

SZAMAN SUKCESU

JAK PRZEJŚĆ Z PUNKU A DO PUNKTU B
REALIZUJĄC MARZENIA

Kilka Słów Wstępu	3
Jak Myśli Wpływają Na Sukces	3
Moc Autosugestii	4
Jak Słowa Kreują Rzeczywistość	5
Twój Mały Wielki Świat	7
Pytania I Założenia	8
Działanie W Wyniku Słów	8
Ćwiczenie Wyobraźni	9
Mentalna Formuła Sukcesu	9
Analogia Drzewa	11
Pracuj Z Głową	11
Jak Odnaleźć Powołanie	12
Wiara W To Co Robisz	14
Trzy Obrazy Pracy	15
Hierarchia Potrzeb Maslowa	16
Epoka Kamienia Łupanego	17
Jak Wyznaczyć Cel	18
Edukacja Pozaszkolna	21
Tropem Samooceny	21
Ach, Ten Stres	23
Zazdrość	24
Plotkowanie	26
Przyjaźń	27
Kłamstwo	27
Jak Zmotywować Się Do Działania	29
Jak Wygrać Wyścig Z Czasem	33
Codzienne Rytuały	35
Mapa Myśli	39
O Autorze	41
Nota Prawna	42

KLIKA SŁÓW WSTĘPU

Klucz do sukcesu?... Zapomnij o wszystkim i daj sobie odrobinę czasu na przeczytanie tego poradnika! Od tego zaczyna się rozwój osobisty. Od tego zaczyna się prawdziwa przygoda Twojego życia. To jest Twój punkt wyjścia – punkt A, na drodze życia według własnych zasad...

Dłuższy wstęp jest zbędny! Nie ma co zapychać treści teoretycznymi rozważaniami o sukcesie, oraz o tym co by było gdyby – przytaczając encyklopedyczne definicje. Po prostu musisz zrealizować punkt po punkcie, a wtedy szczęśliwie dotrzesz do mety.

A więc zaczynamy pasjonującą podróż po zakamarkach ludzkiego umysłu i zasad gwarantujących sukces...

JAK MYŚLI WPŁYWAJĄ NA SUKCES

Nie przez przypadek rozpoczynam od tych kilku zdań, wydawałoby się, teorii. Ludzkość funkcjonuje na bazie zaprogramowanego działania – sposobu zachowania, reagowania, odczuwania i myślenia...

Wszystko to bazuje na naszych przekonaniach, a obraz świata zewnętrznego jest spowodowany wyłącznie naszą percepcją. Przekonania to swego rodzaju umowy, które zawarliśmy sami z sobą i na podstawie których interpretujemy świat. Określają to, co lubimy, a czego nie lubimy. Co jest złe i nieakceptowane, a co dobre i właściwe. Co jest proste, a co trudne, i czy świat jest przyjazny lub niebezpieczny.

Dotyczą wszystkiego i w większości pochodzą z nabytego w domu i szkole wychowania oraz z nauk religii. Naturalne jest, że im więcej przekonań mamy, tym bardziej ograniczone jest postrzeganie świata i dysponujemy tym mniejszą mocą. Mamy również wtedy mniej wolności osobistej – tak niezbędnej do twórczego myślenia.

Jak często słyszysz, że nie ma sensu, po co próbować, siedź cicho? Każdego dnia? To rodzi z czasem wewnętrzny konflikt – nie mogę, ponieważ tak twierdzą inni, ale chciałbym, tylko czy sobie poradzę... Jak myślisz, kto tutaj ma rację? System społecznych ograniczeń, czy Twoja wizja przyszłości?

Wszystko zaczyna się w Twoim produkującym marzenia umyśle. Twoje myśli stają się słowami. Twoje słowa stają się działaniem. Twoje działania stają się przyzwyczajeniami. Twoje przyzwyczajenia stają się charakterem, a charakter staje się twoim losem...

Taka jest siła myśli! Zaczynasz budować obraz określonego zdarzenia, przedsięwzięcia lub planu, który początkowo nie ma nic wspólnego

z jakimkolwiek materialnym bytem. Myśli mają określoną częstotliwość i emitują określone fale. Ten swoisty magnes tworzy sprzężenie zwrotne – jeżeli czegoś pragniesz, to przyciągniesz to do swojego życia. Życie to fizyczna manifestacja myśli, a pozytywne myślenie jest najsilniejszym narzędziem – działającym na nasze szczęście, z opóźnieniem.

Co by się stało, gdybyś pomyślał, że jesteś na cudownym okręcie, widzisz wspaniałe morze, czujesz delikatną bryzę... Nagle, w tej samej chwili, spełnia się twoje życzenie. Znienacka pojawia się wewnętrzny głos: „Hej! Nie wiesz, jak nim sterować, jak to wszystko funkcjonuje... Statek, morze, bryza – jakie to piękne, ale jak dopłyniesz do brzegu?”...

Nigdy nie rozmyślaj o tym, czego nie chcesz, myśl natomiast o tym, czego pragniesz. Nieważne, czy wierzysz w to, co przed chwilą napisałem – to po prostu działa. Kontroluj swoje myśli tak, by jak najczęściej, a najlepiej zawsze, były one pozytywne.

Skoncentrowany umysł wywołuje określoną wibrację, którą wysyłasz w przestrzeń, gdzie wchodzi ona w interakcję z innymi myślami o podobnym poziomie energetycznym. Możliwość wywierania skutecznego wpływu na otoczenie zależy głównie od klarowności twoich myśli.

Nie używaj więc myślokształtów do manipulacji i wywierania negatywnego wpływu na innych, ponieważ zawsze trzymają się one swojego twórcy, niezależnie od tego, do kogo są wysyłane. To dlatego za złe życzenia pokutujemy wyłącznie my sami.

Tworząc pozytywne myśli to my korzystamy z ich przesłania, ponieważ zawsze towarzyszy im energia, która udziela nam dodatkowej mocy i daje nieprawdopodobne wyniki. Pamiętaj! Myśl ukształtowana dla osiągnięcia określonego celu jest o wiele silniejsza od tej stworzonej bez jakiegokolwiek przesłania końcowego.

MOC AUTOSUGESTII

Wszystkie religie, filozofie i poczynania osób osiągających sukces oparte są na wierze w zaplanowane działania. Jesteś tym, w co wierzysz – chodzącą reklamą swojego umysłu. Jeżeli będziesz człowiekiem dużej wiary, twoje sukcesy będą również dużego formatu.

Wytworzysz wówczas samoistną siłę napędzającą całą maszynę, wiozącą Cię wprost do wymarzonego celu. Dzięki skoncentrowanej autosugestii osiągniesz to, że umysł podświadomy będzie precyzyjnie reagował na żądania twojego umysłu świadomego.

Będzie to dla ciebie wielkim zaskoczeniem, ale z czasem rozwiązania same zaczną napływać. Raz będą to intuicyjne myśli, a innym razem spotkasz osoby lub przeżyjesz zdarzenia niosące cenne informacje.

Miej silną wolę i bądź wytrwałą osobą, a porażki traktuj jak wartościowe lekcje. Coś się nie udało? Nie ma co rozpaczać! Idź dalej. Partner lub praca nie spełniają twoich oczekiwań? Większość ludzi ma ten problem. Ale zaraz, chwila! Przecież nie istnieje pojęcie problem. To tylko bariera stworzona w twoim umyśle.

Co wtedy robisz? To, co Cię ogranicza, zmieniasz lub eliminujesz, a stopujące dialogi wewnętrzne typu: „Może spróbuję.”, „No nie wiem.” modelujesz tak, by nadać im nowy wymiar: „Zrobię to!”.

Mów o tym, czego pragniesz od życia – a masz już świadomość, że twoim obowiązkiem jest pragnąć dużo. Zarabiasz 2000 zł? Jesteś szczęściarzem. Są tacy, którzy zarabiają 1500 zł. Ale to oni mają ten niby problem – mają tyle, ile chcą mieć. A Ty już nie chcesz swoich 2000 zł, chcesz 3000 zł. Kiedy te 3000 będzie za mało? Uwierz mi, wcześniej, niż to sobie wyobrażasz. Wtedy odpowiednią kwotą będą 4000 zł. Na twoje szczęście później będziesz potrzebował 5000 zł...

Tak można w nieskończoność podwajać swoje wyniki. Co to za słowo można – trzeba! To jest odpowiedni wyraz i właściwa logika myślenia nadająca właściwą wartość twoim planom. Czy to będzie łatwe? Najczęściej nie. Może trzeba zmienić pracę, profil działania, otoczenie...

Chcę, byś miał świadomość, że w takiej sytuacji nawet przez chwilę nie można myśleć o sprawach do załatwienia jak o problemie. To zabije twoje marzenia, wymaże pozytywne obrazy i wrócisz do punktu wyjścia, a szkoda zepsuć taki kawał solidnej roboty, jakim jesteś ty jako człowiek.

Jeżeli nie będziesz miał marzeń – nie nastąpią zdarzenia, które przybliżyłyby Cię do osiągnięcia czegokolwiek. Nie będzie w twoim życiu zapalnika, który zainicjuje proces osiągania sukcesu.

STREFA KOMFORTU

To co – wskakujesz w bambosze, przed telewizor i niech inni działają, ja poczekam? Do kogo masz pretensje, że nie osiągasz wielkich rzeczy? Przecież tylko ty jesteś za to odpowiedzialny i nikt więcej. Musisz wyjść poza strefę ograniczeń mentalnych, społecznych i biologicznych oraz zapomnieć o swoim obszarze komfortu za 2000 zł miesięcznie.

Wiem, nauczono cię, by narzekać i obwiniać wszystkich za swoje niepowodzenia i porażki. Ale od dzisiaj koniec z tym! Bierzesz

odpowiedzialność za siebie i nie obarczasz nią mamy, taty, babci, dziadka, cioci i wujka oraz rządu – słowem: nikogo.

Zdobywanie zaufania, szczególnie do samego siebie, i podejmowanych decyzji wymaga czasu oraz wielu prób. Tę wiarę musisz budować stopniowo i nieprzerwanie. Jesteś zbyt mocno naszpikowany różnymi negatywnymi wyobrażeniami na temat swojej niemocy, by zmienić to natychmiast oraz zbyt długo przyjmowałeś oceny rodziców, nauczycieli, otoczenia lub partnera za absolutnie prawdziwe.

Przekonano cię też, że świat to miejsce wiecznej walki i rywalizacji, że niesie ze sobą poczucie ciągłego zagrożenia, a wszystko to kreowały w Tobie osoby przerażone możliwością osiągnięcia przez ciebie sukcesu większego, niż im się to udało.

Zaufanie do siebie, to również zezwolenie sobie na popełnianie błędów. Wytrwałość i jeszcze raz wytrwałość! Wspólną cechą ludzi, którzy osiągają swoje cele, jest determinacja. To mocne słowo! To podjęcie decyzji i całkowite zaangażowanie się w urzeczywistnienie pomysłu – bez możliwości odwrotu.

Dopóki nie podejmiesz decyzji, nie poczujesz się zobowiązany do osiągnięcia sukcesu. Jeżeli czegoś pragniesz, to zainwestuj w to swoją energię i bądź konsekwentny. Nie używaj słowa spróbuję, ponieważ pobudza ono hamulcę, dopuszcza porażkę i usprawiedliwia marne zaangażowanie. Najlepiej wyklucz słowo spróbuję ze swojego słownika!

Masz cel, postanowiłeś do niego dążyć, więc napotykasz przeszkody. To jest nieuchronne! Siła przeciwieństw jest elementem naszego życia. Jest prawa strona i lewa strona, jest góra i dół, cel i przeszkody, które trzeba pokonać, by go osiągnąć.

Masz trzy możliwości pokonania przeszkody. Pierwsza, nie robić nic – bo jest biurokracja, będą się ze mnie śmiać, szkoda pary... Druga: rozpoczynam działanie, ale krytyka otoczenia mnie zniechęca. I ostatnia opcja: jestem wytrwały w dążeniu do celu.

Żałujemy, że napotykamy przeciwności, ale powinniśmy być wdzięczni, że mamy możliwość zdobywania nowych doświadczeń i ćwiczenia hartu ducha. Czy wiesz, że ktoś, kto rozwiązuje za Ciebie problemy, wyrządza Ci krzywdę? Zapytasz dlaczego?... Bo nabywa nowe umiejętności i zdobywa doświadczenie – ty nie! Mało tego, osłabiasz swoją osobowość i nie dajesz jej sposobności do rozwijania się.

To najzwyczajniejsze pozbawianie się szans edukacyjnych. Jesteś swoim najlepszym mentorem. Głęboka wiara, że życie spełni twoje marzenia, jeśli będą precyzyjnie określone wiąże się z zaufaniem do samego siebie.

Wszystkie odpowiedzi jakich szukasz, zawsze są w twoim zasięgu. Słuchaj siebie i ufaj sobie, ponieważ to ty jesteś swoim najlepszym nauczycielem i wiesz wszystko to, co najistotniejsze. Jeżeli jednak będziesz stawiał opór swojej wewnętrznej mądrości, będzie ona zmuszona przejawić się w bardziej radykalny sposób, przez wszelkie dolegliwości fizyczne i psychiczne.

Wszystkie komunikaty, bez względu na to jak wydają ci się niedorzeczne – wskazują drogę i umożliwiają zdobycie określonej wiedzy. Z dużą dozą ostrożności słuchaj osób, które mówią ci jaki masz być. To ty masz odpowiedzieć sobie na to pytanie, ponieważ w innym przypadku zmarnujesz swoje życie.

Otoczające cię środowisko to targ, na którym kuglarze oferują swój towar, a zachwalając go, ukrywają jego wady. Nie ulegaj presji i informacjom, że otrzymasz coś za darmo. Nigdy nic nie dostałeś i nigdy nie dostaniesz czegokolwiek gratis. Ta prawda jest pewniejsza niż lokata w szwajcarskim banku. Pamiętaj: wytrwale do celu!

JAK SŁOWA KREUJĄ RZECZYWISTOŚĆ

Wykorzystaj moc słów tak, by prowadziły cię do celu, ponieważ poprzez słowa wyrażasz siłę twórczą swoich myśli. To, co czujesz, i to kim tak naprawdę jesteś, przejawia się poprzez słowa...

Słowo to nie tylko dźwięk, czy zapisany symbol – to siła, którą komunikujesz, a w efekcie powodujesz wydarzenia w twoim życiu i w otaczającym cię świecie. Słowo ma taką potęgę, że zaledwie jedno może zmienić życie na plus lub je zniszczyć.

Wątpliwości zasiane w twoim umyśle, będą powodować ciąg negatywnych zdarzeń. Możesz rzucić na kogoś czar i będzie on działał jak zaklęcie. „Debilu!”, „Głabie!”, „Idioto!”. Te słowa mogą wnikać do twojego umysłu i zmienić twoje przekonania. Możesz wierzyć, że jesteś gorszy od innych, i ta myśl tkwi w tobie. Taka umowa z samym sobą sprawia, że robisz wiele rzeczy tylko po to, by dowieść, że jesteś beznadziejny.

Umysł porusza się w różnych kierunkach i możesz ciągle żyć w przekonaniu o własnej niemocy i niemożności osiągnięcia sukcesu. Aż tu nagle ktoś mówi: „Jesteś zwycięzcą!”. Zaczynasz w to wierzyć. Ten ktoś to uzasadnia poprzez słowa. Zawierasz z sobą nową umowę, przestając głupio postępować, a zły czar pryska za sprawą potęgi słowa.

TWÓJ MAŁY WIELKI ŚWIAT

Każdy z nas żyje w swojej rzeczywistości, we własnym umyśle, w świecie zupełnie różnym od świata innych osób. Biorąc coś do siebie, zakładasz, że otoczenie wie jak wygląda twój świat. Jednak to, co mówią i robią inni oraz opinie, które wygłaszają wynikają z ich przekonań.

Gdy więc ktoś wygłasza opinię na twój temat, mówiąc, że czegoś nie osiągniesz, lub że nie awansujesz – nie bierz tego do siebie, bo w rzeczywistości osoba ta wyraża tylko i wyłącznie swoje przekonania.

Kiedy przyjmujesz opinię innych, czujesz się dotknięty, a twoją reakcją jest obrona swojego stanowiska i wywoływanie konfliktów. Robisz z igły widły, ponieważ masz potrzebę posiadania racji i odmówienia jej wszystkim otaczającym cię osobom. W swoim umyśle tworzysz obraz, czy też film, którego jesteś reżyserem, producentem i głównym aktorem. Każda inna osoba jest w nim postacią drugoplanową. To twoja wizja!

Jeśli zatem złościsz się na kogoś, dotyczy to tylko ciebie, ponieważ ta druga osoba jest wyłącznie wymówką. Boisz się o swój świat i próbujesz się uporać ze strachem. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu, byś się denerwował, nienawidził i zazdrościł.

PYTANIA I ZAŁOŻENIA

Znajdź w sobie odwagę, by zadawać pytania i wyrażać to, czego naprawdę pragniesz. Pytaj, by uzyskać jasność, i nie twórz pochopnych założeń, których będziesz bronił oraz udowadniał wszystkim, że się mylą.

Masz skłonności do robienia założeń na temat wszystkiego, a później wierzysz, iż są one prawdą. Tworzysz przekonania dotyczące tego, co inni robią lub myślą, bierzesz to do siebie, a następnie reagujesz, wysyłając w słowach emocjonalną truciznę.

Nawykowo marzysz tak, że twoje pragnienia nijak nie przystają do rzeczywistości. Twoja wyobraźnia tworzy nierealne obrazy, nadając im określone znaczenie. Kiedy prawda wychodzi na jaw, mydlana bańka pęka i okazuje się, że chodziło o coś zupełnie innego niż pierwotnie zakładałeś.

Często nie jest dla nas istotne, czy teza jest prawidłowa, ponieważ sama sprawia, że czujemy się bezpiecznie. To dlatego snujemy przypuszczenia i wydaje nam się, że inni myślą tak jak my myślimy, czują to, co my czujemy, osądzają tak jak my i krzywdzą w taki sposób w jaki my krzywdzimy. Z powodu tego krytycznego założenia boimy się być sobą wśród innych – zanim ci mają okazję, by nas odrzucić, my odrzucamy sami siebie.

DZIAŁANIE W WYNIKU SŁÓW

Działaj i wyrażaj słowami nastawienie, że każda chwila może być tą ostatnią. Tak naprawdę nikt i nic nie gwarantuje nam, że będziemy żyć za godzinę, czy za 10 lat. Nie mamy również pewności, że świat będzie istniał jutro. Są to tylko i wyłącznie nasze oczekiwania.

Prawdziwe zrozumienie i świadomość tego dają moc życia w obecnej chwili. Przecież nie będziesz się kłócił, obrażał i gniewał jeśli jesteś świadomy tego, że może to jest ostatni raz, kiedy widzisz tę osobę.

To nie oznacza, że boisz się, że ktoś umrze, lub że yy rozstaniesz się z życiem. Oznacza, że intensywnie żyjesz terażniejszością, w pełnej akceptacji, wyrażając to, co naprawdę czujesz i myślisz, oraz prezentując to, kim naprawdę jesteś idąc odważnie przez życie. Bez żadnych gier, pozorowanej walki i udawania – to jest właśnie pełnia życia.

Słyszysz i czytasz o wielkich tego świata, a czasami masz również ochotę zostać jednym z nich. Najpierw jednak musisz być liderem swojego życia. Może tak się zdarzyć, że już jutro nie będziesz miał szansy dokonać wielkich rzeczy i wtedy spojrzysz wstecz. Jest to chwila, w której najbardziej żałujemy, że nie podjęliśmy działania. Będzie jednak za późno na narzekanie i rozpamiętywanie przeszłości. Działać musisz dzisiaj, teraz!

Nie zamartwiasz się przeszłością. Po co nadmiernie rozmyślać o czymś, co było i nie wróci lub martwić się na zapas – to się jeszcze nie zdarzyło i prawdopodobnie na 90% się nie zdarzy. 6 z 10 negatywnych przewidywań absolutnie nigdy nie zaistnieje, 3 przeszkody pokonasz bez większego kłopotu, a tylko jedna może być problematyczna.

MENTALNA FORMUŁA SUKCESU

Pewnie zastanawiasz się teraz, co to za tajemnicza formuła? Otóż... Podejmujesz decyzję, że bierzesz swoje życie we własne ręce, a następnie ustanawiasz cel. Póki co jest to twoja sfera marzeń, ale mając marzenia możesz utworzyć plan sytuacyjny (o tym w dalszej części poradnika).

Oczami wyobraźni widzisz jak osiągasz cel, a dzięki temu akceptujesz nową rzeczywistość, która uwalnia formułę – magiczne zaklęcie. Na tym etapie odrzucasz blokady i ograniczenia. Do realizacji planu potrzebujesz wiedzy, która jest ukryta w twoich doświadczeniach lub możesz ją zdobyć z zewnętrznych źródeł. Ostatni etap, to konsekwentne realizowanie planu!

ĆWICZENIE WYOBRAŹNI

Zobrazuj teraz myśl, która podpowiada ci, dlaczego nie możesz czegoś osiągnąć... Następnie wyobraź sobie, jak ścierasz ją z tablicy, na której została napisana wcześniej. A teraz stwórz myśl, która mówi ci, dlaczego powinieneś mieć określoną rzecz lub przedstawia wykonanie określonej czynności. W wyobraźni napisz to na tablicy. Niech napisane słowa przenika i otacza intensywne światło, a ty na głos odczytaj to co napisałeś.

Twórz rzeczywisty obraz. Zobacz jak to otrzymujesz i zaczynasz być użytkownikiem tej rzeczy. Masz ją tu i teraz. Urealnij to wyobrażenie do tego stopnia byś mógł czuć wszystko zmysłami wzroku, dotyku oraz węchu.

Pogłębiając tę wizję, nadajesz jej moc twórczą i wzmacniasz jej zdolność do urzeczywistnienia. Teraz sprawdź jak twoja wyobraźnia kreuje cię jako szefa swojego życia. Usiądź w fotelu właściciela firmy i poczuj się dumnym człowiekiem sukcesu. Przestronny pokój, elegancka stylizacja i gustownie zaaranżowane wnętrza.

Nie pozwól, by twoje drugie ja krzychało do ciebie: „Pobudka! W twojej głowie siedzi bałagan, który jest obecnym pokojem, kosz na śmieci, o który ciągle się potykasz, sterta niepokładanych papierów i pokryty kurzem sprzęt.”

Powtarzaj swoje pragnienia, a te zagnieżdżą się w twojej podświadomości, która ma tylko i wyłącznie jedno zadanie – spełniać wszystkie twoje zachcianki. Złym myślom mówisz do widzenia! Teraz już wiesz, że eliminowanie złych myśli sformułowanych w słowach, to poważne zadanie.

Te negatywne pojawiają się, gdy przebywasz w otoczeniu, które jest pełne obaw i wątpliwości. Początkowo możesz być spokojny, ale po rozmowie z osobami, które np. borykają się z problemami zdrowotnymi, czy też finansowymi, sam zaczniesz martwić się o swoją przyszłość.

„Leki są takie drogie, a mój lekarz zalecił mi tę kurację, ponieważ coraz gorzej z moim zdrowiem i do tego te raty kredytu. Żyje mi się coraz gorzej i zaczynam sobie z tym nie radzić... A co u Ciebie?”

„A może też powinienem pójść do lekarza? Sam już nie wiem. Rano bolała mnie głowa, może to jakaś poważna choroba – tyle się o tym teraz mówi. Co będzie, jak zachoruję? Co z kredytem?”

Gdy zauważysz, że coś takiego ma miejsce, uświadom sobie, że uległeś wpływowi cudzych myśli i natychmiast przypomnij sobie, że Ty żyjesz w świecie pełnym pozytywnych zdarzeń, a w twojej rzeczywistości jest wszystko tak jak powinno być.

Często spotykasz osoby, które narzekają na ciężkie czasy i gorszy od poprzedniego rok. Po przeciwnej stronie jesteś ty z opinią o nieograniczonych zasobach dostępnych dla każdego, w każdej sytuacji i na każdym etapie życia. Twoim wyzwaniem jest utrzymanie pozytywnego nastawienia i niepoddawanie się pesymizmowi, o którym myślą, mówią i piszą inni.

Idąc spać, podziękuj za wszystko, od tych najmniejszych rzeczy, po te duże. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić, pomyśl o kimś, kto ma w życiu gorzej od ciebie, a wtedy automatycznie docenisz to, co masz. Dziękowanie to nie cytowanie regułki – to przekonanie o otrzymaniu od życia czegoś wyjątkowego i wspaniałego, co wywołuje w tobie eksplozję szczęścia i euforii.

Wszystko wokół ciebie dzieje się z określonego powodu i po to, by czegoś Cię nauczyć, dlatego każdą przykrą rzecz musisz zaakceptować, ponieważ doświadczając jej stajesz się silniejszy i mądrzejszy. Stajesz się wtedy lepszą wersją siebie i przygotowujesz się do przyjęcia wszystkiego, co najlepsze. Nie otrzymasz tego natychmiast wyłącznie z jednego prostego powodu, ponieważ musisz być na odpowiednim etapie swojego życia, byś mógł wykorzystać to w pełni.

ANALOGIA DRZEWA

Już sama przyroda uczy nas jak podejść do tematu osiągnięcia sukcesu i realizacji marzeń. Wszystko zaczyna się od nasionka. Jest ich wiele, a tylko nieznaczny procent ma szansę na stanie się olbrzymim drzewem. Nasiona są jak możliwości – rozpatrujesz różne opcje, a wybierasz jedno konkretne rozwiązanie.

Nasiona mogą stanowić pożywienie dla zwierząt, mogą być puste, a podczas kiełkowania mogą ulec zniszczeniu – to taki etap badania, kiedy oceniasz, czy podjęcie danego tematu ma szansę na sukces.

Kiedy uda się kiełkowanie jest duża szansa na wzrost, ale delikatna roślina jest bardzo podatna na zniszczenie i obecność chwastów, które zagłuszą ją. Po przejściu pierwszej fazy wzrostu roślina dojrzeje, kwitnie i w efekcie wydaje owoce.

PRACUJ Z GŁOWĄ

Od zarania dziejów towarzyszy nam powiedzenie, że bez pracy nie ma kołaczy. Praca jest miarą włożonego wysiłku w wytworzenie danego dobra, czyli to świadoma czynność prowadząca do założonego celu...

Wszyscy jesteśmy częścią składową określonego społeczeństwa, więc zachęcamy innych do naśladowania, a nawet bycia lepszymi od nas. Jeżeli nie wykazujemy entuzjazmu w naszym zespole, to udzieli się to naszym współpracownikom i zmniejszy się jednocześnie prawdopodobieństwo naszego sukcesu.

Jakie są Twoje kwalifikacje, umiejętności i predyspozycje? Dokonaj analizy i nie pytaj o nią nikogo, bo usłyszysz stek bzdur od kogoś, kto jest Twoim konkurentem często grającym pozornie przyjaciela.

Zrozumiesz wtedy, czy to, czym zajmujesz się obecnie, jest Twoim powołaniem, a może lepiej byłoby, gdybyś odnalazł się w innym zawodzie, profesji lub organizacji. Jeżeli Twoja praca nie gwarantuje ci osiągnięcia satysfakcji zawodowej i finansowej, to twoim głównym zadaniem będzie na początek znalezienie zajęcia zgodnego z odpowiednią hierarchią wartości.

Czy zdarza ci się wychodzić z pracy, której po ośmiu godzinach masz dosyć? Zadałeś sobie pytanie, dlaczego tam pracujesz? Czy odpowiedź brzmi, że dla pieniędzy? Tak, wiem, musisz utrzymać rodzinę, a miłe chwile będziesz przeżywał na emeryturze...

Tylko, czy wytrwasz do tego momentu? Niestety, tego nikt ci nie zagwarantuje. Chcesz poświęcić swój największy zasób, jakim jest czas, na robienie czegoś, co nie sprawia ci przyjemności?

Pracy poświęcamy większość naszego dnia, więc dlaczego miałbyś marnować swoje życie, oddając najpiękniejsze lata na działania, które wcale Cię nie interesują? Teraz nasuwa się pytanie: „Co mam robić w życiu?”.

Jeżeli nie ustaliłeś jeszcze, czym chcesz się zajmować i co sprawi, że każdy nowy dzień będziesz witał z promiennym uśmiechem, to podam teraz kilka przykładów, które pomogą ci odpowiedzieć na to pytanie.

JAK ZNALEŹĆ SWOJE POWOŁANIE

METODA PRÓB I BŁĘDÓW. Kiedy chcesz się dowiedzieć, co lubisz, podejmujesz różne próby. Jeśli znajdziesz coś, co ci odpowiada, zaczynasz to doskonalić i poszerzać wiedzę z tego zakresu.

WSPOMNIENIA Z DZIECIŃSTWA. Są osoby, które od dziecka wiedzą, czego chcą, a bardzo często wynika to z ich predyspozycji do wykonywania określonych czynności – mają talent i geniusz lub wytrwale pracują oraz systematycznością nadrabiają jego brak. Przypomnij sobie, co robiłeś, gdy byłeś dzieckiem. Mówiłeś wtedy, kim chciałbyś zostać i z całą pewnością pamiętasz, co sprawiało ci wtedy najwięcej radości.

JESTEM MILIONEREM. Miej przekonanie, że jesteś skazany na sukces i niezależnie od tego, czym się będziesz zajmował w ciągu roku zarobisz swój pierwszy milion. Jakiego przedsięwzięcia wtedy się podejmiesz?

Inna wersja powyższej metody. Wygrywasz dużą kwotę pieniędzy, która da Ci całkowitą niezależność finansową. Co wtedy? Twoją pasją jest malowanie, ale zrezygnowałeś z tego, ponieważ otoczenie wmówiło ci, że zawód artysty jest bez przyszłości. A może chciałbyś przekazać swoją wiedzę innym osobom? Lubisz ją zdobywać i chcesz poświęcić się nauce, zostać prelegentem, napisać książkę?

Gdy uświadomisz sobie, że nie musisz się martwić o pieniądze na życie, łatwiej będzie ci dokonać wyboru charakteru pracy lub opracować pomysł na własny biznes. Zadając sobie powyższe pytania, stymulujesz swój umysł do poszukiwania odpowiedzi.

Nie ma nic piękniejszego od tego, by żyć tak, by każdy dzień był pełen pasji. Jeżeli nie będziesz jej szukał, to nigdy jej nie odnajdziesz i nie liczone na to, że nagle wkradnie się ona do twojego życia – stwórz dla niej odpowiednie warunki.

JAKIE SĄ TWOJE PRAGNIENIA? Czy umiesz sformułować życzenie, które miałyby spełnić złota rybka? Daj mi dzień, w którym będę... Komponował... Malował... Pisał... W swoim warsztacie odnawiał stare samochody...

W CZYM JESTEŚ NAJLEPSZY? Lepszy od innych? Za co cię podziwiają? Czy zdarza się, że twoi znajomi mówią ci, co cię wyróżnia z otoczenia? „Człowieku, ja na twoim miejscu już dawno olałbym tę firmę i... Nie widzisz, że marnujesz swój talent...”. Rozejrzyj się. Świat stoi przed tobą otworem. Zrób wreszcie pierwszy krok i przestań się w końcu obawiać, że ktoś rozczarujesz albo zaskoczysz i wykorzystaj swój potencjał...

WYPISZ WARTOŚCI, JAKIMI KIERUJESZ SIĘ W ŻYCIU I USZEREGUJ JE WEDŁUG WAŻNOŚCI – pod względem wzbudzania w tobie emocji. To, czym chcesz się zajmować, musi być zgodne z twoją życiową filozofią. Zrób pełną analizę, wypisując na kartce za i przeciw.

Przykład. Ubieram się tak... Nie cierpię tego! Chcę nosić... A to powoduje, że mógłbym zajmować się... Podam ci teraz przykładowe zagadnienia, które należy wziąć pod uwagę prowadząc taką analizę: mój tryb życia, sposób ubierania się, satysfakcja z pracy, miejsce zamieszkania, możliwości rozwoju w pracy, godziny pracy, praca z ludźmi lub indywidualna, stan zdrowia, podróże, dochody.

W ten oto sposób ukształtujesz obraz samego siebie, któremu będziesz mógł dokładnie się przyjrzeć. Przeciw (co chcę zmienić) pisane po lewej stronie i za (o czym marzę) pisane po prawej stronie. Gdy przeczytasz

wszystkie za, z pewnością uświadomisz sobie, co jest twoim życiowym celem.

JEDNA, JEDYNA RZECZ! Bez jakiej działalności nie byłbyś w stanie wyobrazić sobie swojego życia? Co lubisz robić dla samego robienia tego, nie zwracając uwagi na to, czy przynosi ci natychmiast pieniądze? Może coś pochłania cię tak bardzo, że zapominasz o całym otaczającym świecie?

NARODZINY, ŚMIERĆ. Na pogrzebie, w momencie kiedy żegnamy się ze zmarłym, słyszymy o nim wspaniałe słowa i to, że straciliśmy przyjaciela, który... Właśnie, który... Wykorzystując tę technikę, sięgamy w przeszłość, tak daleko na ile pozwala nam wyobraźnia i pamięć.

Wyobraź sobie, że słyszysz wypowiedzi na swój temat i spisujesz je, formułując cele i pragnienia. Mówią twoi rodzice, partner, współpracownicy, szef, dzieci, słowem, każdy, kto przychodzi ci do głowy. Opisują oni jak żyło im się z tobą. Dotykasz wówczas wszystkich istotnych obszarów swojego życia i w swoisty sposób spisujesz akt powołania.

Czy twoja żona (partnerka) powiedziałaaby coś takiego o tobie? Ten spoczywający w grobie mężczyzna był największym na świecie egoistą, który ciągle nie miał czasu dla rodziny. Zawsze nieobecny i nigdy nierozumiejący, czego naprawdę pragnęłam. A ja potrzebowałam czułości i szczerzej rozmowy, oczywiście niezwiązanej z pracą zawodową. Teraz, kiedy umarł już nikt mu nie nadszkuje...

WYBIEGASZ W PRZYSZŁOŚĆ. Mam 100 lat. Mieszkam w... z najwspanialszą istotą pod słońcem... Jestem dumny z tego, co osiągnąłem, i pomimo sędziwego wieku nadal jestem autorytetem. Kiedy miałem... lat, odważyłem się zrealizować swoje marzenia, chociaż do dzisiaj zastanawiam się, dlaczego tak późno... Zawsze cechowała mnie wytrwałość i to pozwoliło mi osiągnąć szczyty zawodowej kariery. Pamiętam dzień, który zmienił moje życie... Potrafisz napisać opowiadanie z tej perspektywy? W momencie gdy dołożysz sobie 50, 60, czy też 70 lat?

WIARA W TO CO ROBISZ

Jest kilka prostych elementów budujących poczucie wiary w siebie i w to co robisz. Pierwszy to małe kroki, a jest to oczywiste, ponieważ bardzo rzadko zdarza się, że złoty strzał jest ekspresowy. Najczęściej te małe kroki są wykonywane samodzielnie, bez jakiegoś wielkiego wsparcia z otoczenia, ale to z kolei hartuje cię.

Twoja inicjatywa spotka się oczywiście z krytyką środowiska zewnętrznego, ale już wiesz, że musisz olać to totalnie. Pokazujesz swoją pozytywną postawę i chwalisz się małymi sukcesami, a przez to czujesz

się doceniony, więc rośnie twoje pozytywne ego. Co najważniejsze, coraz rzadziej zaczynasz porównywać się do osób, które zostały z tyłu peletonu, a wreszcie poszukujesz wzorców postępowania u osób, które osiągnęły sukces.

TRZY OBRAZY PRACY

Porozmawiajmy chwilę o postawach względem pracy. Pierwsza to postrzeganie jej jako przymusu niezgodnego z wolą, a czasami stanowiącego efekt przemocy fizycznej, moralnej lub ekonomicznej. Bez komentarza!

Kolejna to traktowanie pracy jako źródła zaspokojenia potrzeb. Pracujesz, bo znajomi mają to i owo, a ty początkowo nie odczuwałeś potrzeby posiadania określonych dóbr – ba, nawet po głowie krążyła ci myśl, że nie warto szlachtować się dla jakiegoś cacka. Ale masz problem...

Rodzina wywiera presję i jako porządny obywatel, pomimo swojego negatywnego podejścia do ryzykowania, zostajesz zmuszony do włączenia się w niekończący się pościg. Wychodzisz codziennie do pracy z myślą o dniu wypłaty i wyczekujesz piątku.

W rezultacie obecna praca wywołuje u ciebie opór, ponieważ ciężko harujesz cały tydzień, podejmując działania nie dlatego, że lubisz to co robisz, ale dlatego, że czujesz przymus. Musisz uregulować czynsz, utrzymać rodzinę i spłacić kredyt. Kiedy jednak dostajesz pieniądze, jesteś nieszczęśliwy, a gdy przed tobą są dwa dni odpoczynku i możesz robić, co chcesz, próbujesz uciec – upijasz się i przestajesz lubić samego siebie oraz to jak żyjesz.

Ostatni przypadek to praca postrzegana jako wartość, cel sam w sobie, źródło rozwoju oraz sposób na życie wiążący się ze sferą samorealizacji.

Jeżeli będziesz postrzegał pracę tylko przez pryzmat jednej z powyższych kategorii, to wypalenie zawodowe masz gwarantowane. Przestanieś rozwijać się zawodowo i odczujesz niezadowolenie z wykonywanego zajęcia, które kiedyś sprawiało ci przyjemność.

Pracoholizm jest przeciwieństwem wypalenia i zwykle dotyczy perfekcjonistów, ale i osób niepewnych siebie, nieśmiałych, niedowartościowanych, czasami nawet bojących się otoczenia. Często są one ambitne, lubią rywalizować i wygrywać, wysoko stawiają sobie poprzeczkę i za wszelką cenę dążą do osiągnięcia sukcesu oraz prestiżu społecznego.

Wypalenie zawodowe i pracoholizm wiążą się z pojęciem określanym jako psychiczny koszt pracy. O co chodzi? Psychiczny koszt pracy to pełnienie

określonej roli, na którą składają się zachowania wymuszone umową o pracę, przepisami i poleceniami przełożonych, czyli wszystkie zachowania formalne.

Im więcej energii pochłaniają zachowania formalne, tym mniej jej zostaje na przejawianie inicjatywy. Oznacza to, że ponosząc duży psychiczny koszt pracy ograniczasz się do tego, co konieczne i unikasz prezentowania własnych pomysłów, rozwiązań i propozycji.

HIERARCHIA POTRZEB MASLOWA

Najbardziej przydatnym narzędziem charakteryzującym to, co pobudza do działania, jest hierarchia potrzeb Masłowa, który zaproponował model złożony z pięciu poziomów. Według tej teorii człowiek zaspokaja swoje potrzeby w ustalonej kolejności zaczynając od najniższego rzędu.

U podstaw wszelkich działań człowieka znajdują się potrzeby fizjologiczne, czyli zabezpieczenie (zakup) żywności, zorganizowanie dachu nad głową (mieszkanie, dom), prokreacja (seks) – czyli utrzymanie siebie (rodziny) na poziomie bytowym.

Ogólnie naszym zadaniem numer jeden, które jest w nas zaprogramowane ponad wszelką wątpliwość jest przetrwanie! Jedzenie, schronienie, potomstwo... Tutaj dochodzą do głosu najbardziej pierwotne instynkty – sterowane przez naszą podświadomość.

Dlaczego korzyści finansowe to naturalnie najważniejszy powód, który przyciąga ludzką uwagę? Osiągnięcie zysków po zastosowaniu określonego rozwiązania biznesowego lub wykonywanie pracy przedstawia wymierną wartość i powoduje, że zaspokajamy podstawowe potrzeby.

Żywność pozwala produkować energię niezbędną do funkcjonowania organizmu, wykonywania pracy i zdobywania partnera, ale to również styl życia wpływający na naszą atrakcyjność i zdrowie. Z kolei dom to miejsce życia rodziny, dorastania dzieci i snu. A wszystko to w połączeniu z podłożem seksualnym, by zapewnić potomstwo i spełnić erotyczne fantazje.

Kolejne pozycje tej struktury to w dzisiejszych czasach bardzo rozbudowany segment. Drugie w kolejności jest bezpieczeństwo, czyli m. in. stabilność dochodów i opieka zdrowotna. XXI wiek to niewątpliwie czas wyjątkowej dbałości o zdrowie – fizyczne i psychiczne, a posiadanie większej ilości środków finansowych wpływa na możliwość wypoczynku oraz troskę o swoją kondycję i urodę.

Kolejna potrzeba, to potrzeba przynależności – poczucie bycia członkiem zespołu, określonej społeczności lub grupy oraz kontakt z otoczeniem. Następnie jest szacunek, uznanie, awans, prestiż. Każdy chce być na topie!

Na szczycie hierarchii znajduje się samorealizacja, czyli rozwój. Zdobywanie wiedzy wpływa na jakość naszego życia, a odpowiedni jej zasób powoduje, że możemy się zaangażować w określone przedsięwzięcia, w tym również finansowe, które przyniosą nam określone profity.

EPOKA KAMIENIA ŁUPANEGO

Poprzez dzieje ewoluowały wszystkie dziedziny naszego życia i chociaż w oczywisty sposób różniły się od naszych przodków z epoki jaskiniowej, to nie jest to tak wielka odmienność, jak mogłoby ci się wydawać.

Zaspokajanie potrzeb w procesie ewolucji stworzyło system relacji społecznych, edukacji, sądownictwa, czy też ochrony zdrowia. Są one od nas pośrednio zależne, w przeciwieństwie do naszej fizjologii: spożywania pokarmu, seksualności i snu. Pośrednio dlatego, że nie mamy w domu szpitala, sądu czy też szkoły – oczywiście mam na myśli nieposiadanie jako instytucji.

Gdy nasi przodkowie zauważyli, że polowanie w grupach jest efektywniejsze i każdy pełni określoną rolę, zaczęli tworzyć hierarchię, organizując się, nazwijmy to, zawodowo.

Wyruszając na łowy, których celem było ubicie zwierzyny, wiedzieli, kto i co ma do wykonania, tak by wyprawa zakończyła się sukcesem, a nie porażką. Pojedynczo nie mieli żadnych szans na zadowalający wynik, ponieważ przeciwnik był zdecydowanie silniejszy. By go pokonać, trzeba było wypracować zmyślny plan strategiczny oparty na zasadkach i psychomanipulacyjnych podchodach.

Pierwotne łowy odbywały się gołymi rękoma i gdy zwierzyna zmęczyła się zabijaniem – pozostała garstka docierała do wymarzonego celu. Niełatwe było typowanie współplemieńców na pewną śmierć, a mimo to miało miejsce. I wreszcie pojawiło się coś, co zmieniło dotychczasowy porządek!

Wprowadzenie do obiegu narzędzi myśliwskich, typu kij, było punktem zwrotnym w historii świata. Ginęło mniej myśliwych, ale zaczęły się problemy terytorialne. Skoro w stadzie było więcej osób do wykarmienia, trzeba było mieć większy teren łowiecki. Nie wszyscy chodzili na polowania, więc niektórzy mogli zajmować się bardziej wyszukanyymi

czynnościami typu malowanie na skałach, filozoficzne rozważania i wymyślanie ograniczających zasad.

Myśliwy nie zawsze miał wenę twórczą, szczególnie gdy odniósł poważną ranę. Ówczesna medycyna często nie pomagała, a przybywający kiedyś w glorii i chwale, dziś z opuszczającymi go siłami nikogo już nie interesował. Nie przynosił pokarmu, nie kopulował i nie miał systemu reprezentacji cech w otoczeniu.

W jaskini panowała ściśle określona struktura z osobowością dominującą, która pełniła funkcję zarządzającą i oprócz pierwszeństwa w spożywaniu, najczęściej przekazywała swoje cechy genetyczne. Oczywiście, by ten dominujący osobnik został liderem grupy, musiał zdobyć tę pozycję w walce z pretendentami do tego miana. Panowała prosta zasada: nie ma żadnych zasad! Zakresem jego obowiązków było głównie utrzymanie przywództwa i amory, a z czasem wydawanie werdyktów osądających poczynania innych.

Jakiej więc presji poddane było posiadanie, a co najciekawsze, jak było prezentowane przywództwo? Grupa obserwowała i analizowała, więc ile tam można było doszukać się reakcji znanej nam jako zazdrość i ukrytych emocji, które były tłumione, a wszystko to mogło uzewnętrznić się już podczas najbliższej potyczki – fizycznej. Każdy moment był więc najlepszy na podjęcie kolejnej próby przejęcia władzy.

Może ta opowieść wywołała u ciebie uśmiech, ale dochodzenie do obecnego stanu rzeczy nie wykorzeniło z nas pewnych zachowań, mało tego – nigdy się to nie stanie. Bez wątpienia, by dziś awansować, nie musimy uciekać się do pojedynków na śmierć i życie, ale skoro usunięto je ze sfery fizycznej, musiały się gdzieś ulokować.

Idąc kiedyś na polowanie, ryzykowano życiem. Dziś też się to zdarza, ale znacznie rzadziej. Wynikiem wykopania dziury i duszenia kijem zwierza było zdobycie niezbędnego pożywienia – dzisiaj dostajesz za swój czas spędzony w firmie określoną liczbę złotych, za które kupisz mięso. Przygotowanie pułapki, a obecnie wykonywanie konkretnych zadań w pracy, zabierało i zabiera określoną ilość czasu. Do wykopu wpadał większy lub mniejszy zwierz – ty przynosisz raz więcej, raz mniej pieniędzy...

JAK WYZNACZYĆ CEL

Cel, to dążenie do tego, co chcemy osiągnąć (wiara, pragnienie, oczekiwanie, działanie) – przedmiot zamierzonych działań. Sukces jest przecież niczym innym jak osiągnięciem postawionego przez nas celu...

W rzeczywistości sukces nie jest czymś mistycznym i rozpoczyna się od poznania celu, a później polega na podjęciu działań, które sprawią, że zostanie on zrealizowany. Posiadanie celu ma określone funkcje, m. in. stanowi wskazówkę, a w przypadku grupy – nadaje jednolity kierunek działania, uświadamiając wszystkim dokąd zmierzają jako organizacja.

Ponadto sprzyja on dobremu planowaniu i jest źródłem motywacji, zwłaszcza jeżeli będzie to odpowiednio nagrodzone. Finalnie jest skutecznym mechanizmem oceny i kontroli, robionych na podstawie stopnia realizacji podejmowanych przez siebie decyzji.

Co może być twoim celem zawodowym? Awans na szefa (biura, organizacji)? Zaczynasz od marzeń, a twoją fantazją jest bycie szefem. Pragniesz prestiżu, wyższego wynagrodzenia i dowodzenia w zespole. To marzenie musi wypływać z twoich pragnień – zapamiętaj, twoich! Nie partnera, rodziny czy znajomych.

Nie będziesz szczęśliwy, będąc przywódcą skoro cenisz swoje umiejętności techniczne lub artystyczne i właśnie je chcesz rozwijać. twoje pragnienia wywołują marzenia, marzenia skonstruowały cel, a cel, do tego, by być zrealizowanym potrzebuje planu i działania.

Planowanie jest więc etapem uszczegóławiania celu, dlatego składa się z pojedynczych działań, w myśl zasady: od ogółu do szczegółu. Mając plan w garści, możesz przystąpić do działania, ponieważ bez realizacji nie będzie efektu końcowego.

Z całą pewnością będą momenty, w których zniechęcisz się i opuści cię zapał, ale z tym też sobie poradzisz. Spokojnie, bez obaw – to dopiero początek... Zapamiętaj bardzo ważną rzecz! Wierząc w urzeczywistnienie swojego celu już rozpoczynasz jego realizację.

Co robi łucznik? Napina łuk, celuje do tarczy i puszcza cięciwę. Pozwala lecieć wypuszczonej strzale. Teraz możesz z czystym sumieniem powiedzieć, że podjąłeś wszelkie kroki konieczne do osiągnięcia celu – łuk, cięciwa, strzała. Zastosowałeś wszystkie środki konieczne do osiągnięcia celu – wykorzystałeś łuk, a nie procę do wystrzelenia strzały i uwolniłeś mechanizm – wypuszczając ją.

Robiąc proste doświadczenie, będziemy mogli zrozumieć, dlaczego tak istotne jest uwolnienie celu spod naszego wpływu. Nieprzerwane parcie działa podobnie jak mokre mydło. Im mocniej je ściskasz, tym łatwiej wyslizguje się ono z rąk.

Pragniesz zarabiać online? W porządku. Więc oprócz obecności tej myśli w twojej głowie, muszą się również pojawić emocje. To właśnie jest magia. Wypowiadasz życzenie i pozwalasz mu się zrealizować. Nie powtarzasz tej procedury w nieskończoność, dlatego że starci ona na wartości – ucieknie przed tobą, tak jak śliskie mydło z twoich rąk.

Idź do lasu i krzyknij z pełną mocą: „Zarabiam online!”. Czujesz ten pozytywny stan? To podniecenie, dreszcz, tę wibrację przeszywającą twoje ciało... Poczuj ekstazę w każdej komórce twojego ciała. Niech serce bije mocniej! Co dalej? Pozwól tej myśli swobodnie odpłynąć. Opuść sobie i nie wracaj do tego. Zrobiłeś wszystko, co należało. Sformułowałeś pragnienie, wysłałeś je i na tym poprzestań, jeżeli chodzi o ten etap.

Nie popełniaj błędu polegającego na obarczaniu kogoś lub siebie winą za brak błyskawicznego zrealizowania życzenia! Pozwól sukcesom stopniowo wchodzić do twojego życia.

Szukasz czegoś? Tym bardziej to przeoczysz... Często w nadmiarze tajnych poszukiwań nie dostrzegamy tego, co najistotniejsze, co rozwiązuje naszą zagadkę w najprostszy sposób.

Dlaczego trudno uwolnić cel? Do tego trzeba instynktownego zaufania, a tego nie uczą w szkole, w pracy i nie mówi o tym rząd. Gdybyś stanął dwa metry nad ziemią i miał skoczyć, to czy miałbyś obawy? Chwila zastanowienia jak to zrobić... A gdybyś stanął dwadzieścia centymetrów nad ziemią i miał skoczyć?

Tak! Jesteśmy istotami wątpięcymi. Pojawiliśmy się w określonym miejscu, czasie i otrzymaliśmy określone zdolności – co z tym zrobimy? Chodzimy do pracy ze strachu, że inaczej nasze życie nie będzie bezpieczne. Nie wychylamy się i nie walczymy o swoje. Nie chcemy awansować – po co odpowiadać za cokolwiek? Trwonimy to, co w nas najpiękniejsze! 20, 30, 40 lat stresując się, nie wierząc i wątpięc w swoje możliwości gramy rolę w tanim serialu.

Wszelkie badania i wiedza zgromadzona w tej materii wskazują, że nie jesteśmy wyłącznie maszynami, ale mamy w sobie genialną cząstkę duchową będącą nośnikiem naszych doświadczeń. Te dwie płaszczyzny tworzą swoiste pole z siecią wzajemnych powiązań.

Skoro mamy w sobie element twórczy, możemy ukształtować naszą przyszłość zarówno w negatywnych, jak i pozytywnych aspektach, manifestując to w swoim otoczeniu. Podejście oparte na przekonaniu, że jesteśmy twórcami naszej rzeczywistości, zmienia wszystko: sposób patrzenia, priorytety. Prowadzi do stwierdzenia, że potrafię stworzyć coś innego niż to, co robię dzisiaj.

Jaka jest różnica pomiędzy poszukiwaczem, a odkrywcą? Poszukiwacz podąża za zasadami, nauczycielami i ideologią. Odkrywca tworzy zasady i pociąga innych za sobą. Ta osoba jest odtwórcą głównej roli swojego życia – gra rolę twórcy.

EDUKACJA POZASZKOŁENA

Wykorzystaj swój talent, czyli wrodzone lub nabyte predyspozycje, ponieważ w połączeniu z ambicją stwarza to jedyną w swoim rodzaju mieszaninę wiodącą do realizacji wszelkich marzeń...

Świat jest na takim etapie rozwoju, iż corocznie zwiększamy posiadaną wiedzę o 100%. 50 lat temu, by zwiększyć zasoby, trzeba było 25 lat pracy naukowców – dziś tylko rok. Wiesz, co to oznacza? Że wiedza jest źródłem dobrobytu, ale również pomaga walczyć z tym co cię ogranicza...

Nasz system edukacji nie przygotowuje w odpowiedni sposób do życia zawodowego i biznesowego, promując zdobywanie jak najlepszych wyników w szkole, a następnie pozostanie przeciętnikiem na etacie.

Uświadom sobie, że wiedza połączona z silną motywacją do osiągnięcia sukcesu sprawia, że realizacja zadania jest wyłącznie przyjemnością. Twój umysł jest motorem tego, co dzieje się w twoim życiu, zatem nie jest bez znaczenia fakt jaką treścią jest karmiony.

Każdy człowiek jest niepowtarzalną istotą, a na wstępnym etapie edukacji nabywamy taką samą wiedzę, która jest nam potrzebna do funkcjonowania w życiu i społeczeństwie. Wszyscy uczymy się tego samego, a nasze umiejętności po skończeniu szkoły są zbliżone do kwalifikacji innych osób.

Niestety, często panuje opinia, iż po ukończeniu szkoły można zaplanować sobie wczasy umysłowe z licencją nierozwijania skłonności do pogłębiania wiedzy. Potrzebujesz edukacji, na której zaczniesz budować wiedzę dostosowaną do Twojej osobowości i celów jakie pragniesz osiągnąć. Naturą ludzkiego umysłu jest zdobywanie informacji, a ponieważ masz wolną wolę, w dużej mierze sam decydujesz o tym, jaką informację ma przetwarzać twój mózg.

Dostęp do nieograniczonych zasobów wiedzy nigdy nie był tak banalnie prosty jak obecnie. Wpisując w wyszukiwarkę określoną frazę otwierasz sobie możliwość pobierania bezpłatnych jak również płatnych opracowań oraz szkoleń. Najistotniejsze jest jednak to, że ta wiedza w dużej mierze jest praktyczna i najczęściej wyklucza teoretyczne rozważania, co by było gdyby – w przeciwieństwie do wiedzy jaką nabywasz w szkole.

TROPEM SAMOOCENY

Zawsze i w każdych okolicznościach istnieje czynnik, który ogranicza i dlatego musisz go zidentyfikować. Naucz się dokonywać samooceny, będącej postawą wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości. Ta ocena, jak każda inna, może wypaść pozytywnie lub

negatywnie, a wpływ na nią mają Twoje dotychczasowe rezultaty, czyli powodzenia lub niepowodzenia w zakresie podejmowanych działań i standardy, co do których można się odnosić.

Od tego, jak ocenisz samego siebie w danym momencie, zależy efekt Twojego zmagania, sposób realizacji zadania i podejście do innych osób. Rzetelna samoocena umożliwi Ci podjęcie działań na miarę Twoich aktualnych możliwości.

Jeśli Twoja samoocena jest zawyżona, powoduje przypisywanie sobie większego potencjału, niż faktycznie posiadasz i podejmowanie się zadań przerastających Cię. To może czasami wpłynąć mobilizująco, ale może też prowadzić do frustracji. Mając zawyżoną samoocenę, masz nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Pozytywne jest jednak to, że osoba, która ocenia się korzystnie jest śmiała, pewna siebie, łatwo nawiązuje kontakty i ma zaufanie do innych.

Stojąc rano przed lustrem, słyszysz: „Ale ze mnie superchojrak!”. Ten dzień jednak nie potwierdził porannego głosu. Był niewypał. Wszystko się zawaliło... Cóż, jutro nowy dzień i najlepszy moment, by nie popełnić tych samych błędów!

Negatywna ocena budzi niepokój spowodowany obawą niesprostania oczekiwaniom, co prowadzi do obrony własnego ja i izolacji. Tworzysz wtedy w umyśle obraz siebie, w którym wyolbrzymiasz najmniejsze wady, sprawiając później, że stają się gigantyczne. Skutecznie odbiera ci to wiarę w siebie i inicjuje negatywne myślenie, oparte na strachu oraz poczuciu wstydu, które człowiek nosi w sobie i nie potrafi go wyrzucić. Mając dylematy, zamykasz się w sobie, chodzisz ze spuszczoną głową, obawiając się spojrzeń innych. Trzymasz się na uboczu i nie angażujesz w działania zespołowe.

Nieustanny pesymizm wykorzystywany jest jako wszechstronny mechanizm obronny, odnosząc się krytycznie wobec otaczających cię osób. Nie dostrzegając jakichkolwiek pozytywnych aspektów danej sytuacji, wylewasz brak nadziei na polepszenie swojego położenia i zaczynasz tworzyć najczarniejsze scenariusze, koncentrując uwagę na rzeczach niepożądanych, a nawet niebezpiecznych: nikt w pracy ze mną nie rozmawia, umrę w samotności, nikt mnie nie kocha...

Objawem niskiej samooceny może być również potrzeba dążenia do perfekcji. Perfekcjonista zmusza się do przykładania wagi do najmniej istotnych szczegółów. Ale niestety nie ma ludzi doskonałych! Nie ma więc większego sensu uporczywe czekanie, aż staniemy się idealni, bo wtedy może już być za późno na realizowanie marzeń. Oczekiwanie na idealnego siebie jest najprostszą drogą do zakończenia życia smutną i pełną pustki starością.

Pamiętaj, że pomysły typu – poleżę na leżance opowiadając o moim dzieciństwie różnie działają w walce z ograniczającymi przekonaniami. Jest jedna skuteczna metoda! Stajesz przed lustrem rzeczywistości i mówisz: „Jestem zajebisty i mam plan, który realizuję. Ten plan pomaga mi osiągnąć ustalony cel.”...

ACH, TEN STRES

Stres ma wielkie oczy? Nie! To strach ma wielkie oczy! Stres to konflikt pomiędzy wymaganiami otoczenia, a naszymi możliwościami. Jest więc stanem irracjonalnym wywołanym przez nas samych. Im większa jest ta rozbieżność, tym bardziej postrzegamy ją jako niebezpieczeństwo. Różnica pomiędzy stresem, a strachem jest taka, że ten ostatni wynika z instynktu przetrwania.

Zwróć uwagę na to, że mówimy: „Odczuwam strach przed utratą pracy”, a nie: „Odczuwam stres przed utratą pracy”. Pojęcie strachu funkcjonuje od zarania dziejów. Dawno, dawno temu strach wywołał atak zwierzyny – bestii, przed którą co sił uciekaliśmy w obawie przed utratą życia lub podejmowaliśmy walkę o przetrwanie. Podświadomość w tym momencie aplikowała nam adrenalinę, zwiększając wydolność naszego organizmu. Pojęcie stresu jest wytworem współczesnego stylu życia.

Z pewnością nie da się tego uniknąć i trzeba stresowi stawić czoła. Oto kilka sposobów, jak sobie z nim radzić i przeciwdziałać skutkom jego obecności...

ZORGANIZUJ SWOJE MIEJSCE PRACY. Chaotyczne polowanie w stosie papierków utrudnia odszukanie istotnych materiałów, które potrzebujesz znaleźć od ręki. Codziennie poświęć kilka chwil na posprzątanie i zorganizowanie swojego biurka.

MINIMALIZUJ NIEPRODUKTYWNE POGAWĘDKI. Oszczędzając w ten sposób cenny czas. Zaproponuj wprowadzenie rotacji stanowisk, współpracy przy zadaniach, a co najważniejsze, ustalenie swobodniejszych warunków pracy, np. praca w różnych godzinach w ciągu dnia, najdogodniejszych dla każdej z osób.

RÓB KRÓTKIE PRZERWY W CZASIE PRACY (i nie mam na myśli oklepanych pięciu minut przypadających na każdą godzinę). Znakomicie byłoby, gdybyś wychodził na dłuższą przerwę poza obszar Twojej działalności, łapiąc w ten sposób łyk świeżego powietrza i nieco cennych promieni słońca, dystansując się w ten sposób od biurowej rzeczywistości.

ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY PRACĄ, A ŻYCIEM OSOBISTYM. Musisz odreagować, zapominając o swoich codziennych zawodowych

obowiązkach. Pozwól sobie na krótki spacer, beztroską chwilę lenistwa lub dłuższą kąpiel.

SEN. Każdej nocy wprowadź do swojego życia odpowiednio długi i wartościowy sen. Jest to niezmiernie ważne, ponieważ kiedy jesteś świeży i wypoczęty, jesteś też gotowy do podjęcia nowych wyzwań. Zmęczenie powoduje, że wyolbrzymiasz przeszkody, a kłopoty wydają się większe, niż są w rzeczywistości.

POCZUCIE HUMORU I UŚMIECH. To nie tylko łagodzenie stresu, ale i antidotum na wszelkie przypadłości niesione przez obecną cywilizację. Odpowiednia doza entuzjazmu przejawiająca się humorem i uśmiechem powoduje ponadto, że stajesz się osobą bardziej atrakcyjną. Gdybyś chciał sprawdzić, jakie to może zdziałać cuda, uśmiechnij się uwodzicielsko do kilku kolejno napotkanych osób.

Uśmiechem wyrażasz przyjazne uczucia. Śmiech sprzyja sukcesowi, zmniejsza nieśmiałość, a ludzie z poczuciem humoru są bardziej kreatywni. Osoby te łatwiej nawiązują nowe znajomości, mają lepsze relacje z współpracownikami, a co najważniejsze są chętniej zatrudniane i otrzymują więcej zleceń.

Miłośników zwierząt nie muszą przekonywać do techniki, jaką jest hobbyistyczna hodowla. Spędzanie wolnego czasu ze zwierzętami poprawia nastrój i łagodzi napięcia oraz zachęca do aktywnego trybu życia. W czasach globalizującego się społeczeństwa nietuzinkowe hobby typu hodowla owadów, płazów, czy gadów w domowym terrarium z całą pewnością wyróżni cię z tłumu, podkreślając twój indywidualizm.

Jeśli brakuje ci wiernego przyjaciela, wybierz psa. Spacerowanie z pupilem znakomicie dotlenią cię. Na nadmiernie pobudzone nerwy i skłonność do rozdrażnienia kojąco wpływa obecność kota. Jego mruczenie uspokaja, a ponadto miłośnicy kotów rzadziej cierpią na bóle kręgosłupa.

Jeżeli masz wyczerpującą psychicznie pracę, załóż akwarium. Obserwowanie podwodnego świata wpływa pozytywnie na przemęczone oczy i napięte nerwy oraz wprowadza w stan zbliżony do medytacji.

ZAZDROŚĆ

Podobno choroby społeczne to alkoholizm, nerwica i kilka innych. Ja dodałbym zazdrość oraz plotkowanie i właśnie o tych zjawiskach napiszę kilka zdań, bo jak nazwać kogoś kto opowiada bzdury jak nie chorym człowiekiem...

Od zazdrości do plotek, przez przyjaźń i kłamstwo! Zazdrość jest uczuciem pojawiającym się, gdy znamy przedmiot, którego pożądamy i osobę posiadającą go – reagujemy więc emocjonalnie, ponieważ nie mamy możliwości dostania go w danym momencie.

Powszechnie zazdrość jest uważana za uczucie negatywne, choć w łagodnej formie może być bodźcem do pozytywnej rywalizacji i realizacji własnych aspiracji. Okazywanie subtelnej zazdrości może być akceptowane i traktowane jako delikatny komplement, zwłaszcza jeśli szczerze przyznanie się do niej jest wyrazem zachwytu dla czegoś nowego w życiu innej osoby.

Jednak zazdrość w życiu, pracy, czy też biznesie najczęściej jest uczuciem silniejszym i powiedzmy sobie to szczerze – nie towarzyszą jej komplementy. A wtedy jest już niewidzialną, niszczącą siłą. Jeśli odczuwasz zazdrość lub jesteś jej obiektem, nigdy nie wiesz, jak zaatakuje, gdyż ogólnie wywodzi się ona z mieszanki rywalizacji i niezadowolenia z własnej pozycji.

Jej odczuwaniu sprzyja bardzo silne współzawodnictwo w środowisku, przykre doświadczenia z faworyzowaniem innych i oczywiście czyjeś osiągnięcia, drażniące współpracowników i konkurencję. Zdarza się, że wskutek ignorancji bądź z powodu zakorzenionych zwyczajów relacje zbudowane są na skrywanej zazdrości. Często są to renomowane miejsca pracy, mlm-y, gdzie najbardziej błyskotliwe osobowości walczą o to, by pokazać kto tu jest lepszy.

Efektem tego jest powstanie uprzywilejowanej grupy oraz obniżanie standardów przez poczucie nierównego traktowania. Najczęściej jednak zawiść jest wywołana dużymi osiągnięciami, wykraczającymi poza przeciętność, a we wspólnym zespole, który był tworzony całkiem niedawno, część osób staje się złośliwa i w nieuzasadniony sposób krytyczna.

Spójrz w lustro! Tylko nieliczni widzą w sobie zazdrośnika. Zamiast tego wszędzie dostrzegamy niesprawiedliwość i źle traktujemy osoby, które w naszej ocenie otrzymały zbyt wiele naszym kosztem. Odmawiamy im wtedy współpracy, szacunku oraz przyjaźni.

Budząc w sobie agresję, wchodzimy na wojenną ścieżkę brutalnej walki. Burzimy reputację kolegi lub koleżanki próbując w ten sposób wzmocnić swoją pozycję. Krytykujemy więc wszystko i rozsiewamy plotki, wierząc, że jesteśmy lepsi.

Osoby będące przedmiotem krytyki mają trzy możliwości: ulec wpływom, chować głowę w piasek lub olać gadaninę innych. W pierwszym przypadku staramy się o względy silniejszego, by nas ochraniał, w drugim najwyczejniej próbujemy uniknąć nowych ataków, natomiast w trzecim jesteśmy sobą i nie reagujemy na przytyki.

Nie lubisz czegoś w danej osobie, ale nie formułujesz tego werbalnie ze względu na nieumiejętność dobierania odpowiednich słów. Rzucasz natomiast wyzwiska pod adresem osoby, która odniosła sukces, tłumacząc sobie, że miała specjalne przywileje. Rozmyślasz, dlaczego inni zgarnęli cały przydział szczęścia, w tym również twój. Zdarza ci się to czasami?

PLOTKOWANIE

Czy przeszło ci przez myśl, że plotkowanie, pomimo swojej złej reputacji, pełni kilka innych funkcji? Na przykład wpływu – wiążącego się z kontrolowaniem zachowań niezgodnych z normami przyjętymi w danej grupie. Zachowanie takie jest ukarane przez oplotkowanie. Również występki, które rzucają się w oczy, ponieważ są niesprawiedliwe i niebezpieczne, często bywają tematem plotek. Pogłoska jest więc wymianą informacji, która służy kontroli tych działających wbrew regułom.

Rozpowiadając niestworzoną historię w grupie, podnosimy swój status. Poza tym ocenianie innych jest pośrednio informacją sprawiającą wrażenie, że orientujemy się w temacie i mamy prawo recenzować otoczenie i sytuacje. Plotkowanie jest czynnością sekretną wśród osób, które darzą się zaufaniem. Powoduje odczuwanie przyjemności i może też być wykorzystywane jako strategia rywalizacji i walki z konkurencją.

Jak przeciwdziałać plotce? Oto dwa proste sposoby chroniące reputację. Po pierwsze trzeba dotrzeć do źródła, czyli zidentyfikować osobę, która wymyśliła historyjkę. Powiedz, że wiesz, co zrobiła i uświadom jej, że jesteś osobą, która poczuła się tym dotknięta.

Po drugie – co zrobić, jeżeli nie znasz źródła plotki? By plotka była popularna, musi być ciekawa i w miarę wiarygodna. To powoduje, że teoretycznie tkwi w niej ziarenko prawdy. Zamiast bronić się, zaprzeczać i tłumaczyć, wypuść bardziej szokującą informację, która przyćmi obecną, ale uwzględnij aspekty pierwotnej pogłoski i wyolbrzymij ją, pozbawiając ją w ten sposób wiarygodności.

Przykład. Podobno nie angażujesz się w pracę na zadowalającym poziomie, olewasz swoje zajęcia i okradasz firmę. Twoja wersja. Robię to dlatego, że przygotowuję się do wyprawy w kosmos. To bardzo karkołomne stwierdzenie, któremu trudno dać wiarę. Podważa prawdziwość całej tej historii. Plotka zostaje wtedy uznana za bujdę, którą szkoda analizować. Rozdmuchaj ją więc do poziomu niewiarygodnej fantazji, a zostanie potraktowana jako stek bzdur.

PRZYJAŃ

Jak poznać fałszywych przyjaciół? Jeżeli osoba, którą przetestujesz, zda minimum trzy zamieszczone poniżej testy – to świetnie. Jeżeli natomiast poniżej trzech, to uwierz mi – nie będzie z tego prawdziwej przyjaźni...

TEST 1. Opowiedz tej osobie o czymś ważnym dla ciebie, a następnie poczekaj (maksymalnie 24 godziny), czy zadzwoni i zapyta, co słycać. Jeżeli tego nie zrobi, ewentualnie ty możesz zadzwonić i delikatnie powrócić do tematu. Jeśli nie wspomni o tym, co jej mówiłeś i nie zapyta, co w związku z tym się dzieje, to masz jasną wskazówkę, że nie jest zainteresowana twoimi sprawami.

TEST 2. Zdradź jej sekret dotyczący zupełnie innej osoby, którą znacie oboje. Zobacz, czy powróci do tematu dotyczącego tej rozmowy. Prawdziwi przyjaciele ufają sobie w każdej sytuacji, bez względu na okoliczności i nigdy się nie unikają.

TEST 3. Każdy potrafi pocieszyć w nieszczęściu, ale kto pogratuluje ci sukcesu? Oczywiście osoby, które nie odczuwają zazdrości. Przyjacieli podejdzie do ciebie, gdy otrzymasz dobrą, a nie złą wiadomość i wtedy będzie cieszył się twoim prawdziwym szczęściem.

TEST 4. Poinformuj tę osobę, że w twoim życiu zdarzyło się coś wspaniałego, ale nie chcesz jej teraz o tym mówić. Czy nalega, by dowiedzieć się więcej? Jest różnica pomiędzy wścibską ciekawością, a troską. Jeżeli nie będzie uparczywie naciskać, to oznacza, że szanuje twoje zdanie. Nieuzasadniona ciekawość to oznaka chęci wykorzystania takiej informacji jako plotki.

TEST 5. Ktoś, kto jest w porządku, powie ci rzeczy, których nie chcesz usłyszeć, bo jest gotowy narazić się na twoją złość. Potrafi wyrazić opinię, która nie jest ci w smak, ale jest wypowiedziana dla twojego dobra.

TEST 6. Czy ta osoba jest skłonna coś poświęcić, żeby dać ci szczęście? Czy zrezygnuje z czegoś dla twojego dobra? Czy w trudnej sytuacji zaczyna dbać wyłącznie o swoją skórę?

KŁAMSTWO

Na szczęście od dzisiaj nie musisz już chodzić z wykrywaczem kłamstw, ponieważ tę metodę możesz stosować w każdej sytuacji, bez obaw, że odkryjesz przed kimś swoje zamiary...

Podjeżdżasz partnera, że nie był ze znajomymi z pracy i cię zdradził? Jeżeli spytasz go o to wprost, odpowie, że był i w ten sposób niczego już się nie dowiesz. Rozpoczynasz więc rozmowę i mówisz o korku ulicznym

obok miejsca, w którym rzekomo był w gronie przyjaciół. Mówili o tym w radiu...

Jeżeli nie był, to ma kłopot i nie wie, o czym mówić – czy o wypadku, czy o spotkaniu, ponieważ nie wie, czy znasz szczegóły tego zdarzenia. Pierwszą reakcją będzie wahanie, co powiedzieć. Jeżeli faktycznie tam był, udzieli odpowiedzi bez namysłu, że nie miało to miejsca. Kłamca tego nie zrobi, ponieważ fizycznie go tam nie było.

Im więcej szczegółów, tym historia jest wiarygodniejsza. Kłamstwo zawsze jest oparte na ogólnikach i braku konkretów. Wymyśl coś nieprawdziwego, ale wiarygodnego i poczekaj na reakcję. Wahanie, zmiana tematu i brak odpowiedzi to przejaw oszustwa.

Osoba okłamująca cię będzie starała się utrzymać kontakt wzrokowy tylko do pewnego momentu, aż przekroczy próg stresu. Następnie zwiększy częstotliwość mrugania powiekami, co jest oznaką napięcia emocjonalnego, a jej źrenice natychmiast zaczną się rozszerzać.

Kłamca będzie używał części pytania do udzielenia odpowiedzi, zamiast jednoznacznie potwierdzić lub zaprzeczyć. Może również wtrącać podczas Twojej wypowiedzi wiele nieistotnych szczegółów dotyczących jakiegoś wydarzenia, by w wygodny dla siebie sposób zmienić temat. Chcesz wiedzieć, czy ktoś blefuje? Więc na początek wyjaśnijmy sobie, czym jest blef...

Ktoś czegoś nie chce, ale udaje, że chce, albo odwrotnie – chce, a udaje, że nie chce. Stara się wtedy sprawiać wrażenie jakby mu nie zależało, chociaż bardzo mu zależy. W każdym razie jest to tworzenie fałszywego wrażenia, by ukryć prawdziwe intencje.

Wszystkie blefy mają wspólną cechę, a mianowicie są wyolbrzymione. Osoba blefująca pośpiesznie stara się coś zrobić. Gdyby nie blefowała, to spokojnie podchodziłaby do tematu. W grze, czy też w życiu, ludzie manipulują wrażeniem pewności siebie, starając się wyrzucić odwrotne do tego, jak naprawdę się czują.

Ktoś mówi, że odejdzie, jeżeli nie dostanie podwyżki. Blefuje? Jeżeli mówi szczerze, to nie będzie nadmiernie manifestować pewności siebie, a blefując, okaże przesadną determinację. Skoro jest w firmie, to znaczy, że chce w niej być i wtedy, gdy nie osiągnie tego, o czym mówi, to będzie musiała odejść.

Logika wskazuje, że woli dostać i zostać, niż nie dostać i odejść. Jeżeli mówi prawdę, to nie zachwyca go myśl o odejściu. Czy osoba, która w trakcie negocjacji powtarza, że wychodzi i oczekuje zrobienia wszystkiego po jej myśli – tak naprawdę zamierza wyjść? Nie!

Teraz poznasz metodę, która pozwoli ci wniknąć w umysł osoby, która usiłuje ukryć coś przed tobą – odkryjesz jej prawdziwe zamiary. Powiedzmy, że podejrzewasz współpracownika o to, iż nie jest szczery względem ciebie i jakoś ostatnio zrzuca część swoich obowiązków na twoje barki...

Słyszałem ostatnio pewną historię o kolegach, z których jeden wykorzystywał naiwność drugiego. Ciekawe, jak można by to sprawdzić?

Słyszałem ostatnio pewną historię o tym jak żona zdradzała męża. Swoją drogą ciekawe jak można to sprawdzić. Może wiesz jak to zrobić?

Czekasz na reakcję. Skierowałeś sugestię, ale nie bezpośrednio oskarżenie. Jeżeli twój rozmówca zacznie wypytywać o szczegóły i okaże zainteresowanie tematem, to jest ogromne prawdopodobieństwo, że tego nie robi. Jeżeli unika tematu i ma niewyraźną minę, albo go zmienia, to już wiesz, że to wpadka na całej linii.

U bardziej wyrafinowanych nieprawdomównych osób możesz zaobserwować potakiwanie z uśmiechem i oskarżanie samego siebie. Okazując w ten sposób groteskowość sytuacji i przerysowując fakty osoba ta ucina wnikliwą analizę i naraża oskarżającego na śmieszność – „Oczywiście kochanie, że zdradzam cię notorycznie z niezliczoną liczbą partnerek...”...

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO DZIAŁANIA

Motywacja jest gotowością do podjęcia określonego działania, a w rezultacie osiągnięcia zamierzonych wyników. Wzrost motywacji może więc wynikać ze wzrostu prawdopodobieństwa sukcesu...

Motywacja negatywna jest mechanizmem opartym na różnego rodzaju karach, który polega na unikaniu i powoduje lęk przed utratą wysokości dotychczasowej płacy, czy też nawet pracy, tym samym mobilizuje do efektywniejszych działań. Natomiast motywacja pozytywna związana jest z taktyką zbliżania się do zamierzonego celu jako nagrody za poniesiony trud.

Kierunek twojego postępowania wywołujący konkretne zachowania w określonej sytuacji, nadaje wewnętrzną konstrukcję motywacyjną. To niezmiernie indywidualny mechanizm, który uruchamia i ustala twoją taktykę oraz kieruje ją na osiągnięcie określonego celu.

Czynniki wewnętrzne dają ci poczucie swobody działania i możliwość zaspokojenia potrzeb. Motywacja wewnętrzna to motywacja, w której aktywność jest celem samym w sobie. Motywacja zewnętrzna to zaangażowanie się w działanie dla osiągnięcia korzyści, np.

ukierunkowana jest na zysk. Ważny jest jednak dla ciebie fakt, że możesz zwiększyć swój poziom motywacji za pomocą kilku prostych metod, które prezentuję poniżej...

JA NIŻEJ PODPISANY. Poinformuj otoczenie (współpracowników, partnera, rodzinę, świat) o swoich zamiarach, ale pamiętaj, że niepodjęcie przez Ciebie działania bądź niewykonanie określonych czynności może wywołać w Tobie poczucie niezgodności tego, co zapowiedziałeś, że zrobisz, z tym, co robisz.

W wyniku braku działania może ucierpieć Twoja reputacja – masz świadków swojego niepowodzenia! Musisz więc podjąć takie zobowiązanie, co do którego jesteś przekonany, że nie zawiedziesz. Jeśli wiesz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i na czym ci zależy, łatwiej jest się do tego zabrać.

USTAL CZYNNOŚCI KONIECZNE. Jeżeli określone zadanie jest istotne, to wzmaga tendencję do podejmowania i kontynuowania działania. Zaplanowane odebranie nagrody po ukończeniu zadania kieruje twoje myśli na oczekiwane wyniki, a nie przeszkody pojawiające się w trakcie podejmowania wyzwania.

Negatywne konsekwencje powodują stratę, a ty nie chcesz tracić. Świadomość tego, że nie podejmując działania, narażasz się na utratę, zachęca do podjęcia próby. Jeżeli zaczniesz wykonywać określoną czynność, to łatwiej jest ten proces kontynuować, ponieważ pierwsze kilka minut jest najważniejsze. Odkładając rozpoczęcie na później zmniejszasz prawdopodobieństwo, że wykonasz je w ogóle.

Zaczynasz od czegoś prostego i już na początku osiągasz mały sukces, a to zachęca cię do dalszej pracy. Jeśli zaczniesz od czegoś trudnego, możesz ponieść porażkę, która cię zniechęci. Podejmujesz się zadania, które jest twoją specjalnością, więc nie będzie cię przerażać na samym początku, a znajomość tematu umożliwi lepszą organizację i pozwoli na wydzielenie z dużego zadania mniejszych. Te można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujesz czas i swoje umiejętności.

Wszystko to uprawdopodobnia sukces, a chętniej zabierzesz się za to, co ma pozytywne zakończenie. Nie zapominaj, że zawsze najlepiej mobilizować się samodzielnie, ponieważ znasz sam siebie najlepiej. Żadne słowa szefa, rodziny, partnera nie zmotywują cię do osiągnięcia celu jeżeli nie będziesz czuł takiej potrzeby.

Są momenty, kiedy odczuwasz przyływ olbrzymiej dawki energii, jesteś zainspirowany i zafascynowany. Właśnie wtedy nie brak ci motywacji. Problem pojawia się jednak, gdy mija pierwsza fala zauroczenia, a do osiągnięcia sukcesu droga jeszcze daleka. I to jest prawdziwa sztuka, by znaleźć w sobie siły, które pozwolą odnaleźć inspirację do dalszego działania.

WYJAZD. Wyjedź przynajmniej raz na kwartał w zupełnie nieznanie ci miejsce – to ekscytująca przygoda, która oderwie cię od codzienności. Niech to będzie miejsce, w którym faktycznie nigdy nie byłeś. Początkowo poczujesz się obco, ale ciekawość wygra z każdą inną przeszkodą i przełamie twoje opory. Uruchomisz procesy poznawcze i wystąpi element zaskoczenia oraz nieprzewidywalności. Odkrywanie dotąd nieznanego sprawia, że stajesz się odważniejszy.

WAKACJE BEZ LAPTOPA I KOMÓRKI. Urlop daje szansę na odpoczynek, relaks i wzmocnienie więzi z najbliższymi. Niekoniecznie musi być to wyjazd w egzotyczne miejsce. Czasami potrzebujesz natychmiastowego odreagowania. Weź wtedy dzień wolnego i spędź go tak, by nie wracać myślami do zawodowych obowiązków.

WYJŚCIE DO OPERY LUB TEATRU. Dlaczego nie kino? Może to być kino, chociaż jest to bardzo powszechne. Teatr to rodzaj sztuki widowiskowej, która odwołuje się niemal do wszystkich zmysłów. Łączy realny obraz z dźwiękiem, ukazuje bezruch oraz ruch i jest rzeczywistym spotkaniem aktora z widzem.

ROZWÓJ OSOBISTY. Rozwój osobisty pomaga zmienić otaczającą cię rzeczywistość i podjąć wyzwanie określone jako odpowiedzialność za swoje życie. Tylko ty jesteś za nie odpowiedzialny i nikt inny! Im bardziej niestandardowa propozycja, tym lepiej. Dlatego czytaj systematycznie książki, kup kurs online, weź udział w szkoleniu.

POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO. To ma być przeżycie ładujące twój akumulator i rozwijające twoją wyobraźnię. Nie robisz tego dla kogoś lub by komukolwiek to zakomunikować. Robisz to tylko i wyłącznie dla siebie.

Stwórz w swoim umyśle negatywny obraz przyszłości kiedy odkładasz coś na później? Czujesz nieuzasadnione lęki przed zrobieniem czegoś? Rezygnujesz? Wymyślasz wymówki? Jak będzie wyglądała twoja przyszłość, jeżeli będziesz tak postępował? Jak daleko będziesz za innymi? Jak będzie wyglądało twoje życie za 5, 10 i 20 lat, gdy będziesz tkwił w tym samym miejscu?

Stwórz najczarniejszy możliwy obraz, doznaj tych negatywnych uczuć, które temu towarzyszą. Zobacz jak wszyscy są szczęśliwi, ponieważ osiągnęli w życiu to, czego pragnęli. A ty nie masz niczego! Bo byłeś biernym konsumentem masowej społeczności. Jesteś zły sam na siebie, że nie wykorzystałeś pojawiających się szans i nie podjąłeś wyzwania, którego efektem byłaby realizacja marzeń.

Minęło 5 lat, a ty siedzisz przy tym samym biurku. Jesteś o 5 lat starszy! Co się z tobą dzieje? Minęło 10 lat – znowu to biurko? Jesteś o 10 lat starszy! Człowieku, coraz trudniej będzie ci awansować, zmienić pracę, rozwinąć biznes, wygrać z konkurencją. Przecież za chwilę wszyscy

zaczną cię olewać i robić z ciebie kozła ofiarnego. Minęło 20 lat... Przegrałeś! Straciłeś 20 lat życia...

A teraz wyobraź sobie, że bez wahania podejmujesz działania, pokonując wszelkie przeszkody. Zabierasz się natychmiast do każdego zadania i stawiasz sobie pytanie: „Co jeszcze mogę dziś zrobić, by być bliżej mojego celu?”. Jak wtedy wygląda twoja przeszłość?

Poczuj te wszystkie fantastyczne emocje, które staną się twoim udziałem, gdy osiągniesz swój cel... Teraz, kiedy przyjdzie ci na myśl odłożenie czegoś na później, umieść ten pozytywny obraz przed sobą, by mieć go przed oczami, a za sobą ustaw ten negatywny. Odwróć się na chwilę. Widzisz, co tam jest? A teraz ponownie spójrz przed siebie...

CODZIENNIE RANO MÓW DO SIEBIE PRZED LUSTREM. „Witaj, człowieku sukcesu! Dzisiaj zawojujemy świat i osiągniemy wszystko to, czego pragniemy!”. Jest was dwóch: świadomie postępujący człowiek sukcesu i podświadomie postępujący człowiek sukcesu. Współpracujecie – ten z lustra pracuje umysłowo uruchamiając pokłady wiedzy, które tkwią w tobie, a ty fizycznie realizujesz zadania zbliżające cię do osiągnięcia celu. Efekt: bierzesz od życia to, co chcesz, to co jest dla ciebie najlepsze.

TABLICA MOTYWACYJNA. To rozwiązanie dla każdej osoby, która chce się budzić gotowa do działania, zmotywowana i przekonana do realizacji swojego celu. Co ma się na niej znajdować? Ponieważ ma służyć motywacji, powinna zawierać wszystko to, co motywuje cię do działania: cytaty, zdjęcia i rysunki. Zrób sobie zdjęcie na tle samochodu, który kupisz i z kimś wyjątkowym dla ciebie. Sfotografuj się na tle pięknego domu...

Prosty przepis na tablicę motywacyjną. Może to być tablica korkowa 50×50 cm. Po zakupie montujesz ją w takim miejscu, na które codziennie patrzysz, np. przy komputerze. Warto poświęcić kilka minut dziennie na ponowne przeczytanie własnej tablicy. Poniżej kilka przykładów cytatów, które mogą się na niej pojawić...

Jesteś Jedyńą Osobą Na Świecie, Która Może Wykorzystać Swój Potencjał!

Wiele Rzeczy Małych Stało Się Wielkimi Tylko Dzięki Odpowiedniej Reklamie!

Wygrywa Ten, Kto Ma Jasno Określony Cel I Pragnienie Jego Osiągnięcia!

ŻYCIOWY KOMPAN. Czasami niełatwo samemu utrzymać się w ryzach, dlatego jeśli masz kogoś, kto ma podobne cele i plany – spróbujcie działać wspólnie. Możesz też zachęcić swoją drugą połowę lub najlepszego kumpla (przyjaciółkę) do wspierania się w waszych działaniach. Kluczową sprawą jest wzajemne zachęcanie się do nieprzerwanego działania.

RYWALIZACJA. Wytwórz atmosferę przyjacielskiej rywalizacji, ponieważ współzawodnictwo leży w mniejszym lub większym stopniu w naturze każdego z nas. Wykorzystaj to, by dać sobie kopa do działania. Jeśli należysz do grupy (w pracy, w MLM lub innej grupy wsparcia) dążącej do podobnych celów lub po prostu masz bratnią duszę, to nic nie zmobilizuje was do pracy tak skutecznie jak pozytywna rywalizacja. Pamiętajcie tylko, by ustalić takie kryteria, które wszystkim dają równe szanse.

UPADEK NA SAMO DNO. Nie ma silniejszego bodźca motywującego jak upaść totalnie na dno! Wyrzucają cię z pracy, kończy się umowa, wszyscy się odwracają, albo zainwestowałeś i jak nie zrobisz wyniku to wszystko przepada. Im krótszy termin do granicy tego zdarzenia, tym bardziej zasuwasz, by nie obudzić się z ręką w nocniku. To wtedy ludzie osiągają najwięcej, ponieważ faktycznie chcą czegoś więcej od życia...

JAK WYGRAĆ WYŚCIG Z CZASEM

Czas... Jest stały dla wszystkich, nie daje się go cofnąć i nie można go kupić, a co najważniejsze, to najcenniejsze dobro jakie posiada każdy z nas! Największym problemem jest jego marnowanie pod wpływem czynników wewnętrznych, takich jak nasze cechy osobowościowe...

Druga grupa to uwarunkowania zewnętrzne, czyli niezależne od nas. Złe gospodarowanie czasem w większości sytuacji jest jednak związane z indywidualnymi cechami człowieka, które sprawiają, że nie potrafimy działać skutecznie, bezbłędnie i szybko, a w konsekwencji nie osiągamy założonych celów, niezależnie od włożonego wysiłku.

Do rzeczy sprzyjających trwonieniu czasu zaliczamy: brak wiedzy, brak doświadczenia, brak motywacji, brak asertywności, niezdyscyplinowanie, niepunktualność, brak porządku, niesystematyczność, niedbalstwo, słaba komunikatywność, gadatliwość i brak ambicji.

Większość to cechy ściśle związane z osobowością człowieka, a więc bardzo odporne na zmiany. Wśród czynników zewnętrznych uwzględniamy: drogę do pracy, różnego typu spotkania, kolejki w sklepach i w urzędach, telefony, niespodziewane wizyty, przeszkody w pracy płynące z otoczenia, czytanie prasy, oglądanie telewizji, awarie urzędów, niepunktualność interesantów, korki uliczne itd.

Udowadnianie wszystkim, że jesteś rannym ptaszkiem ma sens jeżeli przekłada się to na odpowiedni wynik. Szkoda dwóch pierwszych godzin twojego największego potencjału i możliwości intelektualnych, np. na plotkowanie.

Okolo południa zawsze zaczyna się tłok, gwar i trudniej jest twórczo rozpracować temat. W bierności może mijać ci dzień za dniem, tydzień za

tygodniem, miesiąc za miesiącem, rok za rokiem, a sukcesu zawodowego jak nie było na horyzoncie, tak nie ma...

Nie zapominając o tym, że właściwie każdy z nas musi odnaleźć w ciągu dnia chwilę na załatwienie swoich osobistych spraw oraz spożycie posiłku najlepszym rozwiązaniem jest ustalenie szacunkowej ramy czasowej, która pozwala na wykonanie tych czynności.

Te same słowa wypowiedziane przez naszego szefa i wypowiedziane przez nas samych często mają różne znaczenie. Szef: Zrealizowanie tego zadania w krótkim czasie jest dla nas kluczowe (więcej zarobimy, kupimy nowe auta, będziemy się z was śmiali – czarnuchy od brudnej roboty). Ty: Zrealizowanie tego zadania w krótkim czasie jest dla nas kluczowe (pierdol się buraku).

Stan wyższej konieczności przenosi cię na szybszy pas autostrady twojego życia, a przez to zdobędziesz doświadczenie i kompetencje. Oczywiście nigdy nie ma wystarczająco dużo czasu, by zrobić wszystko, ale zawsze jest go dość dużo, by zrobić najważniejsze rzeczy, dlatego najpierw podejmij zadania pierwszoplanowe.

Jeżeli trzeba zostać w pracy kilkanaście minut dłużej, niech to nie będzie dla ciebie przeszkodą, a kończąc wcześniej i nie mając już pomysłu na zrobienie czegoś wartościowego, pakuj się i sływaj do domu. Załatw sprawy życia prywatnego i odpocznij. Jeżeli o 15.00 twoja wena twórcza jest już wyczerpana, to przygotuj istotne materiały na następny dzień, szkoda rano marnować na to czas.

Panując nad czasem, panujesz nad życiem... Czas to pieniądz... Czy ktoś nie słyszał tych teorii? Do czego zmierzam? Otóż do częściowej nieadekwatności treningów zarządzania czasem do rzeczywistych sytuacji i umiejętności podchodzenia do tych treningów z rezerwą.

Podążając ustaloną ścieżką, możesz momentami (lub nawet zawsze) mieć problem z brakiem czasu. Zaczynasz czytać, czy nawet szkolić się w dziedzinie zarządzania czasem i dochodzisz do pewnego paradoksu: „Czy wszystko już zaplanowałem na czas? Czy mój rozkład jest właściwie skonstruowany?”. Czy zaczynasz dostrzegać, że wszystkie tematy, które musisz zrealizować danego dnia, są wpisane na listę: ważne i pilne?

Zaczynasz to analizować, poprawiać, zmieniać i zero efektu – jak nie miałeś więcej czasu, tak nadal go nie masz... Jakichkolwiek reguł związanych z pojęciem czasu nie możesz traktować jak wyroczeni! Najczęściej najbardziej zorganizowani ludzie nigdy na nic nie mają czasu, pomimo iż skrupulatnie nim zarządzają, planując wręcz każdą sekundę.

Czas nie jest towarem, który można kupić! Nieważne, na którym szczeblu drabiny jesteś – masz go tyle samo co inni, a jego planowanie jest tylko i wyłącznie elementem wspomagającym. Rozmawiasz o czasie, planujesz

go, zarządzasz nim i nagle olśnienie – trwonisz go na rozmyślanie o czasie...

My nie zapanujemy nad czasem – to czas włada nami, on trwa, a my przemijamy. Starzejemy się z każdą chwilą! Jeżeli czekasz na coś, stresujesz się i jesteś niecierpliwy – to czas wydaje się dłużyć i trwa w nieskończoność, a radość, szczęście i ekstaza powodują, że czas jest jak ulotna chwila...

Wiele osób uważa, że wystarczy Ci to, co masz i serwuje rzeczywistość nie z Twojej bajki. Taką, która została stworzona przez media po to, byś przejął negatywny ładunek emocjonalny i by zmniejszył się twój entuzjazm, który działa jak magnes na szczęście.

Jeżeli nawet nie wierzysz w spiskową teorię dziejów, to zaoszczędzisz własny potencjał, podchodząc z rezerwą do medialnych nowinek? Przychodzisz do pracy i siadasz przed komputerem wkraczając w świat internetowych serwisów lub czytasz gazetę. Zostajesz poddany przekazowi zawierającemu wszystkie najgorsze z możliwych informacji: morderstwa, gwałty, wymuszenia, katastrofy, jednym słowem – same patologiczne obrazy.

Twój umysł wizualizuje je i zaczyna analizować, a w najgorszym przypadku, materializować – stajesz się maszyną zła wykreowaną na potrzeby nowoczesnego społeczeństwa. Dlatego tak ważne jest, byś umiał selekcjonować docierające do ciebie wiadomości i stworzył filtr separujący cię od informacyjnego bełkotu.

CODZIENNE RYTUAŁY

Może masz, a może nie masz świadomości, że ślęczenie kilkanaście godzin przed komputerem w perspektywie nawet krótkoterminowej ma zły wpływ na człowieka...

Polska leży w takiej strefie klimatycznej, że prawie pół roku odczuwamy niedosyt słońca, a do tego dochodzi geografia ekonomiczna i czynniki tj. praca, rodzina. Łącznie wszystko to powoduje, że często nie mamy czasu na ogarnięcie swojego stanu fizycznego oraz psychicznego.

SEKS I EROTYKA. Pomimo że zabrzmiało to nieprzyzwoicie, wpływa to na Twoje sukcesy i porażki. Zbliżenia seksualne podnoszą sprawność, ponieważ mózg w czasie stosunku zostaje odpowiednio ukrwiony. Dopływa do niego potężna dawka tlenu, co zwiększa zdolność logicznego myślenia i koncentrację.

Orgazm działa jak narkotyk! Odrywa od ziemi i sprawia, że przez chwilę przestajemy analizować, uaktywniając wtedy wyobraźnię. Seks to fizyczne

okazywanie emocji, ale również psychologiczna gra. Jeśli będziesz potrafił osiągać sukcesy w tej dziedzinie, poczujesz się silniejszą i bardziej wartościową osobą, a od pewności i wiary w siebie do sukcesu niedaleka droga.

Oprócz radości, przyjemności i poczucia spełnienia działa on na nasze zmysły i ciało jak najlepszy balsam, gwarantując doskonały nastrój, odporność na stres oraz atrakcyjny wygląd.

GASTRONOMIA. Ale bez spekulacji na temat metod żywienia i twoich kulinarnych upodobań. Skupię się na tym, co wpływa bezpośrednio na naszą poranną aktywność – na pierwszym posiłku.

Urządzenie zwane blenderem powinieneś zakupić jako wyprawkę szczęśliwego człowieka sukcesu. To od jakości rozpoczętego dnia zależy, czy osiągniesz zamierzony efekt. Musisz zaktywować swoją wewnętrzną witalność i jakby tego nie rozpatrywać, ogólnie przyjęto, że owoce i warzywa mają najbardziej pozytywny wpływ na nasz organizm.

Więc po porannej toalecie wrzucasz np. jabłko, marchewkę, selera, borówki, sok z cytryny i łyżkę miodu do miksera... Oczywiście ustal ten zestaw na podstawie swoich upodobań. Poeksperymentuj!

Powstały mus, w pierwszych godzinach twojej aktywności uwolni sporą dawkę energii. Może być to również uzupełnienie śniadaniowego zestawu, ale powinno obowiązkowo zagościć w twoim jadłospisie.

WYSIŁEK FIZYCZNY. Zaufaj magicznej mocy aktywności fizycznej, która dawkowana rozsądnie jest najlepszym i najtańszym sposobem na walkę ze stresem. Ma pozytywny wpływ na zdrowie, kondycję psychiczną i pozwala na odreagowanie codziennych trudów, a co najważniejsze, powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, które poprawiają samopoczucie i nastrój.

Życie to pasmo nieustannie pojawiających się wyzwań, dziwnych sytuacji oraz obowiązków, którym towarzyszą przeróżne emocje, od radości do złości. Negatywne uczucia zazwyczaj są ściśle powiązane ze zwiększonym obciążeniem psychicznym.

Czasy, w których żyjemy, nie pozwalają na chwile słabości, dlatego stres to stan, który należy szybko likwidować. Zamiast zamartwiać się i obsesyjnie myśleć o nieoczekiwanych powstałych przeszkodach, najlepiej zmęczyć swoje ciało fizycznie. Dzięki zbawiennemu działaniu sportu odpływają od nas nie tylko złe emocje i negatywna energia, ale też wyraźnie poprawia się nastrój.

Ćwiczenia fizyczne powodują, że nasze ciało samo wchodzi na drogę walki ze złym samopoczuciem. Organizm pod wpływem wysiłku usuwa adrenalinę i kortyzol, a poprzez to, że krew zaczyna szybciej krążyć,

wydziela endorfiny – hormony szczęścia, odpowiedzialne za poprawę nastroju. Ponadto niweluje negatywne napięcia przez dostarczanie większej ilości krwi do tkanek, pobudzając znaczną część układów naszego ciała, co usprawnia jego funkcjonalność. To z kolei przyczynia się do napływu sił witalnych oraz zwiększa kreatywność.

Jest wiele sposobów na zmęczenie mięśni, czyli poddanie organizmu wysiłkowi fizycznemu: bieganie, jazda rowerem itd. Zasada jest prosta: masz obciążyć jak najwięcej mięśni, a pomogą ci w tym np. wiosła umożliwiające trening wytrzymałościowy, który równomiernie angażuje wszystkie główne grupy mięśni. Poza tym wiosła wspomagają spalanie tłuszczu i zwiększają zdolność organizmu do przyswajania tlenu.

MOC DŹWIĘKÓW. Niedocenianym narzędziem służącym do rozwoju osobistego jest muzyka relaksacyjna. Ukojenie nerwów możemy osiągnąć w ciszy lub na łonie natury. Gdy słuchamy kojącej muzyki, uspokajamy się i ogarnia nas uczucie odprężającego relaksu. Kiedy z głośników lub słuchawek subtelnie sączy się muzyka relaksacyjna, skupienie się na dobiegających dźwiękach jest jedną z odmian medytacji, która pomaga zregenerować się psychicznie, wyrażając w ten sposób wewnętrzny spokój i harmonię płynącą z doznań duchowych.

AROMATERAPIA. Dobrze dobrany zapach jest dla naszej duszy niczym ulubiona muzyka. Dzięki lotnym związkom w postaci olejków eterycznych zapach wspomaga nasz organizm, przywracając równowagę. W zależności od wybranego aromatu możemy uzyskać stan odprężenia, wyciszenia, relaksu, poprawy humoru, poprawy koncentracji, pobudzenia. Olejki wnoszą harmonię w ciało i umysł, działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie oraz oczyszczają powietrze.

AFIRMACJE. Mówiąc o rozwoju osobistym jako narzędziu osiągnięcia celów, nie sposób pominąć afirmacji, które polegają na wypowiedaniu zdań wpływających na poziom naszej samoakceptacji. Powtarzanie pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby prowadzi do identyfikacji z tą treścią.

Poniżej prezentuję przykładowy dekret afirmacyjny. Co możesz z nim zrobić? Czytając go na głos, nagraj się na dyktafon i odsłuchuj go wieczorem przed zaśnięciem oraz rano, bezpośrednio po przebudzeniu. Twój głos utwierdzi w podświadomości pewne sugestie, które przyjmiesz jako coś, co jest oczywiste i rozpoczniesz w ten sposób proces poszukiwania najlepszego rozwiązania.

Możesz to zorganizować, wykorzystując dwa budziki, ustawione na 10-minutową różnicę czasu budzenia. Gdy zadzwoni pierwszy budzik, zakładasz słuchawki i odsłuchujesz własne nagranie. Potrwa ono ok. 5 minut. Drugi budzik jest tym właściwym, kiedy wstaniesz i rozpoczniesz dzień. W chwili pierwszego przebudzenia nie jesteś do końca świadomy, a sugestia jest tak silna, że podświadomość uznaje ją za

absolutnie prawdziwą i natychmiast rozpoczyna pracę nad spełnieniem twoich poleceń. Oto przykładowa afirmacja...

Ja (powiedz swoje imię), jestem człowiekiem sukcesu i mam świadomość, że dobrobyt pomaga mi w rozwoju osobistym, a każde moje działanie pomnaża bogactwo. Bogactwem jest dla mnie harmonijne życie, twórcza praca przynosząca mi wysokie dochody i pozytywne kontakty z ludźmi. Mam świadomość obecności bogactwa w moim życiu i wybieram najkorzystniejsze rozwiązania. Akceptuję aurę obfitości, która mnie otacza i nabieram nawyków odzwierciedlających moje bogactwo oraz pozycję zawodową. Mój umysł spontanicznie i intuicyjnie dba o mój atrakcyjny wygląd, a ja z łatwością używam pozytywnych słów, które odzwierciedlają moje radosne uczucia. Znajduję sens i zadowolenie w pracy, którą wykonuję, dlatego chętnie robię to za co otrzymuję wynagrodzenie. Jestem otwarty na nowe rozwiązania i pojawiające się okazje. Moje życie jest pasjonujące i z łatwością dostrzegam w nim dobro oraz w pełni z niego korzystam pielęgnując swoje zdrowie. Otwieram się na nowe przyjaźnie, a moje działania są konstruktywne. Jestem daleko z realizacją moich najwspanialszych marzeń. Systematycznie dokonuję przeglądu moich celów i aktualizuję je. Jestem wdzięczny za wszystko, co mam.

CZARY-MARY. Wiele osób w dzisiejszych czasach uważa się za racjonalistów, a teorie o cudownych magicznych mocach zaklętych w kamieniach lub w innych znakach wkładają między bajki, uważając je za mało szkodliwe ludowe legendy. Są jednak takie osoby, które uważają, że zarówno amulety, jak i talizmany, mają przynajmniej część przypisywanych im mocy i twierdzą, że fakt, iż w ciągu wieków ludzie nie tylko nie odrzucali wiary w istnienie nadprzyrodzonych sił i w ich wpływ, ale wręcz pogłębiali wiedzę na ten temat, świadczy o tym, że przynajmniej część tych wierzeń ma swoje podstawy.

Pojęcia amulet i talizman są ze sobą często mylone. Tymczasem nie są one równoważne. Amulety tworzone, by chroniły posiadaczy przed ciemnymi siłami, duchami i wszelkim złem, jakie mogło ich spotkać, a moc brała się ze znaków jakie na nich widniały. Każdy amulet tworzone w konkretnym celu – chronił on właściciela przed określonym zagrożeniem. Tymczasem talizmany miały przyciągać szczęście, kumulować energię i przekazywać ją właścicielowi, by wiodło mu się dobrze, zarówno ogólnie, jak też np. w miłości, w pracy, czy też by był zdrowy.

Ludzie pogłębiali swoją wiedzę na temat magicznych właściwości poszczególnych materiałów. Dowiadawali się, jak należy nad nimi pracować oraz co brać pod uwagę podczas tworzenia magicznych przedmiotów. Wiele z tych ówczesnych tajników jest dziś powszechnie znanych. Przede wszystkim twórcy talizmanów i amuletów poznali wagę zawartych na nich symboli po to, by właściwy znak mógł zapewnić powodzenie.

Drugim istotnym elementem był rodzaj substancji wykorzystanej do stworzenia przedmiotu. Także czas, w którym go tworzone, faza księżyca i pora dnia, czy roku odgrywały równie dużą rolę. Oprócz wszystkich tych kryteriów ważne było dobranie magicznego przedmiotu do konkretnej osoby. To, jak również inne jeszcze przesłanki, sprawiało i wciąż sprawia, że wykonanie dobrego i skutecznego amuletu, czy talizmanu jest czasochłonne.

MAPA MYŚLI

Nadszedł najwyższy czas byś stworzył swoją mapę myśli, czyli przewodnik jak zrealizować każdy cel, według określonego schematu, który będzie planem działania w każdej sytuacji i w każdych okolicznościach. Poznasz prosty sposób na wyznaczenie swojej ścieżki sukcesu...

Czy zapisujesz to co chcesz osiągnąć? Wiem o czym pomyślałeś! Że to zabawne pytanie, ale czy wiesz, że zamierzenia spisane na papierze są dużo częściej realizowane niż te, które krążą tylko w sferze wyobraźni? Zostało to potwierdzone naukowo.

Nie musisz mieć specjalnego notesu, chociaż bardzo go polecam. Możesz poświęcić swoim zapiskom kilka stron w terminarzu. Posiadanie odrębnego dziennika nadaje mu oczywiście prestiż, tak jak twoim planom, ponieważ planowanie polega na decydowaniu o kolejności podejmowanych działań powodujących wywołanie określonych zjawisk, które nie zaistniałyby samoistnie.

Z uwagi na czas realizacji przedsięwzięć wyróżniamy plany strategiczne, długoterminowe, średnioterminowe i bieżące (krótkoterminowe)...

Plany strategiczne to te powyżej 5 lat, zwane planami przyszłości, dzięki którym łatwo wytyczyć ścieżki postępowania i ich realizacji, czyli może to być zakup domu, osiągnięcie wolności finansowej, itp... To będzie twoja lista najbardziej wartościowych osiągnięć.

Długoterminowe – do 5 lat. Konkretnie przedsięwzięcia służące realizacji nadrzędnego celu, np.: zostaję szefem biura, prowadzę dochodowy biznes...

Średnioterminowe – do roku, czyli odpowiedzi na pytania, co należy zrobić, by zrealizować plan długoterminowy, np. awansuję, inwestuję w wiedzę, poszerzam zakres kompetencji, doskonalam umiejętności...

I wreszcie bieżące – to plany dnia w skali tygodnia, czyli godziny i terminy spotkań oraz spraw do załatwienia.

Zaplanowane etapy to jak swoisty biznesplan, a biznesplan to element planowania strategicznego. Wytycza nam cele i metody działania oraz pomaga dokonać właściwego wyboru spośród kilku wariantów.

Napisz więc konkretnie, co chcesz osiągnąć, tylko absolutnie pod żadnym pozorem nie pisz wyłącznie o małych rzeczach, typu 100 zł podwyżki...

Przyjmij koniecznie harmonogram realizacji, czyli w jakim czasie zakończysz poszczególne etapy, np. praca w obsłudze klienta, później obejmę samodzielne stanowisko pracy, następnie szefa zespołu, a docelowo biura (grupy zadaniowej). Tak przygotowany plan będzie przejawem twojego twórczego działania.

To o czym napisałem wcześniej, ma pomóc tobie otworzyć nowy rozdział w życiu, dlatego teraz poznasz technikę skutecznego projektowania planu. Wiedza o tym, a szczególnie jej stosowanie pozwoli ci od razu, na starcie, wyprzedzić konkurencję.

Era informacyjna, w której żyjemy, powoduje, że bezustannie docierają do nas informacje, które musimy zapamiętać. Standardowe notatki, które każdy z nas robił i pewnie często nadal robi, albo doskonale pamięta ze szkoły, najczęściej nie spełniają swojego zadania.

Zapisane na szybko okazują się trudne do późniejszego odszyfrowania, są długie, nudne i potrzeba dużo czasu, by zapoznać się z ich treścią, ze względu na tworzenie ich niezgodnie ze sposobem działania mózgu.

Do najbardziej oczywistych wad zwykłego sposobu notowania należy dążenie do zapisania wszystkich informacji, używając skrótów tworzonych na potrzeby chwili.

Ludzki mózg to dwie półkule odpowiadające za zupełnie różne umiejętności. Półkula lewa czuwa m. in. nad słowami, logiką i analizą, czyli jej domeną jest realne myślenie. Porządkuje świat i pozwala zrozumieć go, w przeciwieństwie do prawej półkuli dowodzącej wyobraźnią oraz kreującej marzenia i emocje pozwalające poczuć nam otaczającą rzeczywistość.

Technika planowania metodą map myśli umożliwia efektywne wykorzystanie możliwości mózgu, zmuszając do współpracy obie półkule i rozwijając zdolności twórcze; wspomaga kreatywne myślenie.

Przejdźmy teraz do technicznej strony zagadnienia. Przygotuj czystą kartkę papieru bez żadnych linii, formatu A4. Na środku napisz główny temat – twój cel. Następnym krokiem jest nakreślenie linii odchodzących od centralnego punktu. Każda taka linia będzie dotyczyć osobnego zagadnienia. Linie mogą być takiego samego koloru, ale nie muszą. Zastosowanie różnych kolorów dla każdego pojedynczego podtematu znacznie ułatwi późniejsze zorientowanie się w treści.

Grubość linii odchodzących od centralnego punktu ma za zadanie wskazywać na istotność poszczególnych podtematów. Wszystkie mogą mieć mniej więcej taką samą grubość, ale można też wprowadzić rozróżnienie ich ważności. Na końcach wyznaczonych linii należy napisać, czego będzie dotyczyć zagadnienie, a później dorysować kolejne linie, które będą dotyczyć szczegółów.

A więc na środku kartki umieszczamy napis, np. firma, od którego odchodzą linie symbolizujące ważne elementy (zarządzanie, sprzedaż, itd.). Od nich z kolei odchodzą cieńsze linie składające się na pojedyncze działania, np.: social media, komunikacja, bonusy, itd.

Jest to przykład, ponieważ każdy plan ma swoją specyfikę i nie można stworzyć wzoru. Taką mapę sporządzisz na podstawie swoich obserwacji i doświadczenia.

Plan zawsze możesz rozbudować, dodając na każdym etapie jego tworzenia zupełnie nowe gałęzie. Tworząc taką mapę należy notować sprawnie i bez zbędnego zastanawiania się, ponieważ wykonujesz kreatywną część zadania, dlatego najważniejszy jest swobodny przepływ myśli, a wchodząc w etap rozważania za i przeciw skutecznie hamujesz ten proces.

Polecam pisanie drukowanymi literami, które kojarzą się z czymś ważnym, a od takiego przeświadczenia już tylko krok do tego, by zaplanować to, co absolutnie niezbędne – a o to przecież chodzi. Tak oto stworzysz swój niepowtarzalny plan działania, będący misją zwaną: osiągnięcie sukcesu.

O AUTORZE

Urodziłem się w 1976 roku i wychowałem w centrum Polski. Jakby nie było, poznałem tutaj smak pracy oraz zgłębiłem tajniki bycia niegrzecznym dzieckiem. Jeżeli chodzi o mniejszy kaliber, było to m. in. wstawienie sokowirówki do wanny z wodą i włączenie jej do prądu, czy przesypywanie odkurzaczem żwiru w piaskownicy...

Kiedy wyczerpałem już pulę zaskakujących pomysłów kilkuletniego dziecka, małymi krokami nadszedł czas szkolnego etapu mojego życia. Te plany oczywiście biegły w kierunku rolnictwa - najpierw technikum ogrodnicze, a później studia o specjalności agroturystyka.

Jedyne, co pozostało mi po 18 latach szkolnych perturbacji, to dyplomy ukończenia kolejnych szkół i prastara mądrość, której sentencja brzmi: „Chcesz być szczęśliwy jeden dzień - upij się, chcesz być szczęśliwy rok - ożeń się, a jeżeli chcesz być szczęśliwy całe życie - zostań ogrodnikiem...”.

Ponieważ studiowałem zaocznie, błyskawicznie rozpocząłem zawodowe podboje. Na starcie pojawił się plac budowy, ale ambicja nie pozwoliła mi zbyt długo zabawić na tej posadzie, więc przez prawie 5 lat zajmowałem się pedagogiką - byłem nauczycielem. Zgadnij czego? Oczywiście ogrodnictwa.

Później przez 5 lat byłem pracownikiem biurowym z awansem na stanowisko kierownika (7 lat), a finalnie przez 4 lata wódatarzem gminy. Ponadto jestem autorem poradników i książki opublikowanej przez wydawnictwo Złote Myśli pt. "JAK ZOSTAĆ SZEFEM" prowadzącym bloga tegonieuczawszkole.pl oraz warsztaty z zakresu rozwoju osobistego i marketingu.

Czy zaskoczę cię pisząc, że 5 lat poświęciłem pracy w szkole, by mieć środki na opłacenie studiów? Wtedy podjąłem taką decyzję. Dzisiaj, kiedy rozmawiam z osobami pełnymi euforii podczas opowiadania o swoich studiach, przerywam rozmowę...

Czy ukończenie studiów gwarantuje osiągnięcie sukcesu? Absolutnie nie, choć jest to wymóg w pewnych okolicznościach zawodowych, ale nie tak częsty, by był jedynym tego wyznacznikiem. Wiem, że dość odważne będzie napisanie, iż w większości przypadków można lepiej zainwestować czas, pieniądze, a co najważniejsze o 5 lat wcześniej wystartować.

Nawet jeśli ukończysz renomowaną uczelnię i staniesz na polu walki, jakim jest rynek pracy, wcześniej czy później będziesz musiał sięgnąć po wiedzę, która podkreśli twoje ego i zmobilizuje cię do pójścia o krok dalej.

Czy kiedykolwiek powiedziałem: „Poddaję się?”. Nie! Start od zera nie jest prostym wyzwaniem, a wielokrotnie wchodząc do firmy musiałem przyjąć do wiadomości wręcz idiotyczne zalecenia zwierzchników, mijające się z jakimkolwiek racjonalnym postępowaniem.

Dziś oddaję w twoje ręce kompendium wiedzy człowieka, który przeszedł wszelkie szczeble zawodowe, a przed którym jest jeszcze więcej możliwości niż dotychczas. Oczywiście były, są i będą trudne momenty oraz wydawałoby się bezsensowne próby wyruszenia w nową drogę, dającą możliwość realizacji marzeń...

NOTA PRAWNA

Ten materiał ma pomóc ci osiągnąć sukces, ale musisz mieć świadomość, że pomimo, iż prezentowane są tutaj praktyczne rozwiązania, to nie są one jednakowo skuteczne dla wszystkich. Wszelkie porady należy szczegółowo przeanalizować, porównać z własnym przypadkiem i dopiero wprowadzić w życie. Podjęcie jakichkolwiek działań jest twoją odpowiedzialnością.