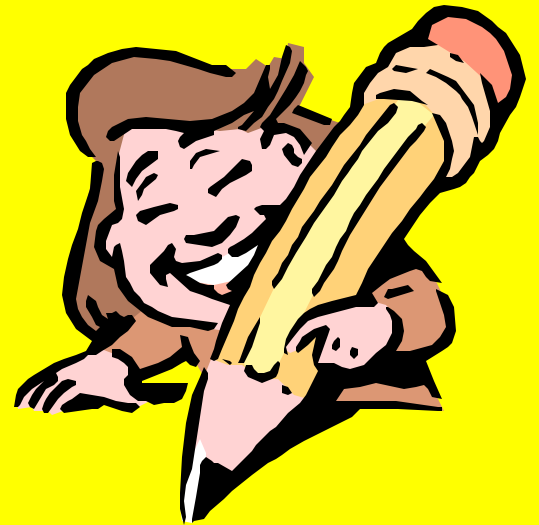
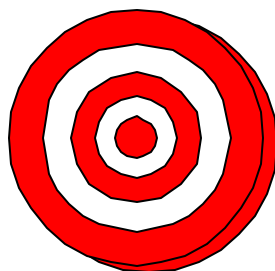


ZAPLANUJ SWOJE ZYCIE



Wanda
Loskot

Publikacja Amerykańskiej Akademii Sukcesu



CELE

Zaplanuj Swoje Zycie

Wanda Loskot

Publikacja Akademii Sukcesu
AkademiaSukcesu.com

Copyright © 2000 by Wanda Loskot



Pomoz innym i sobie!

Kiedy w 1990 roku pokomunistyczna odwilż na dobre się rozkreciła, zaczęłam znowu pisać po polsku. Zmiany w Polsce były taka ogromna podnieta, że nie mogłam się powstrzymać od tego by podzielić się wiedzą, która zmieniła moje życie po przyjeździe do Stanów.

Sekrety Powodzenia

W roku 1990 byłam chyba pierwszą autorką piszącą na tematy sukcesu w tej nowej polskiej rzeczywistości. Muszę przyznać, że po latach tylko sporadycznego kontaktu z językiem polskim było to dość pracochłonne przedsięwzięcie - oczywiście, warte wysiłku.

"Sekrety Powodzenia" stały się szybko jedną z najpopularniejszych serii w historii znanego tygodnika "Przekroj", nawet zawędrowały na okładkę. Samo to dało mi ogromną satysfakcję, ale największą nagrodą były listy, które docierały do Stanów od czytelników. Nie spodziewałam się, że moje artykuły będą mieć aż tak wielki wpływ - zmieniły one życie wielu ludzi, dodając im siły i otuchy w najtrudniejszym chyba do przetrwania okresie powojennej Polski. Czego więcej człowiek pióra może oczekiwać?

Akademia Sukcesu

Chciałam jednak dotrzeć do jak największej rzeszy czytelników. Więc kiedy w trakcie inflacji, cena Przekroju skoczyła tak wysoko, że mało kto mógł sobie pozwolić na jego czytanie, przekazałam publikowanie "Sekretów" kilkunastu regionalnym gazetom codziennym w ich sobotnio-niedzielnym wydaniach. Niestety, regularny kontakt z tyloma redakcjami stał się zbyt uciążliwy i odłożyłam "Sekrety" na bardziej sprzyjające czasy...

No i lepsze czasy nadeszły! Internet pozwolił mi zaoferować "Sekrety Powodzenia" nie tylko czytelnikom w Polsce, ale także tysiącom Polaków rozszaniach po całym świecie. W 1997 r. powstała AkademiaSukcesu.com i chyba wciąż jeszcze jest to najbogatsza witryna polska poświęcona tematyce sukcesu...

Zwariowani Naprawiacze Swiata

Jednak Akademia Sukcesu jako witryna internetowa także ma swoje minusy. Wprawdzie jest odwiedzana przez tysiące osób, ze względu na spore koszty związane z dostępem do internetu ma dość ograniczony zasięg w Polsce. Polacy nie surfują często i wielu wciąż jeszcze nie ma nawet dostępu do komputera.

A ja ciągle jeszcze chcę dotrzeć do jak największej rzeszy! Mam nadzieję, że mi w tym pomożesz. Moją przyjaciółką w Polsce nazywa takich jak ja Zwariowanymi Naprawiaczami Świata - ogromnie mi się ta nazwa podoba, mimo że nie jestem specjalnie zwariowana. W końcu KTOS musi świat ulepszać! Czy chcesz się przyłączyć do tego grona naprawiaczy?

Prezent który nic nie kosztuje!

Nie, nie musisz płacić składek członkowskich, nie musisz uczeszczać na zebrania - jedyne o co proszę to tylko, żebyś dał komuś te publikacje w prezencie. Jednej osobie, albo pięciu, albo stu. To prezent, który cię nic nie kosztuje - a ci, których obdarujesz będą ci ogromnie wdzięczni!

Wielu z tych, którym się dziś wydaje, że nie mają wielkich widoków na przyszłość, zmienia zdanie pod wpływem tej lektury. Obiecuje, że jeśli oni zmieniają zdanie, to także ulepszy TWOJE życie!

"Zaplanuj Swoje Życie" jest publikacją gratisową - ale to tylko początek. Co ważniejsze, jest to także publikacja *przenosna*. to znaczy, że możesz ją łatwo przekazać innym. Nawet bez wejścia na internet, nawet tym, którzy nie mają komputera!

Jednym z moich głównych celów życiowych jest mieć pozytywny wpływ na jak największą ilość ludzi (to także powinno być *twoim* celem). Są tacy, którym się wydaje, że świat jest perfekcyjny i nie trzeba go naprawiać. Ja sądzę, że jest wiele do naprawienia i... liczę na twoją pomoc!

pozdrawiam słonecznie z Sarasoty,

Wanda Loskot



PODZIEL SIE SUKCESEM
To świetny prezent dla przyjaciół
który NIC nie kosztuje!

1. Wyślij "Zaplanuj Swoje Życie" jako specjalny upominek emailom (ale ostrożnie, to wielki plik, więc najpierw zapytaj czy chcą!)
2. Powiedz innym by odwiedzili strony Akademii Sukcesu - akademiasukcesu.com - i żeby sami sobie ściągali publikacje.
3. Możesz także wydrukować "Zaplanuj Swoje Życie" i nawet powielić na kserografie. Tym razem zgadzam się na masowe drukowanie - wydrukuj tyle ile chcesz!
4. Jeśli masz pracowników albo jeśli prowadzisz jakiegokolwiek szkolenia, możesz także te publikacje używać jako podręcznik.

**Ale nie wolno ci jednak ...
zmienić *niczego* w tej publikacji
i nie wolno ci tego sprzedawać.
Wszystkie prawa autorskie zastrzeżone!**



Niektorzy Powiedzieli o Akademii Sukcesu

"Jestem pod wrazeniem Twojej strony www, bo "uderza" w sam
serce mojej duszy, oczywiście w sensie bardzo pozytywnym..."
Czarek Bujnowski

"Pani strona jest jedna z najwartościowszych, najciekawszych
i pozytywnych w Internecie."
Zbigniew Wojtkowski

"Najbardziej pomogło mi to, że natknęłam się w ogóle na Pani
stronę internetową oraz historia Pani życia, świadomość, że
ktoś od podstaw coś buduje bardzo mnie motywuje."
Elżbieta z Krakowa

"Marzeniem moim jest aby 52% posłów zaczęło czytać Pani serwis
(tzn przeczytało chociaż jedno wydanie), a 10% zastanowiło się
co robi, to kraj nad Wisłą byłby dopiero piękny."
Henryk Wojtyra

**Zajrzyj także w wolnej chwili,
a jeśli jesteś podłączony do sieci to kliknij...**

AkademiaSukcesu.com

Jaki PLAN - Taki Kram!

Statystycznie rzecz biorąc spędzamy więcej czasu na planowaniu zabawy sylwestrowej niż na planowaniu kariery zawodowej. Narzeczeni poświęcają więcej uwagi planowaniu wesela niż planowaniu małżeństwa. Nie ma się więc co dziwić, że tyle osób jest niezadowolonych z pracy i że liczba rozwodów wciąż rośnie.



Czy możesz sobie wyobrazić wybudowanie domu bez szczegółowego projektu? ...



... albo podróż statkiem z Gdańska do Szczecina bez dokładnej nawigacji?

Ludzie jednak spodziewają się powodzenia w życiu bez przygotowania żadnego planu. A co ważniejsze - życie czy rejs statkiem?

Wśród cech wyróżniających ludzi, którym naprawdę się w życiu powodzi, wyróżniają się na pierwsze miejsce umiejętność jasnego sprecyzowania celów. Ludzie sukcesu naprawdę wiedzą czego chcą i ty także osiągniesz co zaplanujesz.

**Jesli nic nie zaplanujesz,
nie dziw sie, ze niczego nie osiagniesz!**





Jesli zdefiniowanie celow jest tak wzne
dlaczego tylko niewiele osob planuje wlasne zycie?

Niektorzy nigdy nie slyszeli o celach.

Inni slyszeli, ale nie zdaja sobie sprawy z tego jak wielkie ma to
znaczenie. A jeszcze inni nie maja zielonego pojecia jak sie za to
zabrac...



Planowanie i wyznaczanie celow nie jest trudne, ale jest wiele
niewiadomych, ktore trzeba wziac pod uwage -- latwo sie w tym pogubic.
No i jest to czasochlonne zajecie. Niemozliwe do *odwalenia* w pietnascie
minut; wymaga to koncentracji.

O wiele latwiej jest w ogole nie myslec o przyszlosci!

Ludzie nie planuja takze, bo w duchu sa przekonani, ze "i tak nic z tego nie
wyjdzie". Czesto sie boja porazki. "Po co sie wychylac?" - mowia. Czasem
nawet wstydza sie przed innymi i przed samym soba, ze byc moze porywaja
sie "z motyka na slonce".

Nie mozesz realizowac celow, ktorych sie nie masz!



Niewiele osob ma naprawde wysokie wymagania od zycia. Na pytanie "co
od zycia oczekujesz?" - wiekszosc odpowie bardzo ogolnikowo: zdrowie,
szczescie, zadowolenie z pracy, pocieche z dzieci, mieszkanie, samochod.

Wiekszosc ludzi skazuje sie z gory na przecietnosc tylko dlatego, ze nie
oczekuja od zycia nic szczegolnego. W zwiazku z tym niewiele planuja.
Sa w duchu przekonani, ze i tak nic z tego nie wyjdzie.

Stracone Okazje Zyciowe

Jest to jeden z najpopularniejszych tematów do rozmowy - rozprawianie o rożnych straconych okazjach zyciowych. Z reguly taka rozprawa jest zakonczona westchnieniem "ach, gdybym tylko wiedzial!" Ludzie maja tendencje do tego, by mowic o takich okazjach tylko w czasie przeszlym. Wydaje sie im, ze to co naprawde warte uwagi, juz zostalo rozgrabione przez innych. Wiekszosc z nas patrzy z tesknota w przeszlosc, nie zdajac sobie sprawy z tego, ze najblizsze lata przyniosa przynajmniej tyle samo okazji co ubiegle.



Seneka powiedzial:

**Jesli ktos nie wie do ktorego portu
chce przyplynac - zaden wiatr mu nie sprzyja.**

Zeby zauwazyc okazje, musimy wiedziec dokad idziemy, co chcemy robic i co chcemy osiagnac. Glownym powodem, dla ktorego nie wykorzystujemy okazji, ktore nam sie wciaz nadarzaja, jest prosty fakt, ze z reguly nie jestesmy przygotowani do tego, by te okazje wykorzystac.

Dla kogos, kto chce zostac budowniczym, pusty plac to dzialka budowlana, miejsce na ktorym mozna wzniesc wspaniata budowle. Dla innych to tylko zaniedbane miejsce pelne smieci i chwastow. Dla jednych mozliwosc kupna tego placu to wyjatkowa okazja - dla innych to zaledwie szansa do spekulacji.



Zaplanuj swoje zycie.

Szczegolowo. Na pismie.

To najlepszy sposob na to, by nie przegapic okazji.

Kiedy bedziesz wiedziec co naprawde chcesz, okazja zapuka do twoich drzwi. I wtedy na pewno ja wykorzystasz!

Co Cie Naprawde Motywuje?



Gdyby ktos ci powiedzial, ze masz teraz przerwac czytanie, wyjsc z domu i przebiec sie dookola dzielnicy, w ktorej mieszkasz - czy zdobylbys sie na to to?

Raczej watpliwe.

Pewnie jestes zmeczony, chyba nie lubisz biegac, moze nawet jest wstretna pogoda.... Poza tym dlaczego masz robic to o co ja prosze?

Czy przebieglbys sie jednak dookola dzielnicy wlasnie w tej chwili, gdybym ci zaoferowala milion zlotych? Albo milion dolarow w gotowce? A moze przebieglbys sie dookola dzielnicy gdyby moglo to uratowac zycie kogos, kogo kochasz?

Nie ulega watpliwosci, ze przebieglbys sie wokol dzielnicy...

Niezaleznie od deszczu i od tego, ze niektorzy ludzie patrzyliby na ciebie jak na wariata. Niezaleznie od tego, ze nie lubisz biegac, niezaleznie od tego, ze dostajesz zadyszki po wejsci na pierwsze pietro.

Przebieglbys sie...

gdybys tylko mial odpowiednia motywacje!



Wyobraz sobie ktos zaoferowal ci, zeby pojechac do Paryza i pracowac jako doradca w jakiejś wchodzacej na polski rynek firmie za pensje pol miliona frankow rocznie ...

Czy zgodzilbys sie?

Bylby jednak warunek. Musialbys sie nauczyc jezyka francuskiego w dwa miesiace... Czy nauczylbys sie? Czy starczyloby ci czasu?

Gdybys *naprawde* chcial zostac doradca w tej formie, na pewno bys sie nauczyl. Spedzilbys nastepne osiem tygodni uczac sie tak zarliwie, jak nigdy przedtem w zyciu i po szescdziesieciu dniach rozmawialbys po francusku....
Ale tylko gdyby ci na tym *naprawde* - tak *naprawde* - zalezalo!

Ktos narzeka, ze jest typem sowy i nie moze funkcjonowac wczesnie rano. Czesto spoznia sie do biura bo ledwo sie budzi o szostej rano.



A przeciez ta sama osoba w pierwszym dniu atrakcyjnego urlopu nie moze spac i przed switem wyskakuje z lozka zachwycona perspektywa wyjazdu na wakacje.



Tak samo wiekszosc z nas zachowuje sie w przededniu slubu. Jakos malo kto sie spoznia do oltarza,,,



...albo w dniu, w ktorym maja nam wreczyc nagrode.

W jaki sposob podchodzisz do codziennych zdarzen zyciowych? Czy zdajesz sobie sprawe z tego, ze jest to uzalezniowane od tego, co cie motywuje i w jakim kierunku zmierzasz?

Im wiekszy, im bardziej atrakcyjny cel sobie wybrales - tym wiecej ci na jego osiagnieciu zalezy. Tym wiecej wysilku, energii i poswiecenia oplaci ci sie wlozyc w jego osiagniecie. Im wiecej energii wkładasz, im wiecej wytrwalosci, koncentracji - tym latwiej ten cel osiagnac, tym blizej do powodzenia. Im blizej do osiagniecia celu, tym wiecej zadowolenia z zycia. Im wiecej zadowolenia z zycia, tym wiecej odwagi, by siegnac po inne, jeszcze wieksze cele...

A im mniejszy cel? - Tym mniej wysilku musisz wlozyc by sie u tego celu znalezc. Tym mniej satysfakcji z jego osiagniecia. Tym mniej wiary we wlasne sily. Tym mniej zadowolenia z zycia. Tym mniej entuzjazmu na przyszlosc.

**Zawsze sie to wszystko obraca wokol celow.
Cele sa poczatkiem i koncem i znowu poczatkiem.**

A wiec co cie motywuje? W kierunku jakiego celu zmierzasz? Czy jest to warte twoich sil? Czy to cos powoduje, ze chcesz sie rozwijac i dawac z siebie wszystko? Czy jest to wystarczajaco atrakcyjny cel bys wstawal rano pelen entuzjazmu? Jesli tak, to doskonale. Jesli zas nie - zastanow sie nad tym. **To wlasnie jakosc twoich celow nadaje jakosc twojemu zyciu.**



Ustalanie Celow

Utrzymanie Rownowagi

Powinienes ustalic cele we wszystkich waznych dla ciebie dziedzinach zycia - choc czasem cel moze polegac tylko na utrzymaniu tego co masz (na przyklad jesli jestes w doskonalej formie fizycznej- albo jestes zabezpieczony finansowo na zycie).

Oczywiscie, skoncentruj sie szczegolnie na tym, co jest najbardziej zaniedbane. To wprawdzie jeszcze nie cele, ale juz warto okreslic jak najbardziej szczegolowo co chcialbys osiagnac w tym zakresie:

Zdrowie i forma fizyczna....

Biznes - kariera zawodowa ...

Zycie rodzinne ...

Finanse ...

Rozrywka/Zycie towarzyskie ...

Praca nad soba



Amerykański bilioner Hunt, który dorobił się fortuny na ropie naftowej zapytany co było kluczem do jego sukcesu, rzekł bez zastanowienia :

"Dwie rzeczy. **Po pierwsze wiedziałem czego chce** - niestety, większość ludzi nigdy nawet nie dojdzie do tego ważnego punktu wyjścia, by określić dokładnie swoje cele. Po drugie - kiedy już wiedziałem co chce, podjąłem **decyzje by zapłacić za sukces**. Praca, wyrzeczeniami, cierpliwością. Bo sukces ma cenę i trzeba tę cenę za sukces zapłacić z góry."

Warto o tym pamiętać. **Za sukces musimy zapłacić z góry**. Pamiętaj jednak, że wprawdzie za brak sukcesu nie płaci się z góry, wcześniej czy później **brak sukcesu okaże się bardziej kosztowny!**





PODZIEL SIE SUKCESEM
To świetny prezent dla przyjaciół
który NIC nie kosztuje!

1. Wyślij "Zaplanuj Swoje Życie" jako specjalny upominek emailom (ale ostrożnie, to wielki plik, więc najpierw zapytaj czy chcą!)
2. Powiedz innym by odwiedzili strony Akademii Sukcesu - akademiasukcesu.com - i żeby sami sobie ściągali publikacje.
3. Możesz także wydrukować "Zaplanuj Swoje Życie" i nawet powielić na kserografie. Tym razem zgadzam się na masowe drukowanie - wydrukuj tyle ile chcesz!
4. Jeśli masz pracowników albo jeśli prowadzisz jakiegokolwiek szkolenia, możesz także te publikacje używać jako podręcznik.

**Ale nie wolno ci jednak ...
zmienić *niczego* w tej publikacji
i nie wolno ci tego sprzedawać.
Wszystkie prawa autorskie zastrzeżone!**



Ustalanie Celow

Okresl co chcesz w zyciu uniknac

Ludzie czesto ustalaja cele zyciowe nie zdajac sobie sprawy z tego, ze realizujac je, "po drodze" zblizaja sie coraz blizej do tego, co naprawde chcieliby uniknac. Zeby temu zapobiec, zapisz tutaj czego naprawde chcesz w zyciu uniknac. Bo to takze bardzo wazne.

Kazdy z nas chce uniknac bolu, biedy, bezsilnosc, porazek zyciowych -- ale kazdy z nas ma inna definicje tych pojec. Byc moze to, co dla mnie jest przyjemnoscia (na przyklad zabieranie glosu na wielkich zebraniach), dla ciebie moze byc zrodlem frustracji, ktora chcialbys uniknac!

Niedostatek to dla mnie ...

Czuje brak kontroli nad moim zyciem gdy ...

Frustracje powoduje u mnie

Porazka zyciowa to

Tak naprawdę to boje sie ...



Cena za sukces

Dwadziescia lat temu John Travolta byl ogromnie popularny - ale po kilku fenomenalnie popularnych filmach jego gwiazda przygasla...

Kiedy w ostatnich latach Travolta znow stal sie modny, ludzie mowili o "wielkim powrocie". Ale sam John ma inna opinie na ten temat.

"Kazdy z nas musi zawsze zaplacic cene za sukces. Wiekszosc ludzi placi cene na samym poczatku; w filmie na ogol aktorzy maja poza soba okres dziesieciu albo dwudziestu lat niepowodzen zanim ktos ich naprawde doceni. Tymczasem ja lata temu zjawilem sie po raz pierwszy w studio i od razu dostalem tytulowa role w ogromnie popularnym filmie!

Moja kariera pozniej przygasla, ale moim zdaniem to naturalne. Po prostu musialem rozliczyc sie z zyciem i zaplacic troche *pozniej* cene za swoj sukces. A ta cena to przetrwanie serii niepowodzen."



Ustalanie Celow

Wszystko To Co Chcesz ...

Teraz bedzie prawdziwa zabawa. Pusc wodze wyobrazni - wyobraz sobie, ze wszystko co naprawde chcesz, mozesz miec.....

Naprawde wszystko to co chcesz! Wyobraz sobie, ze masz nieograniczona ilosc czasu i pieniedzy. Wszystkie drzwi stoja otworem - co chcesz?

Co chcesz zrobic? Co chcesz miec? Co chcesz zobaczyc? Co chcesz kupic dla siebie albo zeby kogos obdarowac? Co chcesz przezyc, co chcesz zdobyc, co chcesz zmienic? Na co chcesz miec wplyw? Kogo chcesz poznać? Z kim chcesz sie przyjaznic? Jaki wplyw chcesz miec na innych? Kogo chcesz zainspirowac?

Dla wielu osob ta lista wcale nie jest latwa do napisania - jesli masz trudnosc, spedz nad ta lista troche czasu, ale zapisz przynajmniej 50 roznych rzeczy.

Nie probuj siebie teraz "redagowac" - pisz wszystko, co ci przychodzi do glowy - to nie jest jeszcze twoja lista celow, to tylko poczatek. Pozniej sie temu blizej przyjrzyysz i przeanalizujesz. Teraz tylko pisz!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

Wyprawa Poza Sferę Własnego Komfortu



Nie jest tajemnicą, że jedną z najpewniejszych metod do powodzenia w skoku wzwyż jest stale podnoszenie poprzeczki.

Lekkoatleta musi ciągle przeskakiwać coraz to wyższe przeszkody zanim dojdzie do tak wysokiej formy, by wygrać poważne zawody. Podobnie dzieje się w życiu. Jak długo nasze plany i nasze marzenia są przyziemne i nie wybiegają poza to, co możemy zdobyć bez wysiłku, nie jesteśmy w stanie sięgnąć po coś więcej.

Podążaj za wielkimi planami. Miej wielkie marzenia. Podnosz stale swoją poprzeczkę. Inaczej nie znajdziesz motywującego powodu do działania.

Każdy z nas ma swoją sferę komfortu. W pewnych granicach, które sami sobie podświadomie wyznaczamy, czujemy się dość wygodnie, dość zadowoleni, a nawet w miarę szczęśliwi. Kiedyś tam zdecydowaliśmy, że zasługujemy na *tyle* szczęścia, na *tyle* stabilizacji i na *tyle* pieniędzy. I to nam wystarcza. Dlaczego nie masz mieć więcej szczęścia, więcej stabilizacji -- i także więcej pieniędzy?

To fakt, pieniądze szczęścia nie dają, ale to co możesz stworzyć dla siebie i dla innych mając pieniądze -- *to* daje ogromne szczęście!

Miliony ludzi zamykają się w sferze komfortu nie mając wielkiej chęci, by wyruszyć na poszukiwanie czegoś lepszego. Bardziej im odpowiada pogodzenie się z tym, co jest, choćby była to szara codzienność. Bo przecież podjęcie ryzyka by to zmienić może za sobą nieść nowe wymagania... Jeśli więc jakimś cudem otrzymają więcej niż się im ich zdaniem należy - natychmiast zaczynają się obawiać, że to straca. I w rezultacie prawie zawsze to traca wracając do punktu wyjścia, gdzie się czuli "bezpiecznie".

Ludzie którzy osiągają sukcesy potrafią zwalczać w sobie te, wcale im nieobce, skłonności do osiadania na laurach. Stale podnoszą swoją poprzeczkę. Wiedzą, że trwałego sukcesu się nie osiąga w kompletnej stabilizacji, bez ryzyka.



Sukces to *stale* podazanie za coraz to nowymi, wartymi do osiagania celami.

Ludzie sukcesu mierza smialo i wysoko; mimo tego, ze poczatkowo czuja sie w tych dazeniach troche niewygodnie. Mimo tego, ze inni patrzy na nich jak na wariatow, ktorzy wybieraja sie z motyka na slonce. Rzadko kiedy opieraja swoje marzenia na tym co realistyczne i co latwe do zdobycia. Stale zmuszaja sie do wyjscia poza sfere komfortu. I wlasnie dlatego success osiagaja.

Mierz Smialo i Wysoko



Sprobuj od cwiczenia, ktore ilustruje na czym to polega: wyciagnij prawa reke przed siebie i wyobraz sobie, ze tu jest wlasnie granica twojej sfery komfortu.

Teraz wyciagnij lewa reke, ale znacznie wyzej i powiedz "To sa moje marzenia. To sa moje plany, ktorych nie mam odwagi realizowac bo sa troche nierealistyczne. Ale wlasnie tutaj chce sie znalezc."

Jesli jestes osoba inteligentna (na pewno jestes, skoro to czytasz), zdajesz sobie juz sprawe z tego, ze staniesz w obliczu konfliktu, bo twoje marzenia wyrastaja poza sfere komfortu. Moze to nawet spowodowac rodzaj stressu, frustracje. Moze zechcesz odrzucic caly ten pomysl i czas spedzony na czytaniu tego felietonu....

Znajdujesz sie jednak na dobrej drodze. Przestales juz udawac przed samym soba, ze jestes zadowolony z zycia tkwiac w tym samym miejscu. Poprawna diagnoza to swietny poczatek, nie tylko w medycynie.

Troche stressu, ktory odczuwasz to zjawisko pozytywne. To wlasnie twoja frustracja i niezadowolenie z obecnej sytuacji popchna cie do dzialania! Nie bedzie latwo, ale bedzie interesujaco. No i nie licz na to, ze zdobedziesz to co chcesz za pierwszym zamachem (choc czasem sie to zdarza!). Nie licz na to. Moze nawet nie uda ci sie nawet za dziesiatym razem. Ale wczesniej czy pozniej sie uda. Dojdiesz do celu i bedziesz czul OGROMNA satysfakcje!

Zmagania Sławnych Ludzi



Woody Allen, znany reżyser filmowy i pisarz, laureat Oscara, nie zdał egzaminu pisemnego z języka angielskiego podczas studiów na uniwersytecie -- oblał też egzaminu z produkcji filmu w City College of New York.



Kiedy Oprah Winfrey zaczynała jako telewizyjna reporterka uznano, że była tak kiepska, że "oddelegowano" ją z dziennika telewizyjnego do talk-show który przyniósł jej wkrótce ogromny sukces - przez pierwsze tygodnie płakała nocami w poduszke!



Sally Jessy Raphael, zanim zanim stała się popularna, musiała przetrwać to, że jej programy radiowe były stale skreslane bo słuchacze ich nie lubili. Zdarzyło się to jej 38 razy!



Czy wiesz, że Michael Jordan, największa gwiazda amerykańskiej koszykówki, nie zakwalifikował się do reprezentacji szkolnej?



Cervantes, autor "Don Quichota" chwytal się znych prac, często siedział w więzieniu i przez całe niemal życie tonął w długach. Dopiero w wieku 58 lat napisał książkę, która udowodniła światu, że jest on doskonałym pisarzem. Pamiętaj że nigdy nie jest za późno!

**Zaprenumeruj gratisowy miesięcznik "Sekretów Powodzenia"
- pomoże ci on w twoich własnych zmaganiach życiowych.**

Amerykanska Akademia Sukcesu

=> S-E-K-R-E-T-Y P-O-W-O-D-Z-E-N-I-A <=

=====

Pazdziernik 2000

Miesięcznik pod redakcją Wandy Loskot
dostawa elektroniczna

<http://akademiasukcesu.com>

Prenumerata gratis - prenumerata@akademiasukcesu.com

W tym numerze:

-
1. Wazne czy tylko pilne?
 2. Co to jest sukces?
 3. Jak sie dac lubic (1)
 4. Nie tylko dla pensjonarek
 5. Uprzejmosc Poplaca
 6. Podwieczorek przy komputerze
 7. Listy do redakcji
 8. Mini-kurs - Planowanie Zycia
 9. Warto odwiedzić!

-> Wazne? Czy Tylko Pilne? <-

Jesli idziesz przez zycie bez przygotowanego planu - poddajesz sie przypadkowym zdarzeniom. Na kazdym kroku czeka cie mnostwo decyzji. Podejmujesz te decyzje szybko i bez zastanowienia:

- Co zjesc? W co sie ubrac?
- Czy warto sie tym zajac?
- Jak dlugo z ta osoba rozmawiac?
- Czy tam pojsc?
- Czy to przeczytac?
- Czy to kupic?
- Pojechac do domu tramwajem, czy pojsc pieszo?

Niektore decyzje to sprawy trywialne. Ale od czasu do czasu decydujesz o czyms co wyglada z pozoru jak blahostka, a jednak ma ogromne znaczenie.

Czy to ty?

Wstajesz wczesnie, polykasz sniadanie, lecisz do biura. Ktos

do ciebie dzwoni z blaha sprawa i rozmawiasz przez telefon. Przegladasz poczte, przekladasz papiery. Ciagle ci ktos przerywa, nie jestes pewien za co sie najpierw zabrac. Ktos wchodzi do pokoju i pyta "masz chwilke czasu?" a potem nie wychodzi przez pol godziny zabawiajac cie plotkami. Ktos inny wzywa cie do udzialu w jakims zebraniu, ktore okazuje sie niezbyt wazne i kiepsko zorganizowane...

Wracasz do biura, po drodze planujesz jak wykorzystasz reszte dnia na naprawde wazne sprawy, ale nagle sobie przypominasz, ze zapomniales o pilnym sprawozdaniu, ktore trzeba skonczyc wlasnie dzisiaj. Odkladasz wiec wazne sprawy, zeby skonczyc te nie cierpiace zwloki. Z jednego kryzysu do drugiego.

Wracasz wreszcie do domu ze sterta papierow pod pacha, ktorych nie przejrzales w pracy -- bedziesz pracowac po kolacji...

Bez planowania kierujesz sie instynktem, ktory czesto sie myli powodujac, ze podasz "z fala". A jesli idziesz z fala, to nie ty kierujesz zyciem, ale zycie kieruje toba.

Tylko cztery grupy

Wszystkie sprawy, z ktorymi spotykasz sie w zyciu mozna podzielic na cztery grupy:

-> PIERWSZA to sprawy "wazne i pilne"

Masz sterte rachunkow dp zaplaceniu - musisz zaplacic za elektrycznosc bo jak nie zaplacisz, to ci wylacza swiatlo. Na dodatek odwlekales z zaplaceniem rachunku do ostatniej chwili, wiec musisz sie zwolnic z pracy zeby to teraz szybko zalatwic.

Wazne? Oczywiscie.
Pilne? Bez watpienia

-> DRUGA kategoria: "niezbyt wazne, ale pilne"

Powiedzialas kolezance, ze mozesz jej w czyms pomoc. Czujesz, ze wlasnie to wymogla na tobie zobowiazanie i teraz dzwoni dzien w dzien przypominajac ci o tym. Nie jest to nawet twoja serdeczna przyjaciolka, dla ktorej chcialabys sie poswiecic. Jednak dopadla cie juz dzisiaj dwa razy, zeby sie upewnic, ze o tym nie zapomnialas...

Czujac, ze masz tylko jedna alternatywe (oproc ukrywania sie), odkladasz wszystko na bok, by jej pomoc...

-> TRZECIA kategoria: "niezbyt pilne, ale wazne"

Wiele rzeczy, od których zależy twoje powodzenie w życiu należy właśnie do tej grupy. Chcesz na przykład uzupełnić swoje wykształcenie. Albo opracować swój plan życiowy. Może napisać książkę, o której myślisz już przez lata. Albo zacząć swój biznes, bo się do tego przymierzasz...

Ważne? Tak!

Ale pilne? Nie bardzo.

Nikt przecież nie wywiera na tobie żadnej presji. Nikt do ciebie nie wydzwaniał i nie dopomina się o uwagę. Nie masz żadnego terminu, z którego się musisz wywiązać. Łatwo więc to odłożyć z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, nawet z miesiąca na miesiąc i z roku na rok. A ponieważ łatwo to odłożyć, więc często odkładasz...

-> CZWARTA kategoria: "ani pilne ani ważne"

Rzeczy bez znaczenia - każdy z nas zajmuje się od czasu czegoś podobnym. Na przykład przez godzinę porządkujemy szufladę, sortujemy spinacze, ostrzemy ołówki, układamy książki na półce od największych do najmniejszych albo odwrotnie. Ważne? Pilne? Nie.

Wbrew pozorom to właśnie nie ta ostatnia kategoria zagraża naszym sukcesom życiowym. Największa pułapka jest pomylenie grupy drugiej z grupą trzecią. "Ważne i mało pilne" czy też "pilne i mało ważne"? Te same słowa a jak ogromnie się różnią ich znaczenia!

Jeśli chcesz osiągać rezultaty w życiu, naucz się rozróżniać i staraj się zawsze załatwiać sprawy "ważne i mało pilne" zanim zabierzesz się za te "pilne, ale mało ważne".

Od czego zacząć?

Przeanalizuj, jakimi sprawami zajmujesz się z dnia na dzień najczęściej? Na przykład przyjrzyj się wszystkim czynnościom, które wykonywałeś wczoraj:

- Co było pilne i ważne?
- Co było pilne ale mało ważne?
- Co było ważne a mało pilne
- Co nie było ani ważne ani pilne?
- Które z tych zajęć przyniosły ci najlepsze efekty - albo były inwestycją w osiągnięcie rezultatów w przyszłości?
- Które mają wpływ na wysokość twoich zarobków?
- Które na jakość twojego zdrowia?

- Które pomagają ci w zdobyciu własnych celów?
- Które mają wpływ na zacieśnienie więzi z tymi ludźmi, na

których ci naprawdę w życiu zależy?

Sukces zależy od wielu czynników, ale umiejętność ustalania priorytetów jest jednym z najważniejszych. Pierwszeństwo należy się zawsze czynnościom, które przynoszą największe rezultaty (nie myl tego z największymi zyskami finansowymi!)

Często trzeba pomóc kolezance i nawet należy to określić jako "ważne i pilne". Ale często gesto - nie.

Co to jest sukces?

Sukces to śmiać się często i szczerze, zaskarbiać sobie szacunek inteligentnych ludzi i uczucia dzieci, zasługiwać na dobrą ocenę uczciwych krytyków i cierpliwie znosić zdradę fałszywych przyjaciół. To doceniać piękno, znajdować w innych to, co w nich najlepsze i pozostawić po sobie choć trochę lepszy świat - poprzez zdrowe dziecko, uprawioną grządke w ogrodzie, albo ulepszone warunki życia ludzi. Mieć świadomość, że choćby jedna istota odetchnęła lżej dzięki temu, że żyjesz... To właśnie oznacza, że osiągnąłeś sukces.

(Ralph Waldo Emerson)

=> Jak się dać lubić - Uśmiech <=
=====

Co sprawia, że jednych wszyscy lubią, od innych zaś stronią? Dlaczego jedni nie mają przyjaciół mimo, że niemal wychodzą ze skóry, by zjednać sobie otoczenie - inni zaś cieszą się ogromnym powodzeniem mimo, że się o to niezbyt starają?

Mozna Sie Tego Nauczyc

Na szczęście każdy może się nauczyć jak dać się lubić. Jest to możliwe do przyswojenia tak jak gra na fortepianie, prawo karne czy też programowanie komputerów. Jednym przyjdzie to łatwiej, innym trudniej; są też tacy, którzy się urodzili już z tym darem zjednywania sobie otoczenia i nie muszą się tego wcale uczyć. Ale jest ich tylko garstka.

Według socjologów aż 85 procent wszystkich problemów, z jakimi spotykamy się w życiu to te, których rozwiązaniu sprzyja znajomość psychiki ludzkiej. A jednak przeważająca większość czasu

w szkole spędziliśmy na przygotowaniu się do tych pozostałych 15% zagadnień.

Pora nadrobic straty

Jesli definicja edukacji jest przygotowywanle nas do rozwiazywania problemow, z jakimi bedziemy sie spotykali w zyciu, umiejtnosc zaskarbiania sobie sympatii powinna znalezc sie na czele listy przedmiotow szkolnych, prawda? Nie ulega waplivosti, ze latwiej byloby przejsc przez dzisiejsze zmiany ekonomiczne, gdyby ludzie umieli sobie zaskarbiac zyczliwosc innych.

Jesli chcesz, by ludziom sprawialo przyjemnosc obcowanie z toba, okaz im wpierv, ze tobie sprawia przyjemnosc ich obecnowc. A nie ma lepszej metody na to niz szczery usmiech.

Kazdy, kto choc raz przyjechal do Stanow z pewnowcia potwierdzi, ze jedna z najbardziej widocznych roznic miedzy Polska a USA jest to, ze w Stanach ludzie sie do siebie znacznie czesciej usmiechaja.

Usmiechaja sie do siebie niemal wszyscy: przechodnie, sasiedzi, nawet policjanci. Dla przybysza z Polski (i nie tylko z Polski) jest to czesto szokujace. Wielokrotnie slyszalam opinie, ze w USA ludzie maja mniej problemow i latwiej sie im usmiechac. To nieprawda, pamietaj, ze trawa po drugiej stronie plotu zawsze wydaje sie bardziej zielona. To nie brak klopotow, ale sposob wychowania powoduje, ze amerykanie sie usmiechaja czesciej. I jest to jedna z tych cech, ktore warto nasladowac, bo z usmiechem jest latwiej odnosic sukcesy.

Usmiechaj sie

No coz, zycie jest trudne, masz okropny dzien, padasz ze zmeczenia, wracasz po pracy do domu niezbyt zadowolony z zycia. A przeciez mozesz rozjasnic swiat sobie i domownikom. Bedzie cie to kosztowac troche zdyscyplinowania i wysilku, ale jesli chcesz, to potrafisz sie usmiechnac. Usmiech nie zmieni twojej sytuacji na lepsze. Zmieni jednak samopoczucie - nie tyko twoje, ale takze tych wokol ciebie.

(a tych chcesz sobie zjednac, prawda?)

Wiem z wlasnego doswiadczenia jak wiele mozna zmienic w zyciu jesli sie nauczymy czesto usmiechac, bo sama sie nauczylam tak *naprawde* usmiechac w Stanach. Mimo tego, ze zawsze bylam osoba z ogromnym poczuciem humoru, tak na codzien nie usmiechalam sie zbyt czesto. Usmiechalam sie jak wiekszosc Polakow, z pewnego rodzaju powsciagliwoscia. Dyskretnie (czytaj: niewidocznie). A przeciez chodzi o to, zeby usmiech pokazac na zewnatrz. Chodzi o to, zeby inni widzieli, ze sie usmiechamy -- jak ktos sie moze odwziedczyc usmiechem na usmiech, ktory jest niewidoczny?!

Rowniez radiowcy wiedza doskonale, ze glos brzmi o wiele lepiej, dzwieczniej, przyjazniej, kiedy spiker sie usmiecha. Niestety, ostatnio slucham polskiego radia na internecie, ogladam tez czesto polska telewizje i widze, ze polscy spikerzy jakos rzadko kiedy

sie usmiechaja - a kiedy juz, to tak troszke, jakby sie bali ze im czegos ubedzie. Albo, ze usmiechem moga kogos zarazic....

Uśmiech Za Uśmiech

Istotnie, usmiechem mozna bardzo latwo kogos zarazic - ale to jest bardzo przyjemna i sprzyjajaca nam "dolegliwosc". Rozdawaj wiec usmiechy. Pamietaj, ze tylko od ciebie zalezy w jakim jestes nastroju, bo wlasnie usmiechem mozesz latwo naprawic swoj wlasny nastroj i nastroj otoczenia.

W telemarketingu, usmiech gra ogromna role. Daje sie on bowiem latwo wyczuc w glosie. Firmy, ktore specjalizuja sie w czestych telefonicznych kontaktach z konsumentem instaluja wiec dla swoich pracownikow lustra w poblizu telefonow (zeby przypomnac im o tym usmiechaniu). Sprawdzaj takze w lustrze czy sie usmiechasz. Na poczatku to brzmi troche idiotycznie, ale to naprawde przypomina. I byc moze sam sie zdziwisz tak jak ja kiedyś, ze usmiechasz sie w sposob niewidoczny dla otoczenia...

Nie boj sie usmiechnac szerokim usmiechem do ekspedientki i innych osob w sklepie albo w tramwaju. Do kazdej osoby, ktora widzisz. Usmiech wprawi w dobry nastroj i ciebie i innych!

A jesli ktos nie odpowie ci usmiechem na usmiech... usmiechnij sie jeszcze raz. Tym razem z poblazaniem i z duma, bo masz prawo do tego by byc z siebie dumnym!

W nastepnym numerze - "Jak Sie Dac Lubic" czesc druga: o patrzeniu ludziom w oczy...

-> Nie Tylko Dla Pensjonarek! <-

Pisanie pamietnika nie jest zajeciem zastrzezonym tylko dla zakochanych pensjonarek. Jest to takze jeden z podstawowych narzedzi do osiagniecia sukcesu.

Pisanie dziennika pozwala nam na sledzenie wynikow, na stala i wnikliwa ocene sytuacji; pozwala tez na koncentrowanie sie na tym co najwazniejsze.

Na ogol ludzie swietnie pamietaja o zlych rzeczach, ktore sie im wydarzaja - bardzo latwo jest zapomniec wiele tego, co dobre.

Pisz wiec pamietnik. Nie potrzebujesz nic specjalnego, tylko zwykly zeszyt szkolny. Najwazniejsze, zebys pisal codziennie. Szczegolnie pamietaj o zapisywaniu swoich *lepszych* momentow. Ja to nazywam "malymi zwyciestwami".

Kiedy sprawy sie nie ukladaja zbyt dobrze, mozesz zajrzec do dziennika zeby sobie dodac otuchy i uprzytomnic do czego naprawde jestes zdolny. To naprawde podbudowuje na duchu jesli mozesz sobie przypomniec z latwoscia o wszystkich drobnych i wiekszych sprawach, z ktorymi sobie radzisz doskonale.

Jesli zaczniesz codziennie zapisywac co sie w twoim zyciu dzieje, zdziwisz sie nawet jak wiele ci sie w zyciu udaje i jak latwo zpobiec roznym zyciowym "katastrofom".

=====
/////\\\\\\\\
///(@)~(@)\\\\
--o00-()-00o--- *Cytaty Miesiaca*

- => "Cnota nie jest niczym innym niz sztuka, jak byc samemu szczeniawym przez szczeniawie innych." (Jeremy Bentham)
- => "Najlepsza czesc zycia ludzkiego to male, bezimienne i zapomniane akty dobroci i milosci. (William Wordsworth)
- => "Aby odniesc w zyciu sukces, trzeba czegos wiecej niz okreslenie podstawowych celow." (Vincent Clement-Stone)
- => "Jesli szczeniawie osobiste staje sie jedynym celem zycia, zycie niebawem traci swój cel" (autor nieznany)

=> Uprzejmosc poplaca <=

Daniel Jamros

Pewnego dnia na krotko po tym jak wyladowalem na obczyznie, czekalem na kolege, z ktorym jezdzielam do pracy. Byla 6.15 i ulica byla prawie pusta.

Zauwazylem staruszke nieco sztywno ale dziarsko zmierzajaca zapewne do kosciola. Patrzac bezszczelnie na na leciwa dame nagle uslyszalem wypowiedziane starczym sopranem "Szczeniawie Boze"...

Odpowiedzialem pospiesznie i chyba niewyraźnie... bardzo, ale to bardzo zmieszany... Co tu gadac, zawstydzilem sie i spontanicznie podnioslem po skautowski prawa dlon do przysiegi, rownoczesnie w myslach slubujac: "od tej chwili bede pozdrawial kazda napotkana osobe".

Była to jak potem po latach się okazało, wspaniała decyzja.

I o dziwo było to moje pierwsze zapewnienie, które wypełniałem z łatwością. Z początku może nieco niesmiało, z czasem jednak coraz odwazniej. Odstępstwa stanowiły tylko gęsto zaludnione ulice ale nawet wtedy jeśli napotkalem czyjś spojrzenie natychmiast reagowałem zgodnie z przysięgą.

Mówiąc "dzień dobry", lekko się uśmiechałem, bywałem też zagadywany przez nieznanymi i choć rozmowy były raczej stereotypowe jakos potem lepiej chodziło mi się po tym pięknym świecie.

Ileż to szturchanców "zaliczyłem" od Tereni....
"Ty głupi klaniasz się nawet takim szczeniakiem".
Ale ja wierny słubowaniu, pchany jak gdyby jakaś niewidzialna siła robiłem dalej "swoje" i żyłem coraz odwazniej!

Zbawienne skutki moich "słubów" już w 1997 roku zaowocowały czymś co można przeliczyć na monety. Postanowiłem otworzyć sklep! Prawie dwa miesiące śpiąc po 4-5 godzin remontowałem 50 metrów kwadratowych mojej nadziei na lepszą przyszłość.

Wiele razy słysząc zza zaklejonego okna wystawy pytania: "kto to robi?" - a w odpowiedzi, słyszałem przyjemne westchnienie: "wiesz, to ten uprzejmy i sympatyczny Polak".

Czy wierzysz mi Czytelniku, że narzędzia wprost tańczyły w moich zmęczonych dłoniach? Ja obcy byłem kims wcale nie takim anonimowym w tej malej prawie liczącej pięć tysięcy dusz miejscowości!

A potem przyszedł pamiętny 29. luty 1997. Data której chyba nigdy nie zapomnę i to bynajmniej nie dlatego, że był to pierwszy dzień działalności sklepu! Były kwiaty o nieznanymi, niekonczące się gratulacje i radość, że to ja prowadzę ten sklep....

Już pierwsze dwa dni pozwoliły mi osiągnąć zarobek znacznie przekraczający moje miesięczne uposażenie w firmie! A podobno moja branża nie cieszyła się dobrą sławą. Dwoch poprzedników zbankrutowało.

Od tej pory minęło już ponad trzy lata, 50 metrów kwadratowych nadziei na lepszą przyszłość zmieniło się w trzy razy większy imponujący lokal znany dobrze w regionie i co tu gadać, dalej się rozrastający!

A ja? Dalej jestem wierny swemu słubowaniu z tą różnicą, że teraz już nie jestem anonimowym nieznanym.... A więc Dzień Dobry!

Chciałbyś się skontaktować z autorem tego artykułu? Napisz do Daniela Jamrosa - <mailto:Daniel.Jamros@t-online.de> - odwiedź także jego strony: <http://www.sukces.de>

=> Listy Do redakcji <=

Gorzej z wdrozeniem tego w zycie...

"Sukces to takie *mocne* slowo, ktore u nas w kraju nie wszystkim sprzyja. Jestem jego chyba calkowitym zaprzeczeniem. Urodzilem sie 1 kwietnia - Prima Aprilis, pamietasz taki dzien?

Dzis nie wiem co robic dalej? Jestem bez stalej pracy, czytam twoje lekcje, wypelniam skrupulatnie miejsca wykropkowane i probuje zbudowac na tej podstawie swoj biznes - plan...

Teoretycznie wszystko ladnie brzmi, natomiast gorzej z wdrozeniem tego wszystkiego w zycie. Na dzis jestem skrajnie zalamanym pesymista. Sprobuj mnie przekonac, ze tak nie jest a bede Ci niezmiernie wdzieczny i moze... moze wlasnie to okaze sie moim sukcesem."

Lacze pozdrowienia ze Swidnicy,
Zbyszek

Odpowiedz:

W twojej sytuacji najwazniejsze jest by wydobyć się ze stanu zalamania. A takie skrajne zalamanie jest czesto objawem depresji i potrzebna jest opieka lekarska. Jest bardzo prawdopodobne, ze nie motywacja ci jest potrzebna, ale przepisane leki!

Sukces to wedrowka. Stajesz sie czlowiekiem sukcesu w momencie, kiedy te wedrowke zaczynasz. Poniewaz juz zaczales te wedrowke, juz jestes na dobrej drodze. Ale to dluga droga, z wieloma przeszkodami -- a najwieksze przeszkody to wlasne nastawienie. Otaczaj sie ludzmi, ktorzy ci sprzejaja, czytaj to co ma na ciebie pozytywny wplyw i.... kontynuuj swoja podroz.

A co do Prima Aprilis - te sama date urodzin mieli Rachmaninow, Haydn, Maslow, Toshiro Mifune, Ali Mac Graw, Debbie Reynolds, and masa innych ludzi sukcesu. Jestes w swietnym towarzystwie!

Czesciowo odmienila Pani moje zycie

"Chcialam serdecznie podziekowac za elektroniczna dostawe Pani miesiecznika i szczegolnie za zmobilizowanie mnie do konstrukcji

moich celow zyciowych z pomoca Pani "przewodnika" po celach. Bylam osoba, ktora plynela przez zycie bez konkretnego celu i kierunku i tylko czasami zastanawialam sie dlaczego innym sie udaje, a mnie nie. Rodzilo to oczywiscie cala mase negatywnych nastawien i uczuc wobec innych ludzi...

Nie przesadze jesli powiem, ze czesciowo odmienila Pani moje zycie. Jeszcze raz serdecznie dziekuje i zycze powodzenia."

Elzbieta z Krakowa.

Przydalby sie kurs na temat optymizmu

"Juz od dawna korzystam z Twoich rad. Jakis rok temu przeczytalam o wyznaczaniu sobie celów dlugo i krótkoterminowych, planów na najblizszy miesiac, tydzien i dzien i korzystalam z tego. Musze przyznac, ze to bardzo mobilizuje do dzialania. Dlatego miedzy innymi postanowilam skorzystac z kursu mimo, ze cele mam jasno sprecyzowane. Mysle, ze wszystkie lekcje wnosily cos innego, cos pozytecznego. Uwazam ze samo wyznaczanie celow to nie wszystko - trzeba je realizowac i dlatego zobowiazanie jest dobrym motorem do tego.

Przydalby sie również kurs na temat optymizmu, wiary w siebie i *grzecznym odmawianiu* czyjejs namolnej prosby."

Z pozdrowieniami ode mnie i mojego chlopaka
takze korzystajacego z Twojego kursu
Aneta Wójcik

Odpowiedz:

Kurs na temat wiary w siebie i optymizmu juz na warsztatcie!

-> Mini-Kurs Szkoły Sukcesu <-

Statystycznie rzecz biorac spedzamy wiecej czasu na planowaniu zabawy sylwestrowej niz na planowaniu kariery zawodowej. Narzeczeni poswiecaja wiecej uwagi planowaniu wesela niz planowaniu malzenstwa. Nie ma sie o dziwic, ze tyle osob jest niezadowolonych z wlasnej kariery zawodowej i ze liczba rozwodow wciaz rosnie.

A jak jest z twoim planowaniem? Jesli nie jestes pewien, zapisz sie na moj Mini-Kurs dostarczany emailem - w ciagu dziewieciu dni opracujesz wspanialy plan na swoje zycie. Na pewno na to zaslugujesz :-)

Kurs jest darmowy - dostawa elektroniczna. Zeby sie zapisac, wyslij tylko emaila do cele@akademiasukcesu.com

-> Ciekawe strony - warto odwiedzić! <-

Polska telewizja w internecie

Mozesz teraz być na bieżąco z wiadomościami z Polski, oglądać dwa seriale "Klan" i "Złotopolscy", i nawet obejrzeć co tydzień nowy film fabularny. Oczywiście, im szybszy modem tym lepsza jakość!!!

Ponieważ ja mam połączenie kablowe, mój obraz jest wysmieniony, jeśli używasz zwykłego modemu jakość obrazu będzie gorsza.
<http://tvpolonia.com>

I to wszystko tym razem - życze wam szerokiej drogi do sukcesu

Pozdrawiam słonecznie z Sarasoty!
Wanda Loskot

Wszystkie prawa autorskie zastrzeżone!
Amerykańska Akademia Sukcesu - <http://AkademiaSukcesu.com>

Darmowa prenumerata - sekrety@akademiasukcesu.com



PODZIEL SIĘ SUKCESEM
To świetny prezent dla przyjaciół
który NIC nie kosztuje!

**Powiedz innym by odwiedzili strony Akademii Sukcesu
albo wyslij im te książeczke w prezencie!**



Ustalanie Celow

A wiec z powrotem do tej listy....

Chciej wiecej od zycia! Zapisz wszystko co naprawde chcesz w zyciu, nawet jesli wiesz, ze nie jest to latwe do zdobycia. Co chcesz miec, kim chcesz byc, z kim chcesz sie przyjaznic, co chcesz dac innym?

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

32 _____

33 _____

34 _____

35 _____

36 _____

37 _____

38 _____

39 _____

40 _____

41 _____

42 _____

43 _____

44 _____

45 _____

46 _____

47 _____

48 _____

49 _____

50 _____



**Ci, którzy nie tworzą własnych planów
są skazani na to by tylko wypełniać
plany tych, którzy je stworzyli!**



Ludzi można podzielić na trzy grupy:

Ludzie typu "teraz albo nigdy"

Kiedy zamówią coś w restauracji, chcą potrawę mieć natychmiast. Kucharz nie zaczął jeszcze gotować a oni już dzwonią widelcem o talerz. Kiedy coś, co im obiecano się odwlecze, wpadają w złość. Sami robią wszystko bardzo szybko. Szybko podejmują decyzje, szybko myślą, szybko mówią.

Kiedy z kims rozmawiają, często wpadają rozmowcy w słowa, nie mogą się doczekać kiedy skończy. Szybkość jest dla nich tak ważna, że często w imię szybkości poświęcają jakość. Wydaje im się, że szybkie wykonanie ma zawsze tak wielkie zalety, że braków nie warto zauważać. Nawet jeśli są to ludzie ze wykształceniem, ze zdolnościami i ze świetnym przygotowaniem zawodowym, mijają się jednak z sukcesem (mimo, że stwarzają na zewnątrz pozory sukcesu). Często wpadają w panikę i ryzykują chwytając się jakiegokolwiek okazji, która obiecuje szybkie rezultaty. Niestety, równie często rezygnują zbyt wcześnie nie widząc natychmiastowych efektów.

Ludzie bardzo cierpliwi.

Ich mottem jest "Co ma być to będzie". Czekanie ich wcale nie męczy, na pewno nie wścieka. Mówią, że na wszystko przyjdzie czas. Jeśli nie zdąży zrobić czegoś dzisiaj - zawsze przecież będzie jutro. Ci ludzie, uzbrojeni w cierpliwość, nie lubią nowości i boją się ryzyka. Nie zabierają się za żadne nowe okazje. Dopiero, kiedy wielu się uda w jakiejś dziedzinie, podążają ostrożnie ich śladami. Życie ludzi bardzo cierpliwych jest pozbawione wielkich niespodzianek i bardzo spokojne. Z biegiem czasu stają się łatwie do przewidzenia i nudne.

Ludzie aktywnie cierpliwi.

To inny rodzaj cierpliwości. Taki, który sprzyja sukcesowi. Ludzie z tej grupy wiedzą, że niecierpliwość nie płaci. Zdają sobie sprawę z tego, że pewne rzeczy wymagają czasu, ale... robią wszystko co w ich mocy by wykorzystać czas maksymalnie.

Ci ludzie wazą swoje decyzje, ale ich nie odwołują. Na wykonanie rezerwują sobie sporo czasu, ale jeśli się już czegoś podejmą, nie odkładają

na jutro niczego, co powinno być zrobione dzisiaj. Można na nich polegać jak na Zawiszy, że zapna sprawy w terminie.

Do której grupy się zaliczasz? Ma to ogromny wpływ na twój sukces życiowy. Jeśli rozpoznałeś siebie w grupie pierwszej albo w drugiej - nie jesteś sam. Zaliczasz się do większości....

Czy chciałbyś być taki jak większość?

Pamiętaj, że ludzie sukcesu to zdecydowana mniejszość! Postaraj się zmienić swoje nastawienie do życia, tak byś znalazł się w tej trzeciej grupie. W przeciwnym wypadku stale ograniczasz swoją szansę na trwałe powodzenie.



Ustalanie Celów

Twoja Silne Cechy i Twoje Słabości

Wyliczone poniżej cechy są ogromnie przydatne w osiągnięciu sukcesów -- bez niektórych sukces jest nawet niemożliwy. Używając skali od 1 do 10 ocen siebie, albo zapytaj kilka osób, do których masz zaufanie by ci w tym pomogli. Zdając sobie sprawę z tego, co jest twoją słabością, możesz planować swoje życie bardziej realistycznie.

No i oczywiście, postaw sobie jako jeden z głównych celów udoskonalanie w sobie tych cech i umiejętności które ci będą potrzebne.

Umiejętność koncentrowania się na tym co ważne:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dyscyplina - wywiązywanie się z podjętych zobowiązań:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mierzenie i sprawdzanie własnych postępów:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umiejetnosc ustalania celow na pismie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gospodarowanie własnym czasem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poczucie własnej wartosci:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umiejetnosc przekonywania innych:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umiejetnosc komunikowania - szczegolnie aktywne sluchanie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nauka i praca nad soba

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Słynne Zmagania

Abraham Lincoln

Jego matka zmarła, kiedy był małym chłopcem.
Kobieta, która go kochała zmarła w okresie zaręczyn.
Jako właściciel sklepu spożywczego zbankrutował.
Próbował zostać politykiem, ale stracił w wyborach
wiele wiele razy. Jednak nigdy nie zrezygnował ze
zdobywania swoich celów choć często była to walka,
która wyglądała na beznadziejną.

Niejednokrotnie ogarniały go zwątpienia i był
przytłoczony rozmiarem niepowodzeń, ale trwał przy
swoich celach z niesłychaną dumą i cierpliwością..

- 1831 - splajtował w biznesie
- 1832 - przegrał w wyborach
- 1833 - znowu splajtował w biznesie
- 1835 - zmarła mu narzeczoną
- 1836 - zachorował na depresję
- 1838 - przegrał w wyborach na mowcę kongresu
- 1843 - przegrał w wyborach na kongresmena
- 1855 - przegrał w wyborach na senatora
- 1856 - przegrał w wyborach na vice-prezydenta
- 1858 - przegrał w wyborach na senatora
- 1860 - został wybrany prezydentem USA!**

Ze dążenie do celu bez cierpliwości może się skończyć pozornym sukcesem,
ale będzie mu także towarzyszyć ogromna frustracja. Jeśli wyrobisz w sobie
tylko cierpliwość bez uporu dążenia do celu, prawdopodobnie zadowolisz
się z czegoś po drodze nie zdobywając nigdy tego, na czym ci naprawdę
zależy...

Kluczem do sukcesu jest wyrobienie w sobie obu tych charakterystyk
jednocześnie: cierpliwości oraz podążaniu do celu.



Ustalanie Celow

Jak mierzysz abstrakcyjne wartosci?

Teraz spedz troche czasu nad uswiadomieniem sobie, co naprawde jest w twoim zyciu najwazniejsze. Twoje prawdziwe wartosci. Pozwoli ci to w ustaleniu tylko tych celow, ktore sa naprawde zgodne z tym, co w zyciu najwazniejsze.

Na pewno chcesz tak jak wszyscy - szczescia, zdrowia, zabezpieczenia finansowego, milosci, szacunku. Ale w jaki sposob bedziesz wiedzial, ze to masz? W jaki sposob mierzysz te abstrakcyjne wartosci?

Co jest twoja osobista definicja zabezpieczenia finansowego? Co musisz miec albo osiagnac by sie czuc zabezpieczonym finansowo?

Ta strona pozwoli ci okrelic szczegolowo te najwazniejsze rzeczy w zyciu. Pisz swoje definicje szybko, nie troszczac sie o gramatyke, o skladnie - nikt tego nie bedzie czytac tylko ty. Pozniej to wszystko mozesz zredagowac.

Staraj sie okreslic to jak najbardziej szczegolowo.

Bede sie czul czlowiekiem sukcesu kiedy

Do prawdziwego szczescia potrzebne mi jest ...

Zabezpieczenie finansowe to dla mnie ...

Podjecie odpowiedzialnosci za moje wlasne zycie to ...

Szczesliwe zycie rodzinne to dla mnie...

Bede sie czuc szanowanym i docenianym gdy ...

Oczywiscie, to nie jest pelna lista wartosci - to tylko przyklady... Dodaj do tej listy takze inne wartosci, ktore odgrywaja duza role w twoim zyciu.

**"Najlepszym sposobem na przepowiadanie
przyszlosci jest jej tworzenie"** (Peter Drucker)



Porazki? Jakie porazki?



Tomasz Edison eksperymentował latami nad wynalezieniem żarówki zanim mu się to wreszcie udało. Próbował jako drucika żarowego wszystkich możliwych materiałów - nawet nici do szycia!

Przy każdej próbie drucik był instalowany w ręcznie modelowanym szkiele, za każdym razem trzeba było pracolowicie wypompować powietrze. Masa pracy. I kończyło się to klęską ponad tysiąc razy.

Pewien reporter spytał Edisona "W jaki sposób, po tylu porażkach, znowu mobilizuje się pan do dalszych doświadczeń?"

Edison odpowiedział: "Porażki? Jakie porażki? Nie miałem żadnych porażek! Do tej pory po prostu wykluczyłem ponad tysiąc różnych materiałów jako nieodpowiednich do zastosowania w moim projekcie."



Ustalanie Celów

Cele Długoterminowe

Zrobiłeś listę wartości, określiłeś co w życiu najważniejsze, co chciałbyś osiągnąć i czego chciałbyś uniknąć...

Teraz wyobraź sobie siebie samego u schyłku życia. W wieku lat dziewięćdziesięciu albo stu (bo celem jest także by żyć długo i szczęśliwie, prawda?) Jesteś u schyłku życia i jesteś *ogromnie* ze swojego życia dumny; zadowolony ze swoich osiągnięć. Jak to się stało? Co w życiu zrobiłeś, co naprawdę daje ci takie poczucie zadowolenia i wypełnienia misji życiowej?

Wybierz z tej długiej listy wszystkiego co chcesz dziesięć najważniejszych rzeczy, które chcesz w życiu zrobić albo osiągnąć. Staraj się to teraz opisać jak najdokładniej.

**GRATULUJE! - Dochodzisz juz do mety!
To sa juz twoje dlugoterminowe cele zyciowe.**



PODZIEL SIE SUKCESEM

**To świetny prezent dla przyjaciół
który NIC nie kosztuje!**

1. Wyślij "Zaplanuj Swoje Życie" jako specjalny upominek emailem (ale ostrożnie, to wielki plik, więc najpierw zapytaj czy chcą!)
2. Powiedz innym by odwiedzili strony Akademii Sukcesu - akademiasukcesu.com - i żeby sami sobie ściągali te publikacje.
3. Możesz także to wydrukować "Zaplanuj Swoje Życie" i nawet powielić na kserografie. Tym razem zgadzam się na masowe drukowanie - wydrukuj tyle ile chcesz!
4. Jeśli masz pracowników albo jeśli prowadzisz jakiegokolwiek szkolenia, możesz także te publikacje używać jako podręcznik.

**Ale nie wolno ci jednak ...
zmienić *niczego* w tej publikacji,
i nie wolno ci jej sprzedawać.
Wszystkie prawa autorskie zastrzeżone!**

Teraz wybierz z tych 10 najwazniejszych -- trzy cele (moze nawet cztery albo piec, ale nie wiecej). Na tych celach bedziesz sie koncentrowac w najblizszym czasie. Zdefiniuj na pismie dlaczego ich osiagniecie jest dla ciebie wazne. Jesli nie masz silnego powodu, nic z tego nie bedzie.

Cel pierwszy to....

Chce go zrealizowac bo....

Cel drugi to...

Chce go zrealizowac bo....

Cel trzeci

Chce go zrealizowac bo....

Cel czwarty

Chce go zrealizowac bo....

Cel piaty

Chce go zrealizowac bo...

Wikszosc pracy poza toba! Juz jestes prawie u celu :-)

Teraz dla kazdego z tych 3-5 glownych celow zyciowych, na ktorych sie bedziesz koncentrowac w najblizszym czasie, powienienes wypelnic ten sam formularz (na nastepnych stronach) - pozwoli ci to na bardzo jasne spojrzenie i uzmyslowienie sobie gdzie jestes i co musisz zrobic, by znalezc sie tam gdzie chcesz sie znalezc.





Cel ...

Moje zalety, umiejętności i czynniki zewnętrzne, które mi będą sprzyjać to:

Moje wady, słabości i czynniki zewnętrzne, które będą stać na przeszkodzie:

Żeby pokonać **swoje własne słabości** zobowiązuje się do:

Żeby ten cel osiągnąć, muszę kolejno zrobić:



Cel ...

Moje zalety, umiejetnosci i czynniki zewnetrzne, ktore mi beda sprzyjac to:

Moje wady, slabosci i czynniki zewnetrzne, ktore beda stac na przeszkodzie:

Zeby pokonac **swoje wlasne slabosci** zobowiazuje sie do:

Zeby ten cel osiagnac, musze kolejno zrobic:



Cel ...

Moje zalety, umiejetnosci i czynniki zewnetrzne, ktore mi beda sprzyjac to:

Moje wady, slabosci i czynniki zewnetrzne, ktore beda stac na przeszkodzie:

Zeby pokonac **swoje wlasne slabosci** zobowiazuje sie do:

Zeby ten cel osiagnac, musze kolejno zrobic:



Cel ...

Moje zalety, umiejętności i czynniki zewnętrzne, które mi będą sprzyjać to:

Moje wady, słabości i czynniki zewnętrzne, które będą stać na przeszkodzie:

Żeby pokonać **swoje własne słabości** zobowiązuje się do:

Żeby ten cel osiągnąć, muszę kolejno zrobić:



Cel ...

Moje zalety, umiejetnosci i czynniki zewnetrzne, ktore mi beda sprzyjac to:

Moje wady, slabosci i czynniki zewnetrzne, ktore beda stac na przeszkodzie:

Zeby pokonac **swoje wlasne slabosci** zobowiazuje sie do:

Zeby ten cel osiagnac, musze kolejno zrobic:

Pora na uwienczenie twojego dzieła...



Teraz, z kalendarzem w reku, przeanalizuj ile czasu potrzebujesz na realizację każdego, kolejnego etapu.

Najpierw wyznacz datę, kiedy chcesz swój cel osiągnąć.

Następnie odlicz kolejno od tej daty ile czasu potrzebujesz na realizację każdego etapu.

W końcu na każdy z tych kilku wybranych celów wydrukuj sobie osobne zobowiązanie (na następnej stronie), wypełnij, no i oczywiście podpisz się, żeby kontrakt był ważny.

Pamiętaj, że kontrakt ze sobą jest najważniejszy kontraktem w twoim życiu!



Jeszcze tylko kilka stron!

ZOBOWIAZANIE

Osiagne cel _____

do dnia _____ i zobowiazuje sie przed soba do realizowania tego planu:

Do dnia _____ skoncze etap _____

Do dnia _____ skoncze etap _____

Do dnia _____ skoncze etap _____

Do dnia _____ skoncze etap _____

Do dnia _____ skoncze etap _____

Do dnia _____ skoncze etap _____

(podpis)

Krok Za Krokiem - czyli ... Nie Od Razu Krakow Zbudowano!



Przygotuj się do trudności!
Rzadko komu udaje się zdobycie celu bez trudności, za pierwszym zamachem.

Nie licz na to, że będziesz wyjątkiem. Przygotuj się więc na niepowodzenia. Wykorzystasz je jako okazje do praktyki. Popelnianie pomyłek to coś normalnego - dopiero popelnianie wciąż tych samych pomyłek jest błędem!



Trzymaj język za zębami..
Niestety, bardzo niewiele osób jest naprawdę zainteresowanych twoim sukcesem.

Nawet najbliżsi mogą potraktować twoje cele i plany z przymrużeniem oka, a sam wiesz, że to wcale nie mobilizuje, tylko wzbudza zwątpienie we własne siły. Bądź ostrożny zanim zaczniesz się zwierzać komuś z własnych planów. Zrób to tylko wtedy, kiedy wiesz, że możesz liczyć na poparcie.



Przeszkody?
Nawet wtedy nie rezygnuj zbyt szybko z realizacji swoich celów.

Czasem trzeba tylko wybrać drogę określoną. Czasem nawet warto przeczekać -- wtedy zmien daty w swoim planie jeśli trzeba przeczekać! Ale zanim zmienisz plany, sprawdź czy ta wielka przepaść którą spotkałeś na drodze to istotnie przepaść a nie rów, który może być do przeskoczenia.



Zmiana celów? Tak!
Ustalenie celów ma na celu ułatwienie życia - nie utrudnianie.

Jeśli się zorientujesz, że jakos ten plan nie idzie, że cele cię przestały interesować - nie zmuszaj się. Przeanalizuj wszystko jeszcze raz. Pamiętaj, że to ma być to co ty *naprawdę* chcesz!

GRATULACJE!

Zaliczasz się do garstki ludzi, którzy opracowali już swoje cele życiowe na piśmie. Jesteś prawdziwym człowiekiem sukcesu!

Pamiętaj, że musisz teraz nanieść daty zobowiązań na strony kalendarza -- no i oczywiście te zobowiązania realizować. Powinieneś swoje zobowiązanie przeglądać, redagować, ulepszać, przypominać sobie o nich, poprawiać.... Często, jak najczęściej. Od tego będzie zależeć jak to będzie z realizacją twojego planu.

- Planuj na bieżąco -- nie tylko miesiące, ale także tygodnie i dni.
- Otaczaj się pozytywnymi ludźmi. Takimi, którzy ci dodają otuchy i którzy sami podążają za swoimi celami. Możesz takich ludzi spotkać na internecie biorąc udział w Rozmowach Na Temat Sukcesu. To lista dyskusyjna Akademii Sukcesu specjalnie stworzona po to byś mógł poznać więcej ludzi takich jak ty! Żeby się zapisać na te listy wyślij e-maila do rozmowy@AkademiaSukcesu.com
- Czytaj na temat sukcesu. Jeśli nie zaprenumerowałeś jeszcze "Sekretów Powodzenia", pora to zrobić teraz. To przecież nic nie kosztuje! Wyślij e-maila do prenumerata@AkademiaSukcesu.com - nie odkładaj, bo zapomnisz!

No i oczywiście odwiedzaj strony Amerykańskiej Akademii Sukcesu jak najczęściej - istnieją one specjalnie dla takich jak ty, dla ludzi sukcesu!





Amerykanska Akademia Sukcesu

Te strony o sukcesie sa dla takich jak ty - dla ludzi sukcesu. Jesli potrzebna ci jest informacja, motywacja i inspiracja zeby osiagnac wiecej sukcesu w zyciu, ta internetowa szkola sukcesu pomoze ci zajsc zyciu w zyciu wysoko!



Witam bardzo swiatecznie w Akademii Sukcesu! Jesli chcesz osiagnac w zyciu wiele, zagladaj tu czesto - pomoze ci to w realizacji celow zyciowych. A jesli nie masz sprecyzowanych celow, tutaj znajdziesz wiele wskazowek jak je formulowac.

[Wanda Loskot](#)



Nie ma rozy bez kolcow!

W kazdym czlowieku tkwi roza. Kazdy z nas nosi w sobie ogromne piekno, ktorze moze wprawic w zachwyty. Ale to piekno jest czesto ukryte - posrod kolcow, ktore takze w sobie nosimy. [Przeczytaj!](#)

POCZYTAJ:

- [Sekrety Powodzenia](#)
- [Slynnne Zmagania](#)
- [Poradnik Biznesmana](#)
- [Artykuly gosci](#)
- [Mieszanka](#)
- [Szkola poleca](#)
- [Ksiegarnia Sukcesu](#)
- [Rozrywki Umyslowne](#)

Sekrety Powodzenia



Co sprawia, ze jednych wszyscy lubia, a od innych stronia? Dlaczego jedni nie maja przyjaciol mimo, ze niemal wychodza ze

skory, by zjednac sobie otoczenie, a inni ciesza sie duzym powodzeniem mimo, ze sie o to niezbyt staraja? Przeczytaj [Jak sie dac lubic](#)

Slynnne Zmagania!



Kiedy Lance Armstrong wrocil triumfalnie do kolarstwa wyczynowego na swiatowym poziomie stal sie inspiracja dla chorych na raka i ich rodzin. To dowod na to, ze naprawde mozna pokonac wszystko! [Wiecej na ten temat.](#)

Plakat Miesiaca



Wieksza sila niz...

Prezent Gwiazdkowy



... dla ciebie i dla twoich znajomych! Nowa elektroniczna publikacja "Cele - Zaplanuj Swoje Zycie" pomoze ci w ustaleniu celow na nastepny rok i na cale zycie. Sciagnij te e-book dla siebie i obdaruj nia takze tych, ktorym zyczysz wiele sukcesow! - [szczegoly.](#)



PORADNIK dla biznesmenow

Jak sobie radzic z odmowa? Wiele osob sadzi, ze jesli ktos ma objekcje odnosnie ich produktu, uslugi albo propozycji - oznacza to odmowe. Niekoniecznie! [Wiecej na ten temat.](#)

Sekrety Powodzenia Dla Kazdego! NEW!

Kazdy kto ma strony WWW moze teraz publikowac artykuly z serii "Sekrety Powodzenia". Jest to ogromnie latwe, **wlaciwie to nie musisz nic robic** zeby miec te strone stale odswiezana! [Szczegoly](#)

Podoba ci sie tu?

Jesli podobaja ci sie te strony... nie

Sekrety Powodzenia

z darmowa dostawa
elektroniczna!

Wydrukuj sobie ten plakacik - ma on sporo miejsca na zapisanie tego, o czym trzeba sobie stale przypominac. Zajrzyj tez do [archiwum!](#)

trzymaj tego w tajemnicy - powiedz o nich znajomym! [Zapros innych!](#)

Rozmowy o Sukcesie!

Masz problem? Albo pytanie? Chcesz cos skomentowac? Kogos pochwalic? Zapisz sie na liste [Rozmowy Na Temat Sukcesu.](#)

Wszystkie prawa autorskie zastrzezone!

LOSKA.COM

150 Heron's Run Drive, Suite 150

Sarasota, Florida 34232, USA

wanda@loska.com

