

# a! da się!

Daniel Chidiac

Nie słuchaj malkontentów. Działaj!

G A L A K T Y K A



# ada da się!

Daniel Chidiac

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*Who says you can't? You do*

Copyright © 2012 by Daniel Chidiac

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC  
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Harmony Books, marką wydawniczą Crown Publishing Group należącym do Penguin Random House LLC

Wydanie polskie:

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
978-83-7579-713-8

Redakcja: *Bogumila Widla*  
Korekta: *Monika Ulatowska*  
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*  
Redaktor prowadzący: *Marek Jamiak*

Projekt okładki: *Czarny Kwadrat*  
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *OZGRAF*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



# SPIS TREŚCI

Wstęp 7

## KROK PIERWSZY

ODKRYWANIE SIEBIE – WIEDZA, KTÓRA BĘDZIE  
TWOJĄ SIŁĄ DO KOŃCA ŻYCIA

1. Niezrównana potęga dociekliwości 23
2. Niekomfortowo w „strefie komfortu” 39
3. Zaufaj wdzięczności 47
4. Tworzysz to, w co wierzysz 59
5. Neuroplastyczność 71
6. Przełamywanie starych nawyków 77

## KROK DRUGI

ENERGIA, CZYLI FUNDAMENTALNA SIŁA

7. Potęga życia 89
8. Skup się, a znajdziesz 95

## KROK TRZECI

SYSTEM OSIĄGNIĘĆ

9. Przejmowanie odpowiedzialności 107
10. Siła uporę 123
11. Kryzys – bądź szczery 141
12. Trylogia akcji 147

- 13. Strach – przyjaciel czy wróg? 173
- 14. Kształtowanie losu: siedem dni megastanu 183
- 15. Sukces pisany jakością 189
- 16. Niezrównany życiowy duet – duch i jego wizja 221

#### **KROK CZWARTY**

##### **KIEROWANIE RELACJAMI**

- 17. Rify, przystań czy spokojny rejs? 235
- 18. Rola znajomości 257

#### **KROK PIĄTY**

##### **TROSKA O ZDROWIE FIZYCZNE**

- 19. Uruchom silnik 265
- 20. Odchudzanie się a troska o zdrowie i kondycję 273

#### **KROK SZÓSTY**

##### **BUDZENIE UMYŚŁU, OTWIERANIE SERCA**

- 21. Nieskończony duch człowieka 279
- 22. Duchowa podróż przez Tajlandię 283
- 23. Nie chodzi tylko o twoje życie 297
- 24. Tajemnica życia 303

#### **KROK SIÓDMY**

##### **OSIĄGANIE SPEŁNIENIA, CZYLI PRAWDZIWEGO SUKCESU**

- 25. Prawdziwe szczęście 331
- 26. Znaleźć serce przepelnione miłością 337
- 27. Początek 343

Podziękowania 349

O autorze 351

## TRYLOGIA AKCJI



Rozmawiając z wieloma ludźmi o życiu, zauważyłem, że większość z nich uważa działanie fizyczne za skuteczniejsze niż akcje umysłowe czy werbalne. Zamierzam obalić ten pogląd i powiedzieć ci, że każda myśl i każde wypowiedziane słowo mają równie wielki wpływ na kształtowanie przyszłości. Większość nie zdaje sobie sprawy z tego, że myśli są źródłem wszelkich działań. Myśli sprawiają, że wypowiadamy słowa; myśli są podstawą każdego procesu decyzyjnego. Mamy tu do czynienia z symetrią i równowagą, ale niestety nie jesteśmy tego świadomi. Nieustannie kształtujemy nasz los za pośrednictwem tych trzech rodzajów działań – i tak samo kształtujemy charakter i przekonania. Zgodziłbyś się, gdyby ktoś zaproponował ci umysł Billa Gatesa? A umiejętności taneczne Michaela Jacksona? Albo technikę gry w golfa Tigera Woodsa? Jeśli tak, to dlaczego ludzie nie uczą się i nie opanowują umiejętności, na których im zależy? Wszak ci wybitni musieli się tego wszystkiego nauczyć, aby osiągnąć wyżyny, prawda? I z całą pewnością nie było to łatwe.

U większości ludzi powodem niewiary we własną wielkość jest wpojone przekonanie, że są skazani na podejmowanie tych samych działań, co do tej pory. Co więcej, karmią się złudzeniem, iż ich poprzednie wybory i doświadczenia stanowią o tym, kim są i kim się stają.

Nieważne, skąd przybywasz, liczy się tylko to,  
dokąd zmierzasz.

– CONDOLEEZZA RICE

Spójrzmy na tych, którzy wydają się mieć wszystko podane na srebrnej tacy, a jednak trafiają do ośrodków odwykowych, podczas gdy inni, obarczeni brzemieniem najstraszniejszych przeżyć, wywierają ogromny wpływ na losy świata. **Nie jesteśmy skazani na powtarzanie tych samych doświadczeń i to nie one decydują o naszej tożsamości.** To, co się wydarzyło, nie określa tego, co się stanie. Pewien mądry człowiek powiedział, że „wczoraj nie oznacza jutra”. Jesteśmy jednak sumą naszych myśli oraz decyzji dotyczących bieżących działań. Mamy skłonności do robienia rzeczy bardzo odległych od zdrowego rozsądku i zapewne właśnie dlatego ów zdrowy rozsądek nie jest dobrem powszechnym. To zaskakujące, ale ludzie kierujący się rozsądkiem są dziś uznawani za odmieńców. Zwykle uważa się ich za dziwaków, dopóki nie udowodnią, że są ulepieni z lepszej gliny. Czy rzeczywiście są wyjątkowi? Nie, po prostu kierują się roztropnością. Istnieją pewne schematy, których – jak sądzimy – musimy niewolniczo przestrzegać, bo zawsze tak robiliśmy. To nieprawda, gdyż wybory dokonywane w danej chwili ostatecznie kształtują, kim się stajemy.

Wydaje się, że większość z nas dobrze wie, co powinna robić, ale tak naprawdę tego nie robi. Właśnie dlatego zdobywanie życiowej wiedzy nie jest tożsame z nauką. Jeśli zyskasz wiedzę, ale jej nie wypraktykujesz, niczego się nie nauczysz. Bardzo wielu ludzi mówi mi: „Wiem o tym”. Odpowiadam, że wiedza jeszcze o niczym nie świadczy – **trzeba działać.** Oni zaś wciąż postępują tak samo, przeżywają te same doświadczenia i te same emocje. Nigdy nie czują się spełnieni.

Któregoś razu pewien mężczyzna dwa razy starszy ode mnie powiedział mi: „A co ty wiesz o życiu? Masz o połowę mniej lat niż ja”. Ten przyjaciel mojego przyjaciela był tak rozgoryczony, bo właśnie się dowiedział, że jego partnerka po raz trzeci go zdradziła. Wytłumaczyłem mu, że mnie do podjęcia decyzji wystarczyło tylko jedno podobne doświadczenie. Wydawało się, że doskonale wiedział, co powinien zrobić, bo niby czego się nauczył, wracając do związku, który przysparzał mu



cierpień? Nie nauczył się niczego. Nieważne, czy przeżyłeś coś 10 razy, czy raz, uczysz się tylko przez podejmowanie działań.

Musimy przestać myśleć, że zmiana jest bolesna, a zacząć uważać ją za przyjemną. Proste metody dyscyplinarne w dłuższej perspektywie nie są skuteczne – skuteczne jest uzależnienie od rzeczy dobrych i nowych. Musisz zastąpić podcinający skrzydła nawyk mobilizującym. Przyjęcie takiego nastawienia pozwala wprowadzać świadome zmiany i sprzyja prawdziwemu rozwojowi. Rozwijamy się bowiem dopiero wtedy, gdy przekuwamy wiedzę w czyn. Tylko dzięki poniższemu wzorowi możesz liczyć na niekończący się cykl samorozwoju.

WZÓR NA ROZWÓJ OSOBISTY:

$$N = W + D$$

NAUKA, WIEDZA, DZIAŁANIE

## BITWA

Jedyną bitwę zawsze toczyłeś z samym sobą!

U podstaw większości wspaniałych rzeczy w życiu leży prostota, ale skomplikowaliśmy wiele spraw do tego stopnia, że prostota stała się nieoczywista. Miotamy się, stosując karkołomne sposoby pozwalające osiągnąć sukces i spełnienie, choć wszystkie potrzebne cechy zawsze mieliśmy w sobie. Sztuka polega na zaprzężeniu wiedzy do pracy. Dopóki życie trwa, dopóty będą istnieć wyzwania. Charakteru nie da się ukształtować brakiem wyzwań, ale tym, jak dobrze sobie radzimy w ich obliczu.

Pewnego razu rozmawiałem o życiu i zmianach z panią, która zainspirowała mnie do umieszczenia w tej książce niniejszego podrozdziału zatytułowanego *Bitwa*. To bardzo ważny fragment, na który warto zwrócić uwagę. Podczas rozmowy na wzmiankowane tematy byłem wulkanem energii i w pewnej chwili moja rozmówczyni powiedziała: „Kiedy o tym opowiadasz, wydaje się to takie łatwe, jak u innych mówców motywacyjnych”. Musiałem sprostować, że nie jestem mówcą

motywacyjnym. Naładować się pozytywną energią po wysłuchaniu inspirującej, godzinnej prelekcji to jedna sprawa, ale naładować się energią na całe życie to coś zupełnie innego, co wymaga strategii. Ja nie tylko motywuję, ale też uczę, a to zasadnicza różnica. Uczę ludzi, jak się motywować, bo właśnie tak postąpiłem w swoim przypadku. Zastanowiłem się jednak przez chwilę nad jej słowami i przypomniałem sobie, na jakie trudności napotykałem i jak silny musiałem się stać. To była bitwa w dosłownym znaczeniu, ale dzięki uzbrojeniu się w odpowiednią strategię i rozwiązania nie zamierzałem się więcej poddawać.

Wyzwanie jest wyzwaniem. To nie dziecinna igraszka. Najpiękniejsze jest jednak to, że można je sprowadzić do prostego równania. Jeśli chcesz zmiany, musisz ją wprowadzić, bo **samo nic się nie zmieni**. Sprawiamy wrażenie, jakbyśmy nie zdawali sobie z tego sprawy, a nawet jeśli czasami mamy tę świadomość, to jesteśmy zbyt wyłknięni, aby przyjąć ją do wiadomości. Boimy się, że istotnie możemy wprowadzić w życie nieodwracalne zmiany. Nawet jeśli miałyby to być zmiany na lepsze, mimo wszystko lękamy się nieznanego.

Aby zwyciężyć w dowolnej bitwie, musisz dysponować najskuteczniejszym arsenałem. Batalia o umysł nie jest wyjątkiem.

Życie polega na nauce i rozwijaniu się, co czasami nie jest proste. Ten, kim byłeś, rwie się do bitwy z tym, kim chcesz się stać. Dawny ty po prostu nie podda się bez walki. Wyszkolifeś go, by popadał w poczucie winy albo depresję i czuł strach przed nieosiągnięciem sukcesu – jestem przekonany, że mógłbyś pomóc mi wydłużyć tę listę. Ale wiedz, że masz możliwość przeprogramowania się. Jeśli zależy ci na zmianie, musi się zmienić sposób, w jaki postępujesz – fizycznie, psychicznie i werbalnie. Nie ma innej drogi. Mogę ci pokazać, jak nią podążać i w miarę możliwości ułatwić podróż. Musisz się jednak w nią wybrać i iść własną ścieżką. Po prostu chcę, abyś miał świadomość, że nie jest usłana różami, bo dzięki temu będziesz się mógł przygotować. A gdy przyjdzie czas mentalnej, werbalnej albo

fizycznej batalii, nie sądz, że jesteś w tym osamotniony i nie ulegaj przeświadczeniu o byciu ofiarą losu.

Każdy, kto udał się w tę podróż, osiągnął coś wyjątkowego albo wprowadził w życie ogromne zmiany, zdaje sobie sprawę, że poddanie się byłoby prostsze. A każdy, kto twierdzi, iż było łatwo, musi być supermenem. Jeśli ktoś przekonuje cię, że jego życie nagle uległo całkowitej zmianie, a cała jego wiedza i przemyślenia przeobraziły się w jednej chwili, to nabija cię w butelkę. Możesz nigdy nie dotrzeć do celu, a po drodze nawet solidnie się poobijać. Niejednokrotnie spotykałem ludzi wyprowadzonych w pole przez nierozważnych mówców motywacyjnych albo pisarzy, którym zależało na ubiciu własnych, egoistycznych interesów. W tej podróży musisz kierować się swoją inteligencją. **Nic wielkiego w życiu nie jest proste. Gdyby takie było, to nie okazałoby się wspaniałe.** Nie potrafilibyśmy wtedy wskazać różnicy między życiem zwykłym a wyjątkowym. Nie będzie lekko i należy wziąć to pod uwagę, ale trzeba też mieć świadomość, iż nie jest to aż takie trudne. Jakiś czas temu zdałem sobie sprawę, że o ile ludzie nie lubią problemów, to postawieni przed wyzwaniem kwitną, a właśnie takim wyzwaniem jest ponowne uwarunkowanie siebie w sposób, który pozwoli ci odnaleźć wewnętrzną prawdę.

Jakże ciasna jest brama i wąska droga,  
która prowadzi do życia, a mało jest takich,  
którzy ją znajdują.

— EWANGELIA WG ŚW. MATEUSZA, 7, 14

Aby sprostać tym wyzwaniom, zwłaszcza mentalnym, potrzebujemy armii nieustannie strzegącej wrót do naszego umysłu – nie tyle oczekującej wyzwania, ile zawsze gotowej. Ilekroć uda ci się pokonać myśli albo emocje niepozwalające w danej chwili na osiągnięcie wyzyny możliwości, dołączają do niej kolejni rekruci. Zanim się zorientujesz, twoja wewnętrzna armia stanie się niezwykła.

Twój najgorszy wróg nie zdoła skrzywdzić cię tak dotkliwie  
jak własne, niepilnowane myśli.

– BUDDA

Proces ponownego warunkowania możesz przyrównać do treningu praworęcznego boksera, który przygotowuje się do walki głównie lewą pięścią. Trener poinstruował go, że aby wygrać, musi nauczyć się prowadzić starcie lewą ręką. Bokser będzie mylił się w trakcie sparingu i niejednokrotnie uderzał prawą pięścią, ale **teraz** zna już warunek zwycięstwa. Koncentruje się na tym i szybko poprawia błędy, aż nowa strategia stanie się jego drugą naturą.

Za każdym razem, gdy to, co cię ogranicza, będzie się zdawało wygrywać mentalną potyczkę, skorzystaj z tej prostej metody odzyskiwania kontroli:

- **Przestań się opierać.** Kiedy czujesz, że zbyt mocno opierasz się własnemu umysłowi, po prostu przestań! Pogódź się z sytuacją i powiedz temu, co cię ogranicza: „Dobra, jesteś tu i wiem, co próbujesz osiągnąć, ale nic nie wskórasz”. Zrób to na luzie i pokiwaj głową, jakbyś był absolutnie pewien tego, co mówisz. Przypomnij sobie sytuację, w której ktoś próbował cię rozgniewać, ale dałeś mu jasno do zrozumienia, że to bezcelowe. To samo dotyczy sytuacji, w której próbujesz rozgniewać sam siebie. Ograniczające cię myśli w pewnej chwili odpuszczają.
- **Pisz.** Musisz dokumentować swoje samopoczucie. Gdy czujesz się doskonale, zapisz to. Kiedy jesteś zły, zanotuj, jak możesz to zmienić. Zawsze możesz wrócić do chwili, gdy czułeś się świetnie i przeczytać o tym. Zapewne zdajesz sobie sprawę, że w sytuacjach narastającego wewnętrznego oporu wszystko wydaje się irytujące. Powodem może być sprzeczka z przyjacielem, partnerem albo pracą. Nie poczujemy się swobodnie, dopóki nie zrzucimy z piersi tego ciężaru. Tak samo jest z opieraniem się własnym myślom. Wyrzuć je z siebie i zapisz.

## DZIAŁANIE MENTALNE — WSZYSTKO JEST W GŁOWIE

---

Ludzie bogacą się, postępując w określony sposób,  
a żeby to zrobić, muszą umieć myśleć w określony sposób.

Metoda postępowania jest bezpośrednią  
pochodną sposobu myślenia.

— WALLACE D. WATTLES

Zyskanie świadomości, że każda myśl kształtuje twój los i na nowo kreuje rzeczywistość, stanowi połowę wygranej. Najlepszy sposób, by sobie to uzmysłowić, polega na uważnym przyjrzeniu się własnym myślom. Zwróć uwagę na pewne wzorce dotyczące dawnych i bieżących przeżyć. Zastanów się, czy twoje myśli nakazują ci określone metody postępowania i przyciągają konkretne rodzaje doświadczeń. Gdy to zrobisz, niemal zawsze dostrzeżesz pewne schematy, które da się przełamać. Zazwyczaj po prostu odruchowo reagujemy na środowisko. Napotykać jakieś wyzwanie, czujemy się tak, jakbyśmy nie mieli władzy nad naszymi przeżyciami albo sposobem myślenia. Prawda jest jednak taka, że zawsze to my decydujemy o tym, dokąd zmierzamy, a dopóki nie przejmujemy pełnej odpowiedzialności za sytuację życiową, w jakiej się znaleźliśmy, nie damy rady dokonać zmian. Bezsprzecznie na pewne doświadczenia i osoby nie mamy wpływu, zawsze jednak możemy zdecydować o tym, jakie znaczenie im nadamy, jak będziemy je postrzegać i jak reagować. **Większość ludzi sądzi, że myśli są zdane na łaskę oczu. Nie zgadzam się. To nasze oczy (a co za tym idzie – uczucia) są zdane na łaskę myśli.** Tak długo, jak długo będziemy pozwalając myślom całymi dniami szwendać się bez celu, musimy się nastawić na wiele niespodziewanych doświadczeń. Nie panujemy wtedy nad tym, co tworzymy. Świat zewnętrzny ma wpływ na twoje życie tylko wtedy, gdy tracisz panowanie nad umysłem.

Kiedy przyglądamy się naszym przemyśleniom, jesteśmy w stanie nakierować je zgodnie z tym, dokąd chcemy dotrzeć. Aby żyć wyjątkowym życiem, musimy dostrzegać wspaniałe myśli, innym zaś pozwolić odejść. Tok rozumowania u każdego z nas wygląda podobnie.

Po prostu pewni ludzie decydują się na wyłapywanie określonych idei. Uchwycenie się myśli odbierającej ci siłę jest twoim wyborem – i od ciebie też zależy, czy pozwolisz jej zniknąć. Nie musisz się jej trzymać.

Interpretuj każde przeżycie tak, by sprzyjało realizacji ambitnych życiowych planów.

Dziennie człowiekowi przychodzi do głowy około 60 tysięcy myśli. Ile spośród nich wykorzystujesz do ukształtowania życia według własnych oczekiwań? Zapewne zgodzisz się, że zmiana podświadomych skojarzeń wydaje się trudna. Przerabialiśmy je tyle razy, iż pojawiają się mimowolnie. Jedyny sposób na przeprogramowanie podświadomości – co jest warunkiem sukcesu – polega na **przyjrzeniu się wpływowi każdej myśli na życie**.

Bardzo lubimy analogie i opowieści, bo uwielbiamy przyglądać się sprawom z zewnętrznej perspektywy, a potem odnosić ten obraz do własnych doświadczeń. Gdy przyjrzyś się własnym myślom z zewnątrz, będziesz potrafił się do nich rozsądniej ustosunkować. Aby mieć wyjątkowe życie, trzeba być świadomym wszystkiego, co się robi. Przełamywanie podświadomych schematów deprymujących skojarzeń i pozbycie się obarczającego cię bagażu wymaga przyjrzenia się przyczynie i skutkowi każdej myśli. Jeśli chcesz odświeżyć informacje o tym, jak każda myśl wpływa na twój stan fizyczny, wróć do kwestii neuroplastyczności przedstawionej w kroku pierwszym (str. 71). Ponadto zadaj sobie następujące pytanie dotyczące własnych myśli:

Czy to, o czym postanowiłem teraz myśleć, sprzyja realizacji moich pragnień?

Wyjaśniałem to już wcześniej w tej książce, ale przytoczę jeszcze jeden, konkretniejszy przykład. Przypuśćmy, że ktoś nieoczekiwanie zajeżdża ci drogę i jak większość ludzi za kółkiem reagujesz na to złością. Ta reakcja będzie miała wpływ na to, jak dalej pokierujesz swoim ży-

ciem, bo energia płynąca z gniewu odbije się na kolejnych działaniach. Co więcej, umocni ona przekonanie, że w przypadku pojawienia się problemów można się rozgniewać, a nie pracować na rzecz własnego rozwoju. Z drugiej strony mógłbyś zareagować, ale niezwłocznie się poprawić, bo dostrzegasz destrukcyjny wpływ myśli na własne życie. Nie twierdzę, że nie zareagowałbyś wtedy wcale, lecz świadomość toku rozumowania przekłada się na gotowość do jego zmiany w trudnej sytuacji. Pozwala to wybrać inne podejście i oprzeć się na konstruktywnych przemyśleniach. Zwracaj uwagę na swoje myśli w ciągu dnia i kontryj je albo koryguj. Czasami wymaga to wewnętrznej walki, bo przywykłeś do myślenia o czymś w określony sposób, musisz jednak poszukać innego, korzystniejszego rozwiązania. Nietrudno jest dostrzec, że myśli codziennie kształtują nasz byt.

Człowiek jest jedynie wytworem własnych myśli;  
staje się tym, nad czym się zastanawia.

– MAHATMA GANDHI

Takie zapatrywania mają wszyscy ludzie sukcesu. Wiedzą, że jeśli nie będą się przyglądać własnym myślom i konsekwentnie korygować kursu ku temu, czego pragną, nigdy tego nie osiągną. Niektórym przychodzi to naturalnie, w wielu przypadkach mogą więc nawet nie zdawać sobie sprawy, że tak czynią, dopóki głęboko się nad tym zagadnieniem nie zastanowią. Inni, tacy jak ja, muszą się tego nauczyć. Po prostu wiedziałem, że mam dość swojego samopoczucia, postanowiłem więc ruszyć głową. Dopiero gdy odkryłem, iż emocje są kreowane przez pewne schematy myślenia, udało mi się przejąć kontrolę nad własnym życiem. Zamierzałem całkowicie je przeobrazić i ku mojemu zaskoczeniu wcale nie trwało to długo. Niezwykłe, ile można się nauczyć i jak bardzo rozwinąć, przyglądając się własnym myślom przez tydzień.

Powinieneś też obrać sobie za cel ambitne myślenie w ciągu dnia. Aby osiągnąć wyżyny, musimy mieć na uwadze szerszą perspektywę. Jeśli ograniczysz się do myślenia o małych osiągnięciach, na nich wła-

śnie poprzestaniesz. Jeżeli zaś będziesz otwarty na wielkie wizje, etapy pośrednie przestaną się wydawać tak przytłaczające, bo nie będziesz spuszczał wzroku z ostatecznej nagrody. Pamiętam, jak siedziałem w swojej sypialni na półtora roku przed ukończeniem książki. Miałem wtedy napisaną tylko jedną stronę i klientów jak na lekarstwo, ale wiedziałem, czego chcę. „Danielu, jakim cudem zamierzasz napisać książkę?” – zastanawiałem się. Ilekroć zaczynałem się stresować liczbą stron albo główkować nad nieumiejętnością przelewania słów na papier, walczyłem z tym. Ale przecież nigdy wcześniej nie pisałem (jeśli nie liczyć kilku szkolnych wypracowań z literatury, które kompletnie wyleciały mi już z pamięci). Z całych sił blokowałem negatywne myśli. Nieustannie zapewniałem siebie, że mi się uda. Wyobrażałem sobie, jak otwieram gotową książkę, i wystarczyło kilkanaście miesięcy, by ją stworzyć. Pomysły i słowa przychodziły mi same. Poznawałem ludzi szukających coacha i zacząłem przyciągać wszystkie rzeczy, na których się koncentrowałem.

Tak naprawdę istnieje tylko jeden sposób na życiową metamorfozę: zmiana sposobu myślenia.

Ponadto myślenie o wyniku końcowym w zabawny sposób przyspiesza upływ czasu. Nawet drobne kroki robi się w znacznie szybszym tempie. Po tygodniu albo dwóch skupienia na szerszej perspektywie dostrzeżesz ogromny potencjał do rozwoju, istniejący w tobie przez cały czas. **Kiedy myślisz na wielką skalę, strumień pomysłów płynie tam i z powrotem.** Jeśli dowiesz się czegoś nawet twoim zdaniem błahego o kierunku, w jakim zmierzasz, spisz to. Nadawaj wyobrażonym myślom konkretną formę, czyniąc je jak najprawdziwszymi. Nie przepap żadnego postępu i pomysłu, nie pozwalaj im umknąć, a wkrótce zaczną przychodzić regularnie.

Aby poszerzyć horyzonty i wzmocnić umysł, musimy w niego inwestować. Musisz czytać książki, słuchać kaset lub płyt CD, chodzić na szkolenia, a przede wszystkim skutecznie kierować własnymi myślami. Wśród ludzi, którzy wpłynęli na mój rozwój i którym składam



hołd, są Ralph Waldo Emerson, Napoleon Hill, Khalil Gibran, Wallace D. Wattles, Maya Angelou, Deepak Chopra i Mahatma Gandhi. Ci idole to tylko nieliczni z wielkich, którzy uczynili świat lepszym. Uczenie się od wybitnych jest doskonałą inwestycją w rozwój. **Inwestowanie w siebie** jest podobne do lokowania funduszy w najlepsze akcje – **im więcej włożysz, tym sowitsze dywidendy**. Dostarczając umysłowi właściwych informacji, rozwijasz jego zdolność do kształtowania wspaniałego życia.

Nie dźwigam już klątwy ubóstwa, bo przejąłem własny  
umysł we władanie, ten umysł zaś przyniósł mi każde  
z materialnych dóbr, jakich pragnąłem, i znacznie więcej,  
niż potrzebuję. Ale potęga umysłu ma uniwersalny wymiar,  
jest dostępna tak dla maluczkich, jak i dla największych.

— ANDREW CARNEGIE

## **DZIAŁANIA WERBALNE — JESTEŚ TYM, CO MÓWISZ**

---

Ludzie wielcy mówią o pomysłach. Ludzie przeciętni  
mówią o rzeczach. Ludzie mali mówią o innych ludziach.

— TOBIAS S. GIBSON

Dzieci mówią najdziwniejsze rzeczy, prawda? Kiedy byłem szkrabem, w obiegu była pewna riposta, której używaliśmy, gdy inne dzieci powiedziały coś obraźliwego: „Kto się przezywa, sam się tak nazywa”. Dopiero niedawno zdałem sobie sprawę, ile prawdy jest w tym stwierdzeniu. Ludzie nie mają pojęcia, jak wielki wpływ na życie ma używane słownictwo. **Wypowiadane słowa kształtują i warunkują naszą tożsamość równie mocno jak myśli i fizyczne działania**. Nieistotny jest kontekst albo temat. Dopóki używasz słów narzucających pewne bariery, ograniczasz się sam, a przez to i swój sukces. Prosty przykładem jest używanie sformułowania „nie mogę” w codziennych roz-

mowach. Wystarczy chwila zastanowienia, aby sobie uzmysłowić, że stwierdzenie „nie mogę” jest w lwiej części przypadków nieprawdziwe. Masz wybór. Nie chodzi o to, że nie możesz czegoś zrobić; chodzi o to, że nie chcesz. Im częściej mówisz, iż czegoś nie możesz, tym mocniej ugruntowujesz w sobie przekonanie, które będzie się pojawiało przy każdej napotkanej przeszkodzie.

Zastępując bieżące słownictwo nowymi, budującymi substytutami, wpłyniesz na emocje, jakich doświadczasz przez cały dzień. Te emocjonalne przeżycia decydują o podejmowanych działaniach i uzyskiwanych rezultatach. Każdym słowem lingwistycznie programujemy podświadomość, co z czasem przeradza się w rytuał i staje się naturalne. Mówimy rzeczy nieświadomi ogromnego wpływu, jaki mają na nasze życie. Trudno przecenić doniosłość tego zjawiska: to najistotniejszy warunek sukcesu. Oto przykłady słów i stwierdzeń, których należy się wystrzegać w mowie codziennej, oraz garść ich **znakomitych zamienników**:

- Nigdy mi się to nie uda – **mogę to zrobić.**
- Nie jestem wystarczająco inteligentny – **jestem nieskończenie inteligentny, mam możliwości i będę się uczył.**
- Nigdy nie będę zamożny – **muszę być zamożny.**
- Bez przerwy choruję – **czuję się świetnie.**
- Jestem za gruby – **chcę być sprawny i zdrowy.**
- Jestem nieatrakcyjny – **jestem piękny.**
- Jeśli założę firmę, splajtuję – **zrobię co w mojej mocy, aby osiągnąć sukces.**
- Nie uda mi się zarobić więcej niż moim rodzicom – **mogę zarabiać więcej niż rodzice.**
- Wiecznie przegrywam – **zwycięzę.**
- Nie chce mi się – **moje istnienie jest energią.**
- Jestem za bardzo zmęczony – **muszę się zmobilizować.**
- Bardzo źle się stało – **co dobrego jest w tym, co się stało?**
- To niemożliwe – **wszystko jest możliwe.**
- Czuję się wyczerpany – **jestem pełen zapału.**
- Nie mogę – **mogę.**
- Cóż za zbieg okoliczności (albo: ale fart) – **skutek i przyczyna.**

- Może któregoś dnia... – wygospodaruję dzień.
- Oby – jestem pewny.
- To za trudne – kocham wyzwania.
- Zrobię to później – muszę to zrobić teraz.
- Mam tego dość – dopiero się rozkręcam.
- A co jeśli... – teraz się to nie dzieje, nie martw się na zapas.
- Powinienem był – nie zrobiłem tego, ale panuję nad sobą, co oznacza, że umiem to zrobić.
- Spróbuję – albo coś robię, albo nie.
- Nienawidzę swojego życia – miłość jest życiem.
- Żałuję, że nie jestem szczęśliwy – wybieram, czy być szczęśliwym, czy nie.
- Ma szczęście – jest człowiekiem sukcesu.
- Nienawidzę go/jej – kocham siebie wystarczająco mocno, by wyzbyć się nienawiści.
- Mam nadzieję, że stanie się im coś złego – życzę im wszystkiego najlepszego, dla własnego dobra.
- Mam nadzieję, że tego dokonam – wiem, że tego dokonam.
- Nie znajduję takiej osoby – wierzę, że znajdę i zrobię to.
- Potrzebuję tego – chcę tego.
- Czuję się okej/nieźle – czuję się świetnie.
- Nie wiem – dowiem się.
- Nie mogę z tym nic zrobić – czy naprawdę nie mogę z tym nic zrobić?

Wszystkie pierwsze frazy są ograniczające. Wskutek ich nawykowego powtarzania nigdy nie uda ci się wyjść poza reprezentowany przez nie punkt widzenia. Drugi zbiór fraz (pogrubiony) jest uskrzydlający i przyniesie ci korzyści. Bez względu na to, jak trudne będzie ci się to czasami zdawało, musisz zastąpić słowa nieprzynoszące korzyści uskrzydlającymi zamiennikami. Jeśli jakiś zawodnik źle gra w drużynie, to czy trener zostawi go na boisku przez cały mecz? Jeżeli jest dobrym trenerem, wprowadzi na jego miejsce kogoś, kto zwiększy szanse zespołu na sukces. Musisz strategicznie dobierać słowa, którymi się posługujesz.

Inny mit, który chciałbym obalić, to koncepcja złego fatum. Wpaja się w nas wiarę, że jeśli będziemy mówić o czymś dobrym, co może nas

spotkać, sprowadzimy na siebie pecha (zapeszymy to). Jestem pewny, że niejednokrotnie słyszałeś to wierutne kłamstwo. W pełni uświadomiłem sobie potęgę tego zjawiska, dopiero gdy jeden z moich przyjaciół powtarzał sobie, że doskonale pójdzie mu sprawdzian pisemny, od którego zależały oceny na ostatnim roku studiów. Słyszając to, jego ojciec powiedział: „Na twoim miejscu nie mówiłbym tak, synu, chyba nie chcesz zapeszyć?”. Czy to nie brzmi absurdalnie? Ale pomyśl tylko, ile razy to słyszałeś, a co ważniejsze – ile razy dałeś się na takie stwierdzenie nabrać. Niektórzy uważają, że to sposób na uniknięcie rozczarowania w przypadku sprawdzenia się najczarniejszego scenariusza. Właśnie: **w przypadku!** Dlaczego, do licha, mielibyśmy przewidywać najczarniejszy scenariusz? Po co zamartwiać się na wyrost czymś, co nawet nie jest prawdziwe? Gdzie w tym mądrość? Niektórzy ludzie nie osiągają tego, czego chcą, ze względu na brak wiary w siebie. Jaką nadzieję sobie dajesz, jeśli jesteś zbyt załęczniony, by pokładać wiarę i ufność we własne zdolności?

Nieważne, czy używasz ograniczających słów w żartach, robisz to na poważnie, czy w destrukcyjny sposób – efekt jest zawsze taki sam. Posługuj się tylko takimi słowami, które pomagają ci się rozwijać: mogę, zrobię, jestem, muszę. Dzięki nim poczujesz się świetnie. Zastanów się przez chwilę, w ilu rozmowach codziennie bierzesz udział. A teraz policz, ile z nich sprzyja uzyskaniu w życiu tego, na czym ci zależy, w porównaniu z liczbą tych, które ściągają na ciebie rzeczy niechciane. Ile spośród tych rozmów sprawia, że czujesz się silny i zmotywowany w porównaniu z liczbą rozmów nastrajających cię dokładnie na odwrót? W ilu z nich narzekasz?

**Wystrzegaj się negatywnych sformułowań i słów.**

Możesz się czuć trochę dziwnie, chodząc i wyrzucając z siebie tylko słowa o twoim zdaniem pozytywnym wydzwięku, ale istota „pozytywności” nie jest tu jedynym czynnikiem. Wszystko sprowadza się do kierowania się wrodzonym zdrowym rozsądkiem. **Jaki jest sens posługiwania się słownictwem niepozwalającym dążyć do doskonałości?** Słowa, które decydujesz się codziennie wypowiadać, kreują twoje realia i w równie rzeczywisty sposób cię warunkują. Jeśli stwierdzisz, że coś jest za trudne, to zawsze się takie okaże. Jeże-

li mówisz, że jest niemożliwe (albo że nie dasz rady), właśnie tak będziesz postrzegać rzeczywistość. Cokolwiek zdecydujesz się powiedzieć, stanie się prawdą, bo zmusi cię to do określonego zachowania. Kiedy pytam ludzi, jak się mają, odpowiadają: „nieźle” albo „w porządku”. Jeśli chcesz się czuć świetnie, powiedz to i zacznij w to wierzyć. Ja skupiłbym się na tym, dlaczego powiedziałem „nieźle”, i natychmiast zrobił coś, co zmieniłoby moje nastawienie. Musimy się ćwiczyć w używaniu energicznego, inspirującego i konstruktywnego języka.

Mając świadomość ogromnego wpływu języka na kształtowanie losu, możesz przyjrzeć się pewnym schematom widocznym u tych, którzy używają ograniczających słów. Przypatrz się ich aparycji. Zwróć uwagę na to, jak żałośnie przedstawia ich dzień i jak nieefektywnie dążą zazwyczaj do realizacji jakichkolwiek celów. Następnym razem gdy będziesz miał okazję posłuchać rozmów w pracy albo w kawiarni, zauważ, w jak dużym stopniu sposób prowadzenia dyskusji wpływa na odbiór sytuacji i samą sytuację, na którą ludzie się skarżą. Zaobserwuj, jak wiele energii jej poświęcają. Przede wszystkim zaś niech te spostrzeżenia otworzą ci oczy, abyś mógł lepiej wychwytywać i korygować te zjawiska u siebie. Momentalnie uwarunkujesz się i przeprogramujesz swój stan.

Życie i śmierć są w mocy języka,  
[jak] kto go lubi [używać], tak i spożyje zeń owoc.

— KSIĘGA PRZYSŁÓW 18, 21

Sądzisz, że ludzie odnoszący największe sukcesy albo dobroczyńcy marnują dzień na dyskusowanie o błahostkach? Na pewno nie. Jeśli chcesz zrobić dla świata coś wartościowego, mów tak, by to pokazać. Jeżeli pragniesz wspiąć się na wyżyny swoich możliwości, powiedz to. Jeśli chcesz osiągnąć prawdziwy sukces, nasyć nim swoje rozmowy. W dyskusjach z innymi i z samym sobą nakręcaj się do tego stopnia, by wiedzieć, że musisz podołać wyzwaniu. Ludzie mówią, że słowa są tanie, ale moim zdaniem tak naprawdę chcą przez to powiedzieć, że tanie są **puste słowa**.

Bycie mocnym w gębie jest tak naprawdę bardzo cenne, jeśli wiesz, że pójdziesz za ciosem. **Jeżeli o czymś nie powiesz, nie zdobędziesz tego.** Jeśli czegoś nie zamanifestujesz w słowach, nigdy się taki nie staniesz.

## **DZIAŁANIE FIZYCZNE – MAŁE KROKI OZNACZAJĄ WIELKI POSTĘP**

---

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od małego kroku.

– LAOZI

Gorąco wierzę w to, że zazwyczaj ludzie doskonale wiedzą, co muszą zrobić, aby zrealizować pragnienia, ale gubi ich wieczna bezczynność. Będą słuchali opinii innych ludzi o tajnikach sukcesu, lecz nigdy ich nie wypraktykują. Nie zdają sobie sprawy, iż sekret tkwi w działaniu! Dopiero wtedy można zrozumieć, jak rzeczywiście sprawdzają się poznane w teorii koncepcje. Strategie przedstawione w tej książce kreują wyjątkowe życia, ale nawet one okażą się bezużyteczne, jeśli się ich praktycznie nie wykorzysta. To ludzie czynu mogą liczyć na natychmiastową nagrodę.

Nawet jeśli masz choćby cień przypuszczeń, że coś może w korzystny sposób zaważyć na twoim życiu, musisz działać. Te przypuszczenia zwykle są źródłem wielkiej satysfakcji. Gdy wybierzesz tylko pięć różnych działań, które co tydzień będziesz realizował o 10% lepiej niż wcześniej, to już ten wzrost wydajności przełoży się na wielkie korzyści.

Nie musisz być wybitny, by zacząć,  
ale musisz zacząć, aby stać się wybitnym.

– LES BROWN

Nakazać sobie podjęcie działań na rzecz rozwoju to oczywiście jedno, ale jak wszyscy wiemy, zabranie się do rzeczy to całkiem inna sprawa. Zdarzyło ci się nabrać wielkiej ochoty na zrobienie czegoś, ale miałeś w głowie taki mętlik myśli i spraw do załatwienia, że zda-

wało ci się, iż stoisz w miejscu? Borykałem się z tym podczas pisania tej książki i znam ludzi, którzy przechodzili to samo. Pomysły zdają się pojawiać same, ale znacznie łatwiej jest po prostu się nad nimi zastanawiać, niż je realizować. Mamy świetne koncepcje na firmę, na uporządkowanie finansów, edukację i nasze związki, ale jakoś nigdy się za to nie zabieramy. Dlaczego? Bo w większości przypadków gromadzimy tak wiele informacji, że ich wykorzystanie zdaje się wręcz nierealne. Liczba zebranych danych przeraża, znacznie łatwiej jest więc uciec, niż się z nimi zmierzyć. Mówimy na przykład: „Zajmę się tym później” albo „To może poczekać do jutra”. Naprawdę zajmiesz się tym później albo jutro? Gdyby tak zebrać wszystkie rzeczy, które odłożyłeś na później albo na jutro, potrzebowałbyś dnia trwającego bity rok. A potem i tak znajdziesz jakiegokolwiek zajęcie, byle nie dotknąć zadania, które sobie wyznaczyłeś. Gdyby ktoś prowadził w tej dziedzinie punktację, byłbym w niej mistrzem. **Nie uwzględniaj zbyt wielu możliwości.** Najprawdopodobniej tylko cię to przytłoczy. **Po prostu działaj!**

Fiaskiem jest życie, które nie wyraża się w działaniu.

— ARNOLD TOYNBEE

Znakomitym rozwiązaniem są drobne kroki, które przekładają się na wielkie postępy. Nic na świecie nie zaczyna się samo, musisz więc nadać sprawom bieg. Wyobraź sobie kulę śnieżną staczającą się po zboczu góry, nabierającą masy i prędkości z każdym kolejnym obrotem. Ale nawet taką kulę trzeba na początku popchnąć, prawda? W poradniku motywacyjnym *Magia myślenia na wielką skalę* David J. Schwartz stwierdza, że działanie musi poprzedzać działanie. Takie jest prawo natury. Nic nie startuje samo, nawet te dziesiątki mechanicznych gadżetów, których co dzień używamy. Autor wyjaśnia następnie, że nawet automatyczny grzejnik regulujący temperaturę panującą w domu wymaga najpierw ustawienia żądanej wartości. Nieważne, jak drobny albo mało znaczący wydaje ci się w szerszej perspektywie jakiś krok, każdy się liczy – masz

na to moje słowo. Bez tych pierwszych, drobnych kroków nigdy nie nabierzesz siły i rozpędu, by przejść do większych działań.

Nie pojawiaamy się na świecie, biegnąc. Życie wymaga, abyśmy się rozwijali – jak wszystko, co istnieje. Ludzie sukcesu wiedzą, że najpierw trzeba bez większego namysłu ruszyć, a potem nabrać rozpędu. Pozostali, którzy nic nie osiągają, skupiają się na powodach nierobienia czegoś, na tym, czemu coś jest takie trudne i dlaczego tego robić nie powinni (zamiast zrobić to, co konieczne). Ludzie sukcesu kierują się przeciwieństwami ograniczających pytań. **Szukają powodów do zrobienia czegoś i sposobów na dokonanie tego oraz utwierdzają się w przekonaniu, że to jedyne wyjście.** Większość podejmowanych decyzji wynika z silnego wewnętrznego przekonania, jego zaś nabiera się stopniowo. Musimy potraktować wewnętrzne przekonanie jako narzędzie pozwalające ukierunkować energię na to, co ostatecznie przyniesie korzyści. Na wielu może to sprawiać przytłaczające wrażenie, bo skojarzą drobne kroki z trudnościami. Będą główkować nad milionem różnych możliwości, zamiast skoncentrować się na olbrzymiej wartości docelowego rezultatu. Wyobraź sobie, że jakiś leniwy człowiek zastanawia się nad umyciem auta. Zanim cokolwiek zrobi, przyjdą mu na myśl wszystkie nieprzyjemne czynności, które trzeba w tym celu wykonać. Będzie wszak musiał zwlec się z kanapy, pójść po wiadro z wodą, wziąć mydło i gąbkę, przebrać się. A potem trzeba umyć auto, wytrzeć je, rozebrać się i wziąć prysznic. Natłok myśli sprawi, że sam sobie to wyperswaduje. Wciśnie się wygodniej w wysiedziane wgłębienie ulubionej kanapy i utnie szóstą tego dnia drzemkę. Potem zaś do pokoju wejdzie jego partnerka i powie, że w myjni kawałek dalej jest dziś specjalna promocja – tylko 10 dolarów za mycie. Na tę wieść leniuch zerwie się i wybiegnie z domu. Dziesięć dolarów to więcej, niż kosztowałoby samodzielne umycie auta, ale on wyżej cenił sobie końcowy efekt i skojarzył poprzedni scenariusz z większym wysiłkiem. Nie pomyślał, że i tak będzie musiał wstać z kanapy, przebrać się, wsiąść do auta, podjechać na myjnię... i tak dalej. Pomiął wszystkie te drobne kroki, bo łatwiej było mu się skupić na przyjemnym rezultacie. Aby cokolwiek w życiu zrobić, trzeba się skoncentrować na przyjemności, jaką da efekt



końcowy. Wtedy zaś większość kroków pośrednich stanie się przyjemna, a nie uciążliwa.

Jeśli nie wyznaczysz sobie czegoś, czego będziesz z utęsknieniem wypatrywał, drobiazgi doprowadzą cię do szafu.

Każdy wybitny człowiek wie, że jego dokonania zaczęły się od pierwszego kroku. Gdy już rozpocznesz od stawiania małych kroków, zaczniesz się interesować częstszym robieniem wielkich susów. To niezwykle, jakie da się uzyskać efekty i jak bardzo szybko można się rozwinąć. Konsekwentnie wykonując kilka małych zadań, zauważysz, że z chęcią poświęcasz czas na zrobienie czegoś więcej. Dziesięć minut urasta do trzydziestu, a z nich robi się godzina. Praca na rzecz czegoś, na czym naprawdę ci zależy, stanie się ekscytująca, wkrótce zaś pochłonie cię bez reszty. Za sprawą wizji nie będzie to już nużący proces.

Przez całe życie słuchamy, że jeśli ktoś w siebie wierzy, może osiągnąć wszystko. Prawda, ale jak to zrobić? Gdy napędzisz się do działania, umocnisz wiarę w to, że potrafisz ukształtować życie tak, jak chcesz. Uzmysłowisz sobie, że potrafisz w jednej chwili zaczerpnąć z niespożytego wewnętrznego źródła energii, a to podbudowuje wiarę w siebie. Wkrótce każdy kolejny krok naprzód będzie budził w tobie dumę, a wtedy zyskasz ogromną moc. Nalegam, abyś rozniecił w sobie iskrę życia **już teraz** i podjął działania na rzecz realizacji czegokolwiek, co zapisałeś na liście pragnień. Mówiąc o zrobieniu **czegokolwiek**, naprawdę mam to na myśli. Wyślij e-mail, zadzwoń, weź ulotkę, porozmawiaj z kimś, poszukaj informacji w internecie, zdobądź jakieś materiały, zapisz się na lekcję tańca, zanotuj pomysł, który przyszedł ci do głowy – naprawdę zrób cokolwiek.

Człowiek szlachetny jest skromny słowem,  
ale wielki czynem.

– KONFUCJUSZ

Przede wszystkim chciałbym dać ci do zrozumienia, że jeśli twoim zdaniem zrobienie czegoś tak błahaego jak zadzwonienie do kogoś zdaje ci się nieistotne w szerszej perspektywie, to automatycznie przejmujesz poglądy większości. Serio, twoim zdaniem, jak się to udało wszystkim wybitnym ludziom? Od czego niby zaczęli? Każdego dnia musisz podejmować działania na rzecz tego, czego chcesz, bez względu na to, jak błaha ci się w owym czasie wydają. **Rób codziennie przynajmniej jedną rzecz, dostrzegaj postępy i bądź dumny, że to zrobiłeś.** Taki postępek oznacza, że jesteś teraz o krok dalej niż wczoraj, a po tygodniu progres będzie ogromny. Małe kroki podejmowane dziś decydują o jutrzejszych efektach. Czasami do szczęścia brakuje bardzo niewiele i mądre pokierowanie tymi krokami w codziennym życiu sprawi olbrzymią różnicę.

Któregoś dnia toczyłem z sobą mentalną bitwę. Zastanawiałem się, czy powinienem walczyć o moje marzenia. Aby utwierdzić się w tym przekonaniu, powtarzałem sobie: „To wszystko się stanie” (mając na myśli dalekosiężne życiowe cele, które sobie wyznaczyłem). Aż nagle przestałem! Zupełnie, jakby ktoś powiedział do mnie gromkim głosem: „To się nie stanie, to już się dzieje!”. Każdy zrobiony krok jest częścią procesu realizacji moich wizji. Nie ma prawdziwego końca albo celu. Rozwój jest nieustanny i bezkresny. Gdzie się zatrzymamy? Nasze wizje nie pojawiają się jednego dnia. Codziennie przyczyniamy się do ich tworzenia, angażując się w konkretne działania. Sukces jest podróżą.

Wszyscy za bardzo przejmują się tym, co zamierzają zrobić, zamiast tym, co robią.

## ZADANIE

Zrób coś teraz – cokolwiek. Po prostu zacznij i popchnij śniegową kulę w dół zbocza. Nie czytaj dalej, dopóki nie zrobisz choćby jednej rzeczy (nieważne, jak drobnej), a potem zapisz ją tutaj:

---



---

---

---

---

Znakomicie jest wyznaczać sobie krótkoterminowe cele, ale nie spuszczać z oczu głównej nagrody. Jeśli będziesz konsekwentnie patrzył przed siebie, kolejne kroki nasuną się same. Uczynisz je o wiele chętniej, jeżeli przepełnisz emocjami tę dalekosiężną perspektywę.

Zdarzyło ci się kiedyś jechać autostradą, na której ze względu na prace remontowe ograniczono dopuszczalną prędkość niemal o połowę? Powiedzmy ze 100 km/h do 60 km/h. Jazda wydaje się wtedy straszliwie wolna, prawda? Czujesz się, jakbyś pełził, a nie jechał. Czekasz z utęsknieniem na koniec odcinka robót, aby znowu móc śmignąć. Z kolei na drogach podmiejskich ta mniejsza prędkość jest normalna i sprawia zupełnie zwyczajne wrażenie. Dlaczego więc na autostradzie wydaje się tak mała? Bo jeśli przed chwilą jechałeś setką, to nie masz ochoty wlec się jak ślimak! I gdy w życiu dociśniesz gaz, też nie będziesz już chciał wracać do przeszłości. Ilekroć spowolnisz działania dotyczące spraw, na których ci zależy, świadomość natychmiast napomni cię, byś przyśpieszył.

Nie trać ducha, jeśli nie osiągniesz celu w wyznaczonym czasie – zdarza się to najlepszym. Dotrzesz do niego, jeżeli będziesz niezłomie dążył. Zabawne, ale cel zwykle osiąga się wtedy, gdy jest się na niego gotowym. Ktokolwiek decyduje o dopuszczeniu nas do tych darów, jest bardzo inteligentny – w większości przypadków byłem wdzięczny, że osiągnąłem coś później, niż początkowo chciałem. Zauważyłem, iż jeśli pewne rzeczy przychodziły do mnie dokładnie wtedy, gdy naprawdę ich pragnąłem, nie zawsze byłem na nie mentalnie lub emocjonalnie gotowy. Czy to oznacza, że nie zapracowałem na nie z całych sił? Ależ skąd – codziennie się o nie starałem. Musisz nabrać następującego przekonania (i je umacniać): **Bez względu na to, ile to potrwa albo czego będzie wymagało, zamierzam to osiągnąć.**

# JAK ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ I NA NOWO WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE



Fot. Riccardo Interdonato

Dlaczego postępujesz właśnie tak, a nie inaczej? Czemu niektórzy mają silną motywację, a innym nie chce się wstać, żeby znaleźć pilota do telewizora? Jak zmienić nastawienie, gdy świat wydaje się chwiać w posadach? Jak pokierować swoim życiem? Jak zbudować prawdziwą więź z samym sobą? Pałaca potrzeba znalezienia odpowiedzi na te pytania stała się moją życiową pasją. A poszukiwania doprowadziły mnie do niewyczerpanego źródła inteligencji i mądrości, które cierpliwie bije w każdym z nas. U bardzo wielu ludzi duch waleczności gaśnie z upływem czasu. Chcę pokazać, jak można go ponownie rozniecić.

**DANIEL CHIDIAC**

To zabawne, ale historia opisana w *A da się!* jest również moją historią. Miałem podobny start, podobne problemy, które musiałem rozwiązać, by dojść do podobnych wniosków. Skoro więc autor i ja mamy zbliżone podejście do życia i identyczne refleksje na jego temat, skoro obaj osiągnęliśmy to, o co walczyliśmy, śmiało mogę stwierdzić, że ta książka naprawdę ma sens. Są już dwa żywe dowody na to, że się da!

**IGOR LEŚNIEWSKI**, twórca internetowy

PATRONAT MEDIALNY: \_\_\_\_\_

**X** SUKCES  
PISANY  
SZMINKĄ

*lm*  
LADY MARGOT  
BY MAŁGORZATA TINC

**e!stilo**  
MAGAZINE

