie go wykorzystać i być zadowolonym z każdej chwili, którą przeżywamy.

---

Metoda nie jest trudna, aczkolwiek wymaga, jak wszystko zresztą, odrobinę wysiłku.

Potrzebne ci będzie:

- kalendarzyk/notes/jakaś aplikacja komputerowa do notatek/lub zwykła karta papieru/jeżeli sobie ufasz i podejdziesz do sprawy poważnie to – twoja pamięć;
- odrobina chęci;
- 5 lub 10 minut każdego dnia.

Zaczynamy.

1. Przeanalizuj dokładnie swoje działania podczas dnia i osądź się sprawiedliwie. Jakie czynności wykonujesz podczas dnia? Czego mógłbyś uniknąć i dzięki temu znalazłbyś więcej czasu na sprawy „ważniejsze”? Najlepiej spisz to gdzieś na kartce, czy na komputerze. Na analizę możesz poświęcić kilka dni – twoja analiza będzie dużo dokładniejsza, ponieważ w jednym momencie może być trudno wszystko sobie przypomnieć.
2. Kiedy już wiesz co zwykle robisz w ciągu dnia, co jest dla ciebie ważniejsze, a co mniej, na co poświęcasz zdecydowanie za dużo czasu, możesz zabrać się za planowanie.
3. Bierz któryś z następujących przyrządów (karteczka z długopisem, program komputerowy lub online typu „to do list” (lista rzeczy do zrobienia) i zacznij planować. Radzę ci, żebyś na początek rozplanował to, co jest najważniejsze, później, stopniowo przechodź do rzeczy mniej ważnych. Możesz wpisać po prostu to, co chcesz w danym dniu zrobić, a możesz

---

dodatkowo wyznaczyć sobie odpowiedni czas na to, czyli porę dnia i dokładny czas, np. pół godziny, godzina. Zaprocentuje to tym, że czynność będzie wykonana szybciej, bo gdybyś wpisał czynność bez określonego czasu, mógłbyś zostawić wszystko na koniec dnia i w rezultacie nie zrobiłbyś nic.

Tak więc na planowanie poświęć dziennie kilka minut, najlepiej wieczorem w dniu poprzedzającym dzień „planowany”. Wybierz dla siebie najlepszą porę. Pamiętaj, nie zrażaj się, jeżeli nie uda ci się wypełnić całego planu. Na początku jest trudno się zmobilizować, lecz trzeba próbować i próbować. Efekty będą widoczne.

### **Zasada Pareto**

Planowanie pomaga również zwiększyć naszą produktywność. Jeżeli mamy określony czas na jakąś czynność, to jesteśmy „zmuszeni” wykonać ją akurat wtedy. Określony czas pozwala również zwiększyć naszą produktywność, ponieważ skupiamy się na wykonywanej czynności. Jeżeli natomiast mamy cały dzień, żeby coś zrobić, prawdopodobnie nie zrobimy tego, co mieliśmy, lub zabierzemy się do tego na sam koniec dnia. Najczęściej towarzyszy temu stres, ponieważ nie wiemy czy zdążymy, jesteśmy zmęczeni całym dniem, itp. Czy mówi ci coś nazwisko Wilfredo Pareto? A zasada, która przyjęła nazwę od jego nazwiska, czyli Zasada Pareto? Zasada ta, mimo, iż pierwotnie opisywała procentowy podział majątku Włochów (z analizy danych statystycznych, Wilfredo Pareto stwierdził, że 80% majątku Włochów jest w posiadaniu 20% ludności), znalazła zastosowanie w wielu dziedzinach. Jest również ważna przy gospodarowaniu czasem. Prawo to nazywane jest również

---

zasadą 80/20. A do produktywności ludzi ma się tak, że 20% ludzi wykonuje 80% pracy w tym czasie, kiedy 80% ludzi wykonuje 20% pracy. Lub, przez 20% czasu, wykonamy 80% pracy, a większość czasu poświęcimy na resztę, czyli 20% pracy. Prosty wniosek z tego. Jeżeli określisz dokładny czas wykonania czynności i podejdziesz do tego solidnie, skrócisz czas robienia czynności i wydłużysz sobie dzień!

### **Wyliczenie**

Tak już na koniec rozdziału chciałem wymienić i krótko omówić co może nam zabierać bardzo dużo czasu, chociaż nawet sobie o tym nie zdajemy sprawy, lub próbujemy to jakoś sztucznie usprawiedliwiać. O dwóch rzeczach pisałem już wcześniej.

- telewizja – oprócz tego, że zabiera czas, ogłupia, podaje zniekształcone informacje i manipuluje ludźmi,
- komputer (gry, Internet) – gry komputerowe są pewną formą rozrywki i mógłbym powiedzieć nawet, że sprzyjają rozluźnieniu i relaksowi, ponieważ pozwalają zapomnieć o całym świecie; jednak gry potrafią również uzależniać, dlatego podaję to jako przyczynę marnowania czasu (wiadomo – wszystko robimy z głową; można pograć chwilę dla odprężenia, ale nie skupiać całego swojego czasu i zainteresowania grą komputerową); co do Internetu – przepełniony informacjami (niestety niekoniecznie rzetelnymi), portalami społecznościowymi, stronami, które z zasady tworzone są po to, aby zatrzymywać użytkowników na jak najdłużej,
- konsole gier video – to samo, co w przypadku gier komputerowych,
- kolorowe czasopisma lub strony internetowe o takiej tematyce –

podobnie jak z telewizją – wiadomości, które możemy pozyskać mogą być mało istotne (np. znana piosenkarka w ciąży, znany celebryta zmienia dziewczynę), a ponadto bardzo subiektywne; alternatywą mogą być renomowane magazyny tematyczne

- używki – potrafią zabierać bardzo dużo czasu, a niekontrolowane uzależniają; wszystko jest dla ludzi, jednak przesadzić nie trudno.

### **Na koniec**

Robimy więc rachunek sumienia. Dokładnie analizujemy nasz dzień i czynności, jakie wykonujemy. Szukamy złotego środka, jednak nie za wszelką cenę. Pamiętamy o zasadzie Pareto i staramy się korzystnie z niej czerpać. Powodzenia!

## **Rozdział V**

### ***Nie przejmuj się tym, co mówią inni***

#### **Tak na początek**

Mam nadzieję, że dzięki tej książce, wyznaczyłeś już sobie jakiś fajny cel. Mam również nadzieję, że starasz się zasięgać tutaj porad, aby twój cel stał się jak najbardziej realny, żeby twój cel się urzeczywistnił. Czytasz teraz to i wiesz, że ja już osiągnąłem to, co zamierzyłem. Chciałem, napisałem i bęc. W zasadzie, jeżeli patrzymy na kogoś, jako na osobę, która odniosła sukces, widzimy przeważnie tylko efekt końcowy. Wiemy co prawda, że nie stało się to ot tak, po prostu (choć może niektórzy zwykli tak myśleć), ale i tak głębiej się w to nie „pchamy”, bo widzimy, gość wiedział co robić, miał łatwo, i tak dalej napędzamy swoją maszyną wymówek.

#### **Coś czego być nie powinno**

Droga do sukcesu jednostki, we wszystkich przypadkach, usiana jest przeszkodami. Czasami, powstające problemy, wcale tak naprawdę nie powinny być powstać lub powinny być przybrać mniejszą rangę. Mowa tutaj o nieumiejętnym wsparciu przez bliskich czy znajomych. Bo wiadomo, że każdy, kto jest nam bliski, chce dla nas jak najlepiej. To znaczy, chodzi mi o tych, którzy rzeczywiście chcą. Wielu ludzi jednak, nie zauważa, co tak naprawdę dla nas jest dobre, a co wpływa na nas demotywująco. „Po co ci to?”, „Zająłbyś się czymś pożytecznym!”, „Z tego nic nie będziesz miał, więc dlaczego się tym zajmujesz?” Takie



---

wrażenia są jeszcze w miarę dobre, ponieważ są sformułowane prosto i dosadnie. Jeżeli robimy coś, co jest dla nas bardzo ważne, to nie zrazimy się po takich komentarzach, bo jasno dyskryminują one nasze postępowanie. Gorzej jest, kiedy bliscy starają się nam doradzać w bardziej subtelny, wyrafinowany sposób. Trudno jest wtedy oddzielić ziarno od plew. Czujemy, że znajomi chcą dla nas jak najlepiej i nie zauważamy haczyka. Do tego dochodzi złudzenie, że znają się oni na tym co mówią, bo przecież jak ktoś, kto czasem może być nawet naszym autorytetem, może się mylić. Opuszczenie planu, porzucenie celów murowane.

### **Tak na pocieszenie**

Wysłuchujesz pewnie od bliskich, że niekoniecznie warto iść drogą, którą podążasz. Z przekonaniem mówią ci, że i tak nic nie osiągniesz. Kurtuazyjnie obrane słowa, aby powiedzieć ci, że jesteś do niczego. Do pewnego czasu na mnie to także działało. Wstyd mi za to, ale wystarczyło jedno słowo, krytykujące to, co robię i już mi się odechciewało podążać za wielkimi planami, stworzonymi w mojej głowie. Jeżeli dodamy do tego jeszcze słomiany zapal - niczego więcej nie potrzeba, aby poddać swój cel w wątpliwość i przegrać.

### **Szybuj w powietrzu**

Teraz, kiedy już odbiłem się od ziemi, próbuję cały czas szybować w powietrzu. Bardzo wybiórczo i obiektywnie spoglądam na porady, które są mi dawane. Ale – powoli - jest do tego coś konieczne. Musisz uświadomić sobie, że to, co zamierzasz osiągnąć jest czymś, czego

naprawdę chcesz, coś czego bardzo pragniesz i warte będzie to twojego poświęcenia. Lub będzie to umiejętność, czy rzecz materialna, która będzie ci przydatna albo teraz, albo w przyszłości. Jeżeli już wiesz, że chcesz coś naprawdę osiągnąć, popracuj nad swoim nastawieniem do tematu. Nastaw się na sukces, ukierunkuj się w stronę zdobycia celu. Jeżeli silnie zbudujesz podstawy w swojej głowie, będziesz w stanie zdobyć to, co zamierzasz. Jak zbudować podstawy? Znajdziesz to w prawie każdym poradniku na temat osiągania sukcesów oraz książkach motywacyjnych. Ja także o tym napiszę, ponieważ widzę po sobie, że drzemie w tym siła. Nie będę jednak robił obszernego opisu, bo uważam, że jest to niepotrzebne. Pamiętaj „Mów mniej. Rób więcej.” Słyszałeś kiedyś o czymś takim jak prawo przyciągania?

### **Prawo przyciągania od kuchni**

Co to jest prawo przyciągania? Na czym polega? Czy ja go używam i czy mi pomogło?

Prawo przyciągania przybiera różne formy, zależnie od osoby, która to prawo opisuje. Często poprzez prawo przyciągania tłumaczy się drzemanie w nas mocy potężniejszej niż możemy sobie to wyobrazić. Można również spotkać się z opinią, że prawo przyciągania to jakaś niezbadana, tajemna siła. Osobiście, to stanowisko, jest mi bardzo dalekie. Prawda, drzemie w nas moc niewyobrażalna. Niewyobrażalna jednak nie dlatego, że jest magiczna, tylko dlatego, że sami jeszcze sobie tego nie uświadomiliśmy. Ta moc to TY! To Twój rozum, twoje myśli. Bo wiesz, jedyne co nas ogranicza to nasza wyobraźnia.

*Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy,  
ponieważ wiedza jest ograniczona.*

– Albert Einstein

### **Zasadę działania tego prawa najłatwiej wytłumaczę na podstawie schematu**

Osobnik płci bliżej nieokreślonej ma cel, pomysł, marzenie czy coś tam jeszcze innego, co można zmieścić w głowie. Spisuje to najlepiej na kartkę, aby czarno na białym było widać co chce osiągnąć i w jakim czasie.

Wizualizuje wszystko, nadaje temu teksturę, kształt, może nawet zapach. Czuje się jakby już osiągnął to, co zamierzał. (trzeba popracować troszkę nad wyobraźnią)

Powtarza sobie kilkanaście lub kilkadziesiąt razy na dzień to, co zostało spisane na kartce. To ćwiczenie ma na celu uruchomienie podświadomości. Wbija się do niej to, co chcemy osiągnąć. Jest wtedy ona po naszej stronie i jeżeli coś idzie nie tak, pomaga nam kształtować zachowania zgodnie z obranym planem (nic nie zleci na nas jak manna z nieba, jeżeli nie poprzemy tego porządnym planem). A jeżeli już mamy obrany plan w naszej głowie i jesteśmy tego świadomi, to takie ćwiczenia nie są koniecznością.

Efektem końcowym jest „przyciągnięcie” celu. A w rzeczywistości wygląda to tak, że skupiamy swoją uwagę jeszcze bardziej na tym, co chcemy osiągnąć i za wszelką cenę dążymy do tego. I rzeczywiście wychodzi!

### **Wszystko, co usłyszysz, staraj się przemyśleć**

Jeżeli słyszymy jakąś opinię lub radę, którą dają nam bliscy, lub znajomi, z góry zakładamy, że coś w tym musi być prawdziwego. Podświadomie, bierzemy za pewnik słowa wypowiedziane przez bliskie nam osoby. Trzeba pamiętać jednak, że każdy jest tylko człowiekiem, nikt nie wie wszystkiego, nikt nie przeżył dokładnie takiego samego życia, etc. Toteż jest rzeczą wielce nieroztropną modelować swoją osobowość na podstawie czyichś opinii. A do tego wszystkiego możemy dołożyć jeszcze to, że ludzie, z natury, zazdroszczą prawie wszystkiego. Nie tylko majątku czy pozycji społecznej, mogą również zazdrościć tobie tego, że dążysz do czegoś, że chcesz spełnić swoje marzenie, urzeczywistnić obrany cel. Dla dużego grona osób sztuka osiągnięcia tego, co sobie kiedyś założyli, nie udała się, więc nie jest dziwne, że mogą żywić zazdrość wtedy, kiedy komuś zaczyna wychodzić, kiedy ktoś się nie poddaje i dąży uporczywie na swój, obrany wcześniej szczyt.

### **Bądź trzeźwy w otaczającym cię świecie**

A więc niewiedza, brak doświadczeń i zazdrość i wiele, wiele innych czynników, powoduje to, że nie możemy wierzyć we wszystko, co usłyszemy z ust naszych najbliższych. Jest to bardzo trudne, jednak,

często, kiedy będziesz w drodze do osiągnięcia swojego celu, będziesz musiał zostać rebeliantem. Czy może określe to inaczej – osobą, bardzo różniącą się od większości społeczeństwa, czyli osobą myślącą. Taką osobą, która nie bierze wszystkiego, co mówią ludzie za pewnik. Ale nie tylko, kiedy bliscy bombardują cię opiniami, poradami, musisz głębiej wsłuchać się w to, co chcą ci przekazać. Taka postawa bardzo przydaje się w życiu. Wszystkie odbierane przez nas bodźce, powinny być poddane naszej głębszej analizie. Będziesz mógł wtedy opierać się np. manipulacji, która rozpościera swoje skrzydła w każdej dziedzinie życia, będziesz mógł trzeźwym okiem spojrzeć na rzeczywistość, która modelowana jest wielkimi pieniędzmi.

## **Rozdział VI**

### **- Jesteś wyjątkowy**

#### **Nieważne, że jestem sobą, chcę być kimś!**

Ile razy byłeś "kimś" w swoich marzeniach? Znany aktor, super sportowiec, piosenkarz o niespotykanym głosie... Ile takich postaci podkładałeś za siebie? Pewnie dużo, jak każdy. Ja też nie raz byłem wielkim biznesmenem, królem parkietu itp. Nadszedł jednak taki dzień, kiedy zrozumiałem, że nie muszę być "kimś", aby być wielkim. Muszę po prostu być sobą. Jest to kwintesencja naszej ziemskiej podróży. Być sobą i cieszyć się z tego!

#### **Czym się różnią wielcy ludzie od nas?**

"Wielcy" ludzie niczym nie różnią się od nas. Są zbudowani tak jak my. Są tak jak my, tylko ludźmi. Różni ich od nas to, że potrafią robić takie rzeczy, które przeciętnym ludziom się nie śnią. Potrafią być sobą i kierować się tym, co im serce dyktuje, a nie naśladować kogoś innego, ani podporządkowywać się panującym trendom. Potrafią pomagać innym ludziom, dzielić się z nimi radością życia. Cała ich droga do „wielkości” była usiana żmudną pracą. I pewnie nierzadko narzekali na trudy jakie muszą pokonywać, ale nieustannie dążyli do ulepszania swojej osobowości, dążyli w stronę samospełnienia.

---

## **Odwaga bycia sobą...**

Większości nie wystarcza odwagi, aby być sobą. Cóż to za paradoks, wyobrażamy sobie, że chcielibyśmy to lub tamto, być tym lub tamtym (tu wstaw swoje przykłady), a nie zauważamy jak dużo sami znaczymy i jak dużo możemy zrobić, aby stać się ludźmi, głoszącymi prawdę. W życiu, dla innych, jesteśmy atrakcyjni społecznie wtedy, kiedy robimy rzeczy, przy których czujemy spełnienie i oddanie. Prosty więc wniosek, że jeżeli w sobie odnajdziemy prawdę dotyczącą nas samych, to inni ją również dostrzegą. Zanim zechcesz być takim, jak ten gość w telewizji, odważ się zajrzeć w głąb siebie i zobacz, co tam odnajdziesz. A jeżeli dalej chcesz być gościem z telewizji, obierz sobie to za cel, ponieważ to tego pragniesz w życiu. Nie szukaj wymówek, bądź sobą i pracuj ciężko.

## **Jesteś wyjątkowy, czyli jaki?**

Co jakiś czas „przeszukuj” siebie! Bądź świadom swojej osobowości, swojego zachowania między ludźmi. Bardzo ważną rzeczą jest samoświadomość. Szczególnie ważne jest to w „biegu” po osiągnięcie celu, w biegu po sukces. Musisz znać siebie i być gotowym na zmiany. Na mądre zmiany.

## **Poznaj swoją hierarchię wartości.**

Dowiedz się, co jest dla ciebie najważniejsze. Zastanów się co sprawia ci prawdziwą przyjemność w życiu. Parafrazując bardzo znaną wypowiedź bohatera filmu „Chłopaki nie płaczą” - Laski: Odpowiedz

---

sobie na bardzo ważne pytanie: Co lubisz w życiu robić? I potem zacznij to robić. I żadne wymówki, które nie pozwalają ci na robienie tego, co lubisz, nie są do zaakceptowania. Ponieważ, jeżeli rzeczywiście chodzi ci coś po głowie, i chciałbyś zacząć coś nowego, coś co może cię pasjonować, to rób to. Wszystko można mądrze rozplanować. Np. swoje „coś” możesz robić na równi z innymi obowiązkami. Tak po godzinach. Wiele osób zaczyna od tego, że zajmują się „normalną” pracą, a dodatkowo, po godzinach rozwijają swoje zainteresowania i hobby. Kto wie, może kiedyś twoje zainteresowania wyjdą przed codzienne zajęcia i będziesz mógł skupić się już tylko na nich.

Ja, szczerze mówiąc, w trakcie pisania tej książki i robienia kolejnych kroków do osiągnięcia celu, co jakiś czas musiałem spojrzeć w siebie i zobaczyć, co tak naprawdę jest dla mnie ważne, co sprawia mi radość i w jakim kierunku podążać. Jestem jeszcze młodym człowiekiem i nie mam jasno określonej drogi życiowej. Jestem jednak sobie wdzięczny za to, że zdecydowałem się podjąć wyzwanie postawione w moim umyśle i zdecydowałem się na start projektów, które chodziły mi po głowie. I może nie wszystko wyszło tak jak kiedyś sobie wyobrażałem, ale i tak jestem zadowolony.

### **Bądź wyjątkowy, czyli stale się zmieniaj**

Nie napiszę, że jestem przykładem pracowitości, konsekwencji, itp. Po co kłamać? Póki co nie można się tego ode mnie nauczyć, ponieważ sam jestem na etapie świadomego rozwoju osobistego, świadomego kształtowania swojej osobowości. Moja droga w kierunku sukcesu nie



---

jest przypadkowa, została przeze mnie zaplanowana, jednak mój plan jest bardzo elastyczny, co czasem pomaga, a czasem wręcz przeszkadza. Dlaczego? Plus elastycznego i ogólnego planu jest taki, że dużo można w nim zmieniać. Łatwo można go dostosować do panujących warunków, zależnych bądź niezależnych od nas samych. Z drugiej strony jednak, rozciągliwość ma swoje minusy. Brakuje jasno określonych punktów zaczepienia, wyraźnej ścieżki do osiągnięcia celu itp. Dla mnie jest to dodatkowo uciążliwe, ponieważ lubię mieć wszystko jasno zaplanowane i przygotowane. Co znaczy, że próbuję różnych korelacji, różnych kombinacji, a przy okazji zauważam ciekawe rzeczy w sobie i zmieniam się stale. A te zjawiska z kolei okraszam swoimi przemyśleniami i wnioskami, co prowadzi mnie, mam nadzieję, do dobrych zmian, które trwać będą całe życie. Życzę tego sobie i Tobie!

### **Wyjątkowe poczucie spełnienia**

Postawiłem więc sobie cel i dążę do jego realizacji. Muszę przyznać, że daje mi to ogromne poczucie spełnienia. Jest to dla mnie punkt odniesienia w życiu codziennym. Ten projekt daje mi ogrom radości i satysfakcję z tego, co robię. Cieszę się z samego faktu tworzenia. Mam trochę duszę artysty. Każdy ma coś w sobie z artysty. Trzeba odkryć w sobie artyzm bycia sobą i artyzm robienia rzeczy wielkich. Zaszczep w sobie myśl, że jesteś nieskończenie niesamowity. Jesteś człowiekiem i samo to sprawia, że jesteś wyjątkowy sam w sobie. Wyjrzyj przez okno, podnieś wzrok do góry lub zrób cokolwiek, aby odsunąć się na kilka chwil od lektury. Poczuj, jak wypełniasz swoje wnętrze ciepłem bycia sobą, artyzmem nieskończenie wielkim. Zrób krok w stronę odkrycia stulecia,

pozwól, aby ciepło, które jest w Tobie, pomogło ci odkryć siebie i rób to, co sprawia ci przyjemność, a będziesz wielki.

### **Jeżeli chcesz zmieniać świat, zaczynaj już dziś!**

Zatrząśnij światem! Nie ukrywaj się w swojej inności. Nie chowaj tego co robisz, a wręcz krzycz, żeby wszyscy słyszeli: „Jestem inny!” Nie bierz tego całkiem dosłownie. Jeżeli z charakteru jesteś osobą wyalienowaną, nie musisz wychodzić na ulicę i wstrzymywać ruchu uliczno - chodnikowego swoimi okrzykami (swoją drogą, jeżeli odważyłbyś się to zrobić, wpłynęło by to na ciebie bardzo pozytywnie – taka kuracja nadmiernej nieśmiałości). Wystarczy, że dasz do zrozumienia osobom w Twoim otoczeniu, że jest ci dobrze z tym, jaki jesteś. A to, co będą ludzie mówić, niech cię już nie obchodzi.

### **Strach przed krytyką**

Jedną z rzeczy, które hamują nasz rozwój, jest strach przed ludźmi, a raczej przed tym, co ludzie powiedzą. Szczerze mówiąc sam długo się z tym borykałem. Dlaczego się zastanawiałem? Z prostej przyczyny: bałem się, że ktoś może popatrzeć na mnie jak na istotę nie do końca rozumną. Musiałem jednak opuścić swoją strefę komfortu i zaryzykować. Uświadomiłem sobie, że jeżeli nie spróbuję, to się nie dowiem. Dostaję kolejne powody, żeby robić dalej to co robię, ponieważ więcej osób może zaskoczyć efekt końcowy.

Jeżeli więc jesteś pewny, że chcesz dążyć do inności, to wiesz jaka jest moja rada? Go for it!

**Jesteś wyjątkowy!**

Jeżeli jesteś inny i chcesz zrobić coś wyjątkowego, to bądź pewny, że będzie warto. I nawet, gdy nie osiągniesz tego, co chciałeś, to po drodze nauczysz się tyle, że będzie to wystarczająca rekompensata.

Człowiekiem sukcesu nie staje się w momencie, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Dlatego masz prawo robić błędy, ponosić porażki. Nie przejmuj się, kiedy coś nie wychodzi. Jeżeli po jakimś czasie zauważysz, że nadal nie możesz osiągnąć tego, co chcesz, nie poddawaj się. Zmień swój plan działania, zmień środki i metody, bo niepowodzenia to nie efekt twojej słabości, czy niskiej wartości (mam nadzieję, że po lekturze tej książki, do tej pory, wyrzuciłeś z siebie takie myśli). Błędów nie popełnia ten, co nie robi nic - jak mówi mądrość ludowa.

## **Rozdział VII**

### ***Zrelaksuj się i uspokój swoje myśli***

#### **Dlaczego relaks?**

W dążeniu do celu nasz dobry stan psychiczny jest ogromnie ważny, mogę się nawet pokusić o stwierdzenie, że najważniejszy. Jeżeli jesteśmy przemęczeni, plątamy się z naszymi myślami, nie wpływa to korzystnie na naszą produktywność. Ponadto, czujemy stres i zniechęcenie. Dlatego regularnie relaksując się, stwarzamy sobie lepsze warunki do pracy i przede wszystkim, lepiej się nam funkcjonuje w życiu codziennym.

#### **Mój przykład**

Pewne techniki relaksacji wypróbowałem na swoim przykładzie. Nie będę jednakże polecał żadnej, ponieważ wszystko zależy od osobistych upodobań. Jedni wolą posłuchać muzyki, inni wyciszyć się w miejscu odosobnionym, dodatkowo upodobania mogą się zmieniać.

Jeżeli sam jeszcze nie wiesz, co może sprawić, że się zrelaksujesz, wypróbuj kilka sposobów, aby zdecydować, który tobie najbardziej odpowiada. Dopóki nie spróbujesz, nie przekonasz się. Tak jak ze swoim celem, jeżeli nie zaryzykujesz i nie spróbujesz, na pewno wiele się nie wydarzy.

## **Zaczynamy**

Podstawa w relaksacji to stan, kiedy jesteśmy fizycznie i psychicznie odprężeni. A więc trzeba połączyć dwa obszary naszego istnienia. Idealnie jest, jeżeli są one połączone zawsze. A to dlatego, że jest to fundamentem naszego świadomego istnienia jako ludzi i pomaga w świadomym odbiorze naszego jestestwa. Musimy żyć w zgodzie z naszym ciałem, ale i duchem. Relaksacja częściowo w tym pomaga, a więc mamy kolejny plus stanu relaksu.

Tak bardziej na poważnie. Relaks to wyciszenie, ulga dla ciała i ducha. Osiągać go można dosyć łatwo, a z czasem, kiedy zwiększymy częstotliwość relaksowania się, będzie jeszcze łatwiej.

## **Amatorskie sposoby relaksacji**

Celowo piszę amatorskie, ponieważ nie jestem specjalistą w tej dziedzinie. Ale nie trzeba być specjalistą, żeby sobie ułatwiać życie. To, co potrzeba, to odrobina chęci (a każdy chyba chce się odprężyć i odciągnąć od problemów chociaż na chwilę) i poświęcenia kilku minut każdego dnia. I nie przyjmuję wymówek typu nie mam czasu. Wystarczy skrócić o 5 minut każdorazowe włączenie telewizora lub komputera.

## **A może czekolada?**

To, co może wprowadzić nas w stan odprężenia, to może być nawet jedna świadoma chwila,

---

kiedy jemy kostkę czekolady. Brzmi to śmiesznie, ale tak rzeczywiście jest i jestem pewien, że wielu z nas, chociażby nieświadomie, doświadczyło takiego stanu. Nie polecam jednak relaksowania się w taki sposób regularnie z wiadomych przyczyn (chyba, że masz dobrą przemianę materii).

### **Podziałaj dźwiękami**

Jednym ze sposobów relaksowania się jest świadome słuchanie muzyki lub dźwięków. Muzyka, która będzie się nadawała to m.in.: nowy nurt, czyli 'new age' (chodzi tutaj czysto o sam rodzaj muzyki, a nie o żadne ideologie), muzyka używana do medytacji, stonowana muzyka klasyczna. Jest także wiele pojedynczych utworów, które mogą równie dobrze wprowadzić nas w stan relaksu. Wszystko zależy od własnych zamiłowań muzycznych. Jeżeli lubisz 'dubstep' czy inny rodzaj muzyki elektronicznej, to myślę, że może ci to również pomóc, z tym, że pamiętaj o świadomym odsłuchu. Lepiej jest jednak korzystać ze spokojnej muzyki, z racji tego, że nieregularne i hałaśliwe dźwięki mogą źle wpływać na nasz mózg i ciężko będzie się zrelaksować. Bardzo dobrą rzeczą, która może pomóc we wprowadzeniu nas w stan relaksu jest słuchanie odgłosów natury, tzw. 'ambient'. Internet pełny jest takich klimatów. W nawiasach podam angielskie odpowiedniki, aby ułatwić ci ewentualne poszukiwania. Ja muszę przyznać, że często sięgam po odgłosy natury, a często nawet włączam to sobie przed snem i zasypiam np. przy gorących źródłkach (hot springs). Ale nie tylko gorące źródła mogą nam towarzyszyć. Miła i przyjemna rzecz dla ucha to drewnianka paląca się w kominku (burning logs in fireplace), deszcz padający na

blaszany dach (rain on a metal roof), śpiewające ptaki (singing birds), a nawet odgłosy wodospadu (waterfall sounds).

### **Stan „przedmedytacyjny”**

Zjawisko, które dodatkowo spotęguję odczuwanie relaksu to ‘stan przedmedytacyjny’ (moja własna nazwa, a więc próżno szukać tego w sieci). Jest to takie wejście do medytacji, czasem przeradzające się nawet w czystą medytację. I tutaj tak samo muszę powiedzieć, że nie jestem specjalistą od medytacji. Jeżeli masz zamiar się dowiedzieć więcej o tym zjawisku, to zasięgnij wiedzy w sprawdzonych źródłach lub od osób, które mają szeroką wiedzę na ten temat.

### **Jak się do tego zabrać?**

Jak wejść w stan przedmedytacyjny? Nie jest to skomplikowane, aczkolwiek wymaga troszkę praktyki. Kiedy włączyliśmy już nasz podkład muzyczny, który będzie służył nam za główne tło relaksacji (wspaniałym tłem będzie również cisza, która nie będzie niczym zakłócona), rozsiadamy się wygodnie na krześle czy w fotelu, lub nawet kładziemy się na łóżku, w miarę płasko, na plecach, z rękami wzdłuż ciała. Bardzo ważne jest, abyśmy siedzieli wygodnie, w miarę z wyprostowanym kręgosłupem (ułatwia to swobodny oddech), i nie przeszkadzali sobie np. rękami, które wiszą na oparciu fotela, a później dziwnym zbiegiem okoliczności zaczynają nam drętwieć i relaks staje się już trudniejszy do osiągnięcia.

---

Jeżeli już przybraliśmy wygodną pozycję, zaczynamy. Zamykamy oczy. Niech myśli nie kłębią się w głowie. Jeżeli jeszcze tam są, staramy się je wyrzucić. Zrobimy to poprzez niemyślenie o niczym, co nie jest łatwe, jak się okazuje. Dlatego pomocne będzie skupienie się tylko na oddechu. Wyobraźmy sobie, że powietrze, które wdychamy jest koloru niebieskiego, a wydychane koloru czerwonego. Oddychamy spokojnie, na początku tempem, które narzuca organizm, później próbujemy troszkę zwolnić. Niech napięcie z mięśni zniknie. Po kolei, w myślach uwalniamy poszczególne części ciała od napięcia. Staramy się leżeć lub siedzieć bezwładnie. Ćwiczmy po 5 - 10 minut dziennie i najlepiej codziennie, żeby efekt był bardziej widoczny.

### **Stop klatka**

Dobrym sposobem, aby pozbywać się napięcia w ciągu dnia jest zrobienie sobie tzw. stop - klatki. Jesteś w danej chwili, w danym miejscu i zatrzymujesz swoje myśli. Starasz się oddychać miarowo i skupić się tylko na oddechu, tak jak to było w poprzednim przypadku. Niech trwa to również tylko kilka minut. Posłuchaj w tym czasie siebie, wsłuchaj się w rytm swojego organizmu. Tutaj, najlepiej będzie, jeżeli znajdziemy się w miarę w wyciszonym miejscu. Jednak, jeżeli ćwiczymy na spokojnie w bezpiecznym dla nas miejscu, czyli domu, to łatwiej jest uzyskać efekt stop - klatki nawet, jeżeli dochodzą do nas różne dźwięki. Wyłączamy się wtedy od nich, tak jakby ich wcale nie było.



**Spokój**

Spokój myśli jest więc bardzo ważną kwestią. Dobrze jest, jeżeli potrafimy się wyciszyć w ciągu dnia i robimy to regularnie. W innym wypadku, nie mogąc znaleźć odprężenia, nie będziemy produktywni, ponieważ będziemy przytłoczeni obowiązkami, problemami i zachciankami. Jest to zasada, która znajduje potwierdzenie w wielu źródłach. A więc, *Zrelaksuj się i uspokój swoje myśli.*

## **Rozdział VIII**

### ***Małe kroki, wielki efekt...***

#### **Małe kroki, wielki efekt?**

- Czy idąc schodami na czwarte piętro (w budynku nie ma windy), skaczesz z piętra na piętro? Czy idziesz schodek po schodku?
- Czy piekąc wysoki tort weselny, cukiernik ma gotowe ciasta, kremy? Czy tort stoi od razu gotowy na paterach? Czy nie zaczyna się od wbicia jajka do mąki?
- Czy od razu Kraków zbudowano?

#### **Autorytet trochę zniechęca**

Gdy patrzysz na osobę, której już coś w życiu wyszło, która odniosła sukces w jakiejś dziedzinie, to co widzisz? Jeżeli widzisz wzór cnót i zalet, za którym możesz podążać, to wszystko jest w porządku. Nierzadko jednak, nasz wzór i autorytet może działać zniechęcająco. Dlaczego tak uważam? Ponieważ, przypatrując się sukcesom drugiej osoby, możesz być zmotywowany do działania, ale nie zawsze na długo. Dlaczego on już odniósł sukces, a ja jeszcze nie? Dlaczego on jest przykładem dla innych, a o mnie nikt nie wie? Dlaczego on ma tyle pieniędzy, a ja nie zarobiłem ani grosza? (z pieniędzmi przykład nie jest najbardziej trafny, bo wiadomo, że pieniądze same w sobie nie powinny być nigdy głównym celem).

**I co teraz?**

Zastanawiasz się czasem nad tymi pytaniami i dochodzisz do wniosku, że to, co robisz, nie ma sensu. Nigdy nie będę taki jak on. Nie wytrwam i polegnę. Ludzie będą się ze mnie śmiać. Napracuję się i wszystko pójdzie na marne.

Nic nie pójdzie na marne – nowe umiejętności, doświadczenia, które zdobędziesz dążąc do swojego celu, nigdy się nie zmarnują. Nawet jeżeli nie osiągniesz dokładnie tego, co zamierzałeś, nic się nie zmarnuje. Nawet nie wiesz kiedy w przyszłości przydadzą ci się nowe umiejętności nabyte w trakcie wędrówki. Ze swojego doświadczenia, podczas pisania książki, mogę powiedzieć, że ilość nowych rzeczy, które mogłem przyswoić, zdumiała mnie. Poznałem wielu ludzi, którzy okazali się życzliwi i pomocni. Ludzie, to dopiero skarb, który posiadasz w miarę rozważnego dążenia do celu. Oczywiście „posiadasz” znaczy tutaj, że poznasz i będziesz mógł czerpać z zasobu ich wiedzy.

Nie wytrwam i polegnę – nawet się tak nie waź myśleć. Jeżeli będziesz cały czas myślał, że nie dasz rady, że nie dotrwasz do celu końcowego, to wszystko przyjdzie do ciebie tak jak sobie życzysz. Myśl raczej, że kiedyś na pewno ci się uda. Jeżeli ośmieliłeś się już na wyciągnięcie swojego marzenia z szuflady, już go nie schowasz. Będzie ci krążyło po głowie do tego czasu, aż go nie zrealizujesz.

**Jest dużo książek tematycznie powiązanych z tą**

Może pisanie książki nie jest jakąś szczególnie trudną czynnością. Tematy, które opisuję są dosyć powszechne i nieraz już spisane. Dałem

---

sobie rok na napisanie tego poradnika, a w chwili pisania tych słów, mija rok i cztery miesiące odkąd zacząłem. I pewnie konkretna osoba, obeznana w temacie, napisałaby taki poradnik w ciągu dwóch tygodni góra, ale mi to nie przeszkadza. To znaczy, walczyłem długo z myślami czy ta książka w ogóle powstanie. Miałem jeszcze kilka innych pomysłów, związanych z nią, jednak stwierdziłem, że zrezygnuję. Ale z pisania, chociaż miałem nieraz taki pomysł, nie zrezygnowałem. To co, że mam już ponad 4 miesiące opóźnienia...

### **Wytrwam, nie polegnę...**

Ludzie będą się śmiać – doprawdy? Chyba ci się tak tylko wydaje. Usiądź wygodnie i pomyśl. Czy śmiałybyś się z człowieka, który ma marzenia, pragnienia, cele i próbuje je wcielać w życie? Ta obawa jest dalece nieuzasadniona, chociaż powszechna. Wyjdź przed tłum. Zrób krok poza swoją strefę komfortu. Nikt się nie będzie śmiał. Chyba, że głupiec albo zazdrośnik. A takich pełno, ale nie warto nimi sobie zaprzętać głowy.

### **Nie przejmuj się całą palisadą!**

Analizując moją zasadę, przychodzi mi na myśl jeden przykład z polskiego kina. Słynna scena z „palisadą” Sylwka Miauczyńskiego (Michał Koterski). Padają tam słowa, wypowiedziane przez Adasia Miauczyńskiego (Marek Kondrat), które mogą być filarem zasady „Małe kroki, wielki efekt...”. Parafrazując dialogi: Nie można przejmować się całą „palisadą”, bo z tego i tak nic dobrego nie wyjdzie. Trzeba małymi krokami, po kolei poprawiać jedyńki. Wzięcie problemu w jedną całość przysparza o duże zakłopotanie. I w takim momencie nie poprawimy „palisady”, ba, nawet ciężko będzie poradzić sobie z jednym

---

przedmiotem. A „palisada” tutaj to jedyne „z góry do dołu”, które w efekcie mogły zagrozić dopuszczeniu Sylwka do matury. Przykład trochę infantylny, ale trafnie opisuje zasadę małych kroków.

### **Gdzieś już to było**

Pewnie nie pomyślę się, jeżeli stwierdzę, że już gdzieś słyszałeś taką zasadę. Pewnie nawet słyszałeś o udanym wcieleniu jej w życie. Tak to jest. Słyszemy coś, ale zachowujemy się jakbyśmy mieli wielkie problemy ze słuchem, lub może z myśleniem. Kiedyś ludzie opierali swoje opinie na zdaniu starszyzn. Albo może powinienem powiedzieć inaczej. Czerpali z ich doświadczenia. Proponuję każdą nową, skuteczną zasadę, ułatwiającą życie, traktować jako radę starszyzny. Nieważne z czyich ust zostanie wypowiedziana. Świadomie analizując, może się okazać, że starszyzna właśnie oświeciła cię jakąś złotą radą. I pamiętaj, nawet doświadczeni ludzie mogą się mylić.

### **Na co czekasz?**

Masz problem, który przysparza ci wiele zmartwień? Chcesz coś osiągnąć, ale nie wiesz jak się za to zabrać?

1. Nie myśl o problemie/celu jako o całości.
2. Rozczłonkuj go. Weź kartkę i wypisz\* drobniejsze czynności, które złożą się w całość.
3. W jednym momencie skupiaj się tylko na jednym zadaniu!

\* Rozpisanie sytuacji odciąży twój umysł od zmartwień. Myśli, które zostały przelane na papier, nie plątają się już więcej w naszych głowach.

---

Leżą na kartce papieru i czekają na swoją kolej. Nie wpychają się przed inne.

Ja, pisząc książkę, mam zaplanowane tytuły rozdziałów. A zanim zabiorę się do pisania jakiegoś rozdziału, rozpisuję sobie temat na mniejsze elementy. Pisząc drugi rozdział, nie myślę o piątym (chyba, że tematy są niejako zbliżone). Skupiam się na jednym, i tylko wtedy widzę, że przynosi to jakieś rezultaty. Mam w sobie taką cechę, która często nie daje mi spokoju w tej kwestii (tzn. nie dawała, chociaż czasem jeszcze się wtrąci, ale próbuję z nią walczyć). Mianowicie, biorąc się za jedną rzecz, obmyślam temat szczegółowo. Później, przychodzą mi do głowy jeszcze inne rzeczy, które powinienem zrobić lub dobrze byłoby zrobić. Robię sobie w głowie zamieszanie i w efekcie nic mi się nie udaje stworzyć, a ponadto zamartwiam się już nie tylko tym, co mam zrobić, ale również tym, że już czegoś nie zrobiłem. Tak więc, zanim zabieram się do pracy nad czymś, mój umysł jest tak negatywnie nastawiony do sytuacji, że ciężko z tego wybrnąć.

### **Ten rozdział łączy się poniekąd z rozdziałem III – Po prostu bądź.**

Małe kroki, mają do siebie to, że wydaje nam się, iż tak naprawdę nie robimy wielu rzeczy związanych z naszym celem. Jednak w rzeczywistości robimy o wiele więcej, niż myślimy, ponieważ nie zamartwiamy się całością pracy, którą musimy wykonać, a tylko częścią. Nie można na siłę robić wszystkiego. Albo to nie wyjdzie, albo nabawimy się natłoku myśli, który do niczego nie prowadzi. Musimy cierpliwie czekać, czyli po prostu być. Sumiennie wykonywać najmniejsze kroki. I co wtedy? Zwycięstwo!

## **Rozdział IX**

### ***Nie daj się zniechęcić***

W tym rozdziale postaram się zebrać i krótko opisać czynniki, które powodują u nas zniechęcenie i zwolnienie działań, prowadzących nas do naszego głównego celu. Takich czynników mamy wiele. Ważne jest, abyśmy potrafili je rozpoznawać i z nimi walczyć. Prześledźmy okres wykonywania naszego projektu, przy okazji przypatrując się po drodze czynnikom, które mają negatywny wpływ na nasze nastawienie do podejmowanych przez nas kroków.

#### **Nie złote góry!**

Na początku mamy jakiś pomysł, jakieś marzenie czy chęć zmiany czegoś w naszym życiu. I tutaj zapału i chęci do pracy jest najwięcej. Egzaltujemy nasze wyobrażenia o końcowym efekcie. Między innymi przez to na naszym szlaku dopada nas zniechęcenie. Przeważnie nasza wyobraźnia działa bardzo szeroko i nasz cel mieni się przed oczami wraz z wieloma dodatkowymi pozytywami, które mamy zamiar osiągnąć. A zniechęcenie przychodzi szybko. Jak tylko zabierzemy się do realizacji naszego planu, zorientujemy się, że wszystko zdaje się być nieco odmienne od naszych oczekiwań. Dlatego nie wyobrażajmy sobie za dużo. Niech to będzie wyobrażenie tylko naszego celu i konkretnie tego, co on ma wspólnego z nami. Nie porywajmy się na złote góry. Pagórki też są w porządku. A jeżeli niespodziewanie wśród pagórków wyłoni się góra, zadowoli nas to tym bardziej.

### **Niekonstruktywna krytyka**

Kiedy jesteśmy już na etapie pracy nad celem, pojawia się mnóstwo innych de - motywatorów. Krytyka otoczenia – odsyłam do rozdziału V. Krytyka w różnym wymiarze zniechęca, chociaż powinno być odwrotnie. Moim zdaniem, krytyka stworzona jest po to, aby nakierowywać nas na lepszą drogę, aby pomóc, a nie przeszkodzić. I chodzi mi tutaj o krytykę konstruktywną, która potrafi dać coś nam od siebie. Bo kiedy ktoś krytykuje, tylko po to, aby krytykować, to nie jest to pożyteczne. Niekonstruktywna krytyka z założenia jest czymś, co ma nas deprymować i zniechęcać. Dlatego musimy nauczyć się wyszukiwać wśród krytycznych głosów podpowiedzi i wskazówek, a krytykę niekonstruktywną omijać szerokim łukiem.

### **Praca, praca, praca**

Kiedy radzimy sobie z głosami osób trzecich, wchodzi nam na głowę natłok obowiązków. Żeby coś osiągnąć, nie ma innej opcji, trzeba się napracować. Trzeba przysiąc i wziąć się za to, co w tym momencie jest do zrobienia. Jeśli pracujemy dla siebie czy nad samym sobą, musimy nauczyć się znosić uciążliwości w postaci dodatkowej pracy. Z biegiem czasu, stanie się to nie tylko obowiązkiem. Kiedy tylko zauważymy rezultaty, będziemy mieli siły na więcej pracy i nie będziemy myśleć nawet o odpoczynku.

### **Niewiara w siebie**

Brak wiary we własne możliwości dotyka sporo osób. Oczywiście są



osoby z natury pewniejsze siebie, ale nawet i one, przy realizacji marzeń gubią tę pewność i powtarzają schematy ogółu. A co to tak naprawdę niewiara w siebie? To tylko strach przed nowymi obowiązkami i niechęć podjęcia się trudnej pracy nad sobą. Każdy może budować swoje życie na realizowaniu marzeń i nie jest to bardzo skomplikowane. Trzeba wyzbyć się niepewności w stosunku do swojej osoby. Jeżeli będziemy chcieć, to stworzymy wspaniałe życie dla siebie i nie tylko dla siebie. Nie bójmy się pracować nad sobą i uwierzmy w swoją siłę.

### **Wyciągamy karteczki!**

Ten rozdział jest stosunkowo krótki. Nie ma tutaj wszystkich czynników zniechęcających, a tylko zarys. Nie byłbym w stanie wszystkich wymienić, ponieważ każdy mógłby dopisać po kilka swoich. I niech tak się stanie. Wyciągnij kartkę i zastanów się co ciebie zniechęca do podążania za marzeniami. Opinia innych? Brak wiary w siebie? Czas tracony na rzeczy bez sensu? Jeżeli weźmiesz kartkę i szczerze się z tym rozliczysz, łatwiej ci będzie obrać cel i nim podążać!

## **Rozdział X**

### ***I Ty odniesiesz sukces!***

Zawsze sobie powtarzaj! I ty odniesiesz sukces! Podążaj według moich reguł lub stwórz własne, które będą zawierały w sobie najlepsze cechy zwycięzców. Warunkiem jest to, aby te reguły pchały cię nieustannie do przodu, żeby nieustannie były dla ciebie pomocne. Muszą ci dać kopa do działania. I zanim przeczytasz jakiś inny poradnik, weź się do roboty! Większość poradników zawiera podobną wiedzę i zasady. Dlatego, nie zajmuj się tylko czytaniem. Czytanie wesprzyj działaniem, i to jak najszybciej. Możesz zabrać się za cokolwiek, co będzie związane z twoim celem. Zrób cokolwiek, co wyda ci się warte twojej uwagi. Później możesz sięgać po dalszą wiedzę. Wiele ludzi tylko czyta i ma w głowie dużo zasad, z których nie stosuje żadnej, ponieważ nie wcieli praktyki w życie i nie ma jak samemu doświadczyć dobrodziejstwa myślenia w celu osiągnięcia sukcesów.

#### **Jeżeli czytasz tę książkę do końca, to widzisz, że mi się udało wykonać swój plan**

Nie było łatwo. I może teraz trochę o tym. Swojego planu do końca nie wykonałem. Moje założenia zmieniały się z biegiem czasu. Nie wiem czy stało się dobrze. Najważniejszym zadaniem i celem było napisanie poradnika o tym jak odnieść sukces. I nie miał to być zwykły poradnik, który pisany jest przez osoby, które już są wysoko w pozycji społecznej,

---

poprzez własne poczynania. Miał być to poradnik z podejściem osoby, która jeszcze nic nie osiągnęła, a wymyśliła reguły, dzięki którym ona sama odniesie zamierzony sukces, ale i zmotywuje przy okazji innych do działania. I w zasadzie ta część projektu się udała. Dodatkowo miałem jakieś wysokie mniemanie, że na tym projekcie będę mógł zarobić dużo pieniędzy, za sprawą reklamy w środku książki. Zacząłem więc niecodzienną reklamę swojego projektu. Wysyłałem wiele e-maili z prośbą o zainteresowanie się tym przedsięwzięciem i wsparcie duchowe. Na stronie projektu zamieściłem listę osób, które zgodziły się na taką inicjatywę. I swojego czasu miałem już prawie stu popierających mój projekt. To wszystko miało się przekładać na późniejsze wyniki. Reklama w środku książki miała być dodatkowym elementem promocyjnym dla książki. Takim projektem, w moim odczuciu, zainteresowałoby się więcej osób. Dodatkowo, jeżeli rzeczywiście udałoby się zebrać pieniądze, szum byłby niesamowity. Jednak z dzisiejszej perspektywy, wszystko wygląda inaczej. Projekt, który zwał się „Milion za książkę”, niestety poddałem. Stało się tak na przestrzeni miesięcy i sam w zasadzie nie wiem dlaczego konkretnie. Nie zamierzam się usprawiedliwiać. Przerwałem go po kilkumiesięcznym okresie niepisania. Poradnik miał powstać w październiku roku 2011, jednak został dopięty do końca dopiero rok później! Cieszę się jednak, że w ogóle udało mi się zakończyć ten projekt. Nieważne teraz są kwestie poboczne. Zamierzam iść dalej do przodu, a moje zasady wpoilem w siebie, a więc ty także możesz.

**I Ty odniesiesz sukces!**

Jeżeli nie potrafisz w to uwierzyć, to nie wierz, ale wmawiaj to sobie. I jedna, ważna rzecz, weź się do roboty, bo nic nie przyjdzie samo! Wygospodaruj chociaż trochę czasu w ciągu dnia na spełnianie swoich marzeń i celów. Jak nie zrobisz tego teraz, to prawdopodobnie nigdy się za to nie zabierzesz. Pomysły przychodzą do głowy i odchodzą. Jednak marzenia i prawdziwe pragnienia siedzą w nas ciągle, a jeżeli ich nie uwolnimy, będą nas dręczyć i co jakiś czas wchodzić do naszej świadomości. Bierzmy się za swoje życie, bo innego nie dostaniemy. Opierajmy je na wartościach, ale nie takich jak pieniądze, bo nie jest to żadna wartość! We wszystkim, co robimy, musi być jakiś ukryty cel, jednak majątek nie może być celem samym w sobie. Miłość, Bóg, rodzina, Ojczyzna, małżonek, dzieci, wolność, czy honor to wartości, które dzisiaj są prawie niezauważalne w świecie. A to od nich zależy czy nasze życie będzie piękne i godne naśladowania. Ponieważ osiągnięcie sukcesów to nie tylko reguły, ale i wartości. Pamiętaj więc, że Ty także odniesiesz sukces!!!



