

SPENCER JOHNSON  
„PREZENT”

Ten podarunek gwarantuje szczęście i sukcesy w życiu i w pracy

*Prezent  
nie jest schowany  
w przeszłości ani w przyszłości.*

TERAŻNIEJSZOŚĆ

Prezenterem jest chwila obecna!

Prezent to terażniejszość.

Nawet  
w najtrudniejszych sytuacjach,  
gdy skupisz się na tym,  
co jest **dobrze** w tej chwili,  
poczujesz się  
bardziej szczęśliwy, pełen energii  
oraz pewny siebie  
i uporasz się z tym,  
co dzisiaj jest niedobre.

Życie w terażniejszości  
oznacza zapomnienie o wszystkim  
i skupienie się na tym,  
co jest ważne w tym momencie.

Tworzysz własną terażniejszość,  
wybierając to,  
na czym się dzisiaj koncentrujesz.

*Skoncentruj się na tym, co dzieje się w tej chwili. Wyluskaj to, co jest dobre  
w danej sytuacji, i na tym buduj.  
Zwracaj uwagę na to, co ważne w tym momencie.*

W CHWILI PORAŻKI LUB ZWĄTPIENIA pomyśl:

## PRZESZŁOŚĆ

Trudno jest zapomnieć o przeszłości,  
jeśli nie wyciągnąłeś z niej  
żadnej nauki.

Gdy wyciągniesz naukę,  
a potem o przeszłości zapomnisz,  
teraźniejszość  
da ci więcej satysfakcji.

Jeśli jesteś nieszczęśliwy  
w teraźniejszości  
lub czujesz, że gorzej ci się wiedzie,  
to znaczy, że nadszedł czas,  
by wyciągnąć naukę  
z przeszłości  
lub zaplanować przyszłość.

Jeśli czujesz, że coś psuje ci radość z teraźniejszości i zakłóca twoje funkcjonowanie, to znaczy, że nadszedł czas, by przyjrzeć się przeszłości i wyciągnąć z niej konstruktywne wnioski. Pora na naukę jest wtedy, gdy chcesz, by teraźniejszość była lepsza od przeszłości. Jeśli się martwisz lub masz jakieś negatywne doznania z przeszłości, które nie dają ci spokoju w teraźniejszości, to powinieneś przyjrzeć się przeszłości i wyciągnąć z niej naukę.

Najlepszą metodą na naukę jest zadanie sobie trzech pytań i odpowiedź na nie tak uczciwa jak tylko się potrafi:

Co stało się w przeszłości?

Czego na tej podstawie się nauczyłem?

Ci teraz mogę zrobić inaczej?

Przyjrzyj się temu,  
co zdarzyło się w przeszłości.  
Wyciągnij z tego  
ważne wnioski.  
Wykorzystaj tę naukę,  
aby teraźniejszość była lepsza.

Nie możesz zmienić przeszłości,  
ale możesz uczyć się  
na jej podstawie.  
W dokładnie takiej  
samej sytuacji  
możesz postąpić inaczej  
i będziesz cieszyć się  
szczęśliwą i lepszą terażniejszością.

## PRZYSZŁOŚĆ

Planowanie przyszłości.

Gdy będziesz mieć „szczęście”, pamiętaj, że jest ono ulotne. Wpadniesz tylko w większe kłopoty i stanie przed tobą wiele nowych spraw, z którymi będziesz musiał się uporać. Nie możesz więc polegać na szczęściu. Planowanie przyszłości ogranicza lęk i niepewność, ponieważ aktywnie nadajesz kierunek swojemu działaniu. Wiesz, co robisz i dlaczego to robisz. Gdy przygotujesz się na przyszłość, terażniejszość będzie cię bardziej cieszyć, bo pozbędziesz się niepokoju. Planowanie sprawia, że przez cały czas jesteś mniej chaotyczny, lepiej zorganizowany. Masz plan, który pozwala ci skupić się na tym, co musisz zrobić teraz, aby dojść do takiej przyszłości, jakiej pragniesz.

Nikt nie potrafi przewidzieć przyszłości  
ani jej kontrolować.

Jednak im dokładniej  
zaplanujesz  
co chcesz osiągnąć,  
tym więcej spokoju  
zyskasz w terażniejszości  
i tym bardziej spokojny będziesz  
o przyszłość.

Brak planowania w pracy i w życiu osobistym jest najczęstszą przyczyną tego, że nie udaje nam się zrealizować własnych marzeń i celów. Planować przyszłość należy wtedy gdy chcesz, by przyszłość była lepsza od terażniejszości.

By to zrobić trzeba odpowiedzieć sobie na kolejne trzy pytania:

Jaka ma być moja przyszłość?

Co muszę zrobić, by taką przyszłość osiągnąć?

Co robić dzisiaj, by się do tej przyszłości zbliżyć?

Im lepiej potrafisz nakreślić realistyczny obraz swojej wymarzonej przyszłości i im mocniej wierzysz, że zdołasz ją osiągnąć, tym łatwiej jest ci sporządzić konkretny plan. Gdy masz już plan, musisz go nieustannie korygować, w miarę jak uzyskujesz nowe informacje i nabywasz nowych doświadczeń – plan musi być jak najbardziej realny. Ważne jest, byś dzisiaj zrobił coś, nawet coś bardzo niewielkiego, żeby zbliżyć się do tej wymarzonej przyszłości.

Już dziś wyobraź sobie  
wymarzoną przyszłość.  
Stwórz realny plan,  
który pozwoli ci ją osiągnąć.  
Realizuj swój plan  
w teraźniejszości.

### NAJWAŻNIEJSZY JEST CEL.

On spaja ze sobą teraźniejszość, przeszłość i przyszłość i nadaje życiu sens. Koncentracja na teraźniejszości, wyciąganie nauki z przeszłości i planowanie przyszłości to jeszcze nie wszystko. Dopiero gdy w pracy i w życiu masz określony cel i chcąc go osiągnąć, reagujesz na to, co z uwagi na ten cel ważne w teraźniejszości, przeszłości i przyszłości, wszystko nabiera znaczenia. Gdy człowiek ma cel, to nie tylko wie co należy zrobić, ale także, dlaczego trzeba to zrobić.

Twoje działania zależą od celu,  
który sobie stawiasz.

Jeśli chcesz być szczęśliwy  
i bardziej skuteczny,  
musisz skoncentrować się  
na teraźniejszości.

Jeśli chcesz, by teraźniejszość  
była lepsza od przeszłości,  
musisz wyciągnąć wnioski z przeszłości.

Jeśli chcesz, by przyszłość

była lepsza od terażniejszości,  
musisz planować przyszłość.

Jeśli w pracy i w życiu  
będziesz dążyć do celu  
i reagował na to,  
co ważne w danej chwili,  
to będziesz potrafił lepiej  
przewodzić, zarządzać,  
wspierać,  
przyjaźnić się i kochać.

### SUKCES

Sukces to realizacja własnych  
możliwości i dążenie do  
wartościowych celów.

Każdy z nas na własny użytek określa,  
co oznacza dla niego sukces.

### **PREZENT**

czyli teraz

**KONCENTRUJ SIĘ NA TERAŻNIEJSZOŚCI**  
GDY CHCESZ BYĆ BARDZIEJ SZCZĘŚLIWY I SKUTECZNY

*Skup się na tym, co dzieje się teraz.  
Pamiętaj o swoich celach, rób teraz to, co ważne, by je realizować.*

**WYCIĄGAJ NAUKĘ Z PRZESZŁOŚCI**  
GDY CHCESZ, BY YERAŻNIEJSZOŚĆ BYŁA LEPSZA OD PRZESZŁOŚCI

*Przyjrzyj się temu, co wydarzyło się w przeszłości.  
Wyciągnij z tego jakiś ważny wniosek.  
Postępuj inaczej w terażniejszości.*

**PLANUJ PRZYSZŁOŚĆ**  
GDY CHCESZ, BY PRZYSZŁOŚĆ BYŁA LEPSZA OD TERAŻNIEJSZOŚCI

*Pomyśl, jaka ma być twoja przyszłość.  
Zaplanuj, jak ją osiągniesz.  
Wprowadź te plany w czyn w terażniejszości.*