

ZŁOTE
MYSLI

Arkadiusz Podlaski

Skazany na SUKCES



**Co zrobić, aby uniknąć
szarego i przeciętnego życia?**

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

„Skazany na sukces”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, **[kliknij tutaj](#)**

Darmowa publikacja dostarczona przez

ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright by Wydawnictwo **[Złote Myśli](http://ZloteMysli.pl)** & Arkadiusz Podlaski
rok 2010

Data: 3.03.2010

Tytuł: Skazany na sukces – fragment utworu

Autor: Arkadiusz Podlaski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz-Podleś

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

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

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>Podziękowania</u>	5
<u>Wstęp</u>	7
<u>1. Indywidualny model świata</u>	9
<u>Optymista</u>	9
<u>Pesymista</u>	9
<u>Każda rzecz jest dobra lub zła</u>	11
<u>2. Świat biegnie szybciej od nas</u>	12
<u>Radość z małych rzeczy</u>	13
<u>Potrzeba zmian</u>	14
<u>Trwała zmiana</u>	15
<u>3. Wartościową osobą być</u>	17
<u>Historia o (nie)zwykłych balonach</u>	18
<u>Umiesz liczyć, licz na siebie</u>	18
<u>Zapytaj siebie samego</u>	19
<u>Akceptacja siebie</u>	19
<u>4. Cel – to jest aż tak proste</u>	22
<u>Formułuj swój cel pozytywny</u>	22
<u>Wierz całym sobą w wyznaczony cel</u>	23
<u>Cel musi być motywujący</u>	24
<u>Cel musi być konkretny (mierzalny)</u>	24
<u>Określ termin osiągnięcia celu</u>	24
<u>Uruchom wszystkie zasoby</u>	25
<u>Wizualizuj swój cel i jego osiągnięcie</u>	25
<u>Podjmij działania, które przybliżą Cię do osiągnięcia celu</u> ...	26
<u>Po prostu zrób to!</u>	26
<u>5. Poziomy Twoich kompetencji</u>	27
<u>Nieświadoma niekompetencja</u>	27
<u>Świadoma niekompetencja</u>	28
<u>Świadoma kompetencja</u>	28
<u>Nieświadoma kompetencja</u>	29
<u>Twoja podświadomość</u>	29
<u>6. Inteligencja – naucz mnie myśleć i czuć</u>	31
<u>Inteligencja kognitywna</u>	31
<u>Inteligencja emocjonalna</u>	32

<u>Jak Twoja inteligencja wpływa na osiągnięcie sukcesu?</u>	33
7. Studentem być	34
<u>Studia, warto czy nie?</u>	35
<u>Studencka historia Karola Wojtyły</u>	38
8. Skuteczna nauka i samodoskonalenie	41
<u>Motywacja</u>	42
<u>Mapy myśli</u>	43
<u>Skojarzenia i wizualizacje</u>	45
<u>Twórz własne wizualizacje!</u>	45
<u>Nauka języka obcego</u>	46
<u>Nauka słówek za pomocą skojarzeń</u>	46
<u>Nauka słówek za pomocą historyjek</u>	46
9. Wymarzona praca	48
<u>Ucz się od najlepszych</u>	48
<u>Bądź specjalistą</u>	50
10. Znaczenie Twojego otoczenia	54
<u>Ona uważa, że jestem prawdziwy!</u>	54
<u>Pomoc od innych ludzi</u>	55
<u>Przypowieść o starym budowniczym</u>	56
11. Zdrowo żyj	58
<u>Metody naturalne</u>	59
<u>Gdy nie ma lekarzy, ludzie mniej chorują</u>	61
12. w tym kraju nie da się zarobić	63
<u>Zarabianie w Polsce i na świecie</u>	63
<u>Nieco inne spojrzenie na pracę i pieniądze</u>	64
<u>Twój CZAS to PIENIĄDZ</u>	66
13. Problemy dnia codziennego	68
<u>Bez nóg, bez rąk, bez ograniczeń</u>	70
<u>Życie to jedno wielkie ryzyko</u>	71
14. Oszukać umysł	73
<u>Mały eksperyment</u>	73
<u>Perfekcjonizm</u>	74
<u>Lenistwo jest fajne</u>	75
15. Strategia TERAZ i skuteczne działanie	76
<u>Zasady skutecznego działania</u>	77

<u>16. Strategia Vonneguta</u>	79
<u>Podsumowanie</u>	81
<u>17. Życie jest Twoją szansą</u>	83
<u>Dodatek 1 – Ludzie sukcesu</u>	85
<u>Każdy ma niezbędne zasoby do osiągnięcia sukcesu</u>	85
<u>Marzenie przekute w cel</u>	85
<u>Otwarty umysł na zmiany</u>	86
<u>Podjęcie decyzji i zrobienie pierwszego kroku</u>	86
<u>Działanie, wytrwałość, konsekwencja</u>	87
<u>Optymizm, wiara, że ci się uda</u>	87
<u>Henry Ford – samochód dostępny dla każdego</u>	87
Henry Ford – popularne cytaty.....	89
<u>Robert Kiyosaki – biedny i bogaty</u>	90
Robert Kiyosaki – popularne cytaty.....	92
<u>Sam Walton – 10 reguł sukcesu Twojej firmy</u>	92
10 reguł Sama Waltona na powodzenie i sukces Twojej firmy.....	93
<u>Mirek szokuje polską publiczność</u>	94
<u>Jim Carrey – aktor po przejściach</u>	95
<u>Karol Wojtyła – człowiek, który zmienił świat</u>	96
<u>Podsumowanie</u>	97
<u>Dodatek 2 – Wywiad z autorem</u>	98
<u>Dodatek 3 – Rozwijaj się dalej</u>	102
<u>Filmy godne polecenia</u>	102
<u>The Secret</u>	102
<u>The Opus</u>	103
<u>The Compass</u>	104
<u>The Moses Code</u>	105
<u>Yes Man (Jestem na TAK)</u>	105
<u>Książki godne polecenia</u>	106
<u>The Secret (Rhonda Byrne)</u>	106
<u>Twoja droga do sukcesu (Arkadiusz Podlaski)</u>	107
<u>Szkolenia godne polecenia</u>	108
<u>Myśleć Jak Milionierzy</u>	108
<u>Szkolenia Mariusza Szuby</u>	110
<u>Bibliografia</u>	114

Wstęp

Witaj, Skazańcu!

Na samym początku chciałem Cię przeprosić za to określenie, ponieważ wiem, że słowo „skazaniec” kojarzy się niezbyt dobrze. Mimo wszystko napisałem tę książkę po to, abyś został skazany... skazany na SUKCES.

Możesz jednak czepiać się tego nazewnictwa, i słusznie. Zaraz opowiem Ci, dlaczego. Otóż pod koniec listopada 2008 roku stworzyłem profil w popularnym serwisie internetowym naszajklasa.pl. Profil nazwałem „Skazani na Sukces”. Zaprosiłem tam bardzo różne osoby po to, aby mogły się szybciej rozwijać i pewniej podążać w stronę sukcesu. Od jednego z zaproszonych użytkowników dostałem taką oto wiadomość:

Nie jestem człowiekiem sukcesu i nie jest mi z tego powodu przykro, dlatego nie wiem, czy ten Portal pasuje do mnie. Dziękuję — pozdrawiam.”

Tak naprawdę wcale nie musisz czuć się człowiekiem sukcesu, żeby być szczęśliwym człowiekiem. To tylko kwestia nazewnictwa. w gruncie rzeczy chodzi nam wszystkim o to samo. o roz-

wijanie własnej osobowości, spełnianie swoich pragnień i marzeń oraz codzienne podnoszenie jakości swojego życia. Każdy może inaczej interpretować wyrażenie „człowiek sukcesu”. Bez względu na to, czy jesteś człowiekiem sukcesu czy nie — jesteś absolutnie wyjątkowy i chcę, żebyś to wiedział, ponieważ to niepodważalny fakt.

Wróćmy jednak do wiadomości, którą otrzymałem od jednego z użytkowników. Oprócz podziękowania i pożegnania, komunikat który otrzymałem, to zaledwie jedno zdanie. Jedno jedyne zdanie, a zobacz, jakimi słowami jest naszpikowane. Rozbijmy je na trzy osobne zdania, abyś mógł łatwiej zobaczyć, o co chodzi.

Nie jestem człowiekiem sukcesu.

Nie jest mi z tego powodu przykro.

Nie wiem, czy ten portal pasuje do mnie.

Ty też to widzisz? Wszystkie fragmenty tego zdania rozpoczynają się od słowa NIE. Osoba silnie skupiona na tym, kim nie jest i czego w życiu nie powinna robić. Ta osoba sama siebie nie uważa za człowieka sukcesu. i pewnie ma rację, bowiem to nasze przekonania budują naszą rzeczywistość. Jeśli uważasz, że nie jesteś człowiekiem sukcesu — to nie jesteś, a jeśli uważasz, że jesteś — to też masz absolutną rację.

Czy ta osoba może być szczęśliwa? Oczywiście że tak. Każdy w swojej głowie ma jakieś wyobrażenie na temat sukcesu. Może ta osoba ma po prostu inne ode mnie wyobrażenie na temat sukcesu. Jedni myślą, że sukces odnosi się tylko wtedy, gdy kolorowe czasopisma zaczynają o nas pisać. Inni z kolei — ci bardziej świadomi — wiedzą, że sukces można odnosić każdego dnia. Wiedzą, że sukces to przełamywanie codziennych przeszkód i droga do własnych celów i marzeń.

Osoba, od której otrzymałem tę wiadomość, skojarzyła mi się z Carlem Allenem, bohaterem filmu *Jestem na TAK*. Carl to osoba, która unikała kontaktu z ludźmi, a na wszelkie propozycje i pytania odpowiadała zawsze NIE, wymyślając tym samym różne wymówki. Pewnego dnia jednak zmieniła swoje nastawienie do życia. Carl dzięki pewnemu szkoleniu, zamienił każde swoje NIE na TAK i od tej pory jego życie nabrało zupełnie innych barw. Do tego filmu wrócimy jeszcze na końcu książki, ponieważ jest on ciekawym przykładem, który może zmienić również Twoje życie.

Czytasz publikację, która ma Cię przybliżyć do sukcesu. Pamiętaj jednak, że przede wszystkim od Ciebie zależy, co dzięki niej zmienisz w swoim życiu i jakich sukcesów dokonasz. To Twoje działanie zaprowadzi Cię do zdobycia wyznaczonych celów. Książka jest tylko narzędziem, takim samym jak chociażby młotek, którym wbijasz gwoździe w ścianę, aby powiesić obra-

zek. Gwóźdź i młotek to tylko narzędzia. One same z siebie nie działają, bo to Ty działasz. To Ty wykorzystujesz te narzędzia, aby dokonać odpowiednich zmian w swoim życiu. Niech ta książka zatem będzie Twoim narzędziem do zmian w Twoim życiu, które dzieją się właśnie teraz.

1. Indywidualny model świata

Każdy człowiek indywidualnie postrzega świat. Każdy może widzieć ten świat takim, jakim chce go widzieć. Każdy z nas ma swój indywidualny model świata. To, jaki model sobie stworzysz, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

Sprowadźmy postrzeganie świata do dwóch bardzo dobrze znanych Ci postaw: optymizmu i pesymizmu. Spójrz, jak różne może być postrzeganie tego samego komunikatu przez dwie różne osoby. Przypuśćmy, że Twój znajomy, widząc, jak się dzisiaj ubrałeś, mówi Ci coś takiego:

WYGLĄDASZ DZISIAJ KOSZMARNIE!

Optymista

Hmm... on chce, żebym wyglądał lepiej. Może faktycznie powinienem ubrać się nieco inaczej. a może on w ogóle nie ma racji? Dobrze się czuję z tym, jak wyglądam i opinie innych

osób nie mają dla mnie wielkiego znaczenia. Na wszelki wypadek zapytam jeszcze Małgosię, co sądzi o moim wyglądzie.

Osoba optymistyczna ma otwarty umysł. Pozytywnie reaguje nawet na krytyczne uwagi. Słyszając, że wygląda koszmarnie, zastanawia się, co może zrobić, żeby wyglądać jeszcze lepiej. Niektórzy też nie przywiązują zupełnie wagi do tego, jak wyglądają, ponieważ nie wpływa to na ich lepsze bądź gorsze samopoczucie.

Pesymista

I co ja mam teraz zrobić? Znowu się nikomu nie podobam. w dodatku słyszę to od tego idioty, którego nie lubię. Cały dzień mi popsuł.

Pesymista negatywnie odbiera wszystko, co dzieje się dookoła niego. w dodatku jest skłonny obwiniać innych o swoje niepowodzenia. Wszystko widzi w czarnych barwach, ciągle marudzi i jest wiecznie niezadowolony. Potrafi wyolbrzymiać nawet drobne błahostki do gigantycznych rozmiarów, jednocześnie przypisując im negatywne znaczenie.

Ten sam komunikat budzi w optymiście i pesymiście zupełnie różne odczucia. Co to oznacza? Że to my sami budujemy swój

świat. Tylko od nas samych zależy, jak będziemy postrzegać konkretne sytuacje. Czy będziemy postrzegać je jako szanse i możliwości, czy też zagrożenia. Jeśli do tej pory negatywnie postrzegałeś sytuacje, które Cię spotykają — zmień to. Zobaczysz, że z optymistycznym nastawieniem można osiągnąć znacznie więcej, niż ciągle narzekając na wszystko dookoła.

„[...] Zostało też udowodnione, że ludzie, którzy bardziej koncentrują się na swoich zaletach i odniesionych zwycięstwach niż na swych słabościach i porażkach, o wiele łatwiej dają sobie radę w trudnych sytuacjach.

Optymiści mają pozytywne oczekiwania. To właśnie sprawia, że we wszystko, co robią, wkładają więcej pracy i energii niż pesymiści. Poświęcają więcej czasu i energii swoim zamierzeniom, wykazując się w rezultacie większą wytrwałością. i żaden cud, żaden niesłychany talent, ale właśnie wytrwałość sprawia, że wiedzie im się lepiej.

Nasze oczekiwania mają wpływ nie tylko na to, jak widzimy rzeczywistość, ale na samą rzeczywistość — powiedział kiedyś znany amerykański psycholog, dr Edward Joes, który udowodnił w swoich badaniach, że pesymiści mają nawet dwa razy większe szanse zachorowania na grype!

Optymiści cieszą się nie tylko lepszym zdrowiem, ale także żyją dłużej, wypadają lepiej na egzaminach, są częściej awansowani w pracy i rzadziej się rozwodzą.

Z pesymistami jest dokładnie na odwrót — na dodatek cierpią oni często na chroniczną nieśmiałość i mają mniej przyjaciół. [...]”¹

Każda rzecz jest dobra lub zła

„Mistrz był w wyśmienitym nastroju, a ciekawość uczniów rosła. Zapytali go, czy nigdy nie czuł się przygnębiony.

— Tak, oczywiście. Czulem się.

— a więc nie jest prawdą, że żył w nieustannym stanie szczęścia? — nalegali dalej.

— Jest prawdą.

Chcieli więc poznać tę tajemnicę.

Mistrz odpowiedział:

¹ Wanda Loskot, *Jak pielęgnować optymizm?*, <http://www.akademiasukcesu.com>.

Każda rzecz jest dobra lub zła w zależności od tego, co o niej myślimy — oto cały sekret.”²

Zmieniając własny umysł, zmieniasz świat wokół siebie.
William James

² Anthony de Mello, *Minuta mądrości*, Kraków, 1992.

2. Świat biegnie szybciej od nas

W dzisiejszym świecie nieustannie dążymy do polepszenia swojego dobrobytu materialnego, zapominając czasami o wyższych, o wiele ważniejszych wartościach niż pieniądź. w niektórych przypadkach pieniądze mogą być największym złem, jakie może się przytrafić człowiekowi. Może nie tyle pieniądze, co sposób postrzegania i traktowania ich oraz nieodpowiednie zarządzanie nimi.

Dla przykładu, mój znajomy kupił kiedyś telefon komórkowy za spore pieniądze. Zabawne było jednak to, że zostawiał go zawsze w domu, bo bał się, że mu go ukradną. Po co więc telefon takiej osobie, skoro nie nosi go przy sobie? Telefon komórkowy to przecież nie ozdoba, którą możemy upiększyć mieszkanie. Główną jego funkcją jest komunikacja z innymi ludźmi. Skoro telefon zostaje w domu, to jak mamy się komunikować z ludźmi? Jeżeli taka osoba przebywa 3/4 dnia poza domem, to w 75% ten telefon jest dla niej bezużyteczny. Gdyby policzyć jeszcze spanie, to wyszłoby, że w 95% jest bezużyteczny. No tak, zapomniałem o bardzo przydatnej funkcji, jaką jest budzik w telefonie.

Oczywiście każda osoba może robić ze swoimi rzeczami, co tylko zechce i wykorzystywać je dokładnie tak, jak chce... albo jak jej się wydaje, że chce. Do czego zmierzam? Można wysnuć z powyższej sytuacji wnioski, że im więcej masz wartościowych rzeczy, tym więcej masz zmartwień i stajesz się niewolnikiem posiadania. Kupujesz rzeczy, na które nie do końca Cię stać lub są Ci kompletnie zbędne.

Czasem uwolnienie od posiadania rzeczy sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. Pomyśl nad tym. Czy faktycznie potrzebujesz tych wszystkich luksusów, aby czuć się szczęśliwym człowiekiem?

„Gdy guru siedział na brzegu rzeki pogrążony w medytacji, uczeń pochylił się i położył u jego stóp dwie olbrzymie perły na znak szacunku i oddania. Guru otworzył oczy, podniósł jedną z pereł i trzymał ją tak nieuważnie, że wyslizgnęła mu się z ręki i potoczyła po skarpie do rzeki. Przerażony uczeń skoczył za nią do rzeki, lecz mimo że nurkował wielokrotnie do wieczora, nie miał szczęścia. w końcu, cały mokry i wyczerpany, wyrwał guru z medytacji:

— Widziałeś, gdzie spadła. Pokaż mi to miejsce tak, żebym mógł ją dla ciebie odzyskać.

Guru podniósł drugą perłę, wrzucił ją do rzeki i powiedział:

— Właśnie tam!”³

Radość z małych rzeczy

Umiejętność radowania się z małych rzeczy to bardzo ważna umiejętność. Ludzie oddają się w wir codziennych obowiązków, nie dostrzegając wspaniałych chwil, które przecież przytrafiają się im każdego dnia. Nie dostrzegają ludzi, którym wiele zawdzięczają. Pozwól sobie zatem na dostrzeżenie tych wszystkich małych rzeczy, które przecież mogłyby sprawić Ci wiele radości. Tymczasem nie sprawiają, ponieważ w ogóle ich nie dostrzegasz.

„Przepraszam panią — rzekła jedna morska ryba do drugiej.

— Jest pani starsza ode mnie i bardziej doświadczona, pewnie będzie mi pani mogła dopomóc. Proszę mi powiedzieć, gdzie mogę znaleźć to, co nazywają oceanem? Szukałam już wszędzie — bez rezultatu.

— Oceanem jest miejsce, gdzie teraz pływasz — odpowiedziała stara ryba.

³ Anthony de Mello, *Modlitwa żaby*, Poznań, 2001.

— To? Przecież to tylko woda... a ja szukam oceanu — odparła rozczarowana młoda ryba, odpływając, by szukać gdzie indziej.”⁴

Może „ocean”, którego szukasz w życiu, znajduje się dokładnie przed Twoimi oczami? Może pływasz w nim na co dzień, nie dostrzegając tego? Może to Twój bliscy? Może to pomoc innym ludziom lub jeszcze coś innego sprawia, że możesz być szczęśliwym człowiekiem?

W chwili, gdy piszę te słowa, siedzę sobie na balkonie. Nieopodal pewna pani zbudowała domek dla kotów pod swoim balkonem. Codziennie je karmi i dba o to, aby osiedlowe koty miały schronienie. Niby zupełnie prosta rzecz, prosta czynność. To jednak jest prawdziwy sukces! Robić to, co się lubi, pomagać zwierzętom i czerpać satysfakcję z tak prostych rzeczy jak dokarmianie kotów. Założę się, że ta pani jest szczęśliwsza niż wielu bogatszych materialnie od niej sąsiadów.

Potrzeba zmian

Dopóki będziesz robił to, co robiłeś do tej pory, będziesz uzyskiwał takie same efekty jak do tej pory. Jeżeli nie podobają

⁴ Anthony de Mello, *Śpiew ptaka*, Poznań, 2006.

Ci się dotychczasowe efekty, to musisz zmienić swoje dotychczasowe postępowanie.

Zig Ziglar

Zmiana jest na stałe wpisana w życie każdego człowieka. Ważnym aspektem osiągnięcia sukcesu jest umiejętność dostosowania się do ciągle zmieniającego się otoczenia. Aby Twoje działania były skuteczne, musisz być elastyczny.

W każdym działaniu ważny jest plan i odpowiednia strategia realizacji tego planu. Powinieneś jednak być świadom tego, że z biegiem czasu trzeba uaktualniać swój plan, uwzględniając zmieniające się okoliczności. w takich momentach należy wykazać się swoją elastycznością. Im szybciej dostosujesz się do zmieniających okoliczności, tym szybciej osiągniesz sukces.

Bardzo często jest tak, że w pewnym momencie życia odczuwamy znudzenie. Kolejne takie same dni, z ciągle powtarzającymi się czynnościami sprawiają, że czujemy się źle. Popadamy w rutynę i przestajemy dostrzegać ważne rzeczy w naszym życiu. Aby obudzić się z tego niepożądanego stanu rzeczy, warto zmienić coś w swoim życiu. Warto wtedy udać się na przykład na jakąś wyprawę, spoglądając na swoje życie z nieco innej perspektywy.

Dzięki zmianie możemy na nowo odzyskać radość życia, ciesząc się z rzeczy, o których w dobie codziennej gonitwy zwyczajnie zapomnieliśmy. Może się okazać, że gdy potem wrócimy do wykonywania tych samych czynności, to będziemy traktować je zupełnie inaczej. Wrócimy z nowym spojrzeniem na to, co wykonywaliśmy do tej pory. Dzięki temu będziemy mogli działać efektywniej.

Trwała zmiana

Chciałbym w tym rozdziale poruszyć bardzo istotny wątek. Jak często zdarza Ci się mieć jakieś postanowienia? Ile z nich udaje Ci się zrealizować? Miliony ludzi na całym świecie wyznaczają sobie różne cele i postanawiają się zmienić. Robią to bardzo często pod wpływem emocji.

Co może wywoływać emocje? Na przykład szkolenie motywacyjne lub książka motywacyjna. Może to być książka podobna do tej, którą teraz czytasz. Wiele ludzi ma też noworoczne postanowienia, które zazwyczaj nie są realizowane. Te wszystkie postanowienia powstają pod wpływem określonych emocji.

Nie wiem, czy byłeś kiedyś na jakimś szkoleniu motywacyjnym. Jeśli nie, to powiem Ci, jak to mniej więcej wygląda. Gdy jesteś

na takim szkoleniu, czujesz pozytywną energię. Trener tego spotkania wzbudza w uczestnikach motywację i chęć do działania. w uczestnikach wyzwalają się wówczas olbrzymie emocje. Myślą o tym, jak jeszcze mogą zmienić swoje życie. Problem w tym, że tej motywacji wystarcza im do zakończenia szkolenia... no może jeszcze na kilka godzin po szkoleniu.

Dlaczego tak się dzieje? Pamiętaj, że nie zmienisz swojego postępowania przez samo myślenie o zmianie. Szkolenia motywacyjne są dobre, bo motywują Cię do poprawy jakości Twojego życia. Oprócz samego rozmyślenia musisz jednak zacząć działać. Trener na szkoleniu zrobił swoje, ale po szkoleniu to od Ciebie zależy, jak dalej będzie się toczyło Twoje życie. Powinieneś trenować nowe zachowania tak długo, aż staną się Twoim nawykiem. Jeśli zaś staną się Twoim nawykiem, to nie będziesz musiał o nich myśleć. Twój umysł będzie traktował dane zachowanie jako standardowe. Nie będziesz musiał angażować w nie swojego świadomego umysłu. Wszystkim zajmie się Twoja podświadomość. w jednym z kolejnych rozdziałów przeczytasz nieco więcej o znaczeniu Twoich kompetencji. Dzięki temu dowiesz się, jak wprowadzać nie tylko trwałe zmiany, ale także uczyć się nowych umiejętności w bardzo szybki sposób.

3. Wartościową osobą być

Zdaj sobie sprawę z własnej wartości. Dzięki zrozumieniu własnego „ja”, nabyciu większej samoświadomości, możesz pozbyć się bardzo wielu stresów. Ile to razy zdarzało Ci się, że opinia innych ludzi powodowała u Ciebie stres? Ile razy, gdy ktoś nazwał Cię nieukiem, niezdarą lub jeszcze inaczej, poczułeś się źle?

Kiedyś, gdy byłem jeszcze dzieckiem, bardzo często brałem do siebie to, co mówią inni ludzie. Wydawało mi się, że jestem gorszy od innych. Działo się tak tylko dlatego, że przejmowałem się negatywną opinią innych ludzi. Dopiero później zdałem sobie sprawę z tego, że to wszystko jest po prostu w taki sposób interpretowane przez mój umysł. Wystarczyło zmienić postrzeganie tych negatywnych opinii. Po prostu nadałem im inne znaczenie. Dzięki temu stałem się bardziej świadomym własnej wartości człowiekiem i przestałem się zadręczać słowami innych osób. Bo jakie to ma znaczenie, że ktoś nazwał Cię na przykład idiotą? To, że ktoś Cię tak nazwał, niczego przecież nie zmienia, bo Ty dalej jesteś tą samą osobą. Zapamiętaj zatem, że nikt nie może Ci wyrządzić krzywdy słowami, jeśli Ty się na to świadomie nie zgodzisz. Jeśli Twój umysł nie zaakcep-

tuje tego, co usłyszysz — opinia innych osób nigdy nie wyrządzi Ci krzywdy.

Nie porównuj się też do innych ludzi. Bądź świadom swojej wartości i konsekwentnie realizuj swój plan działania, bez względu na to, co mówią inni. Dlatego tak ważne jest poznanie i zrozumienie swojej wartości. Gdy będziesz ją znał, nie będziesz musiał potwierdzać swojej wartości w opiniach innych osób. Będziesz miał ją w sobie, bez względu na to, co usłyszysz.

Posłużę się jeszcze cytatem z trzeciej części filmu Shrek, który dokładnie oddaje to, co chcę Ci przekazać. Te słowa wypowiedział pod koniec filmu jeden z głównych bohaterów.

Kiedyś jeden przyjaciel powiedział mi, że to, że inni traktują nas jak potwora albo jak ogra, albo po prostu frajera, to nie znaczy, że nim jesteście. Bo najważniejsze jest to, co sami o sobie myślicie, bo jeżeli naprawdę czegoś chcesz albo naprawdę chciałbyś być kimś, to jedyna osoba, która może Ci przeszkodzić, to Ty.

Historia o (nie)zwykłych balonach

„Mały czarny chłopczyk obserwował mężczyznę z balonikami na wiejskim jarmarku. Mężczyzna był najwidoczniej dobrym

sprzedawcą, ponieważ uwolnił czerwony balonik z uwięzi, żeby poszybował wysoko w powietrze, przyciągając w ten sposób tłum przyszłych młodych klientów. Potem uwolnił balon niebieski, potem żółty i biały. Wszystkie poszybowały w niebo, aż zniknęły. Czarny chłopczyk stał długo, patrząc na czarny balon, a potem zapytał:

— Proszę pana, gdyby pan spuścił czarny, czy poleciałby tak wysoko jak pozostałe?

Mężczyzna z balonami uśmiechnął się do dziecka ze zrozumieniem. Zerwał sznurek, który trzymał w miejscu czarny balon i gdy poszybował do góry, powiedział:

— To nie kolor, synu. Unosi go to, co jest w środku.”⁵

Jeszcze raz podkreślę, że najważniejsze jest Twoje wnętrze. Jeśli zbudujesz odpowiednią wartość i zasady wewnątrz siebie, wszystko inne przestanie mieć znaczenie. Aby osiągnąć szczęście, musisz zacząć od swojego wnętrza, a dopiero potem kształtować wszystko, co na zewnątrz.

⁵ Anthony de Mello, *Modlitwa żaby*, Poznań 2001.

Umiesz liczyć, licz na siebie

Proste powiedzenie, które ukazuje pewną prawdę, mówi: umiesz liczyć, licz na siebie! Bez względu na to, jakie mamy wsparcie od innych osób, przede wszystkim powinniśmy liczyć na siebie. To my bowiem kierujemy swoim życiem i to od nas zależy, jak poradzimy sobie z przeciwnościami losu. Nie mówię, żebyś nie korzystał z pomocy innych, wręcz przeciwnie. Jeśli ktoś Ci ofiaruje swoją pomoc, skorzystaj z niej, a potem odpowiednio podziękuj.

Nie uzależniaj jednak decyzji od innych osób. Stań się niezależny. Spraw, abyś miał kontrolę nad swoim życiem i zdarzeniami, które Cię spotykają. Oczywiście są różne czynniki zewnętrzne, których przewidzieć nie można. Gdy jednak uzyskasz większą kontrolę i świadomość swoich mocnych i słabych punktów — będziesz mógł skutecznie dążyć do sukcesu. Będziesz wiedział, że Twój sukces zależy przede wszystkim od Ciebie, a nie od innych ludzi.

Zapytaj siebie samego

Jeśli do tej pory nie myślałeś nad swoimi wartościami i sensem swojego życia, przeczytaj i odpowiedz na poniższe pytania. Jestem pewien, że będzie to podpowiedź do zrozumienia tego, o co Ci naprawdę w życiu chodzi.

- Co lubisz w życiu robić?
- Co Cię pasjonuje?
- Czego naprawdę pragniesz od życia?
- Co chciałbyś po sobie zostawić na Ziemi?
- Jaka jest misja i wizja Twojego życia?
- Jakie są kłopotliwe sytuacje w Twoim życiu i jak możesz je rozwiązać?
- Jakie korzyści możesz wyciągnąć z obecnej sytuacji w Twoim życiu?
- Jakie akcje powinieneś podjąć, aby zmienić swoje życie w określonym kierunku?

Akceptacja siebie

Aby mieć poczucie własnej wartości, powinieneś polubić siebie. Jeśli obdarzasz sam siebie miłością, to jest to pierwszy krok do pokochania innych osób. Od tego trzeba zacząć. Jeśli sam ze sobą nie czujesz się dobrze, prawdopodobnie nie będziesz się czuł dobrze z nikim. Możesz czuć się dobrze chwilowo, żyjąc w kłamstwie. Aby jednak całkowicie żyć w szczęściu i harmonii ze światem musisz pokochać siebie.

Być może w Twojej głowie często pojawiał się dialog wewnętrzny typu: „Kolejny raz mi się nie udało. Jestem gorszy od innych.” Wszelkie tego typu sformułowania powinieneś wyrzucić ze swojego dialogu wewnętrznego. Pamiętaj, że jesteś wartościową osobą i należy Ci się szacunek. Twoje myśli odpowiadają za nastawienie do życia i podejście do problemów. Jeśli wciąż będziesz się zadręczał swoimi wadami czy porażkami, będziesz negatywnie warunkować kolejne wyzwania, jakie sobie wytyczysz. Dlatego też, abyś w pełni zaakceptował siebie, wykonaj poniższe ćwiczenie, które polega na dokończeniu zdań.

1. Lubię siebie, ponieważ...

2. Kocham siebie dlatego, że...

3. Jestem wartościowym człowiekiem, ponieważ...

4. Znakomicie potrafię...

Na koniec tego rozdziału przytoczę myśl Williama Faulknera, który powiedział, że „nie chodzi o to, aby być lepszym od po-

przedników, lecz by być lepszym od samego siebie”. Parafrazując to stwierdzenie, można powiedzieć, że:

Nie chodzi o to, by być lepszym od innych, lecz by być lepszym od samego siebie!

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Jeżeli Ty też potrzebujesz mocnego wstrząsu, który wyjaśni Ci, że tak samo zasługujesz na sukces jak każdy człowiek, którego podziwiasz za osiągnięcia, ta publikacja może obudzić w TOBIE prawdziwe pokłady energii.

<http://skazany-na-sukces.zlotemysli.pl>

Nie chodzi o to, by być lepszym od innych, lecz by być
lepszym od samego siebie!

— A. Podlaski

