

ZŁOTE  
MYŚLI

Zbigniew Ryżak

# EFEKT JO-JO W MOTYWACJI



Poznaj  
swoje **NATURALNE SIŁY**  
które pozwolą Ci osiągnąć  
**TRWAŁY sukces**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Efekt jo-jo w motywacji](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Zbigniew Ryżak, rok 2009

Autor: Zbigniew Ryżak

Tytuł: Efekt jo-jo w motywacji

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>CO DA CI TA KSIĄŻKA?</u></b> .....	<b>8</b>
<u>Dla kogo jest ta książka?</u> .....	9
<u>Co Ci da?</u> .....	10
<u>Efekt kina</u> .....	12
<u>Kim jest autor?</u> .....	15
<b><u>PRAGNIENIE: CZY WIESZ, CZEGO CHCESZ?</u></b> .....	<b>20</b>
<u>To, co chcesz</u> .....	21
<u>Odświeżanie marzeń</u> .....	23
<u>Marzenia o szczęściu i spokoju</u> .....	24
<u>Obudź swoją zdolność do marzeń</u> .....	27
<u>Jak żyć z natchnieniem?</u> .....	28
<b><u>WYBÓR: CZY UMIESZ LEKCEWAŻYĆ?</u></b> .....	<b>32</b>
<u>Które jest najważniejsze?</u> .....	33
<u>Skupienie</u> .....	34
<u>Sztuka lekceważenia</u> .....	38
<u>Jakie dziś masz marzenia?</u> .....	43
<u>Czy teraz to ciągle jest ważne: potwierdź lub zrezygnuj</u> .....	45
<b><u>WYOBRAŹNIA: CZY UMIESZ TO ZOBACZYĆ?</u></b> .....	<b>49</b>
<u>Jak unikać ciemnych stron wyobraźni — redukcja napięcia</u> .....	50
<u>Jak przestać roić — fałszowanie rzeczywistości</u> .....	51
<u>Jak wykorzystać jasne strony wyobraźni?</u> .....	54
<u>Zobacz swoje marzenie</u> .....	56
<b><u>INTENCJE: CZY WIESZ, PO CO?</u></b> .....	<b>58</b>
<u>Czy Twoje marzenie jest pozytywne?</u> .....	59
<u>Piramida intencji</u> .....	60
<u>Wykrywanie „marzeń zastępczych” oparte na poczuciu braku</u> .....	62
<u>Czy wiesz, jak Twoje marzenie zmieni świat?</u> .....	65
<u>Bezinteresowność</u> .....	66
<u>Magia wkładu</u> .....	69
<u>Nie przesadzaj</u> .....	70
<b><u>DZIAŁANIE: CZY WIESZ, CO TRZEBA ZROBIĆ?</u></b> .....	<b>71</b>
<u>Przestań się modlić na poboczu</u> .....	72
<u>Nigdy nie naciskaj „holdu”</u> .....	74

<u>Wykorzystaj napięcie</u> .....	77
<b><u>CEL: CZY WIESZ, GDZIE JEDZIESZ?</u></b> .....	<b>80</b>
<u>Gdzie zmierzasz?</u> .....	81
<u>Skupienie na celu</u> .....	83
<u>Czy jesteś w stanie go zmierzyć?</u> .....	85
<u>Twoja mantra</u> .....	86
<u>Czy to autentycznie Twój cel?</u> .....	88
<u>Cel nie jest nagrodą, a rezultatem</u> .....	91
<u>Ustal rezultaty na dzisiaj</u> .....	98
<b><u>POCZUCIE KIERUNKU: CZY WIESZ, CO TERAZ ROBISZ?</u></b> .....	<b>100</b>
<u>Co jest teraz Twoim celem?</u> .....	101
<u>Tajemnica silnej woli</u> .....	102
<u>Co ja mogę teraz zrobić?</u> .....	104
<b><u>PEŁNE ZAANGAŻOWANIE: CZY JESTEM TUTAJ, CZY W SWOJEJ GŁOWIE?</u></b> .....	<b>108</b>
<u>Napięcie wywoływane przez marzenie</u> .....	109
<u>Marzycielstwo</u> .....	113
<u>Ćwiczenie świadomości (wrażliwości na świat)</u> .....	115
<u>Być w pełni zaangażowanym</u> .....	117
<b><u>OBECNOŚĆ: CZY UMIESZ SOBIE RADZIĆ Z ROZPROSZENIEM?</u></b> .....	<b>119</b>
<u>Rozproszenie</u> .....	120
<u>Zaakceptuj rozproszenie</u> .....	121
<u>Bycie gdzie indziej, bycie kiedy indziej</u> .....	122
<u>Co tracimy, gdy nie jesteśmy w pełni obecni?</u> .....	124
<u>Jak to osiągnąć?</u> .....	126
<u>Jak dostrzec miejsce, w którym jesteś?</u> .....	127
<u>Różnorodność danych</u> .....	129
<u>Spróbuj</u> .....	130
<u>Jak poczuć siebie?</u> .....	131
<u>Jak poczuć swoje myśli?</u> .....	132
<u>Medytacja</u> .....	134
<b><u>NATURA: CZY WIESZ, NA CZYM STOISZ?</u></b> .....	<b>137</b>
<u>Naturalnie, ponadnaturalnie i sztucznie</u> .....	138
<u>Naturalny, niezmiśzany umysł</u> .....	144
<u>Walka z naturą</u> .....	147
<u>Natura uwalnia</u> .....	147

<u>Jak wykorzystać to, co jest naturalne?</u> .....	149
<u>Ćwiczenie</u> .....	156
<b><u>EMOCJE: CZY UMIESZ CZUĆ TO, CO CZUJESZ?....</u></b>	<b>158</b>
<u>Prawa emocji</u> .....	159
<u>Siedem zasad naturalnej realizacji marzeń</u> .....	161
<b><u>MOTYWACJA: CZY UMIESZ ZABRAĆ SIĘ ZA</u></b>	
<b><u>DZIAŁANIE NIEZALEŻNIE OD NASTROJU?.....</u></b>	<b>166</b>
<u>Święta Motywacjo, bądź z nami!</u> .....	167
<u>Sprzedawanie hejnału</u> .....	168
<u>Wystarczy zabrać się za robotę</u> .....	171
<u>Jo-jo</u> .....	172
<b><u>SAMODYSCYPLINA: CO MOŻESZ KONTROLOWAĆ?.</u></b>	<b>176</b>
<u>Na czym samodyscyplina nie polega</u> .....	177
<u>Autonomia działania</u> .....	179
<u>Codzienna samodyscyplina</u> .....	182
<u>Konsekwencje autonomii</u> .....	185
<u>Wychowanie</u> .....	186
<u>Rezygnacja z autonomii</u> .....	187
<u>Chodzi Ci o wygodę czy skuteczność?</u> .....	189
<b><u>WYTRWAŁOŚĆ: CZY JESTEŚ PEWNY, ŻE PORA SIĘ</u></b>	
<b><u>WYCOFAĆ?.....</u></b>	<b>190</b>
<u>Znowu nowa firma</u> .....	191
<u>Faza pierwsza: w pełnym słońcu</u> .....	191
<u>Faza druga: smuga cienia</u> .....	192
<u>Wyjście ze smugi cienia</u> .....	193
<u>Dobrze-się-zapowiadacze</u> .....	193
<u>Poszukiwanie ulgi jest działaniem na własną niekorzyść</u> .....	194
<u>Nie wychodź ze smugi cienia — niech ona wyjdzie</u> .....	195
<u>Ocena</u> .....	196
<u>Zamiast zakładać kolejne firmy</u> .....	196
<b><u>DRUGI ODDECH: CZY UMIESZ SIĘ PRZEBIĆ NA</u></b>	
<b><u>DRUGĄ STRONĘ?.....</u></b>	<b>198</b>
<u>Fenomen drugiego oddechu</u> .....	199
<u>Nawyk posłuszeństwa wobec zmęczenia</u> .....	201
<u>Szukanie łatwiejszej drogi</u> .....	203
<u>Cztery pytania, które zadaj sobie, gdy czujesz zmęczenie</u> .....	204
<u>Gdy decydujesz się na odpoczynek</u> .....	206
<u>Ćwiczenie — zrób coś, na co nie masz ochoty</u> .....	207

## **ODWAGA: CZY UMIESZ WYBIEC NA SPOTKANIE**

### **PRZESZKÓD?.....209**

<u>Nie warto unikać wysiłku.....</u>	210
<u>Mity życia bez wysiłku.....</u>	211
<u>Płyń pod prąd.....</u>	213
<u>Intencja paradoksalna.....</u>	215
<u>Puścić się brzegu.....</u>	218

### **AKCEPTACJA: CZY UMIESZ PRZYJAĆ SIEBIE?...220**

<u>Patriotyczny obowiązek.....</u>	221
<u>Czy warto pompować poczucie własnej wartości?.....</u>	224
<u>Czego Ci potrzeba?.....</u>	228
<u>Wahania poczucia własnej wartości są naturalne.....</u>	229
<u>Akceptacja całego siebie.....</u>	231
<u>Co masz od zawsze.....</u>	233
<u>Skupienie na świecie.....</u>	234

# Wybór: Czy umiesz lekceważyć?

---

*Nie zajmuj się na raz wielu sprawami, jeżeli chcesz zachować pogodę ducha. [...] Gdyby bowiem ktoś nie mówił ani czynił przeważającej części tego, co mówimy i czynimy, a co nie jest konieczne, miałby i więcej czasu, i mniej niepokoju. Stąd też przy każdej sprawie należy przypomnieć sobie, czy też nie jest ona jedną z tych, które nie są konieczne.*

***Marek Aureliusz***

*Staram się dźwigać jak najmniej, ponieważ to bardzo utrudnia pracę. Dla mnie wzorem i przykładem są Nomadowie na Saharze: oni to, co mają, wyrzucają, żeby jak najmniej mieć do noszenia.*

***Ryszard Kapuściński***

## **Które jest najważniejsze?**

Wszyscy mamy zbyt dużo marzeń. Jeżeli uważasz, że w Twoim przypadku tak nie jest, to albo nie znasz siebie, albo zbyt często jesteś napięty i przestraszony życiem. Spięcie i obawy odpędzają marzenia i nie pozwalają im się zbliżyć do Ciebie. Gdy pozwolisz marzeniom na swobodny dostęp do Twojej świadomości, będzie ich zdecydowanie za dużo.

Jednak czymś innym jest dopuścić marzenia do siebie, a innym pójść za nimi. Wiele osób próbuje w tym samym momencie zrobić karierę naukową, artystyczną czy biznesową. Ale im więcej się starają, tym bardziej czują się zagubione. Każde z ich marzeń oddzielnie może być cenne, ale łącznie mogą wywołać w człowieku poczucie chaosu.

Czy z tego, co spisałeś, potrafisz wybrać jedno, najważniejsze marzenie? Co Cię teraz najbardziej pociąga?

Które z nich w największym stopniu zmieni Twoje życie?



## Skupienie

Donald Trump (multimilioner, znany między innymi z programu „The Apprentice”) zapytany przez miesięcznik „Forbes” o najbardziej twardą lekcję, jakiej musiał się nauczyć, odpowiedział:

Nie tracić skupienia. Gdy miałem problemy finansowe w latach dziewięćdziesiątych, nie mogłem winić nikogo, tylko siebie samego. Co prawda rynek nieruchomości nie był wtedy wspaniały, ale z całą pewnością na chwilę straciłem fokus. Bardzo szybko do niego wróciłem – nie miałem wyboru.<sup>1</sup>

Orison Marden cytuje wypowiedź Rotszylda pod adresem młodego i ambitnego właściciela browaru:

Niech pan trzyma się jednego interesu, niech pan odda się całkowicie pracy przy swoim browarze, a w końcu może pan stać się największym piwowarem w Londynie. Lecz jeżeli będzie pan jednocześnie piwowarem, kupcem, bankierem, fabrykantem, na pewno wkrótce zostanie pan bankrutem.

Dalej Marden pisze:

„Przewożenie mebli, trzepanie dywanów, załatwianie zleceń i pisanie poezji na zamówienie” – takie ogłoszenie wisiało na drzwiach pewnego londyńskiego kupca, który pomimo tego

---

<sup>1</sup> <http://www.forbes.com/>.

wszystkiego robił bardzo źle interesy. Napis ten przypomina ogłoszenie pana Kenarda w Paryżu: „pisarz, który prowadzi rachunki, tłumaczy mowę kwiatów i sprzedaje pieczone kartofle”.

Nie jeden zostałby wielkim człowiekiem, gdyby nie trwonił swej energii na próżno, gdyby nie wolał być „chłopcem do wszystkiego”, niż niedoścignionym specjalistą w jednej gałęzi. Ludzie „do wszystkiego” mogą wzbudzać podziw, lecz nie zaufanie.

Ludzie odnoszący sukces nie różnią się bardzo od tych, co sukcesu nie odnoszą. Często i jedni, i drudzy mają tego samego rodzaju uzdolnienia, talenty, pochodzenie, a nawet podobne doświadczenia. Gdyby wyciągnąć z głowy i położyć na wadze wszystko, co mają jedni i drudzy, nie znaleźlibyśmy różnicy. Różnice pojawiają się dopiero wtedy, gdy przyjrzymy się temu, jak to wszystko jest ułożone. Ludzie sukcesu są uporządkowani. Liczy się nie waga i ilość, ale struktura. Człowiek, który ma mniejsze uzdolnienia, gorszy start i w ogóle gorsze warunki, może osiągnąć znacznie większe sukcesy, gdy tylko osiągnie harmonię. Gdy ułoży to wszystko, co ma, w jedną spójną strukturę.

Czarna kreda do rysowania, tak miękka, że ściera się w kontakcie z papierem, oraz twardy diament, którego nie można zarysować niczym innym jak tylko diamentem, to ten sam minerał. To węgiel. Różnica polega na tym, jak ułożone są cząsteczki. W diamencie cząstki mają spójną strukturę.

Także nasz organizm funkcjonuje tylko tak długo, jak długo potrafi przeciwstawić się procesowi entropii i rozpadu. Marden kontynuuje:

Nieokreślone dążenie nie wystarcza nigdy. Wypuszczona z łuku strzała nie krąży dookoła, poszukując celu, lecz leci wprost. Igła kompasu nie wskazuje wszystkich gwiazd na niebie, chociaż wszystkie ją przyciągają. Stopiwszy nabój śrutu w jedną kulę, można nią zabić czterech ludzi. Zbierz w jedno ognisko promienie słoneczne, a wzniesiesz ogień.

Człowiek, który mając przed oczami dostojny cel, dąży do niego wytrwale z natężeniem wszystkich sił, nie spotka się nigdy z niepowodzeniem.

To nic złego mieć szeroki zakres zainteresowań oraz być człowiekiem interdyscyplinarnym. To naturalne, że pociąga Cię wiele rzeczy. Świat jest tak piękny i wielki, że czasem naprawdę trudno zdecydować się na jedną tylko rzecz. Dobrze znam to uczucie. Siadam za komputerem i zaczynam pisać o czymś, co mnie bardzo interesuje. Nagle przychodzi mi do głowy pomysł na świetne zdjęcie. Tak, chcę je zrobić, porywa mnie ta intencja. Biorę aparat i już chcę wychodzić, gdy wpada mi do ręki doskonała płyta, którą chciałem odsłuchać, ale po drodze przypominam sobie, że warto byłoby się napić dobrej kawy... I tak dalej. Obraz goni obraz. Po takiej gonitwie jest się zmęczonym

jak diabli. Napracujesz się, namęczysz, dasz z siebie wszystko, ale nic z tego nie wychodzi.

Jest wielka rzesza ludzi zmęczonych i przepracowanych, którzy dają z siebie naprawdę dużo, ale mimo to nie osiągają większych efektów. Często już po kilku latach pracy czują się wypaleni i zmęczeni. Mieć zbyt dużo marzeń jest czymś tak samo złym, jak nie mieć żadnego. Marden pisze:

Wielu z tych ludzi, którzy giną marnie, pracowało w swoim życiu dość, aby osiągnąć wielkie powodzenie, lecz robili zawsze wszystko na chybił trafił. [...] Mają zbyt dużo zdolności, lecz i ogromny nadmiar czasu, co jest najpewniejszą przeszkodą do prowadzenia. Rzucają puste czółenka na wszystkie strony, lecz nie potrafią wcale tkać rzeczywistej przędzy życia.

Jeżeli od któregoś z takich ludzie zażadasz, aby określił Ci cel, do którego dąży w życiu, na pewno odpowie: „nie mogę jeszcze dotąd zdać sobie sprawy, do czego jestem uzdolniony, ale wierzę niezłomnie w siłę szlachetnej i dzielnej pracy: postanowiłem kopać od rana do wieczora i wiem, że w końcu muszę trafić na coś. Jeżeli nie na złoto, to na srebro, a w najgorszym razie na żelazo”. Lecz ja mówię Ci stanowczo: nie! Czy człowiek inteligentny będzie kopał ziemię w całym kraju, aby natrafić na żyłę złota lub srebra? Kto wiecznie rozglą-

da się wokół poszukując, co ma robić, nigdy nic nie znajdzie.  
Znajdujemy tylko to, czego szukamy całą duszą.

Stara opowieść o osiołku mówi, jak to biedne zwierzę padło z głodu, stojąc pomiędzy dwoma pełnymi jedzenia żłobami. Ile razy osioł zbliża nos do owsa, żal mu siana, które jest po drugiej stronie. Ile razy do siana, żal mu owsa. W końcu oślina padła z głodu wśród obfitości jedzenia. Ktoś, kto chce wszystkiego tak samo i w tym samym momencie, jest takim osłem głodującym wśród obfitości. By przestać być osłem, wystarczy nauczyć się lekceważenia.

## **Sztuka lekceważenia**

W naszej kulturze uczymy się gromadzić. Ryszard Kapuściński mówił, że Nomad na Saharze, idąc przed siebie, wyrzuca, co tylko się da, byle mieć jak najmniej do noszenia. My, idąc przez życie, najczęściej gromadzimy. Nauczyliśmy się niczego nie wyrzucać i niczego nie pozbywać. Bez piwnic i strychów, w których upychamy tysiące rzeczy, większości z nas trudno byłoby obie poradzić. Biurka tysięcy osób zavalone są tysiącami papierów i dokumentów, które nigdy nie będą im potrzebne. Wiele osób ma kalendarze przepełnione do granic możliwości przez wydarzenia, które nic nie wnoszą do ich życia.

Czy to taka odkrywcza zasada: skupić się na jednej rzeczy, przestać łapać pięć srok za ogon, robić jedno, ale dobrze? Oczywiście, że nie. Każdy ją zna. Nie ma chyba nikogo na ziemi, kto by słyszał o niej po raz pierwszy. Dlaczego jednak jest to takie trudne? Dlaczego ciągle tak wielu z nas rozdrabnia się na tysiące rzeczy i skazuje się na brak sukcesów. Dlaczego zamiast zrealizować jedno marzenie, wymyślamy następne i następne?

Myślę, że głównym powodem jest nasza jednostronność. Taoiści mówią, że istnieją dwa kluczowe pierwiastki: jang i jin. Pierwszy jest silny, aktywny, dominujący, kontrolujący, jasny i słoneczny. Drugi jest uległy, słaby i ciemny. Obydwa przeplatają się. Jest słońce, jest także i cień. Jest dzień i noc, jest ciemno i zimno. Aktywne, twórcze życie wymaga obydwu tych pierwiastków. Trzeba umieć iść do przodu i gromadzić, ale trzeba umieć także być pasywnym, poddawać się i odpuszczać sobie. Gdy podchodzimy do sztuki koncentracji jako do umiejętności typu jang, nigdy się jej nie nauczymy. Staramy się być bardziej skupieni poprzez większą aktywność i wywieranie większego nacisku. Tak jakbyśmy chcieli wprowadzić porządek do strasznie zagraconego mieszkania. Przesławiamy, segregujemy, wymyślamy nowe ułożenia, ale ciągle nam nie wychodzi. To niemożliwe. Najpierw musimy wyrzucić stare graty. Porządek i klarowność pojawi się tam, gdzie jest puste miejsce. Koncen-

tracja jest umiejętnością typu jin. To umiejętność puszczenia, rezygnacji, poddawania się, wyrzucania.

Ludzie, którzy są efektywni, potrafią świadomie lekceważyć pewne rzeczy. Pewna znana skrzypaczka, którą zapytano o to, na czym polega tajemnica jej sukcesu, odpowiedziała: „zaplanowanie lekceważenie”. Następnie wyjaśniła:

Gdy chodziłam do szkoły, mój czas zajmowało wiele rzeczy. Po śniadaniu wracałam do swojego pokoju, ścieliłam łóżko, zamiatałam podłogę, porządkowałam przedmioty i wykonywałam wiele innych czynności, które przychodziły mi do głowy. Następnie w pośpiechu brałam się do ćwiczeń gry na skrzypcach. Stwierdziłam, że nie robię postępów zgodnych z moimi oczekiwaniami. Odwróciłam więc priorytety. Zaczęłam świadomie lekceważyć wszystko, dopóki nie wypełniłam programu ćwiczeń. Myślę, że zawdzięczam swój sukces zaplanowanemu lekceważeniu.<sup>2</sup>

Świadomość priorytetów jest ważna, ale nie załatwia sprawy. Na drodze umiejętności odpuszczenia stoi rozległość naszego ja.

Gdy szkoliłem kiedyś likwidatorów szkód komunikacyjnych, uczestnicy opowiadali mi o jednym z typów trudnych klientów. To ludzie uczuciowo powiązani ze swoimi samochodami.

---

<sup>2</sup> John C. Maxwell, *Być liderem*, Warszawa 1996, s. 45.

Likwidator mówi:

– Proszę pana, koszty naprawy tego samochodu kilkakrotnie przekraczają jego wartość, nie opłaca się go naprawiać.

– Ale ja chcę go naprawić!

– Damy panu takie odszkodowanie, że stać będzie pana na nowy, wygodniejszy samochód.

– Tu nie chodzi o pieniądze, jestem związany z tym samochodem, kochałem się w nim z żoną, woziłem nim swoje małe dzieci, byłem na wakacjach w Bułgarii... wie pani, ile wspomnień?

I człowiek dopłaca i jeździ starym, zdezelowanym samochodem. Świat czeka z nową ofertą: weź nowy, wygodny, taki, który się nie psuje, w którym Twojej rodzinie będzie wygodniej. A on: nie, ten samochód jest moją częścią. Wyrzucić go to tak, jakby odciąć jakąś część siebie. Strasznie by to było smutne. Nie mogę tego zrobić. „Ja” tego człowieka rozlało się na samochód. Pusty przedmiot więzi dużą część jego wewnętrznej energii. Czy wspomnienia znikną, gdy pozbędziesz się samochodu? Czy „Ty”, to rzeczywiście przedmiot? Czy ubędzie Cię, gdy odpuścisz sobie tysiące rzeczy, jakie Cię otaczają?

Dokładnie tak samo jak z przedmiotami, jest z naszymi marzeniami. Wydaje się nam, że możemy mieć coraz to nowe rzeczy, z niczego nie rezygnując. Niczego nie zmieniając i nie zostawiając za sobą. Marzymy o wielkim świecie, o nowych wspaniałych



domach i samochodach, nie rozumiejąc, że witając się z nową rzeczą, musimy pożegnać się ze starą.

Jeżeli chcesz zacząć wreszcie realizować swoje marzenia, naucz się czegoś od koczownika. Naucz się wyrzucać stare rzeczy. Cały świat należy do Ciebie. Nie trzymaj się kurczowo tego małego fragmentu, który masz pod ręką. Gdy otworzysz się na obfitość i bogactwo świata, nie będziesz musiał gromadzić starych rzeczy. Gdy otworzysz się na przyszłość, nie będziesz musiał żyć w przeszłości. Samochód tego człowieka był świadkiem wielu wspaniałych chwil. Ale ten nowy przecież też może być. Nie musisz wozić ze sobą przeszłości. Czy myślisz, że w Twoim życiu nie będzie już żadnych szczęśliwych chwil?

Paradoks gromadzenia polega na tym, że im bardziej kurczowo trzymasz coś w dłoni, tym więcej rzeczy jest poza nią. Jeżeli chcesz być naprawdę bogaty i mieć wiele, to nie możesz wszystkiego kurczowo się trzymać. Choćbyś nawet miał przeogromną piwnicę.

Często ludzie nie realizują swoich marzeń dlatego, że nie potrafią się pożegnać z tym, do czego przywykli. Ktoś np. buduje firmę, a gdy ta się rozrasta, nie potrafi zrobić kroku naprzód, bo zbyt jest przyzwyczajony do starych ścian i starych metod działania. Zatrzymuje się i nie pozwala sobie na rozwój. Albo pragnie zostać szefem, ale nie potrafi pożegnać się ze starymi

relacjami z dotychczasowymi kolegami z pracy. Albo pragnie zostać sławny i nie potrafi się pożegnać z dotychczasową anonimowością. Albo pragnie zamieszkać w nowym domu z ogrodem, ale nie potrafi wyobrazić sobie przeprowadzki ze swojego mieszkania.

## **Jakie dziś masz marzenia?**

Wiele osób nosi ze sobą stare, niezrealizowane marzenia. Jako dziecko marzyłem, by być kierowcą rajdowym albo architektem, albo modelką, albo superagentką, albo gitarzystą rockowym...

Ludzie myślą o tych dziecięcych fantazjach i wydaje im się, że coś, co było marzeniem kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu, to ciągle musi nim być i dziś.

Może, ale nie musi. Nasze stare pomysły na życie to wielkie rumowisko, na którym można znaleźć wiele rozpadających się mebli oraz ukryte wśród nich piękne, błyszczące diamenty. Nie warto wyrzucać wszystkiego, ale także nie warto trzymać całej tej śmieciarni.

Pozbycie się starych marzeń może być bolesne. Tak samo jak człowiek czasem z bólem wyrzuca stare ubrania czy stary sa-

mochód. Ale robisz to, bo potrzebujesz miejsca. Robisz to, bo teraz i jutro liczy się bardziej niż wczoraj. Fajnie było marzyć o tym, że kiedyś zagram koncert rockowy na wielkiej scenie, ale teraz nie jestem gotów, by poświęcić godzinę czasu na to, by ćwiczyć. Fajnie było marzyć o sobie jako kierowcy rajdowym, ale dziś są rzeczy, które mnie bardziej fascynują.

Takie przeterminowane marzenia mogą dotyczyć większych lub mniejszych rzeczy. Możesz na przykład co roku postanawiać, że zabierzesz się za naukę języka obcego. Ale nigdy nic w tym celu nie robisz. Albo możesz ciągle mówić sobie: chcę napisać powieść. Ale nigdy nie udało Ci się wyjść poza pięć stron lub jeden rozdział.

Przejrzyj swoją listę marzeń z poprzedniego rozdziału. Która z pozycji wzbudza wyrzuty sumienia? Może nie zapisałeś wszystkiego? Może jest coś innego? Coś, co Cię męczy od lat? Jakiś ciągle niezrealizowany cel? Jakies zamierzenie, które sprawia, że robi Ci się niedobrze, gdy tylko sobie o tym przypomnisz? Postanowiłeś coś zmienić, postanowiłeś coś osiągnąć, ale nic z tego. Ciągłe jesteś w tym samym miejscu.

Spisz, co Cię męczy.

Powodów, dla których nie udało Ci się zrealizować Twoich marzeń, może być wiele. Mogłeś być nie dość wytrwały, mogło Ci

zabraknąć odpowiednich umiejętności czy środków albo po prostu mogłeś mieć pecha... Ale być może to, że czegoś nie osiągnąłeś, wynika z mądrości Twojego organizmu. Poskapał Ci energii, bo dobrze wiedział, że tak naprawdę Ci na tym nie zależy. Być może podejmując kolejne próby realizacji marzenia, działałś wbrew swojej naturze.

## **Czy teraz to ciągle jest ważne: potwierdź lub zrezygnuj**

Spisz wszystkie swoje aktualne, jeszcze niezrealizowane cele. Spisz wszystko, co Ci nie daje spokoju. Wszystkie przedsięwzięcia, które powracają do Ciebie jak bumerang. Spisz swoje wyrzuty sumienia. Pamiętasz jeszcze, co było na Twojej ostatniej liście postanowień noworocznych? Przyznaj się, co to było: rzucenie wagi, nauka hiszpańskiego, regularne ćwiczenia, nauka gry na gitarze, napisanie książki, podróż w jakieś wspaniałe miejsce czy oszczędzanie pieniędzy? Jeżeli nie masz takich zamierzeń – w porządku, nie szukaj na siłę. Ale jeżeli masz – wszystko zapisz.



Zastanów się, dlaczego miałbyś ciągle mieć jakiś cel na uwadze? Czy naprawdę jest tego wart? Czasami niepotrzebnie nosimy w sobie pewne zamiary czy postanowienia. Zamiast ciągle do nich wracać, raz za razem ponosić klęski i czuć wyrzuty sumienia, czasem lepiej się z nich wyleczyć. Jeżeli cierpisz na syndrom notorycznie niezrealizowanych postanowień (nie tylko) noworocznych, być może lekarstwem jest odpuszczenie sobie celu.

Ile jesteś w stanie zapłacić za realizację tego marzenia? Ile jesteś w stanie miesięcy zmagania mu poświęcić? Może czujesz, że nie możesz poświęcić nawet tygodnia?

Cele, za które nie jesteśmy gotowi zapłacić, to tylko życzenia. Pozycje „dobrze by było”. To nie są nasze prawdziwe marzenia. Być może kiedyś nimi były. Ale za marzenie możesz uznać tylko coś, za co jesteś gotowy zapłacić teraz. Nie coś, za co kiedyś byłeś gotowy zapłacić. Nie coś, za co w przyszłości może będziesz mógł zapłacić.

Chciałbym, byś pamiętał o ważnej zasadzie: prawdziwe marzenia można mieć tylko teraz. Puszczając stary niezrealizowany cel, tworzysz miejsce na nowe. Oczywiście nie chodzi o to, by poddawać się. Są marzenia, których się trzeba trzymać niezależnie od tego, jak długo nie udaje nam się ich realizować.

Chodzi tylko o to, by przestać żyć w przeszłości. Pozbyć się marzeń, które wloką się za nami siłą bezwładności, a które przestały być ważne. Jeżeli jakieś marzenie jest tak samo ważne, jak było kiedyś – powinno zostać.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6624/efekt-jo-jo-w-motywacji-zbigniew-ryzak.html>