

MOŻESZ TO ZROBIĆ!

Paul Hanna



G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:
You can do it!

Copyright © by Paul Hanna, 1997
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2015

Galaktyka sp. z o.o.
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

Wydanie II

ISBN: 978-83-7579-476-2

Przekład: *Dorota Kulikiewicz*
Redakcja: *Kazimiera Iskrzyńska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Skład: *Garamond*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Ilustracja na okładce: *Your Design / Shutterstock*

Druk: *Drukarnia Readme*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl;
sekretariat@galaktyka.com.pl

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	11
1	Najważniejsze jest nastawienie!	17
2	Pewność siebie – oto klucz	33
3	Szczęście – i jak je przyciągnąć	53
4	Wyznaczanie celów i nadawanie życiu kierunku	65
5	Mam dosyć – co za dużo, to niezdrowo!	81
6	SuccessSpeak© (Głos Sukcesu)	89
7	Entuzjazm i sukces	97
8	Zamień niepowodzenia w sukces	105
9	Wybacz – i ulecz swoje życie	117
10	Nauczyciel się zjawia, kiedy uczeń jest gotów	127
11	Jak sobie radzić z ludźmi o negatywnym nastawieniu	141
12	Stwarzaj możliwości, czyli o motywowaniu innych	149
13	Przyciąganie tego, co dobre	159
14	Siła percepcji	173
15	Gdy rzeczywistość przerasta najśmielsze oczekiwania, albo co wszyscy uwielbiamy	181
16	Równowaga i sprzężenie zwrotne	193
17	Zobacz wielkość w bliźnich	209
	Uwagi końcowe	219
	Propozycje dalszych lektur	221
	Podziękowania	223

1 | Najważniejsze jest nastawienie!

*Rzeczy się nie zmieniają,
zmieniamy się my.*

Henry David Thoreau

W TYM ROZDZIALE

- Jak nastawienie wpływa na wysokość lotów twojego życia
- Jak przeprogramować automatycznego pilota, czyli opinię o sobie
- Jak sposób postrzegania siebie wpływa na wysokość lotu
- Jak sterować wysokością życiowego lotu
- Jak wykorzystać wcześniejsze sukcesy do przyszłych wyzwań
- Jak się czujesz za sterami swojego życia
- Dlaczego mówiąc o sobie negatywnie, obniżasz wysokość lotu
- Dlaczego nastawienie jest najważniejsze

Boeing 747 należy do największych osiągnięć dwudziestego wieku. Do dziś pozostaje ulubionym samolotem turystów udających się na wakacje, ze względu na swoją przestrzeń, techniczną doskonałość, a nade wszystko – niezawodność. Kolejne sondaże prowadzone na całym świecie potwierdzają, że model ten niezmiennie cieszy się największą popularnością wśród pasażerów.

Ta książka nie traktuje o samolotach. Mówi jednak o tym, że ludzie są podobni do boeinga 747. Naprawdę wiele rozwiązań zastosowano w tym modelu właśnie dlatego, że my, ludzie, myślimy w taki, a nie inny sposób.

Twoje nastawienie określa wysokość lotów twojego życia

Podobnie jak pilot boeinga 747, masz w zasięgu ręki wszystkie urządzenia sterownicze, dzięki którym możesz poderwać się z ziemi i lecieć na dowolnie wybranej wysokości. Wielu ludzi krąży jednak latami na niezmiennym poziomie, a chociaż są nieszczęśliwi z powodu targających nimi turbulencji, myślą, że po prostu taki los im przypadł w udziale i muszą się z tym pogodzić.

Posłużę się teraz czymś, co nazywam „jumbomową”, aby wykazać, że wszyscy mamy siły do wzniesienia się na dowolną wysokość, jeśli tylko uwzględnimy to, gdzie jesteśmy, i wiemy dokładnie, dokąd chcemy dotrzeć. Łatwo powiedzieć, wiem. Zamierzam jednak wyjaśnić, jak pokonać kolejny próg sukcesu, czyli, używając „jumbomowy”, wejść na większą wysokość.

Wyobraź sobie, że jesteś na pokładzie boeinga 747, lecącego do Londynu 10000 metrów nad powierzchnią ziemi. Jego kursem kieruje skomputeryzowany pilot automatyczny. Gwarantuje on, że samolot nie zmienia stałej wysokości lotu, zaprogramowanej przed startem.

Ilekoć odrzutowiec zaczyna się wznosić, pilot automatyczny, tak jak ogranicznik prędkości w niektórych samochodach, wysyła elektryczny sygnał, który każe samolotowi z powrotem zejść na poziom 10 000 metrów. Jeśli zaś odrzutowiec zaczyna lecieć zbyt nisko, automatyczny pilot wysyła mu informację, która każe zwiększyć wysokość lotu. I tak w kółko, przez całą drogę do Londynu.

Na trasie do Wielkiej Brytanii, nad pewnymi obszarami Azji samolot musi wznieść się trochę wyżej, żeby przelecieć ponad szalejącymi tam burzami tropikalnymi. Singapurska kontrola lotów radzi pilotom utrzymać większą wysokość przez mniej więcej dziesięć minut, a potem wrócić na zwykły poziom 10 000 metrów.

Ponieważ wymagana zmiana wysokości lotu dotyczy krótkiego odcinka, piloci zwykle wykonują ten manewr ręcznie. Gdy otrzymają zezwolenie na powrót do zwykłego korytarza, ponownie oddają stery automatycznemu pilotowi. Boeing 747 schodzi na poziom 10 000 metrów, czyli na zaprogramowaną przed startem stałą wysokość lotu.

Opinia o sobie jest pilotem automatycznym

Podobnie jak boeing 747, otrzymałeś na starcie pewne przekonania – z tą różnicą, że twój start trwał przez całe dzieciństwo. Czy ci się to podoba, czy nie, zostałeś zaprogramowany podobnie jak samolot, a owo zaprogramowanie utrzymuje cię na stałej wysokości podczas lotu przez życie. Jeżeli nawet przejmujesz stery, ale nie zmieniasz parametrów zakodowanych w pamięci automatycznego pilota, wszelkie zmiany w twoim życiu będą prawdopodobnie krótkotrwałe.

Oto przykład. Czy zdarzyło ci się kiedyś mieć na koncie więcej pieniędzy niż zwykle? Co się z nimi stało po tygodniu? Pewnie przepuściłeś je na szalonych zakupach, a to sprowadziło cię na normalną wysokość lotu – wróciłeś do kwoty, którą zgodnie z zaprogramowanym przekonaniem powinieneś mieć w banku.

Dwa sposoby zmiany wysokości lotu

Tak jak w boeingu 747 z włączonym automatycznym pilotem, ilekroć przejmujesz kontrolę nad sterami życia i próbujesz zmienić kurs, skutki są tylko chwilowe. Dopóki trzymasz drążki, dopóty lecisz wyżej, ale kiedy wypuszczasz je z rąk, automatyczny pilot koryguje lot i wracasz na zwykłą wysokość.

Piloci boeinga, chcąc przez resztę trasy lecieć wyżej, niż zostało to wcześniej zaprogramowane, mają dwa wyjścia: albo siedzieć za sterami przez całą drogę do Londynu, nie uciekając się do pomocy automatycznego pilota, albo przeprogramować komputer na nową wysokość lotu.

Stoisz przed takim samym zadaniem. Aby mieć pewność, że utrzymasz nową wysokość, musisz przeprogramować swojego pilota automatycznego. A jest nim twój obraz siebie.

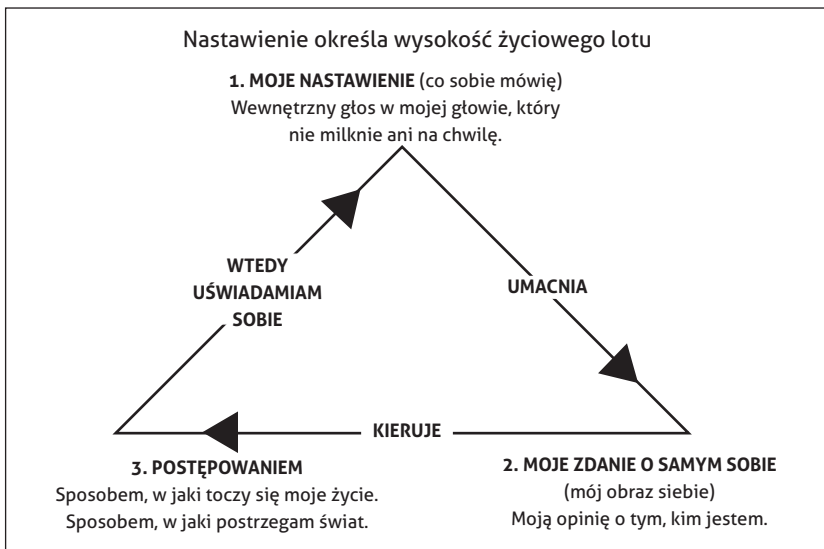
Obraz siebie, cóż to jest?

Z grubsza rzecz ujmując, obraz siebie to sposób, w jaki postrzegasz siebie, twoja opinia o sobie. Składają się nań wszelkie poglądy na temat własnej osoby, które do tej chwili przyjąłeś.

Czy uważasz, że jesteś pewny siebie i otwarty, czy raczej masz się za kogoś nieśmiałego, kto obawia się innych ludzi? Czy postrzegasz siebie jako osobę o pozytywnym nastawieniu, szukającą dobrych stron w każdym napotykanym człowieku, czy też zawsze skupiasz się na cudzych wadach?

To właśnie obraz samego siebie, czyli opinia o sobie, ostatecznie decyduje o życiowym powodzeniu lub porażce. Nie masz wpływu na to, co przynosi życie, nie możesz tego zmienić. Możesz jednak zacząć te zdarzenia postrzegać i oceniać inaczej.

Koncepcję tę porównałbym do pary okularów korekcyjnych. Ty sam decydujesz o tym, jak oglądać świat: możesz to robić bez szkieł i widzieć obraz niedoskonały, albo je założyć i wszystko dostrzegać wyraźniej. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób patrzysz na świat, który się zmienia.



Przyjrzyj się uważnie ilustracji zamieszczonej powyżej, a przekonasz się, że życie jest samospełniającą się przepowiednią: otrzymujemy w nim to, czego oczekujemy, dobro lub zło.

Tak jak boeing 747, masz w sobie urządzenie zwane automatycznym pilotem, którym jest twój obraz siebie. Steruje on wysokością twojego lotu, to znaczy sposobem, w jaki żyjesz.

Żeby lecieć wyżej, automatyczny pilot potrzebuje nowych informacji.

Kiedy piloci wprowadzają do komputera pokładowego nowe informacje, chcąc go przeprogramować na nową wysokość lotu, w gruncie rzeczy zmieniają cały „system przekonań” urządzenia. Przyjąwszy nowe dane, automatyczny pilot wie, że musi poprowadzić samolot wyżej i utrzymywać go na tym poziomie bez względu na wszystko.

To samo dotyczy twojego obrazu siebie. Jeśli zależy ci na trwałej zmianie, musisz przeprogramować swoją opinię o sobie, wprowadzając nowe dane. Teraz lecisz na takiej, a nie innej wysokości na skutek swoich wyborów. Musisz pamiętać, że podejmując dalej takie same decyzje, nie wywołasz zmian na lepsze – bez względu na to, jak pozytywnie będziesz nastawiony.

Żeby skorygować kierunek, w którym zmierzasz przez życie, musisz wprowadzić parę radykalnych zmian. Wymagają one niełatwych postanowień i może właśnie szukając pomocy w ich podjęciu, zajrzałeś do tej książki. Jeśli tak, to zostań ze mną. Mam dla ciebie sporo informacji, które mogą ci się przydać!

Czym jest wysokość lotu przez życie (określana też mianem strefy komfortu)

Najogólniej mówiąc, wysokość lotu przez życie oznacza wszystko to, co daje ci satysfakcję: suma pieniędzy na koncie bankowym, liczba przyjaciół, których – jak sądzisz – potrzebujesz, ich stosunek do ciebie i tak dalej. Jakość relacji z partnerem także dyktowana jest wysokością lotu przez życie.

Ta informacja może być przykra, ale musisz wiedzieć, że wszystkich ludzi napotykanym w życiu sam do siebie przyciągasz. Przypadki nie istnieją. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale dziesiątym.

Dlaczego zmiana wysokości lotu przez życie nie zawsze jest łatwa

Prowadząc seminarium, zwykle w pewnej chwili proszę, by ktoś na ochotnika wyszedł na środek i w ciągu dziesięciu minut streścił ostatnią godzinę mojego wykładu. Spaceruję po sali, szukając wzrokiem, jakbym zamierzał kogoś wskazać, co u wszystkich słuchaczy wywołuje spore napięcie.

Zaczynają się rozglądać dookoła, pełni nadziei, że wybiorę kogoś innego. Niektórzy podnoszą do ust puste szklanki, żeby się napić, i w ten sposób próbują odwrócić moją uwagę. Część udaje, że się przygotowuje, sporządzając notatki. Jeszcze inni po prostu unikają mojego wzroku.

Kiedy daję do zrozumienia, że to był tylko żart, rozlega się westchnienie ulgi. Wszyscy wyrażają radość, iż nie muszą stawać przed innymi i referować wykładu.

Co by się jednak stało, gdybym kilku uczestników seminarium zabrał ze sobą i kazał im wygłaszać dziesięciominutowy wstęp do każdej

z sesji, które prowadzę jak Australia długa i szeroka? Początkowo byłiby przerażeni, ale z czasem zaczęliby nabierać wprawy. To, co sobie mówią, zmieniłoby się z „Nienawidzę publicznych występów!” w „Wystąpienia stają się coraz łatwiejsze, naprawdę można się do nich przyzwyczaić”.

Jeśli bez zastanowienia porwiesz się na nowe zadanie, prawdopodobnie wkrótce będziesz musiał się z niego wycofać. Jeżeli jednak przygotujesz się, wyznaczając sobie cel, wtedy wysokość twojego lotu zacznie się powoli zmieniać.

Podjęmowanie decyzji i wysokość lotu przez życie

Koniec końców to od twoich decyzji zależy, gdzie w życiu wylądujesz. Wszyscy dobrze znamy postanowienia codziennie podejmowane w pracy i w domu, w rodzaju: „W południe wyjdę na godzinę zjeść obiad” albo: „Dziś wieczorem zabiorę dzieci na zajęcia sportowe”. Są to decyzje świadome.

Chciałbym jednak teraz opowiedzieć o niebywałej potędze twojej podświadomości oraz o decyzjach podejmowanych przez nią.

Jak wcześniejsze uwarunkowania wpływają na podejmowanie decyzji

Pawłow, rosyjski uczonec, zasłynął dzięki doświadczeniu przeprowadzonemu na psie. W eksperymencie tym pies otrzymywał smakołyk, jeśli przybiegł na sygnał dzwonka. Po krótkim czasie zwierzę, słysząc dzwonek, biegło wprost do pana, wiedząc, że czeka tam na nie nagroda.

Mniej więcej po tygodniu okazało się, że pies zaczyna się ślinić natychmiast po usłyszeniu sygnału, ponieważ skojarzył ten dźwięk z jedzeniem. Myślał sobie: „Kiedy dzwoni dzwonek, karmią mnie!”. Pawłow uwarunkował psa w ten sposób, że zwierzę, słysząc dzwonek, spodziewało się jedzenia.

Czasami zachowujemy się zupełnie niczym pies Pawłowa. Czy pamiętasz, jak wzywano cię do gabinetu dyrektora szkoły, kiedy byłeś uczniem? Jaka myśl przychodziła ci najpierw do głowy? Prawdopodobnie było to

coś w rodzaju: „Co ja takiego zrobiłem? Chyba będą kłopoty”. Najczęściej taki właśnie był powód stawania „na dywaniku”. Czasami rzeczywiście miałeś kłopoty. Ale przecież zdarzyło się też, że znalazłszy się przed obliczem dyrektora, usłyszałeś prośbę o wzięcie udziału w uczniowskiej zbiórce pieniędzy na Czerwony Krzyż w najbliższą sobotę!

Podświadome uwarunkowania nie opuściły cię z chwilą ukończenia szkoły. Co myślisz, gdy szef wzywa cię do swojego gabinetu w piątkowy rano, po tygodniu raczej kiepskich wyników w sprzedaży? Prawdopodobnie w twojej głowie, niby kulka w ruletce, krąży jedna myśl: „O Boże, na pewno mnie wyleją!”. Jesteś nawet gotów sam napisać podanie o zwolnienie. A potem wchodzisz do gabinetu dyrektora i widzisz, że urządził on pożegnanie Johna, który odchodzi z firmy po dziesięciu latach pracy!

Nowe dane oznaczają nowe przekonania

Czy wiesz, że kiedyś wszyscy ludzie na świecie byli przeświadczeni o płaskim kształcie Ziemi? Wierzyli, że gdyby ktoś dotarł do jej końca, mógłby wypaść poza krawędź. Takie przekonanie panowało powszechnie aż do czasu, gdy Krzysztof Kolumb uznał, że fakty świadczą o kulistości Ziemi, a płynący „na kraniec świata” nie spadłby w otchłań, ale wrócił do punktu wyjścia.

„Ziemia nie jest płaska, ma kształt kuli” – obwieścił. Oczywiście, nikt nie uwierzył w tak niedorzeczne stwierdzenie, tym bardziej że jeszcze nigdy żaden okręt nie dopłynął „na koniec świata”, żeby tego dowieść. Z pewnością zaś nie dokonał tego Kolumb. Dlaczego więc mieliby mu wierzyć? Jakie miał argumenty? Historia uczy, że Kolumb nie tylko obalił niewzruszone przekonanie niemal całej ludzkości, ale robiąc to, odkrył także inny, nowy świat.

„Żaden człowiek nie zdoła przebiec mili w czasie krótszym niż cztery minuty”

Starożytni Grecy i Rzymianie przez wieki próbowali przekroczyć granicę czterech minut potrzebnych na pokonanie mili (1,6 kilometra). Nikomu

nigdy nie udało się przebiec mili w czasie krótszym niż cztery minuty. To było niemożliwe. Uczeni twierdzili, że taka prędkość leży poza zasięgiem możliwości człowieka. Rzymianie próbowali nawet mobilizować ludzi do szybszego biegu, wypuszczając w pościg za nimi lwy. Niestety, nie dało to oczekiwanych rezultatów i skończyło się fatalnie dla „królików doświadczalnych” na dwóch nogach.

Granica czterech minut pozostawała nieosiągalna aż do dnia, gdy młody Anglik, Roger Bannister, postanowił ją pokonać. Zrobił to we wspaniałym stylu 6 maja 1954 roku, przebiegając milę w 3 minuty i 59,6 sekundy. Obwołano go bohaterem, a później otrzymał tytuł szlachecki.

Pobicie rekordu było niezwykle wyczynem, ale dzielę się z wami tą historią ze względu na to, co wydarzyło się później, a co, według mnie, było jeszcze ważniejsze i bardziej fascynujące. Otóż w ciągu następnych czterech lat ponad czterdziestu ludzi przebiegło milę w czasie poniżej czterech minut. „Nieprzekraczalną” szybkość zaczęto więc przekraczać dość regularnie. Zmieniło się powszechne przekonanie – „Teraz można przebiec milę w mniej niż cztery minuty”. Dane zostało pozwolenie!

Jaką granicę musisz ty pokonać?

Omówione powyżej dwa dobrze znane przykłady przełamywania utartych poglądów dowodzą, że głębokie przekonanie o tym, na co cię stać, może albo poważnie ograniczać twój rozwój w pracy i w życiu osobistym, albo też pomagać ci w osiągnięciu zdumiewających wyników.

W pewnym sensie każdy z nas codziennie ma za zadanie przebiec milę w czasie krótszym niż cztery minuty. Chodząc do pracy i wypełniając swoje obowiązki najlepiej, jak potrafimy, musimy kwestionować pewne przekonania, dotyczące życia zawodowego, którym obecnie hołdujemy. Ile razy na dzień powtarzasz takie ograniczające stwierdzenia albo słyszysz je w pracy i w domu? Wymień tu kilka najczęściej używanych:

W pracy

„To się zawsze robi w ten sposób”.

„Trzęsąc łódką, nigdzie nie dopłyniesz”.

„Kiedy byłem w twoim wieku, to – ple, ple, ple...”
„Kobiety nigdy nie awansują w tym przedsiębiorstwie”.
„W dzisiejszym świecie, żeby awansować, trzeba mieć dyplomy i stopnie naukowe”.
„Tutaj nie jest ważne, co wiesz, ale kogo znasz”.

W domu

„Jesteś takim samym bałaganiarzem, jak twój ojciec!”
„Dlaczego nie bierzesz przykładu ze starszego brata?”
„Mając takie nastawienie, do niczego nie dojdiesz”.
„Średnie spośród rodzeństwa zawsze walczy”.
„Najmłodsze dziecko jest zawsze rozpieszczone”.

Od teraz – koniec ze zwalaniem winy na rodziców

Najważniejszy element zmiany polega na uświadomieniu sobie, że masz siłę, żeby jej dokonać, oraz że twoi rodzice zrobili wszystko, co było w ich mocy, ale teraz kolej na ciebie. Żadnych wymówek. Pełna odpowiedzialność.

Podczas konsultacji zadziwiająco często słyszę od ludzi, że dopiero teraz zdali sobie sprawę z tego, jak długo winili rodziców za wydarzenia sprzed wielu lat, zamiast przeprogramować swojego automatycznego pilota (czyli swój obraz siebie), wprowadzając do niego nowe dane.

Wewnętrzny głos sprawuje kontrolę nad twoim obrazem siebie samego

Ze schematu na stronie 22 wynika, że to, co ci mówi głos wewnętrzny, tworzy fundament twojego wizerunku siebie. Pozytywne myślenie jest stratą czasu, jeżeli stosuje się je wybiórczo i z rzadka. Żeby wewnętrzny głos przynosił ci korzyści, musisz się nauczyć sprawować nad nim ciągłą kontrolę, a wtedy twoja opinia o sobie będzie spójna i stała.

W postrzeganiu siebie najbardziej niezwykle jest to, że to do ciebie należy decyzja, czy swój obraz poprawić, czy pogorszyć. Nikt inny nie

może tego zrobić. Twój głos wewnętrzny dzień po dniu programuje ci automatyczny pilot oraz wysokość życiowego lotu.

Odtwarzanie nagrania pamięci

Czy wiesz, że myślimy obrazami? Kiedy mówisz do siebie swoim głosem wewnętrznym, wywołujesz w wyobraźni obrazy, które ilustrują sposób, w jaki siebie postrzegasz. To z kolei steruje twoim samopoczuciem.

Pamiętasz ostatnio wypożyczony, zupełnie przeciętny film wideo? Jak długo go oglądałeś? Zależało to pewnie od tego, czy miałeś wtedy coś lepszego do wyboru. Jeśli o tej samej porze telewizja nadawała decydujący mecz piłki nożnej albo finały turnieju tenisowego mężczyzn lub kobiet na kortach Wimbledonu, zapewne nie traciłeś czasu na oglądanie filmu klasy B.

Tak właśnie funkcjonuje ludzki umysł. Kiedy popełnimy błąd, nieustannie wracamy do niego myślami i „cofamy taśmę”, żeby go wciąż na nowo oglądać. Przypominane w pamięci obrazy oraz wyrzuty, czynione sobie przez głos wewnętrzny, sprowadzają nasz lot niżej. Wpadamy w turbulencje – a wtedy szukamy przyczyn. Za kiepskie samopoczucie zaczynamy obwiniać ludzi i zdarzenia wokół nas, chociaż w rzeczywistości to my postanowiliśmy oglądać nagranie pamięci, które wprowadziło nas w taki zły nastrój. Gdybyśmy jednak mieli lepszy film, to znaczy zapamiętane obrazy odniesionego sukcesu, nie robilibyśmy tego.

Pomyśl o ulubionej kasecie wideo. Co czujesz, kiedy film dobiega końca? Jesteś pełen energii i zapału? Zadowolony i odprężony? Kiedy odtwarzamy w pamięci pozytywne wydarzenia, osiągamy taki sam efekt, jak oglądając po raz kolejny ulubiony film. Mówimy wtedy sobie, że mamy świetny nastrój, a nasz głos wewnętrzny zaczyna swój pozytywny monolog.

Niech głos wewnętrzny zaprowadzi cię do sukcesu

Wszystkie podręczniki dotyczące rozwoju osobowości twierdzą zgodnie, że sposób, w jaki sam ze sobą rozmawiasz, zadecyduje w końcu o tym, jak ci się będzie wiodło.

Czy pamiętasz jakiś gorszy okres w swoim życiu? Pytany, co u ciebie, odpowiadałeś przygnębionym tonem coś w rodzaju: „Parszywie” albo „Nieźle...”. W ten sposób nie tylko dawałeś rozmówcy do zrozumienia, że nie jesteś zbyt zadowolony, ale zarazem wzmacniałeś w sobie złe samopoczucie. Tak zamykała się pętla, przedstawiona na schemacie ze strony 22.

Kierując swoim głosem wewnętrznym, ty sam decydujesz o tym, jak chcesz postrzegać życie. Zastanów się, jak często powtarzasz w duchu złe rzeczy na swój temat, na przykład: „Ty idioto, dlaczego to zrobiłeś?” lub „Jestem taka gruba i brzydka”. Nie miałbyś zbyt wielu przyjaciół, gdybyś mówił im uwagi, które kierujesz do siebie!

Spisz na kartce negatywne opinie, często przez siebie wypowiedane pod własnym adresem. Nikt tej listy nie będzie czytał, więc bądź ze sobą szczerzy. Gdy wypiszesz wszystko, co sobie możesz przypomnieć, dopasuj do każdej krytycznej uwagi stwierdzenie pozytywne, którego mógłbyś użyć zamiast niej. Następnym razem, kiedy zorientujesz się, że powtarzasz negatywną opinię, spróbuj się sprzeciwić swojemu głosowi wewnętrznemu i zastąp ją stwierdzeniem pozytywnym. Podaję kilka przykładów, żeby łatwiej ci było zacząć.

Stwierdzenia negatywne	Stwierdzenia pozytywne
Padam ze zmęczenia.	Czuję się świetnie.
Mam dosyć tej roboty.	Z każdym dniem coraz bardziej lubię swoją pracę.
Świat to jedna cuchnąca kupa gnoju.	Kocham życie.

Podjmij postanowienie, że od teraz w rozmowach z samym sobą, z rodziną lub przyjaciółmi będziesz wypowiadał wyłącznie słowa podnoszące na duchu. Wszyscy zmierzamy w kierunku zgodnym z naszymi myślami, a więc nie przypadkiem jesteś tam, gdzie jesteś. Zaplanowałeś to. Zadecydowałeś, że znajdziesz się właśnie tutaj. Przesądziłeś o tym – świadomie lub bezwiednie. Ale możesz też zmienić kierunek swojego życia, jeśli tylko chcesz.



Przed wielu laty, kiedy podczas podróży po Stanach Zjednoczonych oczekiwałem na połączenie, siedząc na jakimś lotnisku, w przeglądanych czasopiśmie natknąłem się na wiersz. Wydaje mi się, że doskonale ujmuje on to, jak dalece jesteśmy odpowiedzialni za swoje sukcesy i porażki.

Nastawienie

Im dłużej żyję, tym wyraźniej dostrzegam
wpływ nastawienia na życie.

Jest ważniejsze niż wykształcenie,
niż pieniądze, niż okoliczności,
niż porażki, niż sukcesy,
niż wszystko, co w ogóle można powiedzieć lub zrobić.

Jest ważniejsze
niż pozory, uzdolnienia lub umiejętności.
Warto zauważyć,
że możemy decydować o naszym
nastawieniu każdego dnia.

Nie możemy zmienić swojej przeszłości.
Nie możemy zmienić sposobu postępowania innych.
Nie możemy zmienić tego, co nieuniknione.

Jedyną rzeczą, którą możemy zmienić,
jest jedyna rzecz, nad którą panujemy,
to znaczy nasze nastawienie.

Jestem przekonany, że życie jest
w 10 procentach tym, co się nam rzeczywiście przydarza,
i w 90 procentach tym, jak na to reagujemy.

Masz całkowitą swobodę wyboru swojego samopoczucia. Żadnych „jeśli” ani „ale”. To ty siedzisz za sterami samolotu!

Chcesz wiedzieć więcej?

Przeczytaj...

Jak podnieść poczucie własnej wartości	Rozdział 2
O przyciąganiu tego, co dobre	Rozdział 13
O tym, że przeszłość może ciągnąć wstecz	Rozdział 9
O wizualizacji pozytywnych zdarzeń	Rozdział 4
O braniu na siebie większej odpowiedzialności za swój sukces	Rozdział 4
O zwiększaniu wysokości lotu dzięki zastosowaniu SuccessSpeak© (Głos Sukcesu)	Rozdział 6
O „stanowisku dowodzenia” i nabieraniu większej wysokości	Rozdział 2

Cele są marzeniami o nieprzekraczalnym terminie realizacji.

Paul Hanna



Książka autorstwa Paula Hanny – najlepszego w Australii eksperta od motywacji – pokazuje, jak w tych trudnych czasach budować szczęście w życiu osobistym. Dowiesz się z niej, jak:

- ważne jest właściwe nastawienie do życia
- działa twoje Bankowe Konto Poczucia Własnej Wartości
- przełamać złą passę i osiągnąć założone cele
- istotny jest entuzjazm
- poprawić samoocenę swoich dzieci i je motywować
- radzić sobie z ludźmi negatywnie nastawionymi do świata
- tchnąć nowe życie w małżeństwo
- przyciągać do siebie to, co dobre

Reakcja ze strony naszego zespołu była niesłychanie pozytywna. Miałem wielką przyjemność współpracować z prawdziwym profesjonalistą.

David Kaylor, BMW Australia

Twój mózg jest najważniejszym narządem przetrwania, komfortu i samokontroli, a co najważniejsze, nie zna się na żartach. Pamiętaj – energia podąga za uwagą! Stań się sprzymierzeńcem samego siebie i weź pełną odpowiedzialność za miejsce, w którym jesteś, i miejsce, do którego decydujesz się dotrzeć.

Paul Hanna doskonale, krok po kroku, przeprowadza czytelnika przez najważniejsze punkty planowania i osiągania celów, dostarcza wiedzę i narzędzie do wzmocnienia siebie i swoich relacji oraz motywuje do działania. Po przeczytaniu tej książki na pewno zrobisz krok naprzód – a jak duży, zależy tylko od ciebie. Naprawdę uwierz, że możesz to zrobić!

Katarzyna Elżbieta Mikrut, certyfikowany coach i trener stylu myślenia FRIS, członek Stowarzyszenia Nowa Psychologia

Paul Hanna uchodzi za jednego z czołowych ekspertów w dziedzinie motywacji. Jego praca jest najlepszym dowodem na to, że jeśli wyznaczymy sobie cele, a następnie dążymy do nich nieustępliwie i wytrwale, możemy naprawdę wiele osiągnąć. Po skromnych początkach stał się wziętym konsultantem największych korporacji, m.in. McDonald's, linii lotniczych Qantas, BMW i firmy telekomunikacyjnej Optus.

ISBN: 978-83-7579-476-2



Cena: 29,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl