



BLIŻEJ SUKCESU - SAMOKSZTAŁCENIE

ZŁOTE  
MYSLI

Piotr Adamczyk

# Sztuka skutecznego życia



**Jak osiągnąć w życiu maksimum  
zadowolenia, zrealizować swoje  
cele i każdego dnia zwiększać  
skuteczność swoich działań?**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Sztuka skutecznego życia](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Piotr Adamczyk, rok 2008

Autor: Piotr Adamczyk

Tytuł: Sztuka skutecznego życia

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>O CZYM POWINIENEM MYŚLEĆ WŁAŚNIE TERAZ?</u></b> .....                 | <b>4</b>  |
| <b><u>CO DA CI TA KSIĄŻKA?</u></b> .....                                    | <b>8</b>  |
| <b><u>1. PRAWO PROSTEJ ŚCIEŻKI</u></b> .....                                | <b>10</b> |
| <u>Eksperyment pierwszy</u> .....   | <u>12</u> |
| <u>Cel eksperymentu</u> .....   | <u>12</u> |
| <u>Metoda 1: Magia</u> .....  | <u>12</u> |
| <u>Myślenie pozytywne</u> .....   | <u>13</u> |
| <u>Perswazja</u> .....  | <u>13</u> |
| <u>Metoda 2: Prosta droga</u> .....   | <u>14</u> |
| <u>Podsumowanie</u> .....   | <u>14</u> |
| <b><u>2. JASNA I CZYSTA WIZJA CELU</u></b> .....                            | <b>17</b> |
| <u>Eksperyment drugi</u> .....  | <u>18</u> |
| <u>Metoda 1: Na ślepego</u> .....   | <u>19</u> |
| <u>Metoda 2: Jasna i czysta wizja</u> .....                                 | <u>19</u> |
| <u>Jakie wnioski?</u> .....   | <u>19</u> |
| <b><u>3. ZASADA SKUPIONEJ UWAGI</u></b> .....                               | <b>21</b> |
| <b><u>4. ZASADA SKUPIONEJ ENERGII</u></b> .....                             | <b>25</b> |
| <u>Jakie płyną wnioski z tego eksperymentu?</u> .....                       | <u>27</u> |
| <b><u>5. FORMUŁA SUKCESU</u></b> .....                                      | <b>28</b> |
| <b><u>6. „WYZNACZ SWÓJ CEL I BĄDŹ GO ŚWIADOMY”</u></b> .....                | <b>30</b> |
| <b><u>7. „ZMIERZAJ DO NIEGO”</u></b> .....                                  | <b>32</b> |
| <b><u>8. „DZIAŁAJ, DOPÓKI NIE OSIĄGNIESZ CELU”</u></b> .....                | <b>34</b> |
| <b><u>9. DOBRA I ZŁA AKCJA</u></b> .....                                    | <b>36</b> |
| <b><u>10. DWIE NAJWAŻNIEJSZE DECYZJE W TWOIM ŻYCIU</u></b> .....            | <b>38</b> |
| <b><u>11. CELE W ŻYCIU</u></b> .....  | <b>41</b> |
| <b><u>12. PLANOWANIE OD KOŃCA</u></b> .....                                 | <b>44</b> |
| <b><u>13. DOKŁADNY PLAN DZIAŁANIA</u></b> .....                             | <b>49</b> |
| <u>Planujemy!</u> .....   | <u>50</u> |
| <u>Małe cele</u> .....  | <u>50</u> |
| <u>Średnie cele</u> .....   | <u>50</u> |
| <u>Cele długoterminowe</u> .....  | <u>51</u> |
| <u>Działamy</u> .....   | <u>51</u> |
| <b><u>14. PLANUJ KAŻDY DZIEŃ</u></b> .....                                  | <b>53</b> |
| <u>„Kto nie planuje, ten planuje porażkę”</u> .....                         | <u>54</u> |
| <u>Codzienny plan sukcesu</u> .....   | <u>54</u> |
| <u>Krok pierwszy: Lista rzeczy do niezrobienia</u> .....                    | <u>55</u> |
| <u>Krok drugi: Lista rzeczy do zrobienia</u> .....                          | <u>57</u> |
| <u>Krok trzeci: Selekcja</u> .....  | <u>57</u> |
| <u>Krok czwarty: Uzupełnianie listy i planowanie skutecznego dnia</u> ..... | <u>58</u> |
| <u>Podsumowanie</u> .....   | <u>60</u> |
| <b><u>ZAKOŃCZENIE</u></b> .....   | <b>62</b> |

## **O czym powinienem myśleć właśnie teraz?**

Witaj!

Skoro czytasz ten tekst, to najprawdopodobniej masz problemy z osiągnięciem tego, czego chcesz, lub nawet nie wiesz, czego chcesz w swoim życiu. Na początek chciałbym Ci otworzyć oczy na kilka spraw, które są ważne i które sam zauważyłem w ciągu swojego życia.

Po pierwsze — musisz sobie uświadomić, że niektóre sprawy w Twoim życiu nie staną się natychmiast. Nie zostaniesz w jednej chwili milionerem (chyba że wygrasz w totka), nie staniesz się od razu np. szczupłą osobą.

Na to wszystko potrzeba czasu. Jednak dobre jest to, że są sposoby, aby ten czas maksymalnie skrócić i sprawić, żeby droga, która wydaje się długa i trudna, stała się znacznie szybsza i wymagała mniej wysiłku.

Ta książka ma właśnie taki cel — ma za zadanie pomóc Ci wyznaczyć cele i osiągnąć w możliwie najkrótszym czasie to, czego chcesz. Uwierz mi, że tak się stanie — niezależnie od tego, co teraz sobie myślisz lub jak nieprawdopodobne wydadzą Ci się Twoje cele.

Po przeczytaniu jej będziesz uzbrojony (właśnie tak – uzbrojony) w zestaw narzędzi i wiedzę o tym, jak być skutecznym w swoim życiu – nie będzie siły, abyś nie osiągnął czegoś wielkiego. Najważniejsze jest jednak to, abyś wdrożył to w życie. Wydałeś pieniądze, poświęcasz swój czas na czytanie tej książki, tak więc zastosuj to, o czym przeczytasz w tej książce.

Zanim przejdziemy jednak do dalszej części książki i zanim zaczniesz poznawać te wszystkie tajniki skutecznego działania w dzisiejszych szalonych czasach – chciałbym Ci opowiedzieć swoją historię.

Moja droga do skutecznego życia i działania zaczęła się podobnie jak droga wielu innych osób. Skakałem z kwiatka na kwiatek, nie wiedząc właściwie, za co się wziąć. Nie wiedziałem, co chcę robić w życiu, i nawet jeśli coś mi świtało, kompletnie nie wiedziałem, jak się do tego zabrać.

Kiedy więc podjąłem już działanie, zauważyłem pewną dziwną prawidłowość. Pracowałem, działałem, poświęcałem się, ale... jak gdybym stał w miejscu. Przez większość dni w tygodniu kładłem się spać zmęczony, jednak gdzieś głęboko w sobie miałem poczucie, że niewiele osiągnąłem i nie bardzo przyczyniłem się do sukcesu.

Zamiast poświęcać swój czas i uwagę rzeczom ważnym, traciłem go na to, co mi sprawiało przyjemność, a niekoniecznie zbliżało do sukcesu. Zauważyłem też, że często brakuje mi czasu na to, co naprawdę ważne w mojej drodze do sukcesu.

Myślałem: „Coś jest nie tak i naprawdę czas już zmienić tę sytuację”.

Zacząłem więc szukać czegoś, co pomogłoby mi być bardziej skutecznym. Trafiłem na kilka ciekawych stron, które powoli, krok po kroku, dzień po dniu, zadanie po zadaniu zaczęły mi uświadamiać, czym jest skuteczna praca i na czym ona tak naprawdę polega.

Z dnia na dzień coraz skuteczniej pracowałem i potrafiłem to, co kiedyś bym robił dwa dni, zrobić w kilka godzin.

Wszystko opierało się na właściwym podejściu, toku myślenia i kilku z pozoru oczywistych prawdach, z których jednak mało kto kiedykolwiek korzystał, aby osiągnąć sukces.

Tak więc zacząłem skutecznie pracować i zobaczyłem, że w moim życiu dosłownie zaczynają dziać się cuda. Byłem w szoku, gdy zobaczyłem, ile można zrobić, prawidłowo, we właściwy sposób działając. Co ciekawe i co mnie osobiście bardzo zaskoczyło — zdałem sobie sprawę, że czasami pracując mniej i krócej, można było zrobić więcej, niż pracując ciężiej i dłużej.

Jednak z czasem sytuacja się odrobinę pogorszyła. Moja skuteczność działania spadała, straciłem motywację do efektywnej pracy, a przez to i słabiej pracowałem. W tym okresie swojego życia chyba po prostu przeholowałem. Zwyczajnie przepracowałem się i przekroczyłem limit, po którym zapala się czerwona lampka „stop” w organizmie.

Wtedy trudno mi było podjąć skuteczną pracę, chociaż i tak była to praca o wiele skuteczniejsza niż w przypadku innych osób. Zgubiło mnie wyeksploatowanie się, po prostu fizycznie nie dałem rady.

Teraz jestem już bogatszy o te doświadczenia. Teraz już wiem, że skuteczne działanie rozpoczyna się nie tylko w naszej głowie, ale również w naszym ciele. Jedno z drugim musi iść w parze, jedno bez drugiego nie może działać. Nigdy nie będziesz efektywnie działać, jeśli będziesz zmęczony fizycznie.

Dzisiaj wciąż jeszcze borykam się czasami ze słabą wydajnością swojego działania, jednak w zdecydowanej większości sytuacji wybieram właściwą drogę i efektywność zamiast ilości.

Pozwala mi to codziennie zbliżać się do mojego celu i osiągać coraz szybciej i szybciej to, czego zawsze chciałem. Doskonale wiem, że moja droga jest przede mną, ale czuję, że z polnej ścieżki kierującej mnie do sukcesu wszedłem na pas szybkiego ruchu i pędzę z dużą prędkością do celu.

## Co da Ci ta książka?

W tej książce chciałbym krok po kroku pomóc Ci w osiągnięciu Twoich celów, a nawet w wyznaczaniu tych celów. Wszystkie rady, które tutaj przeczytasz, są wypróbowane przeze mnie osobiście, a niejednokrotnie zaczerpnięte z różnego rodzaju książek znanych trenerów sukcesu.

Tworząc tę książkę, korzystałem z ich doświadczenia i rad, których udzielali w swoich poradnikach. Gorąco zachęcam Cię do tego, abyś nie poprzestawał na jednokrotnym przeczytaniu tej książki. Są tutaj prawdy tak oczywiste i proste, że wielu z nas to zadziwia, jednak człowiek zapomina o nich. Wystarczy kilka miesięcy — i już zapomnisz, o czym czytałeś wczoraj.

Dlatego wracaj do tej książki. Wracaj do niej za każdym razem, kiedy poczujesz, że z efektywnością Twojej pracy dzieje się coś niedobrego.

Jeszcze jedno. Być może jesteś — tak jak ja sam kiedyś — w takim momencie swojego życia, że nie wiesz, co robić, za co się wziąć i od czego zacząć. Pisząc tę książkę, brałem pod uwagę fakt, że jest wiele osób w takiej sytuacji i koniecznie trzeba im jakoś pomóc.

W tej książce dostaniesz taką pomoc, z tym że dostaniesz ją w szybszej, gotowej do zastosowania od zaraz formie, dzięki czemu nie bę-



dziesz musiał się — tak jak ja kiedyś — przekopywać przez tony publikacji książkowych i prasowych, słuchowisk itp. na temat skutecznego działania. Starłem się przedstawić w niej esencję tego, czego się dowiedziałem.

Całość książki podzieliłem na rozdziały omawiające po kolei specyficzne zasady skutecznego życia i osiągania swoich celów. Trzymaj się tych zasad i używaj ich w swoim życiu, a będziesz zdziwiony, jakie rezultaty możesz osiągnąć.

Tak więc zaczynamy.

## 1. Prawo prostej ścieżki

Mimo dość tajemniczej nazwy jest to bardzo prosta zasada, którą każdy zrozumie bardzo szybko. Głosi ona, że najkrótszą drogą między dwoma punktami oddalonymi od siebie jest linia prosta.

Jest to jedno z podstawowych praw geometrii i z pewnością już o tym kiedyś słyszałeś, bo i nieraz w szkole podstawowej nauczyciele omawiali to na lekcjach matematyki.

Mimo wszystko posłużę się kilkoma przykładami, które pozwolą Ci lepiej zrozumieć, w jaki sposób możesz wpłynąć na skuteczność swojego działania, wykorzystując tę zasadę, oraz jak wdrożyć ją w swoje życie.

Oto jeden z przykładów:

Jeśli chcesz pojechać z Warszawy do Gdańska, to najszybszym sposobem dotarcia do celu będzie wybranie trasy Warszawa – Gdańsk. Wyjedziesz z Warszawy i od razu skierujesz się na Gdańsk. Nie będziesz jechał do Gdańska przez Łódź, a potem Wrocław i Szczecin, prawda?

Jeśli chcesz osiągnąć jakiś konkretny rezultat w swoim życiu (powiedzmy – chcesz schudnąć albo zacząć prowadzić własny biznes),

to nie potrzebujesz do tego żadnych dodatkowych czynności, ponieważ będą Cię one tylko opóźniać. Powinieneś wybrać prostą trasę, która prowadzi do sukcesu i osiągnięcia tego, co sobie założyłeś.

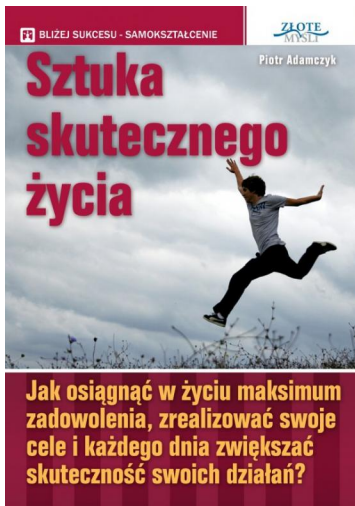
Jak się przeważnie okazuje, w praktyce niestety tak nie jest i bardzo często mamy do czynienia raczej z drogą naokoło celu niż z prostą ścieżką do niego.

Dodatkowe „postoje i przesiadki” w drodze do sukcesu sprawiają, że odwleka się on w czasie, i przeszkadzają nam osiągnąć to, czego chcieliśmy. Któż z nas nie znalazł się chociaż raz w sytuacji, kiedy to zamiast skupić się na wykonywaniu pracy, zajmował się czymś innym — rozmową ze znajomymi, załatwianiem niepotrzebnych spraw itp., a praca czekała. Zamiast zabrać się do pracy i wybrać prostą ścieżkę do celu, wybieraliśmy ścieżkę naokoło i z dwoma przystankami.

Abyś mógł jeszcze lepiej zrozumieć tę najważniejszą ze wszystkich zasad skutecznego życia, proponuję Ci udział w małym eksperymencie. Wykonanie tego eksperymentu jest bardzo ważne i jeśli go nie przeprowadzisz albo odłożysz na później (czytaj: nie przeprowadzisz), to stracisz większość wiedzy, jaką przekazuje ta książka.

Proszę, wykonuj wszystkie ćwiczenia, jakie znajdziesz w książce, nawet jeśli będą Ci się wydawały bardzo dziwne. Wkrótce przekonasz się, że było warto.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6494/sztuka-skutecznego-zycia-piotr-adamczyk.html>