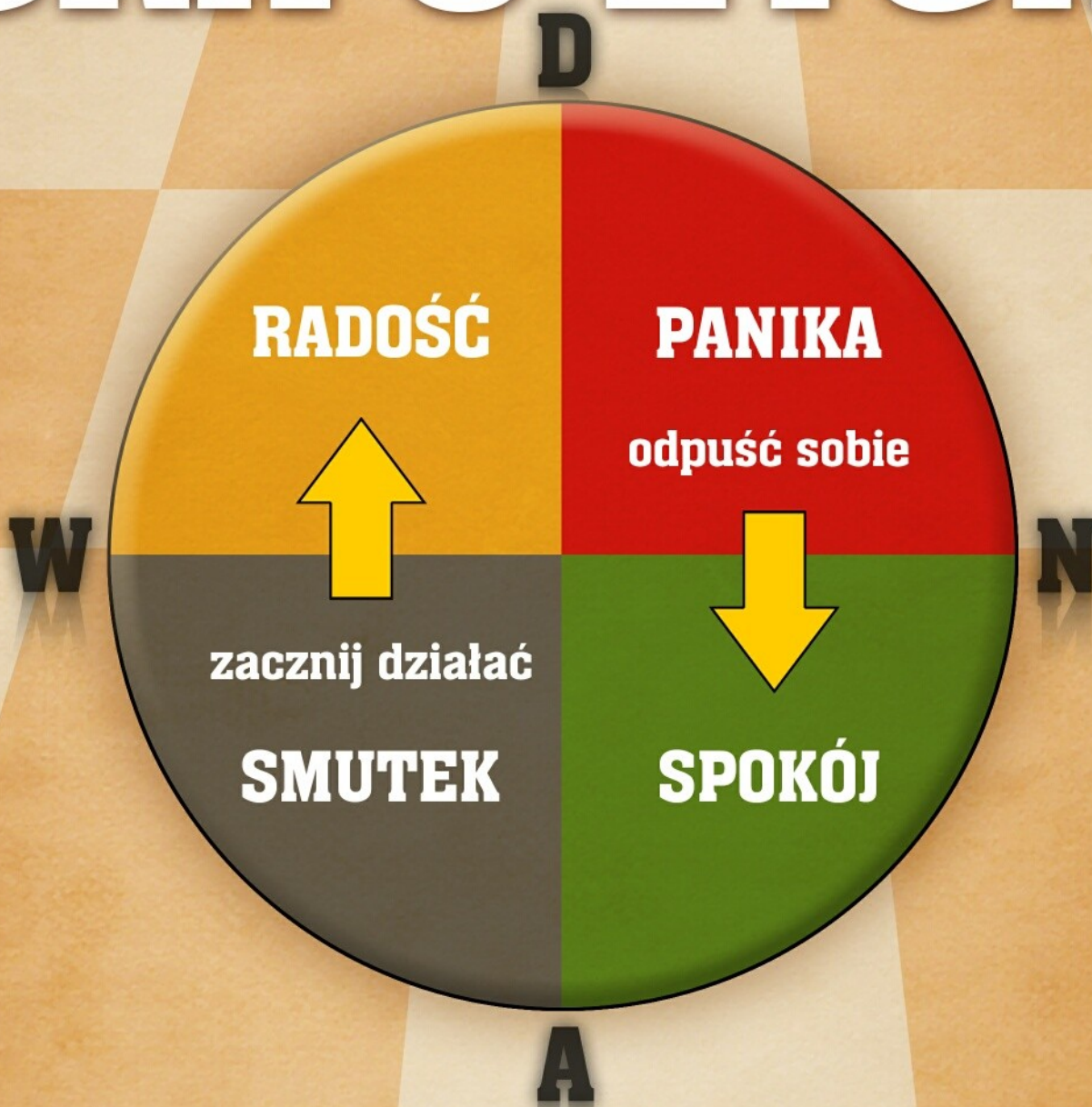


# GRA O ŻYCIE



**Największy w historii  
sekret motywacji**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Gra o życie](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Dariusz Skraskowski, rok 2008

Autor: Dariusz Skraskowski

Tytuł: Gra o życie

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto: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

<b><u>WPROWADZENIE</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>PRAWDZIWE HISTORIE</u></b> .....	<b>13</b>
<b><u>KROK 1. KUSZĄCE PRAGNIENIA</u></b> .....	<b>29</b>
<u>Balsam dla duszy</u> .....	33
<b><u>KROK 2. SILNE MOTYWY</u></b> .....	<b>38</b>
<u>Balsam dla serca</u> .....	41
<b><u>KROK 3. GENIALNE SPOSOBY</u></b> .....	<b>45</b>
<u>Balsam dla umysłu</u> .....	49
<b><u>KROK 4. NATCHNIONE DZIAŁANIA</u></b> .....	<b>58</b>
<u>Balsam dla ciała</u> .....	62
<b><u>PODSUMOWANIE</u></b> .....	<b>74</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	<b>81</b>

## KROK 1. KUSZĄCE PRAGNIENIA

*„Szczęście to realizacja ważnych celów oparta na fundamencie akceptacji.”*

Dariusz Skraskowski

**Wyznaczenie celu jest pierwszym krokiem** na drodze przekształcania niewidzialnego w widzialne – podstawą osiągnięcia wyników.

Kierunek, w którym zmierzamy, jest o wiele ważniejszy niż kolejne osiągnięte rezultaty. Kiedy odkryjesz czego pragniesz, poświęcasz temu wiele emocji. Skupiając się na tym, w końcu zauważasz możliwości na swojej drodze życia. Zaczyna działać wybiórcze postrzeganie, co pozwala dostrzegać okazje służące realizacji pragnienia.

**To potężne podejście** do zdobywania tego, czego pragniesz. Takie podejście cechuje ludzi wszelkich dziedzin życia, którzy konsekwentnie osiągnęli to, czego pragnęli – w sposób zgodny z otaczającymi ich ludźmi.

**Pamiętaj, że to kim jesteś i kim chcesz być**, to pragnienia mające największą siłę oddziaływania. Ponieważ działamy zgodnie z naszym poglądem na temat tego, kim jesteśmy. Dzieje się tak dlatego, że jedną z najsilniejszych sił kierujących człowiekiem jest potrzeba konsekwencji.

Na początek przyjrzyj się dokładnie Twojej obecnej sytuacji. Odkryj, czego nie chcesz dłużej znosić w swoim życiu. Weź pod uwagę role, które odgrywasz w dowolnej sferze swojego życia: osobistej (np. twórca, badacz, odkrywca, mędrzec); rodzinnej (np. mąż, syn, brat, wujek); zawodowej (np. sprzedawca, konsultant, doradca, trener) lub społecznej (np. inicjator, przyjaciel, kolega, sąsiad).

**Zrób swoją listę problemów.** Listę tego, czego za wszelką cenę chcesz uniknąć.

---

---

---

---

---

---

---

### **Przykłady:**

- nie chcę mieć kłopotów finansowych,
- nie chcę chorować,
- nie chcę się zamartwiać drobiazgami,
- nie chcę unikać ludzi,
- nie chcę być sam,
- nie chcę kłócić się ze znajomymi,
- nie chcę mieszkać w tym miejscu,
- nie chcę tutaj pracować.

**Masz już swoją listę problemów?** Jeśli jeszcze nie masz wypisanych problemów, wróć do powyższego ćwiczenia. To bardzo ważne. Lista problemów to tak naprawdę odwrócona lista naszych pragnień. Znajomość swoich problemów może być siłą dającą rozpęd do podróży w kierunku Twoich pragnień. Wystarczy tylko znaleźć przeciwieństwo dla każdego problemu.

**Sporządź listę pragnień.** Weź swoją listę problemów i dopisz przeciwieństwo do każdego z punktów. Sztuka polega na zamianie tego, czego unikasz, na coś, czego pragniesz. Zaczynij skupiać swoją uwagę nie na obecnej sytuacji, tylko na pragnieniach. Napisz, czego pragniesz zamiast problemu.

---

---

---

---

---

---

---

### Przykłady:

- nie chcę kłopotów finansowych – zmieniasz na – chcę prowadzić dostatnie życie,
- nie chcę chorować – zmieniasz na – chcę cieszyć się dobrym zdrowiem,
- nie chcę się zamartwiać – zmieniasz na – chcę cieszyć się życiem,
- nie chcę unikać ludzi – zmieniasz na – chcę spotykać się z ciekawymi ludźmi,
- nie chcę być sam – zmieniasz na – chcę mieć partnera życiowego,

- nie chcę kłócić się ze znajomymi – zmieniasz na – chcę dobrych relacji z ludźmi,
- nie chcę mieszkać w tym miejscu – zmieniasz na – chcę mieszkać w .....,
- nie chcę tutaj pracować – zmieniasz na – chcę pracować w .....

To jest sztuka polegająca na zamianie tego, czego nie chcesz, na to czego pragniesz. Wystarczy, że zamienisz wyżej podane zdania na przeciwne. Zapisz ich antytezy, a obecne problemy pomogą odkryć Twoje pragnienia.

Tak to już jest w życiu, że jeśli skupiamy się na problemach, mamy więcej problemów. Jeżeli świadomie nie wybierasz, gdzie chcesz pójść, idziesz w kierunku nieświadomych problemów. Jeżeli skupiasz się na obfitości, dostajesz więcej obfitości. **Nasze postrzeganie staje się magnesem**, który ciągnie nas w kierunku, na którym skupiamy swoją uwagę.

Czasami ludzie wypisując swoje pragnienia, czują się tak, jakby mieli je spełnić kosztem innych ludzi. Dlatego pisząc swoje pragnienia, uświadom sobie, że innym **ludziom należy się również wiele dobrego w życiu**. Dopilnuj, aby nie osiągać swoich celów kosztem innych. A najlepiej, jeśli wszystkie osoby uczestniczące w realizacji Twoich pragnień będą na tym korzystać. Wspieranie innych może stać się inspiracją na całe życie. Chcesz przecież, aby inni też spełniali swoje pragnienia. Naszym zadaniem jest po prostu uczciwie poprosić o to, czego pragniemy.

**Podejmij decyzję**, do czego będziesz dążyć w życiu z pełną determinacją. Ustal granicę poziomu życia, której nie przekroczysz

bez względu na to, co się dzieje. Następnie zobowiąż się do osiągnięcia tego celu wobec ludzi, których szanujesz i cenisz.

**Koncentracja daje siłę.** Skupiona uwaga działa jak laser, który usuwa nasze problemy. Jeśli konsekwentnie skupiamy się na rzeczach dla nas najważniejszych, potrafimy wypracować unikalne rozwiązania pozwalające radzić sobie z przeszkodami.

Przejrzyj więc Twoją listę i **wyberz jedno pragnienie**, które najbardziej Cię pociąga. Wybierz najważniejsze pragnienie, które chcesz spełnić.

---

---

Możesz teraz zapisać pragnienie na kartce i włożyć ją do kieszeni, portfela lub torebki. Robiąc tak nieświadomie będziesz przypominać sobie, czego pragniesz. Intuicyjnie zaczniesz podążać w tym kierunku.

**Odpreż się.** Właśnie nasionko pragnienia zostało zasiane w Twoim umyśle. Reszta kursu pokaże, jak odkryć silne powody do działania, jak dodać światło słoneczne uczuć i jak pielęgnować pragnienie podejmując natchnione działania.

## **Balsam dla duszy**

*„Nie jest istotne pytanie: - Czy świat staje się lepszy? Istotne pytanie brzmi: - Czy ja staję się lepszy? Czy moje doświadczenia życiowe pozwalają mi na szersze i życzliwsze spojrzenie na innych?”*



*Czy moje własne rozczarowania uczą mnie współczucia z tymi, którzy są podobnie jak ja rozczarowani? A moje sukcesy - czy zachęcają mnie raczej do odpoczynku na osiągniętych szczytach, czy też skłaniają do wyciągnięcia pomocnej dłoni do tych, którzy ciągle wspinają się ku górze? Czy potrafię spojrzeć głęboko w swoje serce i szczerze odkryć to, co im starsze, tym bardziej doskonałe? Jeśli wystarczająco wielu spośród nas znajdzie w sobie dość siły, aby przejść ten test, świat sam zatroszczy się o siebie.”*

N. Messenger

*„Zdecyduj, że będziesz kimś na tym świecie, a staniesz się nim. Mierz w wybitność, a trafisz do celu. Oto wielka tajemnica wysiłku i wybitności.”*

J. Hawes

*„Muzyk musi tworzyć muzykę, artysta musi malować, poeta musi pisać, jeśli ma być w zgodzie z samym sobą.”*

A. Maslow

*„Niczego wielkiego nie osiągnie się bez wielkich ludzi. A ludzie stają się wielcy, kiedy zdecydują się takimi stać.”*

Gaulle

*„Mam zamiar stać się człowiekiem. Jeśli mi się powiedzie, odniosę też sukces we wszystkich innych dziedzinach.”*

Anonim

*„Bohater to człowiek, który z odwagą wnosi wkład w życie innych ludzi, nawet w sytuacji największej próby. Działa nie powodowany chęcią własnej korzyści i wymaga od siebie więcej niż wymagają od niego inni. Bohater jest człowiekiem, który lekceważy przeciwności i zawsze robi to, co sam uznaje za słuszne – nawet mimo strachu. Człowieczeństwo jest bohaterstwem.”*

Anthony Robbins

*„Twój los kształtuje się w momentach podejmowania decyzji.”*

A. Robbins

*„Jeżeli człowiek nie odkrył czegoś, za co gotów jest umrzeć, nie nadaje się do tego, by żyć.”*

Anonim

*„Określ, czego najbardziej w życiu pragniesz. Wypisz środki, jakimi chcesz to osiągnąć. I nie pozwól, by cokolwiek odwiodło Cię od dążenia do celu.”*

Kaiser

*„Podążanie bez zatrzymywania się za jednym celem – oto tajemnica sukcesu.”*

A. Pawłowa

*„Rzuć sobie wyzwanie, a potem staraj się mu sprostać.”*

Anonim

*„Najwyższym dobrem i przeznaczeniem człowieka jest podążać za marzeniami danymi mu przez Boga.”*

C. Stone

*„Jedynymi prawdziwie szczęśliwymi pośród was staną się ci, którzy będą mieli przed sobą cel i odkryją, jak służyć innym.”*

I. Berlin

*„Nie po to przyszliśmy na świat, by żyć stosownie do oczekiwań innych. Aby dać światu z siebie coś wyjątkowego, każdy z nas musi cenić swą indywidualną wartość i podążać za swoimi marzeniami.”*

Anonim

*„Największych dzieł dokonali ci, którzy dziwnym sposobem zachowali zdolność do snucia wspaniałych marzeń przez całe życie.”*

W. R. Bowie

*„Gdy już raz poznasz swą życiową pasję, postaraj się całe życie dostosować do niej.”*

Anonim

*„Wyraźne wskazanie życiowych celów ma podstawowe znaczenie dla życiowego sukcesu, niezależnie od dziedziny, w której chce się go odnieść.”*

Anonim

*„Cele są laserem ludzkiej świadomości”.*

Anonim

*„Wzrastamy wśród marzeń. Wszyscy wielcy ludzie są marzycielami. Niektórzy pozwalają swoim snom umrzeć. Inni pielęgnują je i chronią – szczególnie w złych chwilach, po których zawsze przychodzi słońce i radość.”*

Anonim

*„Gdy człowiek pewnie zmierza ku swoim marzeniom, niespodziewanie osiąga sukces w zwykłej godzinie.”*

H. D. Thoreau

*„Nic nie tworzy przyszłości tak, jak marzenia. Utopia dziś, krew i kości jutro.”*

V. Hugo

*„Aby osiągnąć sukces, musisz mądrze pracować, nigdy nie rezygnować – lecz przede wszystkim powinieneś pielęgnować swą wspaniałą obsesję.”*

W. Disney

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Kto jeszcze chce poznać największy w historii sekret motywacji? Z tej publikacji dowiesz się: jak zamienić problemy w kuszące pragnienia; jak skojarzyć cierpienie z obecnymi problemami i przyjemność z osiąganiem pragnień; jak uwolnić się od balastu emocjonalnego i doświadczyć energii wdzięczności; jak zachować spokój i podejmować natchnione działania. Tylko wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś wiedział, co zrobić, aby zmotywować się do zrobienia czegoś, co jest naprawdę ważne dla Ciebie. Jak by to było, gdybyś mógł w ciągu kilku minut zebrać siły i zrobić coś, co odkładasz od jakiegoś czasu. Tylko pomyśl, ile oszczędziłoby to zmartwień, trosk i

nerwów. Zapewne chcesz poznać odpowiedzi na poniższe pytania... - Jak zamienić problemy w kuszące pragnienia? - Jak skojarzyć cierpienie z problemami i przyjemność z realizacją pragnień? - Jak uwolnić się od emocjonalnego balastu i poczuć w sobie energię wdzięczności? - Jak akceptować rzeczy niezależne od nas i podejmować natchnione działania? - Jak tę wiedzę i umiejętności wykorzystać praktycznie? W poradniku "Gra o życie. Największy w historii sekret motywacji" podsumowałem swoje ponad 12-letnie doświadczenie w odkrywaniu najskuteczniejszych technik motywacji. W swoim życiu codziennie korzystam z opisanych w publikacji 4 kroków do rozpalania w sobie i innych ognia motywacji. Krok 1. Kuszące pragnienia. Krok 2. Silne motywy. Krok 3. Genialne sposoby. Krok 4. Natchnione działania.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6345/gra-o-zycie-dariusz-skraskowski.html>