

BESTSELLER „NEW YORK TIMESA”



WSZYSTKO
DASIE
OGARNAĆ
MARBIE
FORLEO

„Ta książka może zmienić twoje życie”

ELIZABETH GILBERT, autorka *Jedz, módl się, kochaj*

Przed wami boska Marie Forleo z książką, która jest cudownie prowokująca, a jednocześnie pełna otuchy. Bez względu na rodzaj wyzwania, z jakim przyjdzie ci się mierzyć... dasz radę to ogarnąć! Mądrość tej książki zmieni twoją perspektywę – pozwoli ci ujrzeć siebie i twój wyjątkowy potencjał w zupełnie nowym, ekscytującym świetle.

– Dani Shapiro, autorka *Inheritance*

Najlepsze książki są niczym klucz, który pasuje jak ułóż do zamka i otwiera zaryglowane dotąd drzwi. Szczera, serdeczna i troskliwa, Marie Forleo dzieli się swoją mądrością. Jeśli potrzebujesz wskazówki, jaki kolejny krok wykonać na drodze do zmiany świata na lepsze, jesteś we właściwym miejscu.

– Seth Godin, autor *To jest marketing!*

Wszystko da się ogarnąć to lektura obowiązkowa dla każdego, kto pragnie stawić czoło własnym lękom, spełnić marzenia i wkroczyć na ścieżkę rozwoju. Z humorem, ale też dozą życiowej mądrości, Marie Forleo oferuje praktyczne wskazówki, jak zabrać się do dzieła i osiągnąć sukces. Ta książka rozprawi się skutecznie z każdą wymówką, która wstrzymuje cię od działania.

– Cheryl Strayed, autorka *Dzikiej drogi*

Marie Forleo, zawsze pierwsza, by wyjść przed szereg i motywować inne kobiety, jest moją inspiracją. Jej rewelacyjna książka *Wszystko da się ogarnąć* to perełka na rynku publikacji poświęconych motywacji, kierownictwu i samopomocy. Rozbrajająca, życiowa i ze wszech miar praktyczna. Wciągnęła mnie całkowicie i z miejsca zainspirowała, by strategię Marie wprowadzić w życie prywatne i zawodowe.

– Abby Wambach, autorka *Wolfpack*,
aktywistka, piłkarka, złota medalistka olimpijska

Dzięki Marie Forleo „wszystko da się ogarnąć” stało się także moją mantrą. Marie nie mydli oczu – jej książka faktycznie spełnia obietnice, które składa autorka. Wskazówki są pouczające, praktyczne i genialne w swej prostocie, a sposób komunikowania – szczerzy i wypływający prosto z serca. *Wszystko da się ogarnąć* doda ci energii, poruszy i zainspiruje, by porzucić strach i wreszcie zacząć wykorzystywać swój potencjał!

– Gabrielle Bernstein, autorka *Wszelchświat cię wspiera*

Wszystko da się ogarnąć to autentyczny przewodnik kierujący prosto do celu – pokazuje i uczy, jak rozwiązać największe problemy i spełnić najśmielsze marzenia.

– Sophia Amoruso
współzałożycielka i dyrektorka generalna Girlboss

WSZYSTKO
DA SIĘ
OGARNAĆ
MARIE
FORLEO

Przekład: Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Everything is figureoutable

Copyright © 2019 by Marie Forleo

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE:

Copyright © 2020 by Galaktyka sp. z o.o.

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; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-765-7

Zdjęcie na okładce: Emily Shur
Projekt okładki wydania oryginalnego: Christopher Sergio

Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Artur Nowakowski
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

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, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. 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.

SPIIS TREŚCI

1. Tropicana Orange	11
2. Plan działania – kierunek: wynik	19
3. Potęga przekonań	29
4. Koniec z wymówkami	63
5. Okiełznanie strachu	105
6. Marzenie zdefiniowane	131
7. Gotowy? A w życiu!	169
8. Postęp, a nie perfekcja	193
9. Niezgoda na odmowę	227
10. Świat potrzebuje twojego talentu	257
EPILOG Prawdziwy sekret trwałego sukcesu	273
Podziękowania	283
DODATEK Jeszcze więcej historii zwykłych bohaterów	285
Przypisy	299
Indeks	302

STRATA OKAZJI – CO CI UMYKA, GDY MARNUJESZ CZAS

Na co nieświadomie tracisz czas	Ile czasu tracisz w ten sposób co roku	Co w tym czasie mógłbyś osiągnąć
30 minut dziennie na media społecznościowe i bezproduktywne gapienie się w telefon	182,5 godziny rocznie, czyli ponad 22 pełne, ośmiogodzinne dni pracy	wypracować ramiona wyrzeźbione jak u Michelle Obamy stworzyć nową stronę internetową nauczyć się medytacji
60 minut dziennie na czytanie wiadomości, e-maili i plotek ze świata gwiazd	365 godzin rocznie, czyli ponad 45 pełnych, ośmiogodzinnych dni pracy	napisać pierwszy szkic swojej książki zdobyć nowe źródło przychodów zapracować na podwyżkę lub zmienić ścieżkę kariery
90 minut dziennie na oglądanie telewizji	547,5 godziny rocznie, czyli ponad 68 pełnych, ośmiogodzinnych dni pracy	nauczyć się włoskiego na poziomie komunikatywnym dokończyć pracę naukową rozpocząć dochodową działalność poboczną

Strata okazji to nie żart. Każdy wybór ma swoją cenę. Za każdym razem, gdy na coś przystajesz, rezygnujesz z czegoś innego. Przetłumaczyć ci to z polskiego na nasze? Za każdym razem, gdy bierzesz do ręki telefon i dajesz się skusić na oglądanie debilnych filmików o kotach, odmawiasz sobie szansy na osiągnięcie swoich większych i ważniejszych, długofalowych celów.

Chcesz się nauczyć języka obcego? Napisać powieść? Wrócić do formy lub poprawić zdrowie? Doprowadzić finanse do porządku? Rozpocząć jakiegokolwiek przedsięwzięcie, własny biznes albo zupełnie nową karierę? Ocalić oceany? Znaleźć czas na prawdziwy związek? Wnieść nowy żar do swojego życia seksualnego? Masz na to czas. Jak najbardziej. Teraz.

Te 30 minut, które marnujesz na wgapienie się w telefon, możesz wykorzystać na skuteczny trening interwałowy – i w kilka miesięcy diametralnie zmienić swoją formę.

Godzinę, którą tracisz na serfowanie w necie w poszukiwaniu kolejnych bzdur, których tak naprawdę nie potrzebujesz, możesz przeznaczyć na prowadzenie dziennika. Po roku będziesz mieć konkretny szkic książki.

Dwie godziny spędzone na bezmyślnym gapieniu się w telewizor możesz zainwestować w naukę nowego języka, studia lub pracę nad związkiem, na którym naprawdę ci zależy.

„Okej, Marie, widzę, co masz na myśli. Nadal jednak nie wiem, jak miałbym wykroić dwie godziny”. Pamiętaj, 30 minut tu, 15 minut tam – ledwo się obejrzyysz, a zbierze się tyle, ile potrzebujesz.

A oto kilka innych strategii, które mogą pomóc ci pozbyć się czasochłonnych, nieproduktywnych nawyków. Nie musisz wprowadzać zmian na zawsze. Niektóre propozycje mogą nie odpowiadać twojej indywidualnej sytuacji albo kolidować z pracą czy życiem rodzinnym. Mimo to gorąco zachęcam do poeksperymentowania (jeśli nie z wszystkimi, to przynajmniej z kilkoma wybranymi pomysłami) przez jeden miesiąc. W ciągu 30 dni możesz robić wszystko. Wykorzystaj moje sugestie jako punkt wyjścia do wymyślania własnych rozwiązań i testuj, co zechcesz. Nie zapomnij zadawać sobie pytania: W jaki sposób może mi to pomóc?

Nic samo się nie zmienia, jeśli ty nic nie zmienisz. Odważ się przełamać swoje schematy. Odmów dostosowywania się do tych społecznych norm, które tłamszą twój potencjał. Wystarczy kilka drobnych ulepszeń a przekonasz się, jak prosto jest wygospodarować więcej wolnego czasu.

1. Wyeliminuj media

Odstaw wszystkie środki masowego przekazu, to jest media społecznościowe, telewizję, kanały on-line, czasopisma, katalogi, podcasty, wiadomości i wszelkie inne bodźce stanowiące źródło informacji. Jeśli na samą myśl robi ci się gorąco, bez paniki. Zaaplikuj sobie czterotygodniowy detoks. Przeżyjesz. Po tym okresie możesz wrócić do korzystania z kanałów

informacji, ale na innych, zdrowszych zasadach (na przykład: zero mediów przed 11 rano, by lepiej spożytkować poranną energię).

Mam takie motto, które sobie często powtarzam, by się na tym polu kontrolować: **Stwórz, zanim skonsumujesz**. Chodzi o to, że zależy mi, by najpierw poświęcić czas na tworzenie życia (i pracy) swoich marzeń, zanim nawykowo, nieświadomie zacznę konsumować to, co stworzyli inni. Na przykład 10 minut medytacji pomaga mi stworzyć (wytrenować) mocniejszy umysł, *ergo* daje większą jasność, poprawia przenikliwość i wzmacnia kreatywność; 15 minut treningu w warunkach domowych umożliwia mi stworzenie silniejszego, pełnego energii ciała; 25 minut pisanania pozwala mi opracować koncepcję kolejnego fragmentu książki albo rozwinąć pomysł marketingowy i w ten sposób pchnąć naprzód moją karierę. Do licha, nawet podczas pięciu minut prawdziwego skupienia można doznać prawdziwego objawienia!

Podkreślę istotną rzecz: owszem, stawiam ci za wyzwanie wykrojenie dwóch wolnych godzin dziennie. Jako twój trener w tej rozgrywce, jestem tu, by cię cisnąć i motywować. Ale nawet poprawa twoich nawyków, która przełoży się na drobne oszczędności czasu – pięć minut tu, kwadrans tam – da ci pierwsze małe sukcesy, na których będziesz mógł budować dalej, a łączny rezultat pozwoli ci zdziałać cuda. Lepiej mieć 10 minut, niż nie mieć.

2. Wyrwij się ze skrzynki pocztowej

Ustaw uprzejmy komentarz autorespondera i ogranicz sprawdzanie e-maili maksymalnie do 1–3 razy dziennie. Nie sprawdzaj poczty zaraz po przebudzeniu. Jeśli możesz zaglądać do skrzynki raz na parę dni, tym lepiej. Zdaję sobie sprawę, że łatwiej wprowadzić takie obostrzenia freelancerowi i przedsiębiorcy, który sam sobie jest szefem niż etatowym pracownikom, ale jeśli coś jest trudniejsze, nie znaczy, że staje się niemożliwe. Jako szefowa zachęcam członków mojego zespołu, by zadeklarowali godziny pracy w skupieniu (to znaczy, że nie są dostępni pod mailem czy na komunikatorze) w formie kilkugodzinnych bloków – czasem pełnych dni – tak, byśmy osiągnęli postępy w pracy nad ważnymi projektami, bez rozpraszania się. Nawet jeśli nie możesz takiej polityki wprowadzić w życiu zawodowym,

zastanów się, jak może ci pomóc w zapanowaniu nad korespondencją prywatną. Kiedy zdecydujesz się zmienić politykę korespondencji, poinformuj rodzinę, przyjaciół, współpracowników i najważniejszych klientów o nowych zasadach. Istnieje duża szansa, że zrozumieją i uszanują twoją decyzję. A kiedy najważniejsze osoby w twoim otoczeniu zostaną powiadomione, po włączeniu autorespondera pod żadnym pozorem nie otwieraj poczty.

Jeśli chcesz skutecznie skończyć z nawykiem kompulsywnego sprawdzania e-maili, stwórz sobie sprzyjające temu środowisko. Oznacza to usunięcie wszelkich atrakcyjnych funkcji powiązanych ze skrzynką pocztową. Jeżeli możesz, odinstaluj aplikację w telefonie. Jeśli nie chcesz posuwać się tak daleko, przynajmniej przenieś ikonkę z ekranu głównego na czwarty czy piąty. Być może tych kilka dodatkowych sekund, które będziesz musiał poświęcić na odszukanie ikonki, na tyle skutecznie zaburzy dotychczasowy wzorzec zachowania, że oduczysz się odruchowego sprawdzania poczty.

Najważniejsze jest jednak usunięcie jakichkolwiek powiadomień z wszystkich komputerów i urządzeń. Żadnych dzwonek, wibracji, melodyjek, pingów ani alertów. Na tym polu nie ma dyskusji. Odzyskaj kontrolę nad swoim umysłem, czasem i uwagą. Nie pozwól, by technologia dyktowała ci, co masz robić. Terminarz innych osób nie powinien być ważniejszy od twojego.

Ludzie mają wiele mądrego do powiedzenia o tym, jak lepiej panować nad korespondencją. Od 2000 roku ten wątek przeanalizowano i opisano wnikliwie i z sensem. Poszukaj w internecie, a znajdziesz skrzynię skarbów, pełną narzędzi i praktyk pozwalających doprowadzić do perfekcji zarządzanie pocztą.

3. Jedz lepiej, taniej i szybciej

Dla wielu z nas jednym z największych pochłaniaczy czasu są wszystkie czynności związane z nakarmieniem siebie i rodziny. Wymyślenie, co ugotować, zakupy, przygotowanie składników i samo przyrządzanie plus sprzątanie na koniec to praktycznie drugi etat.

Z pewnością rozumiesz, że przerzucenie się na gotowe, przetworzone dania z paczki nie jest możliwością, którą w ogóle powinno się brać pod rozwagę. A pisze to osoba, która dorastała na gotowcach typu makaron w sosie z puszki, spaghetti z pudełka, babeczki czekoladowe z masłem orzechowym, tosty Pop-Tarts, mrożona pizza i hamburgery z sieciówki White Castle. Dopiero przed trzydziestką zorientowałam się, jak bardzo zbłądziłam. Wysokoprzetworzona żywność wysysa z ciebie energię, obniża zdolności kognitywne i uderza w zdrowie fizyczne, psychiczne oraz emocjonalne.

Jeśli planowanie posiłków zabiera ci mnóstwo czasu, wypróbuj następujące pomysły. Naucz się gotować na kilka dni i pogódź się z tym, że twoje kulinarne popisy będą mniej różnorodne i bardziej powtarzalne niż dotychczas. Znajdź 3–5 prostych przepisów na pełnowartościowe, zbilansowane posiłki, które można przygotować w większej ilości (zupy, gulasze, potrawy, dania jednogarnkowe, posiłki komponowane) i wyznacz sobie dwa dni w tygodniu (na przykład czwartek i niedzielę), kiedy zaplanujesz, kupisz, przygotujesz i przyrządzisz wszystko. W internecie znajdziesz od groma przepisów i porad dotyczących zdrowych, szybkich i prostych dań, i to za darmo.

Porozmawiajmy również o finansach. Tu też jest jeden spory mit do obalenia. Nie musisz robić zakupów w drogich sklepach ze zdrową żywnością i na lokalnych ryneczkach czy jeść wyłącznie produktów organicznych. Celem powinno być wybieranie najzdrowszego wariantu z tych dostępnych w miejscu, gdzie robisz zakupy. W 2010 roku dziennikarz „New York Timesa” Mark Bittman napisał ciekawy artykuł zatytułowany *Is Junk Food Really Cheaper?* (Czy śmieciowe jedzenie jest naprawdę tańsze?). Autor wylicza, że aby nakarmić czteroosobową rodzinę w McDonalddie, trzeba wydać około 28 dolarów. Dla porównania – pieczony kurczak z warzywami i prostą sałatką to wydatek rzędu 14 dolarów, a ryż z fasolą, czosnkiem, papryką i cebulą – 9 dolarów. Sprawdź w internecie *The Environmental Working Group’s Guide for Good Food on a Tight Budget* (Rady dotyczące planowania zdrowego jadłospisu przy małym budżecie) amerykańskiej organizacji non profit

promującej zdrowy styl życia i ekologię lub przeczytaj ich *Clean Fifteen and Dirty Dozen* (Listy dla warzyw i owoców o najniższej/najwyższej zawartości pestycydów). Tego typu źródła pomagają dokonywać najlepszych wyborów, czyli jeść dobrze, a jednocześnie oszczędzać pieniądze. Pamiętaj, wszystko da się ogarnąć – jesteś w stanie znaleźć sposób, żeby siebie i rodzinę karmić prawdziwym, odżywczym pożywieniem, nie wydając przy tym fortuny.

Chodzi o to, by zmienić twój sposób myślenia o jedzeniu i podejście do niego. Trenuj się w sztuce szukania prostych rozwiązań i unikaj codziennego podejmowania decyzji („Hmm, na co to ja mam dziś ochotę?”). Wystarczy zmiana podejścia i nieco planowania z wyprzedzeniem, a oszczędzisz mnóstwo czasu. Warunkiem sukcesu są zdrowe, zbilansowane potrawy w większych proporcjach i bogate w składniki odżywcze przekąski niewymagające przygotowywania, jak orzechy, warzywa i owoce.

Co o tym sądzisz? Czy eksperymentowanie z kilkoma z powyższych pomysłów, choćby raptem przez parę tygodni, może otworzyć ci oczy na to, jak gospodarujesz swoim czasem?

Jeśli potrzebujesz jeszcze jednego, ostatecznego bodźca, aby wykroić dwie wolne godziny dziennie, proszę bardzo...

**Gdybyś nie miał wyboru i musiał
znaleźć czas, zrobiłbyś to.**

Wyobraź sobie, że słyszysz diagnozę: rzadka, śmiertelna choroba. Jedyna szansa na powrót do zdrowia: przez następne trzy miesiące codziennie spędzać dwie godziny w ciszy, nie zajmując się niczym. Żadnych telefonów, mediów społecznościowych, telewizji czy komputera. Dwie godziny dziennie w skupieniu, inaczej żegnaj się z życiem.

Jak byś to ogarnął? Jakie zmiany wprowadziłbyś, by wygospodarować i przeznaczyć na leczenie dwie godziny przez kolejne 90 dni? Czy nadal nie mógłbyś obyć się bez kompulsywnego sprawdzania poczty i przeglądania mediów społecznościowych? Bądź ze sobą szczerzy. Gdyby zależało

od tego twoje życie, na pewno znalazłbyś sposób na przeorganizowanie dnia dla nowego priorytetu, i to bez najmniejszego problemu.

A skoro rozprawiliśmy się z wymawianiem się brakiem czasu, pora brać się za pieniądze.

WYMÓWKA 2: Nie mam pieniędzy

Jedno z moich ulubionych powiedzonek Tony'ego Robbinsa brzmi: „Nieważne, ile masz środków, ważne, co potrafisz z nimi zrobić”. Ta filozofia ma zastosowanie do wszystkiego bez wyjątku, a już do finansów szczególnie.

Na początek zacznijmy od pytania: Skoro jesteś przekonany, że potrzebujesz pieniędzy, na co dokładnie są ci one potrzebne? Istnieje określone prawdopodobieństwo, iż możesz osiągnąć docelowy wynik, nie ponosząc wysokich wydatków, a być może w ogóle bezkosztowo. Na przykład mówisz, że potrzebujesz środków, by nauczyć się nowej umiejętności albo zacząć nową ścieżkę kariery. Niekoniecznie. Z dostępem do internetu można nauczyć się niemal wszystkiego i to niejednokrotnie za darmo.

Robotyka, programowanie, matematyka, mediacje, statystyka, projektowanie, robienie na drutach – wszystko jest w sieci. W dzisiejszych czasach aplikacje, filmy wideo, podcasty, blogi, otwarte kursy on-line i inne dają dostęp do potężnej bazy rzetelnej wiedzy i *know-how*. A z dnia na dzień możliwości przybywa. Weźmy edX. Jest to edukacyjna organizacja non profit udostępniająca masowe otwarte kursy on-line, prowadzone przez uniwersytety i instytuty naukowe z całego świata, w tym Uniwersytet Harvarda, MIT, UC Berkeley. Dalej: Khan Academy, którego misją jest zapewnienie globalnego, bezpłatnego dostępu do edukacji dla każdego, specjalizuje się w takich dziedzinach jak matematyka, nauki ścisłe, programowanie, historia, historia sztuki i ekonomia. Nowojorski Uniwersytet Medyczny niedawno ogłosił, że pokryje czesne (niezależnie od osiągnięć w nauce czy sytuacji ekonomicznej) wszystkich aktualnych i przyszłych studentów⁸.

Może chcesz rozkręcić własny biznes? Jesteś przekonany, że potrzeba walizki gotówki, by wystartować? Kilkadziesiąt lat wstecz być

może, ale czasy się zmieniły. Ponieważ tak często na spotkaniach przewija się pytanie, w jaki sposób zacząć, gdy brak środków na start, postanowiłam stworzyć listę ponad 320 darmowych narzędzi i platform, wśród których każdy, naprawdę każdy początkujący przedsiębiorca znajdzie, czego potrzebuje, aby rozwinąć firmę i skrzydła. Ta skarbnica wiedzy była już ściągana, publikowana i udostępniana setki tysięcy razy. Wpisz po prostu w wyszukiwarkę „Marie Forleo + free tools resources” (darmowe narzędzia) i korzystaj.

No dobrze, powiedzmy, że chcesz rozwinąć taki rodzaj działalności, w przypadku którego bez kapitału na start naprawdę się nie obejdzie. Musisz wykazać się odpowiednim stopniem determinacji, kreatywności i gorliwości, natomiast nie brak sposobów, by pozyskać potrzebne środki. Sprawdź każde etyczne i zgodne z prawem rozwiązanie. Jeśli będziesz działał konsekwentnie i z oddaniem, doprowadzisz do tego, czego pragniesz. Poniżej kilka wskazówek, które być może naprowadzą cię na właściwy trop.

Dodatkowa praca. Kiedy przychodzi do pozyskania nadprogramowych środków, podjęcie dodatkowej pracy zawsze było moim ulubionym wyjściem. Gdy dorastałam, tata często mi powtarzał: „Nie zdarzyło mi się wziąć do ręki gazety, w której by nie było ogłoszeń w dziale »Dam Pracę«”. Ta myśl nauczyła mnie postrzegać świat jako miejsce, w którym na zmotywowanych, ciężko pracujących, odpowiedzialnych ludzi zawsze jest popyt. Nauczyła mnie, że mozolna i uczciwa praca – niezależnie od tego, co konkretnie robisz – powinna być dla ciebie powodem do dumy. Z pozytywnym nastawieniem oraz motywacją do działania zawsze udawało mi się znaleźć robotę.

Kiedy zakładałam własną firmę, byłam zadłużona na kilkadziesiąt tysięcy dolarów. By zdobyć pieniądze na stworzenie pierwszej strony internetowej, brałam dodatkowe zmiany w barze, a to, co zarobiłam, odkładałam na ten cel. Właściwie przez całe siedem lat chwytalam się całej gamy różnych zleceń, zanim osiągnęłam taką stabilność finansową we własnej firmie, że mogłam odpuścić inne zajęcia i w pełni poświęcić się tylko swojej docelowej działalności.

Owszem, musisz wykazać się operatywnością. Tak, musisz być dzielny i przeć do przodu. I mieć w sobie dużo pokory (nigdy nie przypuszczałam, że po studiach będę sprzątać toalety, ale tak się stało i byłam wdzięczna, że mogę pracować). No i co lepiej zbuduje ci reputację osoby, która jest gotowa do wszelkich poświęceń, aby osiągnąć to, o czym marzy? Jaki jest lepszy sposób, by zbudować sieć powiązań? Czy zauważyłeś, że to właśnie tacy ludzie (zdeteminowani i operatywni) odnoszą w życiu sukces?

Obcinanie wydatków. Moja przyjaciółka jest dyrektorką generalną firmy zajmującej się edukacją finansową, a także samotną mamą dwójki dzieci. Przeprowadziła się z rodziną z dużego, drogiego w utrzymaniu domu do małego, skromnego mieszkania. To posunięcie pozwoliło jej potężnie ograniczyć miesięczne koszty i błyskawicznie uwolnić pokaźną część dochodu. Dzięki temu mogła zacząć oszczędzać i inwestować z myślą o przyszłości swoich dzieci. Z początku obawiała się, że zrezygnowanie z przestronnego domu będzie dużym wyrzeczeniem, ale okazało się, że przyniosło rewelacyjne skutki. Emocjonalnie rodzina zbliżyła się do siebie jak nigdy wcześniej. Szczęśliwsi, spokojniejsi i uwolnieni od nadmiaru dóbr materialnych, chętniej i głębiej angażowali się w życie rodzinne.

Można też posunąć się dalej i zdecydować na kroki... radykalne. Pewna para uczestnicząca w jednym z moich internetowych kursów zdecydowała, że chce przetestować nie jeden, a kilka różnych pomysłów biznesowych. Potrzebowali środków, by mieć wolną rękę i prawo do zmiany kierunku działania, podejmowania prób, które mogą zakończyć się niepowodzeniem, i zaczynania od nowa, nie martwiąc się, że w połowie skończą im się pieniądze. Po przeanalizowaniu domowych finansów uświadomili sobie, że wolność eksperymentowania z różnymi pomysłami w ich obecnym położeniu nie wchodzi w rachubę. Stworzyli więc plan działania, meble zapakowali do wynajętej przestrzeni magazynowej i z diabelnie drogiego Brooklynu przenieśli się do przyjaznego start-upom kraju w Ameryce Południowej, gdzie koszty życia stanowiły ułamek ich

dotychczasowych wydatków. I choć może wydawać się, że takie posunięcie jest poniekąd ekstremalne, bezsprzecznie przyda ci się nieszablonowe myślenie, jeśli faktycznie chcesz uwolnić się od wymawiania się brakiem pieniędzy i realizować swoje marzenia.

Wyprzedaż. Bądź *vintage* i zorganizuj wyprzedaż. Tradycyjną (garażową) albo w internecie. Stron i portali, gdzie ludzie wystawiają przedmioty na sprzedaż, jest od groma. Pozbędziesz się nadmiaru rzeczy i uwolnisz środki. Na jednym z moich warsztatów poznałam kobietę, która była tak zdeterminowana, by wziąć w nim udział, że koszt wejściówki pokryła, sprzedawszy własną kanapę.

Stypendia i granty. Według badania dotyczącego federalnych dotacji dla studentów w USA (tzw. granty Pella), w samym tylko roku 2014 nie wykorzystano blisko 2,9 miliarda dolarów z rządowych programów stypendialnych⁹. Nadmienię, że to pożyczki bezzwrotne. Istnieje wiele różnych źródeł pozwalających uzyskać dotację, dofinansowanie, stypendium lub grant – musisz tylko to ogarnąć i włożyć wysiłek, by znaleźć rozwiązanie.

Jednym z bardziej inspirujących przykładów jest dla mnie Gabrielle McCormic. Odebrano jej stypendium sportowe po tym, jak na ostatnim roku studiów koszykarka zerwała ścięgno Achillesa. Rozczarowana, ale nadal zdeterminowana do działania, przekuła ból na źródło motywacji, by znaleźć nowy sposób finansowania swojej pasji.

Gabrielle zorientowała się, że nagrodę czy sponsoring można dostać za cokolwiek, od grania w gry komputerowe, przez malowanie ptaków czy noszenie szkieł kontaktowych, po stworzenie sobie kreacji na studniówkę z taśmy izolacyjnej. Jej działania przełożyły się na pozyskanie dofinansowań w łącznej wysokości 150 tysięcy dolarów! Skończyła studia bez długów i miała środki na opłacenie studiów doktoranckich. Gabrielle nadal się uczy, jednocześnie prowadząc firmę Scholarship Informer (Informer Stypendialny), by pomagać rodzicom i uczniom znajdować finansowanie bez uciekania się do pułapki pożyczek i długów. Warto trochę pogłówkować, aby znaleźć sposób, prawda?

Crowdfunding*. Platformy crowdfundingowe to nowe, świetne rozwiązanie, które zdobywa popularność na całym świecie. W USA Kickstarter, Indiegogo i GoFundMe to jedne z lepiej znanych stron łączących ludzi, którzy mają chęć okazać wsparcie i dofinansować przekonujące projekty firm czy indywidualnych osób. Zrób szybkie rozeznanie i poszukaj najlepszych stron finansowania społecznego w swoim kraju, a przekonasz się, że spektrum możliwości stale rośnie – od pożyczek koleżeńskich czy finansowania edukacji po inwestowanie w akcje i wiele, wiele innych.

I więcej. To nie czynniki zewnętrzne powstrzymują cię przed działaniem. Nie brak pieniędzy, czasu, umiejętności. Wszystko tkwi w głowie. To gra z samym sobą, z własnym umysłem. Chodzi o to, by nie bać się wyrzeczeń i znaleźć w sobie siłę i motywację, aby kreatywnie i z pomysłem znaleźć lub stworzyć sposób, by dane wyzwanie ogarnąć.

WYMÓWKA 3: Nie wiem jak / nie wiem, od czego zacząć.

Nie będę się za bardzo rozwodzić nad tą wymówką, bo szczerze mówiąc, jest najzwyczajniej w świecie kiepska.

Żyjemy w niesłychanych czasach. Korzystając z całego dobra internetu, na wyciągnięcie ręki masz dostęp do wiedzy pozwalającej opanować podstawy każdego zagadnienia czy umiejętności, w przeważającej liczbie przypadków całkowicie za darmo, a na dodatek w komfortowych warunkach, bo w zaciszu własnego domu. W swojej książce *Abundance* (Obfitość) Peter Diamandis i Steven Kotler piszą: „Dzisiaj wojownik masajski z telefonem komórkowym ma większe możliwości komunikacji mobilnej niż prezydent Stanów Zjednoczonych 25 lat temu. A jeśli to smartfon z dostępem do internetu, ma też lepszy dostęp do informacji niż amerykański prezydent zaledwie 15 lat wstecz”.

* Inaczej finansowanie społecznościowe – daje możliwość pozyskiwania środków na realizację różnych przedsięwzięć. Środki te są oferowane przez członków społeczności wirtualnych, którzy chcą wesprzeć pomysłodawcę (przyj. red.).

Nieważne, czego chcesz się dowiedzieć czy nauczyć – istnieje potężna szansa, że odpowiedź na to pytanie już istnieje. Ktoś już opisał to w książce lub w sieci albo zawarł w jakiejś innej formie przekazu. Możesz się też tego nauczyć bezpośrednio od drugiej osoby dzięki lekcjom, wykładom, tutorialom, programom mentorskim, stażom i innym. A może rozwiązanie przyjdzie do Ciebie podczas medytacji, modlitwy, podróży albo chwili olśnienia, które spadnie na Ciebie pod prysznicem.

W obecnych czasach ograniczony dostęp do informacji nie stanowi już problemu. Kiedy się zdecydujesz i postanowisz zakasać rękawy, wykorzystaj każdy z pomysłów z tej książki, by przeć naprzód, aż dojdiesz do tego, jak swój cel ogarnąć.

Sztuka eliminowania wymówek oznacza uznanie bardzo istotnej prawdy: jesteś jedyną osobą, która może zrealizować lub zaprzepaścić własne marzenia.

OD ANALIZY DO DZIAŁANIA

Rusz dupę tam, gdzie pragnie być twoje serce.

- Steven Pressfield

1. Podaj przykład sytuacji, w której z początku byłeś przekonany, że nie masz czasu, zdolności lub środków, by czegoś dokonać, a mimo wszystko udało ci się to ogarnąć. Wypisz, cokolwiek przyjdzie ci do głowy. Każdy przykład, nawet najdrobniejszy, ma znaczenie.
2. Jaki cel jest dla ciebie najważniejszy? Jaki problem chcesz rozwiązać? Co chcesz ogarnąć? Teraz. (Podpowiedź: co zapisałeś w ostatnim rozdziale? Zapisz to ponownie. Powtarzanie ma moc).
3. Jakich trzech wymówek używałeś najczęściej (przed przeczytaniem tego rozdziału), by tłumaczyć swój brak działania?
4. A teraz skreśl każdą z nich. **DOŚŁOWNIE PRZEKREŚL**. Jedną po drugiej. I zanotuj, dlaczego dana wymówka nie ma już zastosowania. A teraz zapisz, co chcesz od dziś myśleć, mówić czy robić, by nie uciekać się więcej do tych pretekstów.

Przykład:

Wymówka 1: ~~Nie mam czasu, żeby zrobić doktorat.~~

Dlaczego to nieprawda: gdyby doktorat był dla mnie naprawdę ważny, wygospodarowałbym czas. Przestałbym spędzać wieczory na oglądaniu Netflixa, kładł się spać przed 23.00 i co rano wstawał wcześniej. Przestałbym tracić czas na media społecznościowe. Zoptymalizował przygotowanie posiłków. Porozmawiałbym z partnerką i wspólnie ogarnęlibyśmy, jak się do tego zabrać – jako drużyna.

Co mogę zrobić/myśleć/mówić: zawsze znajduję czas na to, co ważne.

Działanie: wprowadzę radykalne zmiany do mojego planu dnia. Zacznę czytać o programach doktoranckich – dzisiaj. Jeśli nie mam woli, by to

zrobić, najlepiej będzie przestać o tym gadać i znaleźć sobie nowy cel, który rozpali mój entuzjazm i da motywację.

5. **Przez tydzień zapisuj wszystko, co robisz.** Jeśli brak czasu to twoja główna wymówka, określ, na co go poświęcasz lub marnujesz. Wykonaj ćwiczenie opisane w tekście głównym. Jeśli korzystasz ze smartfona lub tabletu, ściągnij darmową aplikację Moment (albo włącz funkcję Screen Time na iPhone) i kontroluj, ile czasu spędzasz z telefonem w rękę.

PONIEDZIAŁEK

Czas	Zajęcie	Notatki/uwagi
6.30–6.57	pobudka, sprawdzam telefon	sprawdzam wiadomości, Twittera i Instagram. W sumie, po co?
6.57–7.06	nastawiam kawę, odpalam laptopa, zamykam niepotrzebne zakładki	odruchowo sprawdzam pocztę i ponownie na komputerze, nawet się nad tym nie zastanawiając
7.07–7.14	prysznic	
7.15–7.19	sprawdzam telefon	odpowiadam na wiadomości, przeglądam media społecznościowe
7.19–7.46	ubieram się, przygotowuję do wyjścia itd.	

Pod koniec tygodnia przejrzyj swoje zapiski oraz statystyki z aplikacji Moment czy Screen Time. Wykorzystaj poniższe pytania, by w obiektywny sposób ocenić, jak wykorzystujesz swój najcenniejszy zasób. Nie wszystkie punkty będą miały zastosowanie w twoim przypadku. Wykorzystaj te, które ci odpowiadają, i na ich bazie stwórz własne rozwiązania.

- W skali 1–10 oceń, jak dane zajęcie przybliży cię do twojego najważniejszego celu czy najcenniejszej wartości (1 = działa przeciw temu, czego pragniesz najbardziej; 10 = jest całkowicie zgodne z tym, do czego dążysz).

- Czy faktycznie musisz to robić? Jeśli tak, jak możesz robić to szybciej lub rzadziej? Czy możesz to jakoś zautomatyzować bądź zoptymalizować? Czy ktoś może wykonać to za Ciebie?
- Co dobrego może Cię spotkać, jeśli przestaniesz to robić – na jakiś czas lub na zawsze? Jakie są najlepsze krótko- i długoterminowe korzyści zaniechania tej czynności?
- Co złego może Cię spotkać, jeśli przestaniesz to robić – na jakiś czas lub na zawsze? Jakie są najgorsze krótko- i długoterminowe konsekwencje zaniechania tej czynności?

6. Gdybyś musiał, to byś to ogarnął. Stwórz i spisuj swój plan awaryjny.

Pamiętaj: dostałeś diagnozę. Lekarz powiedział ci, że jedynym lekarstwem na twoją przypadłość jest wygosparowanie dwóch godzin, które spędzisz, siedząc w ciszy, nie niepokojony, codziennie, siedem dni w tygodniu, przez kolejne trzy miesiące. Nie ma innego sposobu. Jak byś to ogarnął?

Bonus: wyzwanie językowe

Słowa, które przychodzą ci na myśl, które wypowiadasz i które sobie powtarzasz, stają się twoją rzeczywistością. Za każdym razem, gdy przyłapiesz się na wymyślaniu wymówek czy tłumaczeniu w stylu „nie mogę”, przestań. Podważ tę narrację. Czy to faktycznie prawda, że nie możesz? A może trafniej byłoby powiedzieć, że czegoś nie zrobisz? Albo że nie chcesz? To nie jest ćwiczenie semantyczne. Kiedy mówisz „nie mogę”, wysyłasz wewnętrzną wiadomość – informujesz, że nie masz kontroli nad własnym czasem i swoimi wyborami. Zastąp „nie mogę” bardziej szczerym uzasadnieniem, na przykład „nie chcę”.

Wykonaj to zadanie teraz, a zyskasz dodatkowe punkty. Pomyśl o sytuacji, w której chciałeś coś zdobyć czy osiągnąć, ale ostatecznie skończyło się na wymówkach. Następnie powiedz na głos:

Prawda jest taka, że...

Nie chcę tego aż tak bardzo.

To nie jest teraz moim priorytetem.

To nie jest aż takie istotne.

Nie chcę pracować tak ciężko / podejmować ryzyka / wkładać wysiłku / itp.

I to jest w porządku.

(Poważnie. Powiedz to na głos!)

Czy nie czujesz się lepiej?

Bonus: praca domowa z *MarieTV*

1. Odcinek *No Excuses* (Koniec z wymówkami). W tym wyjątkowym nagraniu poznasz moje *alter ego*, Jersey Marie, która bez pardonu rozprawia się z mitem wymówek. Wpisz w wyszukiwarkę: „Marie Forleo No Excuses” i raz na zawsze pożegnaj preteksty i wykręty.
2. Odcinek *How to Achieve Impossible Dreams* (Jak zrealizować niemożliwe marzenia) z doktor Tererai Trent. Trudno mi nawet opisać, jaki ładunek niesie ze sobą ta rozmowa i opowieść doktor Trent. Wpisz w wyszukiwarkę: „Marie Forleo + Tererai Trent”, a obejrzysz jeden z najbardziej poruszających, ciekawych i budujących wywiadów, jaki możesz sobie wyobrazić. Uwaga: może wywołać wzruszenie.

Przede wszystkim bądź bohaterką
swojego życia, nie ofiarą.

– Nora Ephron

ZWYKLI BOHATEROWIE

Wszystko da się ogarnąć.

Jak 23-letnia samotna matka po gimnazjum
zdołała zdać egzamin dojrzałości, zdobyć licencjat
i dostać się do szkoły prawniczej, jednocześnie
pracując na pełny etat jako dyrektor ds. komunikacji
w międzynarodowym banku.

Kiedy trafiłam na Marie, byłam 23-letnią matką bez ukończonej szkoły średniej. Córkę urodziłam jeszcze w liceum. Zanim jednak zaszłam w ciążę, trenowałam sport i świetnie szło mi pisanie, zapowiadałam się też na urodzonego przedsiębiorcę.

Narodziny dziecka zmusiły mnie, by wszelkie swoje plany i marzenia odłożyć na bok. Priorytetem stało się zapewnienie córce wszystkiego, czego potrzebowała, oraz umożliwienie jej jak najlepszego startu w życie. Kiedy rozstałam się z jej ojcem, miałam wybór: mogłam pogрузić się w złości i żalu albo odpowiedzieć na wezwanie stłamszonego ducha przedsiębiorcy, którego wcześniej zamknęłam pod kluczem, by nie przeszkadzał mi w matczynych obowiązkach.

Dreńczyło mnie to coraz mocniej, a ponieważ w internecie można znaleźć wszystko, wpisałam na chybił trafił hasło „w pogoni za marzeniami nierealnymi” i wśród wyników na jednym z pierwszych miejsc zobaczyłam film *Marie Dream Big: 5 Steps to Help You Chase Your Most 'Unrealistic' Dreams* (Celuj wysoko: 5 kroków, które pomogą ci spełnić twoje najbardziej „nie-realne” marzenia). Kliknęłam link. Już tylko kilka sekund dzieliło mnie od przełomu, który miał nastąpić.

Wszystko da się ogarnąć – ten koncept dał mi nadzieję, której tak bardzo mi brakowało. Dzięki Marie zdałam sobie sprawę, że jeśli wykonam pracę, mogę osiągnąć w życiu wszystko, czego zapragnę. W mojej rodzinie od dziesięcioleci podtrzymuje się tradycję ograniczających

przekonań, a mnie aż świerbiło, żeby się w końcu z tym rozprawić. Wiedziałam, iż jestem bystra, i chciałam dokończyć, co zaczęłam. Choć byłam już matką, moja dusza nie dopuszczała myśli, że miałabym dać się zaszufładkować jako rodzic i zrezygnować z innych aspiracji oraz części swojej osobowości.

Od czasu, gdy obejrzałam ten pierwszy film, zdałam egzamin dojrzałości i obroniłam licencjat z prawa. Teraz jestem samotną matką na studiach prawniczych II stopnia, a jednocześnie pracuję na pełny etat jako dyrektor ds. komunikacji w międzynarodowym banku.

Uczestnicząc w ogólnoswiatowym projekcie rozwoju liderów, zostałam też regionalnym kierownikiem utworzonego przez moją firmę krajowego programu na rzecz utrzymywania różnorodności i włączania pracowników o pochodzeniu afroamerykańskim w struktury banku.

Wszystko da się ogarnąć. Tak wiele kroków doprowadziło mnie do miejsca, w którym znajduję się TERAZ, jednak NADZIEJA zainspirowana przez film Marie była tym pierwszym. W chwili, gdy potrzebowałam tego najbardziej, przypomniła mi, że wszystko jest możliwe. Nie wyobrażam sobie, gdzie bym teraz była, gdybym tamtego dnia nie trafiła na Marie. Ale to nie ma już znaczenia. Jestem po prostu niezmiernie wdzięczna. Wszystko da się ogarnąć. Teraz sama codziennie przypominam o tym członkom mojego zespołu!

– Avelyn
Massachusetts

Już sam tytuł mnie oczarował, a z każdą stroną rosło przeświadczenie, że to naprawdę wyjątkowa książka. Marie Forleo z olbrzymią dawką optymizmu i pozytywnej energii realizuje te same cele, które przyświecają mojej działalności zawodowej. Pokazuje ludziom, iż marzenia same się nie spełniają, że urzeczywistnia je człowiek. Wspiera wszystkich, którzy potrzebują inspiracji, motywacji i determinacji.

Ta książka konsekwentnie i bez ogródek udowodni ci, że na drodze do szczęśliwego, spełnionego życia stoisz wyłącznie ty i twoje przekonania. A jeśli czegoś nie robisz, dzieje się tak nie dlatego, że nie możesz, tylko że nie chcesz. Może to bolesne, ale uwierz mi – taka właśnie jest prawda!

JAKUB B. BĄCZEK

trener mentalny i biznesowy, autor, www.JakubBBaczek.pl

Moją misją jest pomaganie kobietom w realizowaniu ich planów. Dlatego doceniam Marie, bo robi to z niebywałą energią. Wspiera nas w biznesie oraz w życiu codziennym. Pokazuje, że wszystko da się ogarnąć – jest wiarygodna i inspirująca. I ja jej wierzę!

JOANNA SUCHOCKA

mentorka kobiecych biznesów, kreatorka kobiecych wydarzeń
www.strefakobietbiznesu.pl

Marie Forleo zaraża optymizmem. Namawia do przełamywania utartych schematów myślowych i pokazuje, jak działać efektywnie i realizować cele. Opowiadając o własnych doświadczeniach i podając przykłady z życia swoich klientów, udowadnia, że niezależnie od tego, w jakim miejscu jesteś, ile masz lat, jakie masz doświadczenie lub ograniczenia, tylko od ciebie zależy, czy znajdziesz sposób, by urzeczywistnić swoje marzenia.

KAMILA KRUK

trenerka rozwoju osobistego, coach, koordynator projektów

ISBN: 978-83-7579-765-7



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl