

Elżbieta Maszke

ZŁOTE  
MYŚLI

# Weź się w garść!



Czyli co musisz zrobić, aby  
w PRAKTYCE wykorzystać  
Prawa Życia

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Weź się w garść!](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Elżbieta Maszke, rok 2009

Autor: Elżbieta Maszke

Tytuł: Weź się w garść!

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

<u>POCZĄTEK DROGI</u> .....	5
<u>WYZNACZANIE CELÓW</u> .....	7
<u>ZAPISYWANIE CELÓW I PODNOSZENIE POPRZECZKI</u> .....	10
<u>ELASTYCZNOŚĆ ZACHOWANIA I MYŚLENIA</u> .....	14
<u>ORGANIZACJA SIEBIE W CZASIE</u> .....	17
<u>ZWLEKANIU – STOP</u> .....	23
<u>SKOŃCZ JEDNO, ZACZNIJ NASTĘPNE</u> .....	25
<u>STRACH MA TYLKO WIELKIE OCZY</u> .....	26
<u>8 ZASAD EFEKTYWNEGO DNIA</u> .....	28
<u>PODEJMIJ RYZYKO</u> .....	30
<u>PRACA NAD SOBĄ</u> .....	32
<u>SZUKAJ RÓWNOWAGI</u> .....	35
<u>DOCEŃ ŻYCIE</u> .....	36
<u>ZMIANA MYŚLENIA TO WYZWANIE</u> .....	38
<u>PODŚWIADOMOŚĆ A SUKCES</u> .....	40
<u>TWOJA STREFA KOMFORTU</u> .....	42
<u>OPTYMIZM</u> .....	43
<u>WALKA Z SAMYM SOBĄ</u> .....	49
<u>JESTEŚ ARTYSTĄ, WIĘC MYŚL JAK ARTYSTA</u> .....	50
<u>CIEŻKIE CHWILE</u> .....	53
<u>MIEJ ODWAGĘ NA DOKONYWANIE ZMIAN</u> .....	55
<u>BUDOWANIE PRZYSZŁOŚCI, BUDOWANIE MARZEŃ</u> .....	58
<u>SZCZĘŚLIWE ŻYCIE</u> .....	59
<u>POSTAWA MENTALNA CZŁOWIEKA SUKCESU</u> .....	61
<u>ZWOLNIJ</u> .....	62
<u>POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI</u> .....	64
<u>BŁĘDY</u> .....	66
<u>14 WAŻNYCH PUNKTÓW</u> .....	68
<u>GOTOWA RECEPTA NA SUKCES</u> .....	70
<u>DAWKA ŻŁOTYCH MYŚLI NA TWOJĄ DROGĘ</u> .....	73

## Wyznaczanie celów

Większość ludzi ma potrzebę zrealizowania w swoim życiu tego, co sobie zamierzyła, jednak rzadko zabierają się oni za realizację celu na płaszczyźnie materialnej. Najprościej jest wymyślić mnóstwo wymówek i żyć tak jak do tej pory, nie zmieniając zupełnie nic.

*Łatwo jest powiedzieć sobie: „to jest za trudne, nie próbuję, bo i tak nie dam rady” – ale czy to coś zmieni w Twoim życiu? Wieczne narzekanie na ludzi, na przeciwności, na zły dzień sprawi, że zamiast realizować siebie we własnym życiu, przeżyjesz je, wegetując.*

**Weź się w garść**, czas zmienić swoje życie. Nie robiąc nic, tracisz szansę przeżycia czegoś wspaniałego i wzniosłego.

Pierwszym etapem osiągnięcia celu jest jego wyznaczenie.

Nikt lepiej od Ciebie nie będzie wiedział, czego pragniesz oraz co chcesz osiągnąć. Ludzie myślą, że bez przygotowania żadnego planu będzie się im powodzić w życiu.

Jeśli chcesz zostać człowiekiem sukcesu, musisz wypracować w sobie umiejętność precyzyjnego formułowania Twojego celu.

Ludzie, myśląc o celach w życiu, często popełniają błąd, mówiąc o nich bardzo ogólnikowo. Zazwyczaj mówią: „chciałbym...:

- szczęścia;
- miłości;
- zdrowia;
- pieniędzy.

Tylko w tym właśnie momencie ja się pytam: skąd będziesz wiedział, że to osiągnąłeś? Jaka jest Twoja definicja szczęścia, miłości, zdrowia, pieniędzy?

Pytam o to, bo nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę z takiej małej różnicy, że dla jednego człowieka duża ilość pieniędzy to 20 tysięcy rocznie, dla drugiego 50 tysięcy rocznie, a trzeci człowiek dopiero poczuje satysfakcję, jak zarobi 100 tysięcy rocznie!

Szczęście..., a czym ono jest dla Ciebie?

Miłość... o jaką miłość Ci chodzi?

Jakie cechy chciałbyś widzieć u swojego partnera?

Tylko precyzja w określeniu celów pozwoli Ci stać się człowiekiem sukcesu.

*Nie możesz dążyć do czegoś, nie wiedząc, co to dokładnie jest.*

Wielu ludzi żyje z dnia na dzień i w ogóle nie myślą o swojej przyszłości! Powody, dla których ludzie nie planują swojej przyszłości, mogą być różne. Jedni myślą, że z ich planów i tak nic nie wyjdzie, drudzy boją się porażki, jaka może ich spotkać po drodze.

*Jeśli nie masz celów, to co chcesz realizować?*

W teorii sprawa wydaje się być niezwykle prosta. W praktyce jednak okazuje się, że większość ludzi niby wie, czego chce, ale nie jest tego pewna.

Zdarza się, że są tak pochłonięci codziennością i gonitwą za czymś, co nazywa się „nic”, że nawet nie zastanawiają się, czego by chcieli!

W jaki sposób chcesz coś więcej w swoim życiu osiągnąć, skoro nawet nie masz pojęcia, co miałyby to być?

*Ludziom brakuje śmiałości, aby mieć duże plany dotyczące swoich marzeń. Od wielu lat jesteśmy bombardowani tym, że nie możemy mieć tego, czego chcemy. Żyjąc z dnia na dzień, rzadko mamy czas zastanowić się nawet nad tym, czego tak naprawdę byśmy chcieli.*

Czas to jak najszybciej zmienić, bo choć Ty nie zastanawiasz się nad swoim życiem, ono zastanawia się, dlaczego nie robisz nic, aby żyć jeszcze lepiej.

Celem może być wszystko, postaraj się jednak ustalić na początek po jednym celu w każdej dziedzinie swojego życia.

Poznałam jakiś czas temu odwrotną metodę wyznaczania swoich celów. Z powodu tego, że niektórym ludziom ciężko jest określić, co chcieliby w życiu osiągnąć, proponuję następujące rozwiązanie.

Wyobraź sobie, że jesteś już u schyłku swojego życia.

Jako starzec patrzysz w przeszłość i myślisz o tym, co udało Ci się osiągnąć, jakie doświadczenia zdobyłeś, co takiego zrobiłeś, miałeś w swoim życiu, dzięki czemu czujesz się teraz spełniony.

Spróbuj w ten sposób użyć swojej wyobraźni, usiądź wygodnie i pomyśl o swoich planach tak, jakbyś już je przeżył. Możesz być zdziwiony tym, jak wiele opcji wspaniałego życia będziesz w stanie zobaczyć w swoim umyśle.

## Zapisywanie celów i podnoszenie poprzeczki

Znając swoje cele, czas, abyś spisał je na papierze. Skorzystaj ze swojego zeszytu A4. Pojedynczą kartkę przeznacz na pojedynczą dziedzinę życia.

- Zdrowie
- Kariera zawodowa
- Rodzina
- Doskonalenie siebie
- Finanse

| *W uporządkowanym świecie łatwiej o kontrolę.*

Jeżeli zapiszesz swoje pragnienia, będą one miały większą szansę na realizację, niż gdyby były niezapisane. Pamiętaj, że plany, które są wyłącznie w Twojej głowie, w natłoku codziennych obowiązków mogą się zawieruszyć i możesz sobie o nich przypomnieć dopiero za kilka miesięcy, a nawet lat! Dlatego tak ważne jest, abyś usiadł, skoncentrował się i zaczął zapisywać wszystkie pragnienia, jakie chciałbyś spełnić w swoim życiu!

| *Miej wysokie wymagania od życia. Jeśli będziesz oczekiwać mało, to i mało dostaniesz.*

Uruchom wyobraźnię! Poczuj się tak, jakbyś mógł mieć wszystko, co chcesz, kompletnie bez żadnych ograniczeń! Gdzie chciałbyś pojechać? Co chciałbyś mieć?

Ludzie sukcesu mierzą wysoko! Chcesz być człowiekiem sukcesu? Również zacznij mierzyć wysoko! Nawet jeśli Twoje plany na dzień dzisiejszy wydadzą Ci się nierealistyczne. Nie możesz ciągle tkwić w tym samym miejscu. Dlaczego mogąc mieć więcej, masz tego nie chcieć?

Ludziom wydaje się, że nie jest możliwe to, aby spełniły się ich marzenia.

Nie mają w sobie śmiałości, żeby chociaż zacząć czegoś pragnąć, a jeżeli już pomyślą o czymś wspaniałym, to jest to tylko przelotna myśl, która od razu zostaje stłamszona poprzez myśli typu: „nie, to niemożliwe, ja i tak nie będę mógł sobie na to pozwolić.”

Martwią się oni, że nie zdołają osiągnąć tego, co sobie zamierzeli. Zmartwianie się czasem jest tak silne, że blokuje ich całkowicie przed podjęciem jakichkolwiek kroków, uwalniających ich od zmartwień. Zaczynają siedzieć z założonymi rękoma, zapominając, że zmartwienie się do niczego dobrego nie prowadzi.

Kiedy martwimy się, nasz umysł staje się niespokojny, a niepokój — może doprowadzić człowieka nawet do choroby, nie wspominając o tym, że realizacja naszego pragnienia staje się bardzo odległa. Musisz nauczyć się panować nad swoim umysłem, bo dzięki temu zdobędziesz spokój i radość. Niektórzy ludzie tak bardzo potrafią pogrążyć się w zmartwieniu, że zapominają, że nic to nie daje, a zamartwiając się, marnują swoje życie.

Zamiast martwić się, powinni pomyśleć nad przyczyną swojego smutku, nad problemem, który sprawił, że zaczęli się martwić i skoncentrować całą swoją uwagę nad rozwiązaniem obecnej sytuacji.

Czasem ludzie paradoksalnie boją się dążyć do celu, jaki sobie obrali, ponieważ zdają sobie sprawę z tego, że będą musieli zmienić wiele



rzeczy w swoim życiu. Jeśli znajdujemy się w jakiejś sytuacji i czujemy się komfortowo, to często jest tak, że nie chcemy zmieniać tego, ponieważ obawiamy się wszystkiego, co związane ze zmianami. Jednak jeżeli nie zdecydujemy się działać, nic nie osiągniemy. Nie ma innej drogi niż działanie.

*Zmiany mogą napawać nas lękiem, bój się, jeśli musisz, ale idź cały czas do przodu.*

Działanie i szukanie rozwiązań to jedno, lecz nieodzownym elementem jest również nawyk utrzymywania w swoim umyśle pozytywnych myśli.

Myśl pozytywnie, bo to pomoże Ci nakierować umysł na osiągnięcie upragnionego celu. Nikt nie osiągnie niczego wartościowego pogrążając się w zmartwieniach.

Jeśli starczy Ci odwagi, aby podnieść się i pójść dalej, sposoby na realizację Twoich pragnień na pewno się znajdą. Człowiek przez całe swoje życie ma się doskonalić, a przełamywanie swoich wewnętrznych barier i obaw jest jednym ze sposobów doskonalenia się.

Ludzie, którzy chcą być bogaci, sławni i szczęśliwi, niekoniecznie muszą być bardziej uzdolnieni. Oni po prostu tak bardzo pragną osiągnąć swoje marzenie, że są w stanie przewyciężyć wszystkie przeszkody i największy lęk przed nieznanym.

*Uwierz w siebie, myśl pozytywnie i pracuj nad zdobyciem tego, czego pragniesz!*

Musisz otworzyć swój umysł na sukces i dobrobyt. Myśli o niepowodzeniu nie przyniosą Ci sukcesu, nie ma takiej możliwości. Tylko wzniosłe i optymistyczne myśli są w stanie przyciągnąć do Ciebie ta-

kie okoliczności lub takich ludzi, którzy umożliwią Ci spełnienie tego, czego pragniesz.

*Zapisuj swoje cele, a pod nimi powody, dlaczego te cele są dla Ciebie ważne. Silne powody dadzą Ci większą siłę do realizacji Twoich pragnień.*

## Jesteś artystą, więc myśl jak artysta

*Zbyt mała świadomość tego, że każdy z nas jest artystą, który jest w stanie ukształtować swoje życie tak, jak tego pragnie, sprawia, że ludzie są nieszczęśliwi.*

Umysł każdego człowieka jest niesamowity, praca nad nim nie jest prosta, ale zapewniam, że każda chwila wysiłku jest warta efektów, jakie się pojawią. W każdym człowieku tkwią moce, które, zależnie od sposobu jego myślenia, będą tworzyć bądź burzyć świat, który go otacza. Staraj się wystrzegać negatywnego myślenia o niedostatku, problemach, chorobie, bo takie myślenie powoduje, że dostajesz tego jeszcze więcej, a przecież tego właśnie nie chcesz, prawda?

Kluczem do dobrobytu i dostatku w każdej dziedzinie jest nauczenie się myśleć odpowiednio – a znaczy to, że musisz nauczyć się utrzymywać w swoim umyśle pozytywne myśli i obrazy. Musisz nauczyć się zastępować negatywne myśli pozytywnymi. Wyrób w sobie nawyk pozytywnego myślenia, bądź przekonany o tym, że wszystko, czego sobie zażyczysz, spełni się i pracuj wytrwale, aby zdobyć to, czego pragniesz.

Siła pozytywnych myśli ma w sobie niesamowitą moc. Twoje myśli determinują Twoje nastawienie do wielu spraw.

*Łatwo jest widzieć we wszystkim problem, ale czy koncentrując się na negatywnych rzeczach, czujesz się szczęśliwszy?*

Nie trać czasu na negatywne myślenie. Naucz się myśleć pozytywnie, a Twoje życie stanie się wspaniałe.

Myśli ludzi mają tendencję do materializowania się w realnym świecie. Choć w pierwszej chwili wydaje się to niemożliwe, prawda jest taka, że nasz świat zewnętrzny jest lustrzanym odbiciem naszego świata wewnętrznego. Każda myśl to przyczyna, która powoduje określone skutki w bliższej bądź dalszej przyszłości. Myśli pozytywne, subtelne, szczęśliwe i radosne sprawiają, że wszystko, co nas otacza, staje się światem, który mamy w sobie. Zauważyć można, że materia, która nas otacza, zaczyna przybierać formę, jaką nadają jej nasze myśli. Twój zewnętrzny świat zawsze będzie odzwierciedleniem Twoich wewnętrznych przekonań i myśli.

Myśli oddziałują bezpośrednio na Twoje nastawienie.

Jeśli będziesz otaczał się pozytywnymi myślami, również pozytywne zacnie być Twoje nastawienie. Możesz myśleć: „jak mi się nie chce, ale to okropny dzień, nie układa mi się, nie mam pieniędzy” – ale jak wtedy wyglądałoby Twoje nastawienie?

Możesz również myśleć: „ale dziś jest piękny dzień, jestem szczęśliwy, układa mi się wspaniale, mam wszystko, czego pragnę” – zobacz, ile energii jest w tych słowach.

Możesz zadać pytanie: „ale jak mam mówić, że mam wszystko pod dostatkiem, skoro ciągle brakuje mi pieniędzy?” – ale widzisz, jeśli zewnętrzny świat, który Cię otacza, jest odzwierciedleniem świata wewnętrznego, czyli myśli, które znajdują się w Twoim umyśle, to konieczne jest, abyś teraz, już dziś, przestawił się na dobrobyt.

*Jeśli pragniesz zmienić swoje życie, musisz zmienić swoje myślenie. Jeśli Twoje wnętrze zacnie się zmieniać, zmiany zauważysz również w świecie, który Ciebie otacza.*

Jeśli czegoś chcesz, musisz ukierunkować na to swoje myśli. W swojej książce, [Odwieczne Prawa Życia](#), powiedziałam, że:

*Twoje przekonania i myśli są i będą najważniejszym czynnikiem Twojego sukcesu bądź porażki.*

To Ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie, masz w sobie moc potrzebną Ci do tego, aby spełnić i mieć wszystko to, czego pragniesz. Twoim narzędziem jest Twój umysł i Twoje myśli, to one tworzą Twoją rzeczywistość. Strzeż się jednak, jeśli nie kontrolujesz swoich myśli.

Niekontrolowane myśli dają niekontrolowane skutki, jakie niosą za sobą błędy myślowe. Jeśli chcesz być bogaty i niezależny finansowo, a ciągle myślisz, że nie masz pieniędzy, na nic Cię nie stać i jesteś biedny, to Twoja przyszłość będzie właśnie taka, jak o niej myślisz.

Przyszłość w jakimś momencie zawsze staje się naszą rzeczywistością. To, co zasiejesz dziś, zbierzesz jutro. Zastanów się więc, co zbierzesz jutro, jeśli dziś zasiejesz chwasty. Nie jest możliwe, abyś zebrał kwiaty ani inne cuda.

Dlaczego więc tak wiele ludzi dziwi się, że nie mogą się wzbogacić, skoro w ich umyśle przez większość czasu występują myśli negatywne, biedne i smutne?

Jakim cudem chcą zebrać kwiaty, skoro zasiewają chwasty? Nie wiem... ale wszyscy powinniśmy się nad tym szczerze zastanowić i zmienić to, co nie pasuje do tego, co chcielibyśmy mieć.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Weź się w garść, zacznij działać i odkryj proste prawa odpowiedzialne za Twój życiowy sukces! Spójrz na zegarek i zapisz dzisiejszą datę. Właśnie w tym momencie trzymasz w rękach książkę, która może przewrócić Twoje życie do góry nogami. To, co w niej znajdziesz, to nie tylko olbrzymie ilości motywacyjnego paliwa, ale przede wszystkim mocne wezwanie do działania. Albo ją znienawidzisz, albo po prostu weźmiesz się w garść i zaczniesz działać. Oto, co czeka Cię w trakcie czytania: -

Poznasz proste i wyjątkowo skuteczne sposoby wyznaczania sobie celów. Dzięki wielu praktycznym porodom już w kilka dni po lekturze zaczną pojawiać się pierwsze efekty. - Realnie i bez sentymentów rozprawisz się z bałaganem w Twoim życiu. - Staniesz się architektem swoich marzeń. - Zrozumiesz, że tylko działając, można zmieniać siebie i swoje nawyki. [opinia] Jedną z najodważniejszych autorek Złotych Myśli Według mnie Elżbieta Maszke jest jedną z najodważniejszych autorek w Złotych Myślach. Już w momencie, gdy podjęła się opisanie "Odwiecznych praw życia", stwierdziłam, że trzeba mieć niebywałą odwagę, żeby zmierzyć się z tak ponadczasowym i trudnym do ugryzienia tematem, jak prawa rządzące osiągnięciem sukcesu. Gdy dowiedziałam się, że Ela planuje zmierzenie się z ludzką niechęcią do działania, nie mogłam uwierzyć, że rzeczywiście się tego podejmie. Teraz leży przede mną ta książka i aż trudno mi uwierzyć, że się udało. Aż boję się zapytać, jakiego wyzwania podejmie się w następnej książce. - Marta Chłodnicka, pracowniczka Złotych Myśli Zrób to teraz! Weź się w garść i zacznij działać, ta książka może stać się doskonałym początkiem zmian w Twoim życiu.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6571/wez-sie-w-garsc-elzbieta-maszke.html>