

ZŁOTE
MYŚLI

OD MARZEŃ DO REALIZACJI

Daniel Janik

**Jaką drogę musisz przejść,
by zrealizować swoje marzenia**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Od marzeń do realizacji](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Daniel Janik, rok 2009

Autor: Daniel Janik

Tytuł: Od marzeń do realizacji

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>PRZEDMOWA</u>	5
<u>WSTĘP</u>	8
<u>SKĄD W OGÓLE POMYSŁ NA TĘ KSIĄŻKĘ?</u>	11
... a więc chciałem napisać książkę.....	11
Dlaczego tak szybko rezygnowałem?.....	12
Podsumowanie.....	15
<u>JAK SOBIE RADZIĆ W CZASACH KRYZYSU?</u>	16
Podsumowanie.....	18
<u>CZEGO MOŻESZ NAUCZYĆ SIĘ DZIĘKI MOJEJ NIEŚMIAŁOŚCI?</u> ..	19
Podsumowanie.....	21
<u>DLACZEGO CZASEM WARTO RZUCIĆ STUDIA NA PRZEKÓR INNYM, CZYLI O WAŻNYCH DECYZYJACH</u>	22
Podsumowanie.....	25
<u>MARZENIE MILIONÓW POLAKÓW</u>	27
Podsumowanie.....	29
<u>O PRAGNIENIACH LUDZKICH</u>	30
Wolność.....	31
Podsumowanie.....	33
Akceptacja.....	34
Podsumowanie.....	36
Rodzina.....	37
Podsumowanie.....	39
Sukces.....	39
Podsumowanie.....	42
Uznanie.....	42
Podsumowanie.....	43
Pragnienia – podsumowanie.....	43
<u>JAK UZYSKAĆ/ODZYSKAĆ WOLNOŚĆ?</u>	46
Podsumowanie.....	50
<u>JAK OSIĄGNAĆ SWOJE MAKSYMUM DZIĘKI ZDOBYCIU AKCEPTACJI?</u>	51
Podsumowanie.....	56
<u>KROK PO KROKU DO SUKCESU</u>	57
Jak więc wejść na drogę sukcesu?.....	58
Podsumowanie.....	60
<u>JAK UZNANIE INNYCH WPŁYWA NA NASZE DZIAŁANIE?</u>	62
Podsumowanie.....	63
<u>WOLNOŚĆ, RADOŚĆ I.. PIENIĄDZE?</u>	64
Podsumowanie.....	67
<u>JAK POZBYĆ SIĘ STRESU?</u>	68
Podsumowanie.....	69
<u>OBALONY SEKRET FILMU THE SECRET</u>	70
Czy to naprawdę działa? O tym, jak zadziałała moc przyciągania.....	72
Podsumowanie.....	74
<u>JAK OSIĄGNAĆ SUKCES W DOWOLNEJ DZIEDZINIE?</u>	75
Podsumowanie.....	76

<u>CZEGO POTRZEBUJĄ POLACY DO ZREALIZOWANIA TKWIĄCEGO W NICH POTENCJAŁU?</u>	77
Potrzebujemy sukcesów i zasługujemy na nie!.....	77
<u>A MOŻE TY MASZ ZADATKI NA PRZYWÓDCĘ?</u>	79
Podsumowanie.....	80
<u>JEDNA MINUTA DO SUKCESU.</u>	81
Podsumowanie.....	83
<u>BOGATY CZY BIEDNY?</u>	84
Podsumowanie.....	86
<u>CHCIEĆ TO MÓC, ALE...</u>	87
Podsumowanie.....	88
<u>PSTRYK (BANG) – I PO PROBLEMIE?!</u>	89
Podsumowanie.....	91
<u>MOC UMYŚLU.</u>	92
Podsumowanie.....	94
<u>ODPUŚĆ SOBIE...</u>	95
Podsumowanie.....	96
<u>ZŁO KONIECZNE?</u>	97
Podsumowanie.....	99
<u>SUKCES CZY PORAŻKA?</u>	100
Podsumowanie.....	101
<u>O CZYM WSZYSCY WIEMY, ALE RZADKO SIĘ DO TEGO STOSUJEMY.</u>	102
Podsumowanie.....	104
<u>JAK UTRZYMAĆ STAŁĄ MOTYWACJĘ?</u>	105
Podsumowanie.....	108
<u>CZY SUKCES MUSI BOLEĆ?</u>	109
<u>EPILOG.</u>	112
<u>BONUS A.</u>	114
27 inspirujących cytatów do własnej analizy.....	114
<u>BONUS B.</u>	119
Wywiad z Sebastianem Schabowskim.....	119

Pstryk (bang) – i po problemie?!

Obecnie gdzie nie przystawisz ucha, wszędzie słyhać o produktach odchudzających... Różnego rodzaju fat-burnery, produkty wspomagające przemianę materii, l-karnityny i inne tego typu, plastry odchudzające, a wczoraj nawet w radiu słyzałem reklamę o kawie, która, oczywiście, też odchudza!

Jak widać, ludzie są mocno zainteresowani dbałością o swoje ciało, więc na rynku środków wspomagających odchudzanie jest wielkie poruszenie...

To świetnie, że ludzie chcą być „piękni i młodzi”, że chcą zachować zdrowy wygląd oraz zrzucić te kilka zbędnych kilogramów. Pojawia się jednak pewien problem...

Nie jestem żadnym lekarzem ani tym bardziej nie znam się na tym, na ile te wszystkie produkty działają. Myślę, że coś musi w nich być (przynajmniej w niektórych) i naprawdę wspomagają proces odchudzania. Problem jednak w tym, co ludzie widzą – tak naprawdę – w tych produktach...

Ludzie widzą w nich cudowne rozwiązanie swoich odwiecznych problemów! Myślą, że zaczną zażywać jakiś cudowny środek i od razu staną się szczuplejsi. Wystarczy stosować go regularnie, a efekty będą widoczne po miesiącu. A po miesiącu... „znowu mnie oszukali!”

To nie jest kwestia tego, że nas oszukali (zakładamy uczciwość producentów i rzeczywisty pozytywny wpływ)! To kwestia tego, że... sami się oszukujemy! Zapominamy o tym, że nie ma nic za darmo, że nie wystarczy wziąć tylko tabletkę i ona rozwiąże wszystkie nasze problemy.

Zapominamy o istnieniu naturalnego prawa siania i zbierania, tzn. że żeby zebrać, najpierw musimy coś zasiać. Nie odwrotnie!

Wydaje nam się, że istnieje jakieś fantastyczne antidotum na nasze bolączki. I mamy rację – wydaje nam się...

Jeśli chcemy schudnąć, musimy zmienić dietę, musimy zmienić tryb życia (zacząć choćby od spacerów, a skończyć na siłowni czy innych fitness studiach). Do tego możemy ostatecznie **dodać** środki wspomagające odchudzanie. Wtedy tak – mogą spotęgować proces odchudzania. Same jednak, bez podjęcia innych, koniecznych środków, pozostaną najprawdopodobniej bezskuteczne.

Mój znajomy ma ten właśnie problem, o którym piszę wyżej. Mówi, że chce schudnąć, ćwiczy do tego prawie codziennie, ale jakoś nie udaje mu się to. Zapomina chyba o tym, że zajadanie się hamburgerami, chipsami i popijanie tego colą (a wieczorem piwkiem) nie wspomaga zbytnio jego wysiłku fizycznego...

Każdy z nas chciałby mieć taki cudowny środek, który w mig rozwiąże jego problem. Każdy z nas dałby czasem nawet ogromne pieniądze za to, żeby taki środek zdobyć...

Każdy z nas też chyba zapomniał, że takim środkiem dysponuje! To nasz umysł oraz jego zdolność do kontrolowania i kształtowania postaw!

Nasz umysł potrafi dokonać rzeczy niemożliwych! Musimy tylko dopuścić go do głosu, musimy pozwolić mu na to, by przejął kontrolę nad naszym życiem. Tak naprawdę chodzi tutaj o wyrobienie w sobie właściwych nawyków, bo to one kierują naszym życiem. Nie jest to łatwe, ale jak najbardziej możliwe. Oprócz tego, że musimy mu pozwolić przejąć kontrolę, to jeszcze musimy mu w tym pomóc (robiąc właściwe rzeczy)!

Temat odchudzania nasunął mi się przypadkowo, ale prawda jest taka, że ten schemat działania dotyczy każdej dziedziny naszego życia. **Jeśli chcemy osiągnąć coś innego niż dotychczas, musimy zacząć działać inaczej niż do tej pory.** Ktoś mądry powiedział kiedyś, że głupotą jest robić ciągle to samo i oczekiwać innych rezultatów.

Każdy z nas ma różnego rodzaju problemy: dla jednych będzie to zrzucenie 10 kg, dla innych nauczenie się nowego języka, znalezienie lepszej pracy, założenie firmy itd. Można wymieniać w nieskończoność. Faktem jest, że samo się nie zrobi! Nie ma cudownej maści, którą wystarczy posmarować i już wszystko będzie tak, jak byśmy chcieli. To wymaga naszego wysiłku i wytrwałości... ale za to jak wspaniale taki sukces musi później smakować!

Czasem widzę po sobie, jak łatwo chciałbym się poddać. Chcę czegoś i szukam rozwiązania, zapominam jednak o tym, że na sukces trzeba zapracować – a ja zamiast tego, szukam natychmiastowego rozwiązania wszystkich moich problemów, a później zniechęcam się, bo przecież „tego się nie da zrobić”. Teraz już przynajmniej zdaję sobie z tego sprawę, kiedyś zaś obwiniałbym wszystko i wszystkich wokół...

Podsumowanie

Nie ma cudownego lekarstwa (a już na pewno nie ma darmowego) na nasze dolegliwości. Każdy z nas jednak dysponuje fantastycznym narzędziem (umysłem), dzięki któremu może sobie z nimi poradzić.

Korzystaj z różnych dodatków ze świadomością, że one mają Cię wspomóc, a nie zrobić wszystko za Ciebie.

Pamiętaj, że zmiana zaczyna się w Tobie, a nie w proszku czy napoju.

Odpuść sobie...

Pamiętasz czasy szkoły?

Pamiętasz, jak ciągle oczekiwano od nas piątek? A jeśli dostaliśmy słabszą ocenę, to narażaliśmy się na gorsze traktowanie ze strony nauczyciela i ciężką przeprawę w domu...

W szkole uczono nas, że należy być perfekcyjnym, że liczą się tylko najlepsze oceny.

Dość tego!

Przecież nikt z nas nie jest perfekcyjny!

A jeśli ktoś chce być, tylko traci czas.

Wiem coś o tym, bo sam taki byłem. Zarówno w szkole, jak i sporcie, ciągle chciałem być perfekcyjny. To tylko stres i pogoń... za nieosiągalnym.

Bycie lepszym – o tak, o to w tym wszystkim chodzi. Bycie perfekcyjnym – bez sensu.

Pamiętaj – nigdy nie będziesz idealny. Odpuść trochę. Wrzuć na luz. Ciesz się wreszcie z tego, co masz!

Nigdy nie będziesz perfekcyjnym uczniem. Zrozum to.

Nigdy nie będziesz idealnym ojcem. Każdy popełnia błędy. Bądź sobą, przyznaj się do pomyłki. Dzieci to zrozumieją i docenią.

Nigdy nie będziesz idealnym przedsiębiorcą. Kolejny dzień przynosi nowe wyzwania. Podejmij je z radością. Zawaliłeś? Napraw to, jeśli można i ruszaj dalej.

Jakie pomysły kłębią się w Twojej głowie? Jaki masz plan?

Zrób to! Inaczej nigdy nie dowiesz się, czy było warto.

Człowiek najlepiej uczy się podczas działania. Nie bój się błędów.

Życie jest tylko jedno, szkoda czasu na perfekcjonizm.

Straciłem ponad 2 lata, żeby to zrozumieć.

Ciągle uważałem, że umiem zbyt mało, że jeszcze nie jestem gotowy. Gdybym tylko zaczął działać i w międzyczasie pracował dalej nad własnym rozwojem, byłbym dziś o wiele dalej. Nie popełniaj mojego błędu.

Odpuść sobie, żebyś mógł zacząć działać.

Odpuść sobie, żebyś wreszcie zaczął spełniać marzenia.

Odpuść sobie, żebyś wreszcie zaczął cieszyć się życiem.

Podsumowanie

Jesteś wspaniały już teraz. Perfekcyjny nie będziesz nigdy.

Wolisz żyć czy gonić za cieniem?

Zło konieczne?

Zmiany, zmiany i jeszcze raz zmiany...

Niezależnie od tego, czy lubimy zmiany czy nie, są one nieodłączną częścią naszego życia. Już starożytni myśliciele doszli do tego wniosku. Mówi o tym m.in. Heraklit z Efezu, wyrażając to słowami: „nie da się dwa razy wejść do tej samej rzeki”.

Dlaczego się nie da? Ponieważ inne napłynęły już wody, rzeka pozostaje ta sama, ale już nie taka sama... Tak samo w życiu każdy z nas pozostaje ten sam, ale już nie taki sam. „Wszystko płynie”, wszystko podlega nieustannym zmianom – tego możemy być w 100% pewni!

Dlaczego o tym mówię?

Zastanawiałem się ostatnio (tzn. cały czas się zastanawiam) nad własnym życiem i dostrzegłem pewną prawidłowość – otóż boję się zmian! Myślę, że ten problem dotyczy każdego z nas...

Po pierwsze jest to trochę dziwne, bo, jak wspomniałem wcześniej, zmiany są nieuniknione, a więc nie warto bać się czegoś, na co przecież nie mamy wpływu...

Ale bardziej zastanowił mnie jeszcze jeden fakt – człowiek (w tym przypadku ja) boi się zmian nawet wtedy, gdy mają to być zmiany na lepsze!

Strefa komfortu, przyzwyczajenia do tego, co mamy od lat, skutecznie utrudnia nam osiągnięcie sukcesów. Po prostu tu czujemy się dobrze, a przynajmniej bezpiecznie. Mamy to, co mamy i tak „jest do-

brze”, ciężko zaryzykować nam to – nawet dla przyszłych fenomenalnych wyników...

Boimy się tego, że nam się nie uda, że nie stać nas na to, że jesteśmy zbyt słabi, że za starzy/młodzi. Może to brzmi paradoksalnie, ale tak właśnie jest. Z jednej strony chcemy być lepsi, ale nie robimy nic, żeby tego dokonać, chcemy zarabiać więcej, ale nie zwiększamy swojej wartości. Chcemy czegoś, ale robimy wszystko, by tego nie mieć, a każda wymówka jest dobra.

Skąd to się bierze? Dlaczego jeszcze nie osiągnąłem tego, czego pragnę? Co mnie powstrzymuje? Dlaczego nie robię wszystkiego, by to zdobyć? Co powoduje we mnie strach (przed porażką czy sukcesem)?

To są ważne pytania, ale jeszcze ważniejsze wydaje się być to: skoro już jesteśmy świadomi tych ograniczeń – jak to przezwyciężyć?

Łatwo powiedzieć, ale chyba naprawdę jedynym sposobem jest... zrobić to! Im częściej zaczniemy to robić, tym z każdym następnym krokiem będzie nam łatwiej, aż w końcu będziemy się śmiać z samych siebie, że wcześniej baliśmy się to zrobić!

Kiedyś byłem chorobliwie nieśmiały i bałem się nawiązać w ogóle jakikolwiek kontakt z ludźmi (choć z tymi, których już znałem, miałem całkiem dobry, a przynajmniej tak mi się wydaje), nie mówiąc już o umówieniu się z dziewczyną...

Jak patrzę na to z perspektywy czasu, to wydaje się to totalną głupotą i śmiać mi się chce na samą myśl o tym. Choć również zdaję sobie sprawę z tego, jakie czynniki miały wpływ na takie moje zachowanie...

Powiem tak: nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

Życzę Ci jednak, byś szybciej niż ja potrafił zlokalizować źródła swoich słabości oraz byś szybciej i lepiej sobie z nimi radził! Większość z nich to tylko twory naszej wyobraźni, więc sami możemy sobie z nimi poradzić.

Chcemy być lepsi – zacznijmy robić coś lepszego niż dotychczas, zamiast szukać wymówek. Gdy tak patrzę na siebie z boku, widzę, jak często najdrobniejsza nawet przeszkoda skutecznie mnie powstrzymywała. Błahy powód urastał do ogromnych rozmiarów, dając mi fantastyczną wymówkę i zatrzymując mnie w miejscu.

Ale czy tego naprawdę chciałem? Wątpię. Może przez moment czułem się lepiej, usprawiedliwiając się w ten sposób, ale w dłuższej perspektywie było dużo gorzej.

Człowiek potrzebuje sukcesów... dlaczego więc tak się przed nimi broni?

Podsumowanie

Przypatrz się sobie z innej perspektywy – działasz zgodnie z tym, czego pragniesz czy raczej tak, żeby nie wykroczyć poza strefę komfortu?

Zrób już dzisiaj coś, czego zwykle nie robisz. Jesteś nieśmiały – powiedz komuś „cześć”, nie masz pieniędzy – zacznij odkładać drobne kwoty, nie lubisz sportu – obejrzyj jakąś transmisję lub wybierz się na siłownię itd.

Każdy z nas pragnie i jednocześnie boi się zmian. Jedni poddają się uczuciu strachu, inni pokonują je. Zdecyduj, do której grupy chcesz należeć.

Sukces czy porażka?

Czego w życiu tak naprawdę chcemy? Czy zależy nam na tym, żeby osiągnąć coś wielkiego, czy wolimy naszą szarą codzienność (na którą wiecznie narzekamy)? A może nie trzeba zaraz osiągać jakiegoś spektakularnego sukcesu? Może wystarczy, że będziemy w jednej małej rzeczy lepsi, że chociaż trochę poprawimy jakość naszego życia?

Sukces nie wszystkim odpowiada, niektórzy wręcz boją się sukcesu! Dlaczego? Bo tak byliśmy uczeni od małego. Rób to, co wszyscy, nie wychylaj się. Poza tym sukces wymaga wysiłku i wytrwałości. W życiu nie ma nic za darmo. Ale przecież przeciętność, życie poniżej możliwości też wymaga wysiłku – takiego samego lub nawet większego niż sukces! Właśnie dlatego jesteśmy tacy zmęczeni i przytłoczeni własnymi sprawami. A więc argument, że sukces kosztuje wiele energii odpada – porażka również, a chyba lepiej cieszyć się z osiągnięć niż dręczyć porażkami.

Wielu jednak przeciętność wystarcza, przecież to nie ich wina, że jest, jak jest. Co oni mogą na to poradzić, że nie mają szczęścia, że los nie był dla nich łaskawy, że są za biedni/młodzi/starzy/głupi... Stop! Przecież każdy z nas przychodzi na ten świat nagi, wszyscy rodzimy się tacy sami i tylko od nas samych zależy, co w życiu osiągniemy.

Oczywiście możemy wiecznie narzekać i szukać argumentów za tym, że coś może się nie udać... ale po co? Przypomnij sobie chwile, gdy coś Cię bardzo wciągnęło. Pamiętasz, jak Twoje myśli wciąż krążyły wokół danej sprawy? Jak mogłeś nie jeść i nie czuć głodu? Jak pracowałeś nad tym całym dniami i nie czuć zmęczenia? Bo tak właśnie jest, gdy robimy coś z pasją, z pełnym zaangażowaniem, z entu-

zjazmem! To entuzjazm jest naszym paliwem i czyni niemożliwe realnym.

Pamiętajmy, że sukces kosztuje tyle samo wysiłku i energii (lub mniej, ale przynajmniej lepiej sobie wtedy radzimy z przeszkodami), co porażka. Jedyne, czym się różnią to wzięcie odpowiedzialności za całe nasze życie na siebie samych! Dokładnie o tym mówi Robert Kiyosaki w *Bogatym ojcu...* – nasze życie, nasz sukces, nasze bogactwo – są w naszych rękach. Brian Tracy określa to tak:

Smutne jest to, że ludzie są biedni, bo jeszcze nie zdecydowali, by być bogatymi. Mają nadwagę i są niewysportowani, bo nie zdecydowali jeszcze, by być szczupłymi i sprawnymi fizycznie. Działając nieefektywnie, marnują czas, bo nie zdecydowali jeszcze, by być bardzo produktywnymi we wszystkim, co robią.

Podsumowanie

Zastanów się, na co przeznaczysz swoją energię.

W jaki sposób chcesz wykorzystać dany Ci do dyspozycji czas?

Każdy z nas ma wykorzystania 24 godziny w ciągu dnia – lepiej pracować ciężiej czy mądrzej?

O czym wszyscy wiemy, ale rzadko się do tego stosujemy

Tyle się mówi ostatnio o samorozwoju. Wszędzie słyhać o tym (sam o tym ciągle gadam ;-), że należy się ciągle kształcić, rozwijać, nabywać nowe umiejętności, ponieważ dzisiejszy świat idzie strasznie do przodu i, żeby być na bieżąco, trzeba systematycznie się „ulepszać”.

Wprawdzie taka jest ostatnio moda i głośno się o tym mówi, nie oznacza to jednak, że jest to jakiś nowy wytwór współczesnych ludzi.

Ludzie przecież od zawsze się rozwijali i szukali sposobów, jak coś zrobić łatwiej, szybciej, przyjemniej, taniej...

Dlaczego więc teraz jest taki boom na szkolenia, kursy, czytanie książek motywacyjnych? Myślę, że dlatego, że teraz ludzie są po prostu bardziej świadomi siebie i swoich potrzeb.

To, że się człowiek uczy, może być np. wynikiem nakazu rodziców bądź wymogiem stawianym przez pracodawcę. Ktoś może brać udział w kursie po to tylko, żeby to wpisać do CV i móc dzięki temu starać się o wyższą pensję.

Są jednak i tacy, którzy idą na kurs czy szkolenie, ponieważ tego chcą. Czasem potrafią wydać ostatnie pieniądze, bo wiedzą, że warto. I jeśli wykorzystają odpowiednio zdobytą wiedzę, wprowadzą ją w życie, to zarobią kilkadziesiąt razy tyle, ile zainwestowali w samo szkolenie.

Tych drugich jest w ostatnim czasie więcej i kolejni również przekonują się, że warto się rozwijać. I dlatego właśnie tak dużo się o tym wszędzie mówi: w prasie, radiu czy telewizji.

To fantastyczne, że tak dużo Polaków, i to nie tylko młodych, robi coś każdego dnia, by wiedzieć i umieć więcej! I robią to nie dlatego, że muszą, że ktoś im każe, tylko dlatego, że tego chcą. Ponieważ czują taką wewnętrzną potrzebę, ponieważ robią to, co lubią, a więc chcą wiedzieć jeszcze więcej. To się samo napędza i nie potrzeba ich właściwie w żaden sposób dodatkowo motywować.

I to jest właśnie „tajemnica” sukcesu. Robić to, co się kocha, ponieważ się to kocha... ponieważ do tego zostało się stworzonym, ma się do tego talent, ponieważ czuje się taką wewnętrzną potrzebę.

Tylko tyle... i aż tyle!

Niezależnie od tego, czy będziemy mówili o tym głośno i każdy będzie o tym wiedział czy też nie będziemy sobie zdawali nawet sprawy z tego, czym jest samorozwój, ale będziemy się rozwijali w interesujących nas dziedzinach – osiągniemy sukces.

Dlatego właśnie tak lubię książki Paola Coelho – ponieważ „każą” mi szukać siebie i realizować własne (a nie cudze) marzenia! „Szukajcie, a znajdziecie”!

Samorozwój samorozwojem, ale wszystko w odpowiedni sposób i w odpowiedniej ilości. Na nic zda się wiedza, jeśli nie umiemy jej wykorzystać; na nic zda się wysiłek, jeśli nie umiemy odpoczywać; na nic pieniądze, jeśli nie umiemy się nimi cieszyć i ich mądrze wykorzystać, na nic miliony na koncie, gdy w sercu pustka...

We wszystkim, także w tworzeniu lepszego ja i budowaniu lepszego jutra, potrzebny jest umiar i rozsądek.

Jeśli jeszcze nie wiesz, czego chcesz, to polecam lekturę *Alchemika* wspomnianego już wyżej brazylijskiego autora.¹ Dzięki niej dowiesz się, gdzie szukać...

Powoli mam dość słuchania o „sukcesie” i „samorozwoju”, ale to przecież nie oznacza, że nie warto poznawać tego, co nas ciekawi. A więc niech to nie będzie już żadne z powyższych – niech każdy po prostu robi to, co do niego należy...

Podsumowanie

Przeczytaj *Alchemika* Paola Coelho (nawet jeśli już wcześniej go czytałeś).

Bądź świadomy siebie i swoich pragnień – podążaj za nimi.

Jeśli nie wiesz, co robić, posłuchaj serca. Ono jest najlepszym doradcą!

1 COELHO P., *Alchemik*, Warszawa 1998.

Jak utrzymać stałą motywację?

„Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce.” Często słyszysz takie słowa (od innych, w swojej głowie albo widzisz jako opis na GG)? Przyznam się, że ja osobiście dosyć często się z nimi spotykam, choć coraz rzadziej pojawiają się one samoczynnie w mojej głowie. Raczej ich źródło jest na zewnątrz mnie. Choć nie zawsze tak było...

Czasami bywa tak, że potrafimy cały dzień nic nie zrobić, tylko chodzić w kółko i zastanawiać się nad tym, dlaczego nam się tak nie chce i jak sprawić, żeby się wreszcie zachciało. Z pewnością niektórzy z nas, ci ambitniejsi, zapłaciliby niemałą wcale kasę, gdyby tylko ktoś pokazał im, jak motywować się na zawołanie i zachować motywację przez cały dzień. Ileż to można zrobić przez taki okres – inwestycja szybko by się zwróciła...

Gdy się tak nad tym głęboko zastanawiałem, doszedłem do wniosku, że... nie ma czegoś takiego! Nie ma takiego zdania, takiej metody, która sprawi, że nagle, w mgnieniu oka, z marudy i pana „nicmi się nie chce” stalibyśmy się pełnymi energii i zapału do pracy, która od dawna na nas czeka. Nie da się strzelić palcami i nabrać motywacji tak po prostu.

Albo się chce coś zrobić (w pracy, ze sobą, ze swoim życiem), albo się nie chce! A takie gadanie typu: „gdyby mi się tylko chciało, to zrobiłbym wszystko” jest tylko pewną wymówką i usprawiedliwieniem własnego sumienia.

A więc nie ma superskutecznej i natychmiastowej metody czyniącej z nas maszynkę do spełniania celów!

Koniec!

No, ale może jest inny sposób? I w tym rzecz...

Może jest coś, co sprawi, że nam się będzie chciało? Coś, co jednak motywuje przez cały czas, a nie cudowna metoda, która odmieni nas w sekundę?

Takim czymś są nasze **marzenia**. Ogromne, potężne, prawdziwie nasze marzenia. Marzenia, których pragniemy z całego serca, których to spełnienie jest naszą misją tu, na Ziemi...

Jeśli nie wiemy, jakie to są marzenia, to musimy odbyć z samymi sobą poważną rozmowę. To z pewnością będzie coś, co lubimy robić i w dodatku już teraz robimy to dobrze. To coś, za co inni mogą już nas podziwiać i polecać innym, bo wiedzą, że się na tym znamy. To coś, co robimy, bo uwielbiamy to robić, nawet jak nikt nam za to nie płaci!

To bycie weterynarzem (ponieważ tego pragniemy), a nie prawnikiem (bo tego pragną dla nas rodzice).

Wszyscy się dziwią, że dzieciom w szkołach nie chce się uczyć, ale nie pomogą im znaleźć tego, co one naprawdę kochają robić. Nie wytłumaczą dzieciom nawet, po co mają się uczyć – tak ma być i koniec! Po co dziecko ma mieć 5 z fizyki, skoro ono chce pisać wiersze? A po co innemu 4 z polskiego, skoro ono uwielbia matematykę i chemię?

Nie mówię, że ma zrezygnować z tych mniej lubianych przedmiotów! Ale nie musi mieć przecież samych piątek. Niech uczy się i rozwija najlepiej, jak tylko potrafi w tym, co naprawdę sprawia mu przyjemność.

Zastanawiasz się może, Drogi Czytelniku, dlaczego nagle zacząłem pisać o szkole i uczniach? Ponieważ przez taką właśnie naukę „na chama” niszczy się w młodych ludziach marzenia. I w nas się też tak niszczyło. Nie mówię, że to było specjalnie, **ale było...**

I jak takiemu młodemu człowiekowi nikt nie pomoże odnaleźć tego, co jest właściwe dla niego samego, to będzie tak szukał i szukał. A jak będzie bardzo ambitny i będzie chciał odmienić swoje życie, to może w końcu sam znajdzie...

I ci „słabsi” uczniowie z pewnością niejednego by zaskoczyli, gdyby tylko dać im szansę poznać samych siebie, gdyby tylko pomóc im robić to, co naprawdę lubią, zamiast wciskać im naukę na siłę i dawać do zrozumienia, że nic nie potrafią...

Jeśli już w szkole nauczyliby nas tego, by realizować swoje marzenia i pragnienia, to nie mielibyśmy takich problemów w dorosłym życiu.

Jeśli miałeś takich cudownych nauczycieli (i to nie tylko tych szkolnych), to gratuluję. Jeśli nie, to wszystko w Twoich rękach – sam stań się dla siebie i innych takim wzorem.

„Myśl globalnie, działaj lokalnie” – w wolnym tłumaczeniu: marz o wielkich rzeczach, działaj z tym, co masz teraz. Mając wielkie marzenie i konkretny cel (wiele poszczególnych celów z tym marzeniem związanych), będziesz każdego dnia i o każdej porze odpowiednio zmotywowany. Gdy każdego ranka obudzisz się i jasno ujrzysz swój cel, nie będziesz już musiał martwić się o to, czy Ci się będzie chciało go realizować...

Marzenia są naszym motorem napędowym, dlatego nie bójmy się marzyć i, co najważniejsze, nie bójmy się marzeń realizować. Każdy kolejny krok będzie nas coraz silniej motywował, każdy mały sukces

będzie przyciągał kolejny sukces, a problem z brakiem motywacji nie będzie już naszym problemem!

A teraz już Ci nie zawracam głowy, bo z pewnością masz wiele do zrobienia...

Podsumowanie

Działaj z pasją, a utrzymasz motywację zawsze i wszędzie.

W chwilach zwątpienia koncentruj się na celu, wyobrażaj sobie, że już go osiągnąłeś.

Patrz przez przeszkody, a nie na nie. Koncentruj się na rozwiązaniu, a nie na problemie.

Jeśli czujesz, że już dalej nie dasz rady – zrób sobie przerwę! Wybierz się na spacer do lasu lub na przejażdżkę rowerem, obejrzyj ulubiony serial lub kabaret. Pozwól myślom swobodnie płynąć, nie kontroluj ich ani nie koncentruj się na niczym.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Jak pokonać drogę od marzeń do ich realizacji? Czy marzysz o niezależności finansowej, lepszym mieszkaniu lub domu, wspaniałym związku i rodzinie, egzotycznych wakacjach i szczęściu? Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się patrzeć na ludzi w telewizji, których podziwiasz i myśleć: „Ja też tak chcę”? Czy znasz kogoś ze swojego otoczenia, komu trochę zazdrościsz sukcesu i osiągnięć? Widzisz, każdy z nas ma marzenia, które chce spełnić. Problem jednak w tym, że często te marzenia w wirze codziennego życia schodzą na dalszy plan. Jak pokonać przeszkody na drodze do realizacji marzeń? Czemu masz zadowalać się tym, co Ci niesie los, zamiast samemu wyciągnąć z kosza

życia to, czego chcesz? To, że coś już mamy, nie oznacza wcale, że nie możemy mieć więcej. Choć pieniądze nie są w życiu najważniejsze, to nie oznacza wcale, że nie możesz mieć ich więcej, prawda? Choć masz mieszkanie, to nie oznacza, że nie powinieneś go wyremontować czy dokupić nowych sprzętów. To, że Twój komputer jeszcze działa, nie oznacza, że nie powinieneś go zmienić na lepszy. Czemu więc wobec naszych większych celów nie stosować tej samej zasady? "Genialny zbiór przemyśleń dotyczący osiągania sukcesu przez ludzi, którzy naprawdę pragną coś osiągnąć. Daniel bardzo dobrze opisuje wszelkie problemy, z którymi musi spotkać się człowiek chcący wybić się ponad przeciętność." Kamil Cebulski, przedsiębiorca i autor słynnego bestsellera "Efekt Motyla"

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6563/od-marzen-do-realizacji-daniel-janik.html>