

Andrzej Wojtyniak

ZŁOTE
MYSLI

DROGA DO DOSKONAŁOŚCI



Jak odnosić **doskonałe rezultaty,**
nie będąc doskonałym?

Strategia samodoskonalenia

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Droga do doskonałości](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Andrzej Wojtyniak, rok 2010

Autor: Andrzej Wojtyniak

Tytuł: Droga do doskonałości

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>A. PRZEDMOWA</u>	5
<u>B. WSTĘP</u>	7
I. <u>Co to jest doskonałość i jak do niej dążyć</u>	10
1. <u>Doskonałość, jej istota i sens istnienia</u>	10
2. <u>Droga do doskonałości</u>	11
3. <u>Wierzę w Ciebie</u>	12
4. <u>Jak być szczęśliwym człowiekiem?</u>	14
5. <u>Co to jest szczęście?</u>	16
6. <u>Co to jest pech?</u>	17
7. <u>Czy widzisz różnicę?</u>	18
8. <u>Sumienie: sprzedam, kupię, zamienię!</u>	19
9. <u>Jak sprawić, by Twój własny mózg Cię słuchał?</u>	20
10. <u>Chcesz się zmienić?</u>	22
II. <u>O Tobie</u>	24
1. <u>Jesteś wspaniałym człowiekiem!</u>	24
2. <u>Odporność na krytykę</u>	25
3. <u>Odpowiedzialność</u>	27
4. <u>Fechtunek, biznes i rozwój — czy to się łączy?</u>	28
5. <u>Pokochoać siebie — lekarstwo na samotność i na wrzody</u>	30
6. <u>Tak łatwo się nie wywiniesz!</u>	31
7. <u>Czy Twój cel jest naprawdę Twój? Na pewno?</u>	34
8. <u>Będziesz mieć zły dzień tylko wtedy, gdy sobie na to pozwolisz</u>	36
9. <u>Różnica pomiędzy szczęściem, pechem a prawdą</u>	38
III. <u>Zarządzanie sobą w czasoprzestrzeni</u>	40
1. <u>Nigdy nie nadejdzie ten właściwy moment — nie ma co na niego czekać!</u>	40
2. <u>Nic Cię nie zwalnia z obowiązku myślenia</u>	41
3. <u>Ale przecież co ja takiego zrobiłem?</u>	44
4. <u>Dlaczego nie chcesz widzieć rzeczywistości?</u>	46
5. <u>Czy myślałeś o przemijającym czasie?</u>	48
6. <u>Wszystko jest względne</u>	50
7. <u>Dokąd zmierzam, skąd i po co?</u>	51
8. <u>Co będzie jutro?</u>	54
IV. <u>Pieniądze są również częścią życia</u>	56
1. <u>Czy pieniądze dają szczęście?</u>	56
2. <u>Bogać się, kiedy śpisz!</u>	57
3. <u>Pieniądze to nie wszystko, ale wszystko bez pieniędzy to</u>	59

<u>4. Bogactwo</u>	62
<u>5. Wszystko się mnoży</u>	63
<u>6. Pieniądze w drodze do doskonałości</u>	65
<u>7. Gotowość na przyjęcie pieniędzy do siebie</u>	67
V. Motywacja	71
<u>1. Co to jest motywacja i w ogóle po co Ci ona?</u>	71
<u>2. Energia</u>	73
<u>3. Optymizm i realny optymizm</u>	75
<u>4. Posprzątaj biurko</u>	76
<u>5. Zbyt wiele informacji... boli!</u>	77
<u>6. Potęga podświadomości</u>	79
<u>7. Czy nie masz już dość motywacji? Weź urlop od motywowania się</u>	81
VI. Sztuka działania	83
<u>1. Działanie kontra skuteczne działanie</u>	83
<u>2. Wierzysz w istnienie życia PRZED śmiercią?</u>	84
<u>3. Nie przeszkody się liczą, a to, jak sobie z nimi radzisz</u>	86
<u>4. Przygotuj się na sukces i na porażkę</u>	89
<u>5. Pozytywne myślenie to nie pozwolenie na brak myślenia!</u>	92
<u>6. Jeśli robisz coś, co jest niezgodne z Twoimi wartościami – nie zrobisz tego dobrze</u>	93
<u>7. Energia obfitości</u>	95
C. ZAKOŃCZENIE	97
<u>I. Podsumowanie</u>	99
D. WYBRANA LITERATURA	102
<u>I. Serwisy</u>	102
<u>II. Książki</u>	102

A. Przedmowa

Czy chciałbyś być doskonały?

Czy to możliwe? Co robisz, aby zbliżyć się do tego ideału?

Według autora tej książki nigdy nie osiągniesz doskonałości. Mając jednak wizję i cel, masz do czego dążyć i masz pragnienie, by poprawiać swoje życie. Możesz się do niej bardzo zbliżyć.

Doskonałość to proces dążenia do bycia coraz lepszym w wybranych działaniach – samodoskonalenie. Jest to szereg czynności, które wykonujesz w celu poprawy wyników w jakiejś dziedzinie życia.

Z pomocą zawartych w książce porad, opartych, co ważne, na doświadczeniach samego autora, możesz stworzyć ten doskonały obraz w swojej rzeczywistości. „Nie jest to łatwe oczywiście... ale da się to zrobić.”

Wyjdź spoza pozornej strefy komfortu, przyzwyczajaj, ograniczeń i poznaj nowych ludzi, bo to potrafisz. Jeśli jeszcze nie

wiesz, że masz siłę, by zmienić swoje życie na lepsze, to po przeczytaniu tej książki z pewnością ją w sobie odnajdziesz!

Czy chciałbyś, aby nazywali Cię szczęściarzem, czy chcesz być szczęśliwym i zawdzięczać to sobie?

„Jesteś w stanie być ciągle szczęśliwym człowiekiem. Naprawdę!” Szczęście to nie kwestia przypadku, tylko wypracowanego rezultatu.

Jasne... łatwo powiedzieć. Ale według autora „nie przeszkody się liczą, a to, jak sobie z nimi radzisz...” Przeszkody będą istnieć. Twoim zadaniem w związku z nimi jest myśleć, jak je obejść, pozbyć się ich lub jak iść razem z nimi tam, gdzie masz zamiar dotrzeć.

Jak sprawić, by Twój własny mózg Cię słuchał?

Ty wybierasz marzenia i tylko Ty możesz je zrealizować...

„Mózg Cię nie słucha, on się Ciebie uczy... Zadbaj więc o siebie. Zaczynij żyć.”

Wierzysz w istnienie życia PRZED śmiercią? Jeśli nie, to lepiej uwierz szybko, bo do przeżycia masz ograniczoną ilość czasu.

W życiu ważna jest umiejętność podejmowania decyzji. Ja wybrałem tę książkę, żeby pozostawić po sobie ślad w postaci dużych i małych osiągnięć zmieniających ten świat na lepsze.

Z pomocą niniejszej książki możesz śmiało kroczyć po swojej drodze do doskonałości, z podniesioną głową i z wiarą w odniesienie sukcesu.

Andrzej Pęczak, trener e-biznesu, właściciel firmy szkoleniowej

B. Wstęp

Jest czasem tak, że szukasz podpowiedzi, jak żyć, jak wyjść z jakiegoś ślepego zaułka lub dowiedzieć się po prostu, dlaczego coś poszło nie tak. W poszukiwaniach tych zapętlasz się w gąszczu informacji, niejasnych sformułowań czy potocznych frazesów. Toniesz w szczegółach technik i sposobów, by później zaginać w bezkresnej otchłani ogólników i mądrości ludowych. Mimo swych wysiłków i traconego czasu nie znajdujesz odpowiedzi.

Książka, którą trzymasz w ręku, traktuje przedmiot życia jako szereg powiązanych ze sobą obszarów aktywności, jako całość. Gdy zmienisz coś w swoim życiu, często zmianie ulegną inne jego dziedziny. Książka ta postara się ukazać Ci obszary aktywności, na które dobrze jest zwrócić uwagę i zasugeruje możliwe rozwiązania, które pomogą Ci osiągnąć stan harmonii. Bo to przecież na harmonii w życiu nam w większości zależy. Nie chodzi o szczęśliwą rodzinę bez pieniędzy ani o nieszczęśliwą rodzinę z pieniędzmi. Przecież najprawdopodobniej chcesz szczęśliwej rodziny z pieniędzmi! A najlepiej szczęśliwą, zdrową, spełnioną, bogatą...

Chyba każdy z nas dąży do zbilansowanego i dostatniego życia, jednakże trudno osiągnąć ten stan, jeśli pominie się większość jego aspektów. Harmonię i spokój ducha osiągnąć można poprzez zaspokojenie najważniejszych potrzeb, ale bez nadmiaru. Nadmiar w jednej dziedzinie może zburzyć harmonię i doprowadzić do upadku.

Rozwiązaniem wielu trosk życia codziennego i pomocą w osiągnięciu równowagi okazuje się droga, na której nieustannie dążysz do doskonałości. Dzięki procesowi ciągłego rozwoju osobistego potrafisz wykonać ważne zadania coraz lepiej, co przekłada się na większe zadowolenie Twojego szefa czy klientów – i w ostateczności podnosi jakość i standard życia. Zwiększa się również Twoje zadowolenie z siebie i poziom interakcji z rzeczywistością i ludźmi, o czym piszę wielokrotnie w dalszej części książki. Bez zadowolenia z siebie nie odczujesz spełnienia.

Dzięki polepszaniu siebie, swoich umiejętności i podejścia do świata Twoje życie staje się pełniejsze. Widząc w umyśle idealne wyobrażenie swojej przyszłości i czując ją w postaci marzeń, wyznaczasz swoją drogę, po której będziesz stąpać. Proces samodoskonalenia wzmoże w Tobie wiarę w swoje możliwości i da narzędzia potrzebne do realizacji siebie. Z pewnością godną zwycięzcy wkroczysz wtedy na drogę do doskonałości, która dzięki temu, że wie gdzie tam, gdzie są Twoje marzenia, jest jedną z najważniejszych dróg w Twoim życiu.

Książkę tę napisałem na podstawie doświadczeń oraz drogi, którą przebyłem osobiście. Przez całe życie badałem zachowania ludzi wokół mnie i krytycznie wybierałem tylko te, które działały, odrzucając te nieprawidłowe. Mimo takiej postawy życiowej w młodości nabrałem również wielu błędnych przekonań i zachowań, które niejako zostały mi narzucone poprzez presję społeczeństwa. Wiedziałem podświadomie, że są one nieodpowiednie, ale długo nie udawało mi się ich oduczyć. W pewnym momencie, dawno temu, podjąłem jednak ostateczną decyzję o wyzwoleniu się z nieprawidłowych przekonań i o wejściu na ścieżkę sukcesu. Jak dowiesz się z dalszej lektury, doskonałości nigdy się nie osiągnie, ale każda minuta spędzona na dążeniu do niej jest bezcenna.

Ponieważ interesuję się życiem jako całością, posiadam szeroką wiedzę i z zakresu nauk ścisłych, i z humanistycznych. To, w połączeniu z licznymi szkoleniami i książkami o tematyce rozwoju osobistego, dało mi podstawy do rozumienia daleko idących ciągów przyczynowo-skutkowych. Dzięki temu ta książka traktuje o rozwoju osobistym w odniesieniu do całego życia. Zobaczysz w niej, jak rozwój wpływa też na inne obszary Twojej aktywności.

Prowadzę serwis www.jadoskonaly.pl, który, podobnie jak ta książka, stara się opisywać najlepiej działające wzorce zachowań. Organizuję także w Łodzi Alternatywne Spotkania Bizne-

sowe <http://praktykasukcesu.pl/>, które są cyklicznymi szkoleniami z zakresu rozwoju osobistego i biznesowego. Można by powiedzieć, że po wysłuchaniu czy obejrzeniu wielu szkoleń, sam zacząłem je organizować, żeby inni mogli skorzystać z tematyki rozwojowej.

Książka podzielona jest na kilka części. Pierwsza mówi o doskonałości, czym ona jest i jak do niej dążyć. Opisuje podstawowe zagadnienia, które są ważne dla głębszego zrozumienia rzeczywistości. Druga część jest o naturze ludzkiej. O słabościach, mocnych stronach i o tym, jak sobie z nimi radzić. Trzecia część traktuje o zarządzaniu sobą. W czasie i w przestrzeni. Czwarta mówi o pieniądzach i podejściu do nich. Piszę, jak bardzo ważne jest, żebyś je miał i z nich korzystał dla dobra siebie i Twoich bliskich. Piąta część opisuje pojęcie motywacji, czym jest i po co jest Ci potrzebna. Daje też odpowiedzi, jak zacząć dążyć do celu. Szósta część da Ci wiedzę o tym, jak działać skutecznie.

Prawdy zawarte w tej publikacji są uniwersalne zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Dla wygody Czytelnika i przejrzystości tekstu będę używał jednak tylko formy męskiej. Odwołuję się często do różnych książek lub stron internetowych, które polecam jako godne uzupełnienie tej publikacji. Spis linków i książek znajdziesz na końcu publikacji.

Zapraszam Cię do dalszej lektury.

IV. Pieniądze są również częścią życia

1. Czy pieniądze dają szczęście?

Powiedzmy sobie szczerze jedną bardzo ważną rzecz o pieniądzach.

PIENIĄDZE SAME W SOBIE NIE DAJĄ SZCZĘŚCIA!

I drugą bardzo ważną rzecz o pieniądzach.

PIENIĄDZE SAME W SOBIE NIE SĄ ROZWIĄZANIEM!

Gdyby oba powyższe stwierdzenia nie były prawdziwe, to ludzie bogaci byłiby zawsze szczęśliwi i nie mieliby żadnych problemów!

A wiesz doskonale, że i bogacze (choćby znane gwiazdy) mają dużo problemów. Tak samo jak i biedniejsi.

Pieniądze są Ci bardzo potrzebne. To fakt. Lepiej mieć więcej niż mniej pieniędzy. To też fakt. Lepiej mieć kłopoty i pieniądze, niż mieć kłopoty i nie mieć pieniędzy. Również to jest oczywiste.

Pieniądze dają komfort i zwiększają możliwości. Można być szczęśliwym bez pieniędzy, udowadniają to niektórzy ludzie, ale o wiele łatwiej być szczęśliwym z pieniędzmi. Samorozwój też kosztuje, choćby podróże i bilety na szkolenia. Noclegi, jedzenie, to wszystko kosztuje, więc zachęcam Cię do zdobywania pieniędzy. Oczywiście w legalny i moralny sposób. Potrzeba nam, całemu społeczeństwu, żebyś miał pieniądze!

Pamiętaj jednak, że jeśli teraz jesteś nieszczęśliwy, to pieniądze nie zmienią Twojego podejścia do życia w magiczny sposób. Nie zmienią odczuwanego codziennie nieszczęścia w szczęście. Pieniądze potęgują za to Twoje obecne przyzwyczajenia, bez względu na to, czy one są dobre, czy szkodliwe. Jeśli ktoś nie potrafi utrzymać pieniędzy przy sobie, to nie utrzyma żadnej sumy, czy będzie to 1000 zł, czy 1 000 000 zł. Tę drugą po prostu dłużej będzie wydawał, zanim się skończy. Jeśli ktoś kupuje rzeczy, żeby wypełnić pustkę w życiu, to musi wiedzieć, że więcej rzeczy nie zapełni bardziej tej pustki. Pieniądze dają tylko komfort i wygodę, i ułatwiają osiągnięcie szczęścia. Wcale go nie gwarantują!

Ty musisz zadbać o to, żeby być szczęśliwym. Ty i tylko Ty. Nie Twoja żona czy mąż. Nie dzieci, nie rodzice ani nie pieniądze. Twoje szczęście jest tylko Twoim szczęściem i Ty jesteś za nie odpowiedzialny.

Pieniądze nie są rozwiązaniem problemów. Jeśli masz kredyt na 10 000 zł w banku, wzięty na jakiś ważny sprzęt, którego używasz i który jest Ci potrzebny, i dostaniesz 15 000 zł z jakiegoś źródła, to rzeczywiście problem masz rozwiązany. Jeśli jednak nieustannie bierzesz kredyty na różne totalnie zbędne rzeczy, imprezy, wyjazdy za granicę, używki czy cokolwiek jeszcze, to pieniądze wpędzą Cię w jeszcze większe kłopoty. Bo ile ich nie dostaniesz, to zawsze można przecież kupić więcej!

Jeśli masz kłopoty z wydawaniem pieniędzy na rzeczy zbędne lub z braniem kredytów, to więcej pieniędzy nie rozwiąże Twoich problemów, bo są rzeczy tak drogie, że nawet ogromna suma pieniędzy może być szybko wydana. A utrzymanie rzeczy bardzo drogie wymaga też dużych wydatków.

Jest tu jeszcze inna pułapka. Jeśli masz dużo pieniędzy, możesz dostać większe kredyty. Przy nieostrożnym zarządzaniu pieniędzmi może być naprawdę źle, gdy pieniądze się skończą, a wielki kredyt zostaje i nie ma jak go spłacić.

Zawsze miej na uwadze to, że pieniądze POMAGAJĄ w życiu. Pieniądze są środkiem do wielu fajnych rzeczy, które możesz mieć i robić, ale same w sobie są nic nie warte. Ani pieniążka nie zjesz, ani się nim nie przykryjesz. Nawet palenie pieniędzmi w piecu jest niewiele warte, bo palą się szybko i dają mało ciepła, a farba, którą są pokryte, jest toksyczna.

Warto pieniądze mieć i je zarabiać, by potem wykorzystywać je zgodnie z ich przeznaczeniem. Do czynienia dobra sobie i innym!

2. Bogać się, kiedy śpisz!

Korzystając z tytułu świetnej książki *Bogać się, kiedy śpisz*¹, zastanówmy się nad sensem „marnowania czasu” na spanie. Bez względu na to, czy w to wierzysz, czy nie, wiele godzin z dnia przelatuje Ci koło nosa.

Nawet jeśli śpisz tylko po 4 godziny na dobę, to i tak one przepadają. W zasadzie wtedy więcej Ci przepada, bo ze dwie godziny, najprawdopodobniej, Twój mózg „odbije” sobie podczas dnia na mniej wydajny odpoczynek.

Już śpieszę z wyjaśnieniem, o co mi, u licha, chodzi. Zauważyłeś, że czasami siedzimy przez chwilę i patrzymy w dal, niewiele myśląc? Lub niby coś robimy, ale po chwili wyrwyamy się z tego stanu „niby” i nie bardzo pamiętamy, co robiliśmy? Mózg sobie wtedy trochę odpoczywa. Może i nie wszyscy tak mają, nie znam „wszystkich”, żeby to potwierdzić, jednak zauważyłem, że wyspany człowiek ma mniej tych zawieszów. Jeśli nadal się nie zgadzasz z tym, co piszę i bardzo protestujesz, to spróbuj rozkazać mózgowi, żeby w ogóle nie spał. Jak Ci się to uda,

¹ Sweetland B., *Bogać się, kiedy śpisz*, Gliwice 2009.

z całą pewnością pogratuluję (oczywiście uda się to jakiś czas, ale w końcu i tak trzeba iść się położyć spać). Po prostu gdy mózg czegoś potrzebuje (np. snu), to sobie to weźmie, bez względu na naszą wolę czy protesty.

Wiesz z poprzednich rozdziałów, że działaniem mózgu można skutecznie sterować poprzez wybór myśli, środowiska, znajomych i tym podobne. Rzadko kiedy działa tu silna wola. Nie rozkażesz mózgowi, żeby się w kimś zakochał lub odkochał. Wiesz również, że swoje myśli w miarę łatwo ułożyć w pożądanym przez Ciebie kierunku. Dzięki temu można wykorzystać czas snu na zmianę sposobu myślenia mózgu, poprzez dobór myśli przed zaśnięciem.

Na początku wydaje się to ciężkie lub niemożliwe, ale jak spróbujesz kilka razy, powinieneś zobaczyć rezultaty. Teraz pytanie, jak to zrobić? Mechanizm, jak zazwyczaj, jest bardzo prosty. Powiedzmy, że bardzo denerwujesz się jakimś projektem w pracy. Żeby zmniejszyć odczuwanie stresu z nim związanego, kładąc się spać, za pomocą swoich myśli wyobrażasz sobie w łóżku, jak ten projekt idzie łatwo i jak jesteś spokojny o jego dokończenie. Oczywiście przy bardzo silnych bodźcach emocjonalnych jest to o wiele trudniej zrobić, gdyż myśli nieustannie uciekają w kierunku trudności. W takim przypadku trzeba dołożyć więcej starań i powtarzać to częściej, starać się nie zbaczać z drogi. Odrzucać złe myśli i powracać do tych dobrych i

pożądanych. Przy wyćwiczeniu umysłu, w kolejnych próbach jest już łatwiej, najtrudniejszy jest początek. To działa, trzeba po prostu próbować do skutku. Lepiej jest to ćwiczyć tygodniami, niż nic nie robić w ogóle i poddawać się. Po jakimś czasie, w dzień, powinieneś zauważyć rezultaty. Można to stosować do wszelkich zachowań. Do neutralizowania złych emocji i do dążenia do obranego celu, o czym poniżej.

Technika osiągnięcia celów jest podobna i tak samo prosta. Pamiętaj, że prosta wcale nie oznacza, że łatwa do wykonania. Trzeba ćwiczyć. Można by przypuszczać, że jeśli nie wchodzi tu w grę silne negatywne emocje, to będzie łatwiej. Niestety tak nie jest, gdyż osiągnięcie celu to motywacja plus działanie. Zaangażując mózg do bogacenia się we śnie, dbasz o pierwszy czynnik. Po nim musi nastąpić działanie, a ono ma określony czas inkubacji, czyli po prostu musisz poczekać na rezultaty.

Przejdźmy do bogacenia się, kiedy śpimy. Powiedzmy, że chcesz mieć bardzo fajny samochód. Idąc spać, wyobrażasz sobie, jaki on jest, jak się nim jeździ, kolor, szczegóły i emocje z nim związane. Wyobrażasz sobie, że stać Cię na niego, jednym słowem robisz wizualizację. Dodajesz do tego jednak jeszcze jeden element. Przed snem, może być to po wizualizacji lub podczas niej, zadajesz sobie pytanie: „co muszę zrobić, żeby go kupić?” lub: „w jaki sposób mnie na niego będzie stać?”. I podobne pytania „jak?”, na które teraz oczywiście możesz nie znać

odpowiedzi. Chodzi tu o to, żeby te pytania weszły do podświadomości i żeby Twój mózg pracował nad odpowiedziami. W ten sam sposób zadawaj każde pytania, na które chcesz znać odpowiedź.

Bądź rozsądny, pytanie o naturę wszechświata może nie dać Ci odpowiedzi. Potrzeba trochę cierpliwości i ponawiania wysiłku. W jeden dzień nie zarobisz na Ferrari, jeśli aktualnie nie zarabiasz 250 000 dolarów dziennie. To działa, pamiętaj jednak, że jak na większość rzeczy trzeba tu czasu i pracy. O szybkich przypadkach piszą w gazetach, bo to są bardzo rzadkie przypadki...

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6637/droga-do-doskonosci-andrzej-wojtyniak.html>