

DWIE DECYZJE, dzięki którym **REALIZACJA**
najważniejszych celów będzie nie
tylko możliwa, ale wręcz **NIEUNIKNIONA**

FENOMEN

2

KROKÓW

#themiracleequation

HAL ELROD

AUTOR BESTSELLERA **FENOMEN PORANKA**

DWIE DECYZJE, dzięki którym **REALIZACJA**
najważniejszych celów będzie nie
tylko możliwa, ale wręcz **NIEUNIKNIONA**

FENOMEN

2

KROKÓW

#themiracleequation

HAL ELROD

Przekład: Beata Otocka

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Miracle Equation:
The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible,
to Probable, to Inevitable

Copyright © 2019 by Hal Elrod

Originally published by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC, New York.
Wydanie oryginalne opublikowało Harmony Books, imprint Crown Publishing Group
należący do grupy wydawniczej Penguin Random House LLC.
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE:
© Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2020
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: 978-83-7579-763-3

Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Magdalena Olczak
Skład: Garamond

Druk i oprawa: BZGraf SA

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.

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 / Zanim zaczniemy	9
1 / W fenomenach nie ma nic tajemniczego	19
2 / Od niemożliwego... przez mało prawdopodobne... do nieuniknionego	37
3 / Wewnętrzny ludzki konflikt	57
4 / Stabilność emocjonalna	81
5 / Nowy horyzont możliwości	105
6 / Twoja misja	123
7 / Twoja pierwsza decyzja: niewzruszona wiara	151
8 / Twoja druga decyzja: nadzwyczajny wysiłek	173
9 / Podtrzymywanie fenomenów	193
10 / 30-dniowy test fenomenu 2 kroków	213
PODSUMOWANIE / Co teraz zrobisz?	225
PODZIĘKOWANIA	231
INDEKS	233



Świat, w jakim żyjemy,
czyli to, jak postrzegamy życie,
jest lustrzanym odbiciem
naszego wnętrza.

– PATRICK CONNOR

Być może zapomniałeś, tak jak większość ludzi, o podstawowym fakcie na temat własnej egzystencji: Nic – Cię – Nie – Ogranicza.

Ludzie są stworzeni do wielkości i nie brak na to dowodów. Każdego dnia rozrywają się więzy pętających nas ograniczeń, gdy ktoś z nas zaczyna korzystać z nieograniczonego ludzkiego potencjału i ustanawia nowe standardy dla tego, co *w s z y s c y* jesteśmy w stanie osiągnąć. Jeżeli jakaś osoba coś zrobiła, stanowi to dowód, że jest to możliwe także dla ciebie. Wszystko, czego oczekujesz od życia, czeka na ciebie, musisz tylko podjąć decyzję i zabrać się do dzieła.

Jeżeli zdarza ci się wracać myślami do dzieciństwa, pewnie pamiętasz to uczucie. Zostanie znaną baleriną czy słynnym piłkarzem wydawało się wówczas całkiem prawdopodobne i osiągalne. Dziecku chyba nigdy nie przychodzi do głowy, że nie dostanie tego, o czym marzy. Wszystko jest możliwe. Przyszłość jest nieograniczona. Część z nas zupełnie owo poczucie zatraciła. Niektórym udaje się odzyskać tę perspektywę dzięki odpowiednim zachętom i wspomnieniom o tym, co by było gdyby... Jednak nawet wtedy uczucie to wydaje się odległe i jakoś nieprzekładalne na obecne życie – życie z plikiem rachunków do zapłacenia, pracą z pensją, która na niewiele starcza i kilkoma zbędnymi kilogramami, których nie można się pozbyć. Ale to, że o tym nie pamiętamy, wcale nie oznacza, że to nieprawda lub coś zupełnie pozbawionego sensu.

Jak mogliśmy o tym zapomnieć?

Chociaż nie ma w tym żadnej naszej winy, bezwiednie sabotujemy własne wysiłki i z wiekiem jest coraz gorzej. Wiem, że nie brzmi to najlepiej, ale tak jest w istocie. Paraliżują nas trudne przeszkody, zarówno te, które istnieją tylko w głowie, jak i te w świecie zewnętrznym. W dodatku są to wyjątkowo podstępne przeszkody, często gęsto nawet nie zdajemy sobie z nich sprawy.

Aby od czegoś zacząć, musimy przyjąć do wiadomości, że mamy w sobie wrodzone skłonności, które głęboko wżarły się w nasze umysły i wciąż spychają nas z drogi wiodącej ku sukcesowi. Ludzka natura podpowiada, byśmy wybrali łatwiejszą drogę, wątpili w swoje umiejętności i poddawali się, gdy coś nam się nie udaje. Łatwa droga jest na krótką metę wygodniejsza, a nasz umysł tłumaczy to po swojemu: *j e s t e ś n a d o b r e j d r o d z e*.

Kiedy dorastamy i jesteście gotowi, by przyswajać informacje wysyłane przez świat (zarówno słowne, jak i pozasłowne), uczymy się działać zgodnie z regułami, dostosowywać się i udawać, że wszystko jest okej. Pozwalamy nawet, by ograniczały nas cudze, ciasne przekonania, które tłumią nasze wyobrażenia na temat tego, co jest możliwe. Bliscy klepią nas po plecach z obowiązkowym: „Zrobiłeś, co mogłeś”, lecz nigdy nam nie zarzucają, że nie daliśmy z siebie wszystkiego, prawdopodobnie dlatego, iż sami tego nie robią. Podtrzymujemy się wzajemnie w mierności i bylejakości.

Po pewnym czasie dołączamy do konformistów i łykamy głodne kawałki typu „Dlaczego nie mogę być genialny”. Stopniowo gromadzimy cały arsenał samoograniczeń, z których przeważnie nawet nie zdajemy sobie sprawy. Wkładamy we wszystko tylko tyle wysiłku, żeby jakoś to było. Spędzamy całe dnie na autopilocie, nie zastanawiając się specjalnie, dokąd właściwie gnamy i jakie cele nam przyświecają. Pozwalamy innym, by nakładali na nas ograniczenia. W końcu godzimy się na mniej, niż naprawdę pragniemy i moglibyśmy mieć. Nasze umysły wspólnie z przyjaciółmi i członkami rodziny, którzy przecież chcą dla nas dobrze, trzymają nasze życie w szachu.

A niech to! Jak ktokolwiek może wieść życie, o jakim marzy, skoro wszyscy rzucają mu kłody pod nogi?

Dobre pytanie. Znajdziesz na nie odpowiedź, gdy zrozumiesz, na czym polega twój wewnętrzny konflikt: W głębi duszy wiesz, że *n i c* cię nie ogranicza. Niestety, ogranicza cię własny umysł i otaczający świat. Nie wykorzystujesz swojego potencjału, przez co karlejesz. Ten konflikt sprowadza na ciebie nieszczęście i lęk, wciąż

masz poczucie, że możesz dostać od świata coś jeszcze – coś więcej. Wiesz o tym, ale nie masz pojęcia, jak to zrobić.

Aż do teraz.

Aby stworzyć dla siebie niezwykle życie (takie, jakiego pragniesz, na jakie zasługujesz i jakie możesz mieć), musisz przewyciężyć ten wewnętrzny konflikt i wybrać drogę wiodącą ku wielkości, która z pewnością nie będzie łatwiejsza (w sensie – wygodniejsza), a może i nawet będzie mniej bezpieczna. Jeśli bijesz się myślami, jaką podjąć decyzję: opartą na przeszłości, która każe ci tkwić w ograniczeniach, czy opartą na potencjale, która zakłada, że nic cię nie ogranicza – wybierz to drugie. Koniec kropka.

To nie jest łatwe. I nie mówiłem, że takie będzie. Jest jednak możliwe, zwłaszcza dla ciebie. Jeśli doczytasz ten rozdział do końca, dowiesz się, co właściwie stoi między tobą a doskonałym życiem, na jakie zasługujesz. Przekonasz się też, że będziesz w stanie je dla siebie stworzyć: „Serio, naprawdę mogę to zrobić”.

A więc – do dzieła.

WOJNA, JAKĄ Z SOBĄ TOCZYSZ

Popatrzmy na to w ten sposób: bez względu na to, w jakim punkcie się obecnie znajdujesz, czy jesteś na szczycie, czy borykasz się z trudnymi problemami, czy może jesteś gdzieś pomiędzy tymi skrajnościami, pamiętaj, że jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być (i tym, kim powinieneś być), aby dowiedzieć się tego, co musisz wiedzieć, żeby stać się kimś, kto będzie zdolny stworzyć dla siebie takie życie, o jakim zawsze marzyłeś. Ha! To dopiero mądrze powiedziane, ale wierzę, że tak jest, i mam nadzieję, że ty również. Absolutnie każde doświadczenie, jakie do tej pory zdobyłeś, łącznie z tymi najtrudniejszymi, stanowią twoje aktywa pod warunkiem, że będziesz chciał czegoś się z nich nauczyć.

To jest ta przeszkoda (i w tym miejscu musisz wkroczyć): bez względu na to, czy ze swojej, czy nie ze swojej winy żyjesz nie tak, jakbyś

chciał, tylko od ciebie zależy wprowadzenie zmian, które wywindują twoje życie na wyższy poziom. Nikt nie robi tego za ciebie. Decyzja, by żyć na dziesiątym poziomie, należy do ciebie i najpierw musisz się pozbyć tego wewnętrznego konfliktu.

Wybór między życiem z ograniczeniami a życiem bez nich przejawia się na wiele sposobów. Czy mam rzucić pracę i założyć własny biznes? Czy powinienem zakończyć ten związek, chociaż nie wiem, czy znajdę kogoś innego? Czy jeśli chcę zrzucić pięć kilogramów, naprawdę muszę przestać jeść to, co lubię? Każda z tych decyzji ma wpływ na inną sferę życia. Tak czy inaczej, wszystkie sprowadzają się do następującej opozycji: życia z ograniczeniami (bagażem przeszłości, lęków, porażek, pewnych ludzi) bądź bez ograniczeń. Pomyśl, ku jakiej decyzji się teraz skłaniasz. Czy ta perspektywa coś zmienia?

Podczas pisania *Fenomenu poranka* wciąż zmagalem się z lękiem i wątpliwościami, które popychały mnie do porzucenia tego przedsięwzięcia. Choć mocno w niego wierzyłem i doświadczyłem na sobie jego dobroczynnych skutków, wewnętrzny głos wciąż mi szeptał do ucha: „A kim ja właściwie jestem, by mówić ludziom, że powinni wcześniej wstawać? Jak miałbym kogokolwiek zmusić, by pokonał w sobie głęboko zakorzenione przekonanie, że przecież »nie jest skowronkiem«, w co całe życie wierzył i tylko to zachowanie wzmacniał?”. Na szczęście nie pozwoliłem, by wewnętrzny konflikt wziął górę. Nie pozwoliłem, aby lęki dyktowały mi, co powinienem robić.

Chociaż z całą pewnością znajdziemy setki, a może i tysiące sposobów, w jaki ten konflikt przejawia się w życiu, najczęściej mamy do czynienia z czterema i na ich pokonaniu powinniśmy się skupić. Po pierwsze, ludzki umysł postrzega nowe rzeczy i sytuacje jako *n i e b e z p i e c z n e*. Odrzucamy też myśl, że zasługujemy na to, czego pragniemy, a w zamian zadowalamy się czymś mniejszym, przeciętnym, w jednej lub wielu sferach życia. Tracimy z oczu nasze zdolności i nie dostrzegamy tego, co moglibyśmy osiągnąć. I w końcu, pozwalamy, by rzeczywistość wpływała na nasz sposób myślenia, a nawet nas definiowała, co zwykle rodzi przekonanie, że jesteśmy mniej zdolni, niż faktycznie

jesteśmy. Jednocześnie w głębi ducha czujemy, że mamy w sobie niewykorzystany potencjał, co sprawia, że wciąż towarzyszy nam niepokój.

Każdy z tych konfliktów z osobna wystarczy, by zniweczyć twoje plany na lepsze życie, wszystkie razem jednak praktycznie to uniemożliwiają. Sięgnijmy głębiej i przyjrzyjmy się każdemu z tych konfliktów z osobna; to pomoże zrozumieć, skąd się biorą i co nam grozi, jeżeli ich nie przezwyciężymy. Pod koniec tego rozdziału zastanowimy się, jak je pokonać, abyś już bez przeszkód mógł robić postępy na drodze do upragnionego życia.

IRRACJONALNY LĘK PRZED SZANSĄ KONTRA ZACHOWANIE STATUS QUO

Prawie każdy z nas wpada w pewną pułapkę: w pierwszej chwili ekscytuje się nowym celem, po czym nagle przestaje go to bawić, czy to z powodu trudności, czy wręcz zanim w ogóle zacznie coś w tym kierunku robić. Dlaczego tak się dzieje?

Wszystko zaczyna się od umysłu. Ludzki mózg to coś naprawdę niebywałego. To prawdziwe centrum dowodzenia, które kieruje organizmem. Dzięki niemu płuca oddychają, serce pompuje krew, a ciało się porusza. Przez kierowanie naszej uwagi na te aspekty życia, które uskrzydłają, lub te, które dołują, pozwala nawet określić, czy nasze życie jest dobre, czy złe. Wszystko, co robimy lub czego nie robimy, zaczyna się w umyśle. Ale chociaż dzięki niemu możemy w ogóle doświadczać istnienia, prawdą jest również, że staje nam na drodze do stworzenia takiego życia, jakiego pragniemy.

Mimo że wszyscy urodziliśmy się z nieograniczonym potencjałem, mamy również mózgi, które działają na poziomie pierwotnych, prymitywnych odruchów. Zostaliśmy zaprogramowani, aby przepatrywać otoczenie, czy gdzieś nie czai się jakieś niebezpieczeństwo, ponieważ kiedy żyliśmy w jaskiniach, niedostrzeżenie podkradającego się dzikiego zwierzęcia mogło oznaczać śmierć. Nieodpowiednia roślina mogła okazać się trująca. Niebezpieczeństwa czyhały na ludzi dosłownie

na każdym kroku, a oni starali się przeżyć kolejny dzień. Na szczęście większość z nas nie ma do czynienia z tego typu skrajnymi sytuacjami. Ale ludzki mózg tego nie wie. Wciąż ma paranoję, wszędzie doszukuje się potencjalnych zagrożeń, chcąc nam zapewnić bezpieczeństwo.

Zamiast jednak ostrzegać nas przed śmiertelnym zagrożeniem, mózg wciąż znajduje się w stanie podwyższonej gotowości, alarmując, gdy tylko wychodzimy poza swoją strefę komfortu. Lęk przed śmiercią został zastąpiony lękiem przed porażką i niewygodą, zarówno fizyczną, jak i emocjonalną. Dziś bezpieczeństwo to nie tylko unikanie drapieżników, ale również nowych możliwości. Zazwyczaj boimy się tego, co nieznane. Kiedy tylko pojawia się jakaś nowa sposobność, dzięki której człowiek miałby szansę się rozwinąć i stać takim, jakim pragnie być, mózg uruchamia alarm. Wtedy natychmiast punkt po punkcie każdy wylicza, co może pójść nie tak: „To mi się nie uda, wygłupię się, będę rozczarowany”. Stres uniemożliwia podejmowanie sensownych decyzji i niszczy dobre samopoczucie. Czasami odnosi się wrażenie, że to nasze emocje nami rządzą, a nie na odwrót.

Okoliczności zewnętrzne zaczynają mieć nad nami władzę. Stajemy się przewrażliwieni i tracimy przestrzeń, w której moglibyśmy spokojnie pomyśleć, jak optymalnie zareagować w danej sytuacji. Kiedy emocje biorą górę, każda drobna przeszkoda urasta do rangi ogromnego problemu; w takiej sytuacji skupienie się na celach jest praktycznie niemożliwe. Wciąż więc wpelzamy z powrotem do naszej jaskini, czyli strefy komfortu. Ciemno tam, ale przynajmniej bezpiecznie.

Ponieważ cała energia i koncentracja poświęcają się hamowaniu reakcji na stres (co zresztą tylko pogarsza sprawę), każdą szansę na coś wielkiego interpretujemy jako coś trudnego, niebezpiecznego lub wymagającego zbyt wiele wysiłku. Każdą nową możliwość, która odciąga od tego, co zwykliśmy przyjmować za swoją normę, postrzegamy jako coś, od czego lepiej się trzymać z daleka.

Mistrzowie fenomenu wymyślili to, co nie udało się innym: jak ominąć tę reakcję na stres. Albo – mówiąc bardziej precyzyjnie – jak ją wyłączyć, kiedy nam szkodzi i zniechęca do działania. Wytrenowali

umysł, aby dostrzegał różnicę między sytuacją, która jest niewygodna, a tą zagrażającą życiu. Postanowili, że zastąpią lęk przed tym, że coś się może nie udać, ufnością, iż wszystko potoczy się zgodnie z planem – i robią to konsekwentnie. Poświęcają czas, szukając dla siebie możliwości rozwoju, dzięki czemu czują się szczęśliwi i spełnieni, choć wiedzą, że zawsze istnieje prawdopodobieństwo porażki (choć – jak dowiesz się z rozdziału piątego: *Nowy horyzont możliwości* – ono tak naprawdę nie istnieje). Mistrzowie fenomenu nie karmią się swoimi lękami i dawnymi klęskami; rozumieją, jak ważna jest wiara w siebie, i stopniowo, na bieżąco obmyślają, co muszą zrobić, by urzeczywistnić największe cele. Kontrolując swój umysł, panują nad swoim życiem.

Niestety większość z nas nie może tego powiedzieć o sobie. Od ucznia szkoły średniej, przez szeregowego pracownika, który zarabia na życie, aż po dyrektora należącego do 500 najbogatszych ludzi z listy magazynu „Forbes”, wszyscy zmagamy się z irracjonalnymi lękami i nadmiernymi reakcjami na stres. Musimy się poważnie zastanowić nad tym, w jakim stopniu irracjonalne lęki tłumią nasze marzenia i uniemożliwiają życie, jakie pragnęlibyśmy wieść. Zamiast się lękać i uchylać od możliwości, powinniśmy nabrać głęboko powietrza i skorzystać z nich. Musimy być gotowi na porażkę, uczyć się na błędach i znów próbować. Musimy zastąpić nasz lęk wiarą (z tego przynajmniej coś będziemy mieli). Naprawdę nie ma innego sposobu, aby przezwyciężyć ten konflikt i osiągnąć sukces.

PRAWO ŹŁE SKIEROWANE A PRAWO OŚWIECONE

Bez względu na to, jak zdefiniujesz dziesiąty poziom swojego sukcesu, jestem przekonany, że skoro czytasz tę książkę, będziesz chciał więcej. Poza tym, na jaki sukces według siebie zasługujesz?

Niestety, większość z nas nie do końca wierzy ani nie ma takiego poczucia, że zasługuje na więcej, niż ma lub mają ludzie, którymi się otaczamy. Czy chodzi o sukces, szczęście czy spełnienie, to w każdej z tych dziedzin mamy jakąś swoją normę, która stanie się naszym standardem

dotyczącym oczekiwań w przyszłości. W ten sposób kontynuujemy to, co już było, i utrwalamy przeszłość; nie mamy pomysłu ani planu, by żyć z większym rozmachem. Wielu z nas nawet nie wejdzie na tę drogę, ponieważ w głębi duszy nie wierzy, że zasługuje na to, co czeka na końcu. Jeśli chcesz stać się mistrzem fenomenu, nie tylko musisz wierzyć w to, że twoje największe marzenia są możliwe do zrealizowania, prawdopodobne i pewne, lecz że w ogóle na nie *zasługujesz*. Bez tego ostatniego warunku nigdy nie dojdiesz do celu, bo nie będzie w tobie tej wiary, że możesz się tam znaleźć. Zawsze znajdziesz wymówkę, aby się wycofać i zrezygnować z czegoś większego. Jeżeli jednak uwierzysz, że masz prawo do sukcesu, będziesz o niego walczył.

Wiem, że niektórym może się nie spodobać takie postawienie sprawy – że ktoś „ma prawo”. Takie sformułowanie często łączymy z ludźmi, którym się wydaje, iż należą im się jakieś specjalne względy i przywileje, choć wcale sobie na nie nie zasłużyli. Poczucie „że się należy” często łączy się z narcyzmem i arogancją; taki człowiek przypomina dziecko, któremu wciąż się wydaje, iż jest pępkiem świata. Chodzi tu o poczucie zasługiwania na coś, które nie wiąże się w żaden sposób z jakimkolwiek wysiłkiem. Gdy więc ludzie słyszą, że „ktoś ma prawo”, najczęściej mają na myśli taką sytuację. Ale istnieją jeszcze dwa inne rodzaje prawa i powinieneś być ich świadom: trzymać się jednego z nich, a drugiego – unikać.

U podstaw prawa oświeconego (czyli tego, którego powinniśmy się trzymać) leży przekonanie, że każda ludzka istota zasługuje na to, aby stworzyć dla siebie życie, o jakim marzy, jest tego godna i potrafi to zrobić. Może chodzić o cokolwiek, jeśli tylko przyłoży się do osiągnięcia tego. Niemal wszystkie wielkie dokonania zaczynają się od wiary, iż jest się w stanie osiągnąć sukces, jeśli tylko zostanie włożony dostateczny wysiłek, a oprócz tego, że na niego się zasługuje. Tego rodzaju prawo jest zdrową rzeczą i warunkiem koniecznym, aby tworzyć konkretne, namacalne cuda. Takie prawo wzmacnia wiarę we własny potencjał i pomaga go zaakceptować. Dobrze mnie zrozum – dla wielu osób to bardzo trudne, dla mnie też. Mamy problem z akceptacją swoich wy-

siłków. Czerwienimy się, kiedy ktoś nas chwali lub dziękuje za dobrze wykonaną pracę. Czasami nawet wprost odrzucamy słowa uznania. „To nie było nic wielkiego” – mówimy, chociaż naprawdę było. Przyjmując pochwałę, czujemy się zażenowani. Pomyśl, o ile trudniej jest dążyć do celu, jeśli nie czujesz w głębi ducha, że na niego zasługujesz. Gdy masz wrażenie, że nie masz tego prawa, praktycznie staje się niemożliwe, byś postarał się na tyle, aby udało ci się go osiągnąć.

W wielu przypadkach oświecone prawo okaże się czymś, co pozwoli ci zaszczepić w sobie niewzruszoną wiarę. Często łatwiej ci będzie uwierzyć, że zasługujesz na rezultat niż w to, iż uda ci się go osiągnąć. Ale to nie musi się sprawdzić u każdego ani w przypadku każdego zamierzenia. Zdaję sobie sprawę (na podstawie własnych doświadczeń), że wypracowanie poczucia, iż na coś się zasługuje, nie zawsze przychodziło łatwo. Widzę, jak niektórzy się męczą lub los obszedł się z nimi mniej łaskawie, i myślę: „Dlaczego bardziej niż oni zasługuję na szczęście lub sukces?”. Pamiętaj, że czasami zanim doświadczysz działania oświeconego prawa, wcześniej musisz włożyć w coś choćby trochę wysiłku. Jeśli będziesz się starał i przez cały czas konsekwentnie do czegoś dążył, poczucie, że na to zasługujesz, przyjdzie naturalnie. Ta kolejność jest mniej istotna niż sam fakt, że musisz w ogóle uznać, iż zasługujesz na wszystko, czego pragniesz, i jesteś skłonny, by włożyć wysiłek w to, aby fenomen 2 kroków zadziałał. Mistrzowie fenomenowi uznają swój wkład i dzięki temu wiedzą, że zapracowali sobie na nagrodę.

Na drugim końcu spektrum znajduje się źle skierowane prawo – jest to zwykłe lenistwo maskowane poczuciem, że „mi się należy”. Mówimy sobie: „Tak ładnie trzymałem dietę, że zasługuję na to ciasteczko” albo: „Żyłem tak oszczędnie, że zasłużyłem sobie, aby to kupić, chociaż tak naprawdę tego nie potrzebuję” albo: „Tak bardzo się starałem podczas ćwiczeń, że raz mogę odpuścić siłownię”. Brzmi znajomo? Od czasu do czasu wszyscy tak robimy, ale to nam szkodzi.

Takim zachowaniem wzmacniamy bylejałość, dajemy sobie nagrodę za to, że jesteśmy dość dobrzy. Ale „dość dobry” to nic wspaniałego i z całą pewnością nie przybliży nas do fenomenalnych efektów. To tak,

jakbyś poklepał siebie po plecach za to, że zrobiłeś coś przeciętnego. Pozwalasz sobie na lenistwo. Tak jak niezdrowe jest przepracowywanie się aż do wyczerpania czy wypalenia, robienie mniej, niż powinienes, stawia pod znakiem zapytania realizację celów.

Zaakceptowanie u siebie przeciętnego wysiłku nie pozwoli ci osiągnąć sukcesu na dziesiątym poziomie, a włożony w coś wysiłek zależy od tego, co zamierzasz osiągnąć. Ktoś, kto trenuje do maratonu, musi biegać przez pięć dni w tygodniu, podczas gdy dla kogoś, kto stara się prowadzić zdrowy tryb życia, wystarczy 30-minutowy spacer kilka razy tygodniu. Kiedy nikt nie patrzy, tylko ty naprawdę wiesz, ile w coś wkładasz wysiłku. Twoja definicja sukcesu na dziesiątym poziomie jest równie unikatowa i zależy od tego, co chcesz osiągnąć. Chodzi o to, abyś zgrał swoje działania z wysiłkiem, jaki musisz podjąć, by zrealizować cel; dzięki temu poczujesz, że na niego zasłużyłeś, i unikniesz pułapki w postaci lenistwa.

Bądźmy jednak uczciwi: lenistwo jest fajne. Kto nie lubi pooglądać telewizji, powylegiwać się, bez żadnych obowiązków, trosk, poczucia winy? Ale (i to jest bardzo duże a l e), aby się polenić i nie mieć w związku z tym wyrzutów, musisz najpierw coś zrobić, żeby na to lenistwo z a s ł u ż y ć. Ja mam taką zasadę: zanim zacznę się oddawać słodkiemu nicnierobieniu bez poczucia winy, najpierw spędzam czas z dziećkami, staram się pomóc w czymś żonie i skończyć sprawy związane z pracą. Jeśli masz zamiar oglądać film na Netflixie aż do zejścia, twoja sprawa; po prostu rób to, gdy doprowadzisz do końca wszystkie najważniejsze rzeczy, które miałeś zrobić w tym dniu.

Zasadniczy problem z lenistwem, którego nie poprzedza nic, co pozwoliłoby ci na nie zasłużyć, polega na tym, że nie pozwala ci poczuć, iż masz prawo do czegoś więcej. Kiedy nie wkładasz w coś systematycznego wysiłku, naprawdę na to nie zasługujesz – i dobrze o tym wiesz. Wtedy przestajesz wierzyć w siebie i w to, że zasługujesz na coś lepszego, niż masz teraz. Właśnie dlatego źle skierowane prawo jest takie niebezpieczne.

Kolejną kłodą, jaką rzucamy sobie pod nogi, jest następny objaw źle skierowanego prawa, czyli „jestem strasznie zajęty”. Ile razy sobie

mówiłeś, że nie możesz skorzystać z szansy, która sama się pcha do ciebie, czy znaleźć czasu na spełnienie największych marzeń, bo masz (tadam!)... „tyle roboty”? „Bycie strasznie zajęтым” to przeważnie robienie rzeczy, które nie mają znaczenia, więc sami siebie oszukujemy, że jesteśmy niezwykle pożyteczni i produktywni. Odpowiadając na dziesiątki e-maili, możemy poczuć, iż wydajnie pracujemy, a więc na coś zasługujemy, lecz w głębi ducha wiemy, że to wierutne kłamstwo.

W swojej przełomowej książce *Praca głęboka: jak odnieść sukces w świecie, w którym ciągle coś nas rozprasza* Cal Newport tłumaczy, że chociaż zdolność głębokiej pracy, czyli skupienia się przez dłuższy czas na jednym trudnym zadaniu, jest niezwykle cenna, to ciągle się zmniejsza. Ci, którzy wykształcą w sobie taką umiejętność, mają ogromny atut. W kontekście osiągania fenomenalnych wyników tylko ci, którzy potrafią się oderwać od otaczających rozpraszaczy uwagi, przestają się zajmować błahostkami i potrafią przez długi czas skupić energię (zarówno psychiczną, jak i fizyczną) na jednym zadaniu i są w stanie osiągać wymierne, fenomenalne efekty. Beładna krzątania wokół nieistotnych spraw to zwykła strata czasu, która do niczego nie prowadzi.

Kiedy patrzymy na listę spraw do załatwienia, w naturalny sposób ciągnie nas do rzeczy względnie łatwych, niewymagających wielkiego zachodu. To może być sprawdzanie poczty elektronicznej, wstawianie postów w mediach społecznościowych, wyszukiwanie jakichś informacji w internecie, robienie porządków, zarówno w otoczeniu fizycznym, jak i w zasobach cyfrowych, czy nawet rozwój osobisty, jeżeli tylko ma usprawiedliwić prokrastynację i uchylanie się od ważniejszych zadań. Zajmując się nieistotnymi sprawami, rozpraszamy się i nie angażujemy w działania, które faktycznie się liczą i popychają w dobrym kierunku, czyli ku celom, na których nam naprawdę zależy. Dążenie ku priorytetowym celom może przerażać, skoro pociąga za sobą znaczące konsekwencje, które mogą mieć poważny wpływ na życie i zmuszać nas do pracy nad sobą, czego efektem byłaby postawa typu „zasługuję na to”. Zajmowanie się błahostkami to zachowanie, które skutecznie trzyma nas z dala od poczucia, że zasługujemy na to, o czym marzymy.



Ludzie boją się wyzwań,
gdyż brak im wiary,
a ja w siebie wierzę.

– MUHAMMAD ALI

Czy wiesz, że:

Pierwszą książkę Dr. Seussa odrzuciło 27 wydawców. Później opublikował ich ponad 60 i wszystkie cieszyły się uznaniem czytelników; ich nakłady na całym świecie przekroczyły 600 milionów egzemplarzy.

Babe Ruth miał na koncie 1330 *strikeoutów*, a jednocześnie ustanowił rekord, zdobywając najwięcej *home runów*. Jest uznawany za jednego z najlepszych baseballistów wszech czasów.

Vincent van Gogh sprzedał za życia tylko jeden obraz, w dodatku siostrze zaprzyjaźnionego malarza, ale wciąż malował. Zanim umarł, stworzył ponad 2000 dzieł, w tym prawie 900 obrazów, z których każdy jest dziś wart miliony dolarów.

Tyler Perry, pisarz, aktor, producent i reżyser w jednej osobie, stał się bankrutem (choć nie miał wówczas zbyt wiele), gdy jego pierwsza sztuka okazała się kłapą. To go jednak nie odstraszyło i nadal wystawiał tę i kolejne, mieszkając praktycznie w samochodzie. Trwało to sześć lat, lecz w końcu – w k o ń c u – wystawił swoją przerobioną sztukę, która okazała się prawdziwym hitem i kariera Perry'ego poszybowała w górę. Od tamtej pory jego dochód netto wciąż rośnie i wynosi obecnie setki milionów dolarów.

Zanim Walt Disney stworzył jedno z największych przedsiębiorstw kreatywnych na świecie, rysował dla gazety, ale go wylano za „brak dobrych pomysłów”.

Elvis Presley usłyszał podczas przesłuchania na *Grand Ole Opry**, że powinien wrócić do pracy jako kierowca ciężarówki. Nie posłuchał tej rady i stał się symbolem rock and rolla.

Zanim Michael Jordan wstąpił do Chicago Bulls i stał się ikoną koszykówki, nie dostał się do szkolnej drużyny koszykarskiej.

Niektóre z tych historii wcześniej znałem, o kilku dowiedziałem się, szukając materiałów do tej książki. Wszystkie wydają mi się charakterystyczne. Dr. Seuss nie zaprzestał pisanie. Babe Ruth nadal uderzał kijem. Van Gogh nie przestał malować. Tyler Pery ciągle wystawiał swoje sztuki. Walt Disney tryskał pomysłami. Elvis Presley dalej śpiewał. Michael Jordan nie porzucił koszykówki. Ale dlaczego? Co ich do tego popychało? Do wielu z nich sukces przyszedł po latach. Niektórzy nawet popadli po drodze w finansową ruinę. Każdy musiał się w jakimś momencie mierzyć z tym samym zwątpieniem, które dopada wszystkich bez wyjątku. Dlaczego – chociaż być może lepszym pytaniem byłoby „jak?” – udało im się wytrwać, skoro raz za razem zaliczali wpadkę?

Jedyna odpowiedź, jaka mi przychodzi na myśl i sprawdza się w przypadku każdej z tych osób, brzmi: wszyscy zachowali wiarę.

Jak wiesz, warunkiem fenomenalnego działania jest podjęcie dwóch decyzji i wytrwanie przy nich przez dłuższy czas: zachowanie niewzruszonej wiary i podjęcie nadzwyczajnego wysiłku. Te dwie decyzje, jeśli przy nich wytrwasz, radykalnie zwiększają prawdopodobieństwo, że uda ci się osiągnąć to, co sobie zamierzyłeś. Nie gwarantują sukcesu ani nie wyczarowują jakiejś cudownej energii, dzięki której wymarzone efekty same do ciebie przyjdą. To coś o wiele bardziej konkretnego.

Jak to widać na przykładach mistrzów fenomenu, niewzruszona wiara w powodzenie przedsięwzięcia daje człowiekowi napęd do działania. Im więcej tych działań podejmiesz, tym bardziej rosną szanse na sukces, a przy okazji zwiększają się zdolności i kompetencje. Gdy konsekwentnie zmierzasz do celu, jaki sobie postawiłeś, wtedy to, co z po-

* Najważniejsza na świecie radiowa audycja country (przyp. red.).

czątku było jedynie możliwe, powoli staje się coraz bardziej prawdziwe, aż w końcu wchodzi w sferę tego, co nieuniknione. Tam czeka cię fenomenalne życie.

Te historie jednego mnie nauczyły, a mam nadzieję, że i ty wyciągniesz z nich podobne wnioski: sukces raczej nie spada z nieba i nie prowadzi do niego droga na skróty. Jedynym sposobem, aby wytrwać, jest zachowanie wiary. Żadna z tych osób (i wiele innych) nigdy nie zrobiłaby oszałamiającej kariery, gdyby pozwoliła, aby niepowodzenia przesłoniły cel i zachwiały wiarą, że uda się go osiągnąć. To wiara napędzała nieustające wysiłki takich ludzi i to na długo przedtem, zanim odnieśli sukces. Niewzruszona, bezczelna, nieogłądająca się na nic wiara była ich decyzją. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak rozwinąć i pielęgnować taką niewzruszoną wiarę i zobaczymy, jak ona się sprawdza w działaniu.

SKOK W NIEWZRUSZONĄ WIARĘ

Wiara to coś nieuchwytnego. Trudno ją zyskać, ponieważ z definicji nie daje się jej udowodnić. A skoro jest taka nieuchwytna, to może też niewiarygodna. Większość osób najczęściej mówi o wierze w sytuacji, gdy stało się coś złego. „Wierzę, że ta straszna rzecz nie stała się bez przyczyny” – słyszymy. Albo: „Wierzę, że wszystko się jeszcze odwróci na dobre”. Przypuszczam, że tego rodzaju wiara sprawia, iż przez chwilę czujemy się lepiej. Czasami.

Nie mam jednak na myśli tego rodzaju wiary. Nawiązuję do wiary w kontekście tego, co jest dla ciebie możliwe – twojej umiejętności stawiania czoła przeciwnościom i stwarzania konkretnych, namacalnych fenomenów. Na pierwszy rzut oka to również wydaje się nieuchwytnie, a z tego powodu – niezbyt wiarygodne. Dzieje się tak zapewne dlatego, że wiara wymaga od nas, abyśmy odwrócili się od typowego dla ludzkiej natury sceptycyzmu. Rzeczywiście, niewzruszona wiara, która stanowi 50 procent fenomenalnego działania, nie jest niczym naturalnym, nie jest czymś, z czym się człowiek rodzi. Nie jest naszą naturalną

właściwością ani uczuciem. Wręcz przeciwnie – musi być świadomie ustanowiona dzięki podjętej decyzji, a później aktywnie pielęgnowana. Każdy konkretny i namacalny fenomen rozpoczyna się od osobistego przeświadczenia, że cud jest możliwy. Człowiek ma w sobie tę wiarę, dopóki cud nie stanie się rzeczywistością, i wkłada w swój cel nadzwyczajny wysiłek, choćby nawet miało to bardzo długo trwać. Korzyścią płynącą z podjęcia decyzji o zachowaniu niewzruszonej wiary jest to, że nie pozwala ci słuchać negatywnych podszeptów podświadomości i pomaga uzyskać dostęp do nastawienia obcego większości ludzi.

Powinieneś zrozumieć, że niewzruszona wiara to pierwsza decyzja, jaką podejmują mistrzowie fenomenu, i wracają do niej później przez całe życie. Dzięki temu, że podejmują ją świadomie i wciąż na nowo, staje się ich fundamentalnym sposobem myślenia, za pomocą którego postrzegają wszelkie życiowe wyzwania i możliwości. Opisując nastawienie ludzi sukcesu, często nazywa się ich niewzruszoną wiarę innymi terminami: niezwykłą wiarą w siebie, nadzwyczajną pewnością siebie, żelazną pewnością. Bez względu na to, jak ją określimy, nie istnieje na świecie mistrz fenomenu, który nie miałby takiego nastawienia.

ROK, W KTÓRYM PRAWIE UMARŁEM – ZNOWU

Nie mam pojęcia, dlaczego moje życie zostało poddane próbie więcej niż raz, a nawet dlaczego w ogóle zostało poddane jakiejś próbie. Tym niemniej przekonałem się, że każdy może wybrać swoje nastawienie i być naprawdę szczęśliwy, wdzięczny oraz zachować optymizm, nawet gdy jego świat się rozpada. Dokonując takiego wyboru, jesteśmy w stanie ocalić zdrowie psychiczne, dzięki czemu możemy z powrotem skleić swój świat.

Ostatni raz, gdy skorzystałem z fenomenalnego działania, był dla mnie najtrudniejszy, ale też najbardziej satysfakcjonujący. To dosłownie uratowało mi życie. W 2016 roku w październiku, obudziłem się środkiem nocy, z trudem łapiąc oddech. Ciężko dyszałem, co obudziło Ursulę, moją żonę.

– Nic ci nie jest? Co się dzieje? – spytała.

– Nie wiem, mam kłopoty z oddychaniem – wycharczałem.

Natychmiast podparła mnie poduszkami, co przyniosło mi ulgę i spróbowałem znowu zasnąć. Zgodziliśmy się, że od rano pojadę do lekarza i w końcu udało mi się usnąć na siedząco. Następnego dnia zjawiłem się w przychodni, mając nadzieję, że doktor od rano będzie wiedział, co mi się przydarzyło. Stwierdził, że to zapalenie płuc, przepisał mi antybiotyk – azytromycynę, i powiedział, że to powinno pomóc. Nie pomogło.

Przez kolejne tygodnie było coraz gorzej do tego stopnia, że co drugi dzień pojawiałem się na izbie przyjęć z objawami zapadania się lewego płuca, po czym poddawałem się drenażowi opłucnej. Za każdym razem było to bardzo bolesne. Polegało to na tym, że w przestrzeń międzybrową wkłuwano mi wielką igłę i odprowadzano gromadzące się płyny. Trochę ich było. W całym tym okresie spuszczone mi z płuc 11 litrów płynu, jednak te zabiegi nie przynosiły żadnej poprawy. Pomimo ciągłego usuwania, płyn nadal się gromadził. Co noc miałem kłopoty ze snem, ponieważ walczyłem o oddech. Szpital odsyłał mnie od jednego do drugiego specjalisty, aby określili, co powoduje, że moje płuco się zapada, lecz żaden nie postawił diagnozy. Tak to się ciągnęło, dopóki nie trafiłem do dr. Berkeleya.

Doktor Berkeley zlecił mi wykonanie wielu badań, które już miałem za sobą. Następnego dnia zadzwoniła pielęgniarka i powiedziała, że doktor chce mnie jak najszybciej widzieć, by porozmawiać o wynikach. Wyglądało na to, że wreszcie dowiem się czegoś konkretnego, od razu więc wsiadłem do samochodu i pojechałem do dr. Berkeleya. Czekaając na niego w gabinecie, czułem ulgę, że wreszcie dowiem się, co mi jest i dlaczego od dwóch tygodni nie jestem w stanie normalnie oddychać. Wszedł lekarz, usiadł naprzeciwko i zaczął przeglądać wyniki badań, aż wreszcie postawił wstępną diagnozę:

„Hał, wszystko wskazuje na to, że masz raka” – powiedział.

„Raka? Nie, to niemożliwe. Ja?” – pomyślałem.

Kilka lat wcześniej oglądałem film dokumentalny na temat leczenia nowotworów. Po tym zacząłem czytać książki na tematy zdrowotne,

takie jak *Nowoczesne zasady odżywiania* czy *Eating Well for Optimum Health: The Essential Guide to Food, Diet, and Nutrition* (Jak jeść zdrowo: żywność, dieta, składniki odżywcze). W rezultacie przez sześć lat poprzędzających tę diagnozę prowadziłem w swoim przekonaniu „antyrakowy” tryb życia. Miałem 37 lat i od ponad dziesięciu żywiłem się głównie ekologicznymi warzywami, jadłem niewiele mięsa – tylko dobrej jakości, od zwierząt karmionych trawą, wolnego od hormonów. Regularnie ćwiczyłem. Codziennie medytowałem. Byłem szczęśliwy i utrzymywałem stres na minimalnym poziomie. Piłem mało alkoholu, ot, piwo od czasu do czasu. Z domu usunęliśmy z Ursulą nawet wszystkie środki chemiczne. Korzystaliśmy wyłącznie z naturalnych, pozbawionych szkodliwych substancji szamponów, past do zębów, dezodorantów i środków do czyszczenia. Można pomyśleć, że żyliśmy jak nowocześni hipisi.

Zasięgnąłem więc drugiej opinii w sąsiednim szpitalu i jeszcze jednej w Centrum Leczenia Raka im. M.D. Andersona w Houston, w Teksasie. Lekarze stamtąd szybko zauważyli, że nie tylko zapadło mi się lewe płuco, ale sypią mi się też nerki i serce. Chociaż pojechałem tam tylko po to, by potwierdzić diagnozę, ani się obejrzałem, a już leżałem na noszach, pielęgniarka zaś wiozła mnie do ambulatorium, żeby wykonać kolejny drenaż płynu, tym razem z worka osierdziowego. Tego płynu było grubo na trzy milimetry i lekarz mnie poinformował, że jeśli przybędzie go drugie tyle, nastąpi zatrzymanie akcji serca i będę musiał przejść operację.

Nadal nie mogłem w to uwierzyć. Przeraziłem się. Było coraz gorzej.

Doktor mi wytłumaczył, że aby ściągnąć płyn, chirurg będzie musiał wprowadzić dużą igłę w klatkę piersiową i nakłuć worek osierdziowy. Ponieważ warstwa płynu miała grubość trzech milimetrów, będzie się bardzo starał, żeby nie trafić w serce. Podczas tej procedury byłem zupełnie przytomny i tuż przed jej rozpoczęciem musiałem podpisać oświadczenie, że nie pozwę szpitala, gdyby lekarz przypadkowo nakłuł serce i nastąpiłoby zatrzymanie jego akcji. Pocałowałem Ursulę, która już otwarcie płakała, uścisnąłem ojca, a potem dwóch lekarzy w oliwkowozielonych strojach chirurgicznych zawiozło mnie

do przeszklonej sali operacyjnej, tak że rodzina mogła obserwować całą tę procedurę.

Piętnaście minut później już było po wszystkim. Nikt się nie wkuł za głęboko, obyło się bez operacji na otwartym sercu, ale był to początek gehenny, która miała mi wypełnić rok życia. Wciąż nie było wiadomo, co odpowiada za to, że moje organy przestają działać. Nie potrafiłem tego pojąć. Jak to się stało, że ja – taki okaz zdrowia – w ciągu zaledwie kilku dni znalazłem się praktycznie na krawędzi śmierci.

Onkolodzy z Centrum Leczenia Raka zdiagnozowali u mnie wkrótce wyjątkowo rzadką i agresywną postać nowotworu – ostrą białaczkę limfoblastyczną, inaczej ALL (ang. *acute lymphoblastic leukemia*). ALL jest na tyle rzadka, że dwa poprzednie szpitale, w których byłem, nie miały specjalistycznego sprzętu, aby potwierdzić diagnozę. ALL jest tak agresywna, że większość ludzi umiera z powodu błędnie postawionej diagnozy, podobnej do tej, jaką mi postawiono w pierwszym ambulatorium. Choroba rozwija się tak błyskawicznie, że zanim pacjenci zauważą, co się z nimi dzieje, często jest już za późno, aby ich uratować. Nawet przy właściwej diagnozie szanse wyleczenia są nikłe. U dorosłych prawdopodobieństwo przeżycia wynosi 20–30 procent. Ci, dla których „szklanka jest do połowy pusta”, powiedzieliby, że masz 70–80-procentowe prawdopodobieństwo, iż nie przeżyjesz. Właśnie spełniał się jeden z największych koszmarów: moja żona miała zostać bez męża, a dzieci bez ojca. Nie wyglądało to dobrze.

Dalsze badania w centrum Andersona wykazały, że mój nowotwór miał rzadką mutację, znaną jako NUP1. Ta mutacja, w powiązaniu z ALL, występuje tak rzadko, że nie zbadano, jakie daje szanse przeżycia. Stąd uczepiłem się nadziei, że mam przynajmniej 20–30 procent, ale jeden z lekarzy uprzedził mnie, że nie można wykluczyć, iż prawdopodobieństwo wynosi nie więcej niż 10 procent. Gdy wpisałem w wyszukiwarkę Google „ostra białaczka limfoblastyczna z mutacją NUP1”, pierwszy wynik pojawił się dopiero na czwartej stronie. Na całym świecie nie znalazłem ani jednego lekarza, który mógłby się pochwalić, że udało mu się wyleczyć tę chorobę.

Uwielbiam swoją żonę. Z całego serca kocham dwójkę moich dzieci. Kieruję rozsianą po całym świecie społecznością *Miracle Morning*. Miałem więcej do stracenia niż kiedykolwiek. Nowotwór okazał się o wiele bardziej przerażającym i potencjalnie groźnym przeciwnikiem niż cokolwiek, z czym się wcześniej spotkałem. W leczeniu nie było sprawdzonych procedur. Co miałem zrobić w tej sytuacji?

Moją pierwszą świadomą decyzją było zaakceptowanie w pełni swojego raka i uzyskanie w ten sposób stabilności emocjonalnej. Nie stawiać oporu. Nie gdybać co-by-było-gdybym-nie-miał-raka, ponieważ w ten sposób tylko bym się łudził, a to byłoby bezcelowe i tylko pogłębiało mój ból psychiczny. Zamiast sprzeciwiać się rzeczywistości, świadomie wybrałem bezwarunkową akceptację – pozwoliła mi pozostać w zgodzie z diagnozą i stworzyć w sobie przestrzeń, w której mógłbym skupić całą energię na rezultacie, jakiego pragnąłem, a nie na tym, czego się obawiałem. Nowotwór stał się moim nowym wózkiem inwalidzkim, że się tak wyrażę. Podobnie jak po wypadku, postanowiłem, że walcząc z rakiem i stojąc w obliczu nieznanego, będę najszcześniejszym i najbardziej wdzięcznym człowiekiem, jak tylko się da.

ZASTĄPIENIE LĘKU WIARĄ

Gdy myślałem o swojej diagnozie, było dla mnie oczywiste, że nie będę się skupiał na statystykach, które nie dawały mi wielkich nadziei na przeżycie. Wiedziałem, że to tylko nasili moją odpowiedź na stres i w niczym nie pomoże, skoro chcę wyzdrowieć. Postanowiłem, że nie dam się zjeść lękowi. Oczywiście nie cieszyłem się z tego, że mam raka, nie chciałem jednak, by mnie pochłonął i dobił. Musiałem zrobić coś, aby zwiększyć swoje szanse przeżycia, przesunąć tę możliwość na skali prawdopodobieństwa i tak ją uprawdopodobnić, by stała się po prostu nieunikniona.

Natychmiast przywołałem na pomoc fenomen 2 kroków. To była jedyna rzecz, o której wiedziałem z doświadczenia i niezliczonych przykładów, że wbrew prawdopodobieństwu potrafi wywołać nadzwyczajny efekt. To mi kazało zrobić pierwszy krok, gdy usłyszałem od lekarzy,

iż może nigdy nie będę chodził. Zadziało, kiedy próbowałem pobić rekord w sprzedaży. Sprawdziło się u każdej osoby, której tego nauczyłem. Właśnie ta formuła zdała egzamin u największych ludzi sukcesu. Dlatego od razu zebrałem całą swoją niewzruszoną wiarę, aby pozbyć się lęku.

Oczywiście nie popadłem w skrajność, nie usiadłem z założonymi rękami, czekając, aż zstąpi na mnie wiara i wyląduję wśród 30 procent szczęśliwców, którym udało się pokonać ALL i przeżyć. Aby zwiększyć prawdopodobieństwo wyzdrowienia do 100 procent, przede wszystkim przyznałem się przed sobą do lęku, a potem sobie postanowiłem, że będę niewzruszenie wierzył, iż czeka mnie jeszcze długie i pełne zdrowia życie, choćby nie wiem co... inne rozwiązanie nie wchodziło w grę. Zobowiązałem się też, że będę się niezwykle starał, zrobię wszystko co w mojej mocy, by utrzymać się przy życiu. Dzięki niewzruszonej wierze mogłem się skoncentrować na różnych możliwościach, które nadal miałem, a nie tylko na umieraniu. Postanowiłem, że nie dam się statystyce, nie pozwolę się jej ograniczyć. Nie tylko przyrzekłem sobie, że pokonam nowotwór, ale że dożyję setki. Zacząłem sobie wizualizować swoje setne urodziny, które spędzam z rodziną; moja córka (obecnie w pierwszej klasie) będzie miała 70 lat, a syn (który chodził do przedszkola) – 67. W moim umyśle po prostu nie było innej opcji. Wyobrazenie sobie jednak całego procesu, który mnie do tego doprowadzi, wcale nie było takie łatwe.



Jednym z głównych wyzwań okazała się decyzja, czy poddać się proponowanemu leczeniu, czyli chemioterapii hyper-CVAD. Chciałem, aby wszystko odbywało się „jak najbardziej naturalnie”. Sama idea chemioterapii polegającej na wpompowywaniu w pacjenta toksycznych substancji, które mają zabić raka, zanim wykończą człowieka, kłóciła się z każdym dosłownie aspektem filozofii, według której starałem się żyć.

Albert Einstein mawiał: „Wszystko należy upraszczać tak bardzo, jak tylko można, ale nie bardziej”. Czytając *Fenomen 2 kroków*, miałem wrażenie, że Hal Elrod doprowadził tę zasadę do perfekcji. Autor proponuje prostą regułę, która ułatwi przechodzenie z poziomu „możliwe” na poziom „nieuniknione” i sprawi, że niezrealizowane marzenia staną się rzeczywistością.

Pierwszy krok to uwierzyć w swój plan, uwierzyć w sposób niezachwiany (optymiści nie będą mieli z tym problemu, pesymiści powinni przeczytać pierwszą książkę Elroda, *Fenomen poranka*, w której znajdują konkretną strategię działania).

Drugi krok to włożenie nadzwyczajnego wysiłku w realizację tego planu poprzez wytrwałość i konsekwencję.

Jesteś gotów postawić te DWA KROKI? Jeżeli tak, to książka, którą trzymasz w ręce, będzie najlepszym kompanem na twojej nowej drodze.

FRYDERYK KARZELEK, twórca klubu 555, codziennie inspirowe tysiące Polaków do zmiany życia poprzez zmianę nawyków

Jeżeli masz wrażenie, że życie wymyka ci się spod kontroli i plyniesz z nurtem zdarzeń w nieznanym kierunku, koniecznie przeczytaj tę książkę. Dzięki niej przypomniałem sobie, że dobrze zaplanowany cel, poczucie misji i odpowiednie budowanie przekonań pomagają w realizowaniu nawet najśmielszych marzeń.

Hal Elrod przedstawia zbiór narzędzi oraz postaw, które każdemu pozwolą wypracować własny przepis na udane życie. Zasadę pięciu minut natychmiast włączyłem do swojego zasobu narzędzi i wszystkim serdecznie ją polecam!

ARTUR MYDLARZ, ekspert od ciągłego doskonalenia i zarządzania jakością, www.inzynierjakosci.pl

HAL ELROD jest jednym z najlepszych na świecie trenerów rozwoju zawodowego oraz autorem bestsellerowych poradników. Jego pierwsza książka – *Fenomen poranka* – została przetłumaczona na 27 języków. Więcej informacji o autorze znajdziesz na stronie halelrod.com.

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-763-3



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)