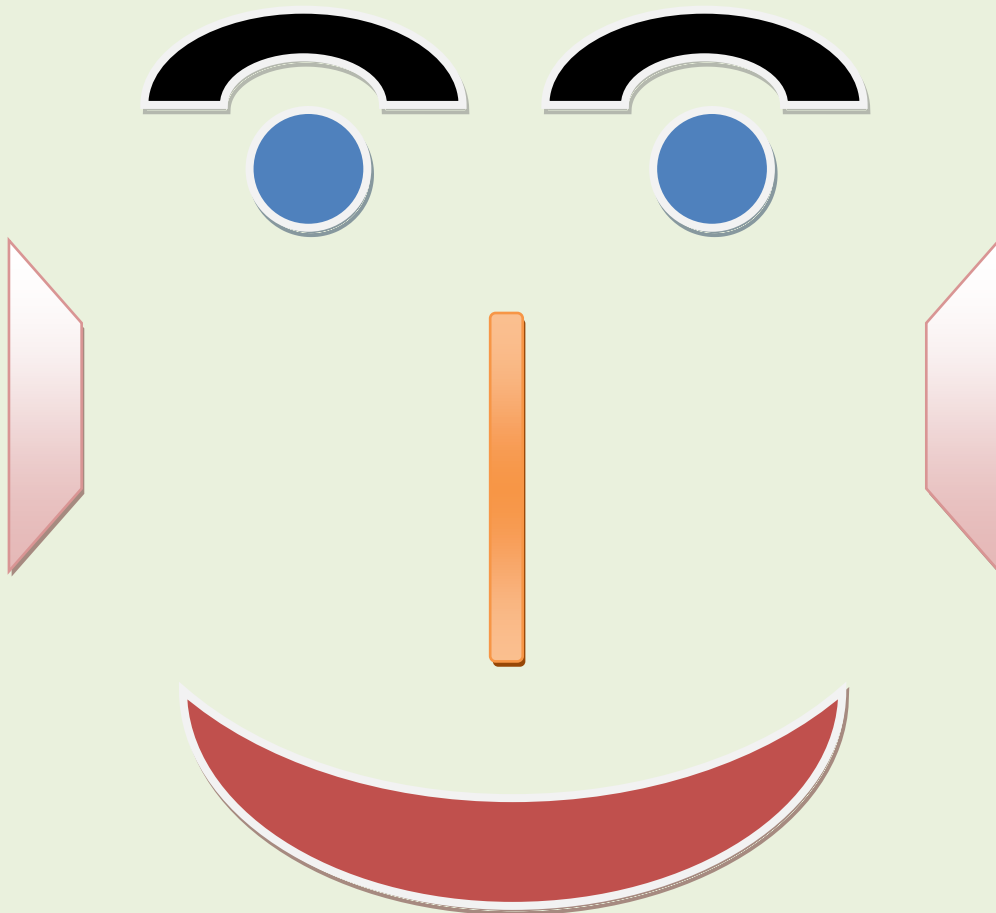


Dorian Bukowski

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?

PRAKTYCZNY PORADNIK JAK ODNALEŹĆ SENS ŻYCIA





www.HolisticPrograms.pl



<https://www.facebook.com/HolisticPrograms>



<https://www.youtube.com/HolisticPrograms>

W niniejszym e-book'u dowiesz się co zrobić, by odnaleźć sens życia. Twój własny sens – sens Twojego życia. Uświadomisz sobie, że Ty i wyłącznie Ty jesteś w stanie odnaleźć to, co dla Ciebie samego jest ważne. Posiadasz umiejętność prawidłowego określania celów, abyś nie tracił już więcej czasu na dążeniu do czegoś, co w efekcie końcowym i tak nie uczyni Cię szczęśliwym. Poznasz tajniki motywacji wewnętrznej i zewnętrznej, dzięki którym będziesz mógł pokonywać wszelkie trudności występujące na drodze do Twoich celów. Dowiesz się także jak budować swoją motywację oraz co zrobić, by jej nie utracić. Przekonasz się również jak istotna jest wytrwałość, która nie pozwoli na Twój upadek oraz rezygnację z Twoich celów po chwilowych niepowodzeniach. Zdobędziesz też umiejętność podsycaenia wiary w Twój sukces poprzez poznanie technik wzmacniania swojej wytrwałości.

Nie pozwól na bierne dryfowanie po oceanie życia. Weź ster w dłoń, zostań kowalem swojego losu i po prostu... bądź szczęśliwy!!!!

ISBN 978-83-946710-0-6

© Copyright by Holistic Programs

Wydanie 1, 2017

Publikacja darmowa. Zezwala się na kopiowanie oraz jej dalsze rozpowszechnianie wyłącznie w postaci w jakiej została wydana. Wszelkie zmiany w jej zawartości bez zgody wydawcy są zabronione.

Wszelkie prawa zastrzeżone

All rights reserved

Spis treści

WSTĘP	5
SUKCES TO...?	5
CO TO ZNACZY BYĆ SZCZĘŚLIWYM?	6
NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO BY ZACZAĆ ŻYĆ...	10
SZTUKA WYZNACZANIA I OSIĄGANIA CELÓW	13
CEL TWOIM SENSEM	13
<i>Wyceluj w swój sens</i>	17
MOTYWACJA TWOIM NAPĘDEM	24
<i>Zmotywuj swój napęd</i>	28
WYTRWAŁOŚĆ TWOJĄ OSŁONĄ	33
<i>Osoń się swoją wytrwałością</i>	37
GARŚĆ PRAKTYCZNYCH PORAD	41
NIE SKUPIAJ SIĘ NA NEGATYWACH ORAZ RZECZACH, O KTÓRYCH WIESZ, ŻE NIE MASZ NA NIE WPŁYWU	41
POZBĄDŹ SIĘ NEGATYWNYCH MYŚLI	43
DLACZEGO RELAKS JEST WAŻNY?	46
DLACZEGO ASERTYWNOŚĆ JEST WAŻNA?	48
POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	49
CZY WARTO OBAWIAĆ SIĘ TEGO CO NIEZNANE?	52
DLACZEGO WYZNACZANIE CELÓW ZDROWOTNYCH JEST TAK WAŻNE?	54
PODSUMOWANIE	56
DODATEK	57
WIERSZ „MÓJ SENS” – CZYLI RADOSNA TWÓRCZOŚĆ AUTORA	57

Wstęp

Chciałbym uświadomić Ci drogi czytelniku, że nie jest to jedna z tych książek, której jedynym zadaniem jest przekonanie Cię, że możesz wszystko... Owszem człowiek jest w stanie wiele zrobić – i to nie podlega najmniejszej dyskusji – jednak znacznie ważniejsze jest to, co chcielibyśmy robić. Warto mieć świadomość, że zrobienie nawet jednej małej rzeczy, która nas uszczęśliwi jest ważniejsza niż zrobienie wielu dużych, które nie dadzą nam szczęścia! Jeśli nie będziemy żyć w zgodzie z samym sobą, to nawet osiągnięcie czegoś co wiele osób będzie określało jako sukces, dla nas tak naprawdę nim nie będzie. Jedną z najważniejszych rzeczy w życiu jest uświadomienie sobie, czego tak naprawdę się chce. Będę to podkreślał wielokrotnie, aby weszło Ci to w krew. Największym sukcesem w życiu każdego człowieka jest bycie szczęśliwym. Banal? Może i tak, ale jakże prawdziwy! Chcę Ci jednak uświadomić, że dla każdego człowieka poczucie szczęścia będzie oznaczało co innego. Żadna książka czy też osoba nie odpowie Ci wprost jak być szczęśliwym. Dlaczego? Każdy z nas jest inny – właśnie dlatego! Ktoś może pomóc Ci odnaleźć Twoją właściwą drogę, ale ostateczną decyzję musisz podjąć Ty sam, ponieważ nikt inny nie jest w stanie zrobić tego za Ciebie. Niniejsza książka ma Ci w tym właśnie pomóc – nakierować Cię na właściwe „tory”, tak abyś stał się szczęśliwy.

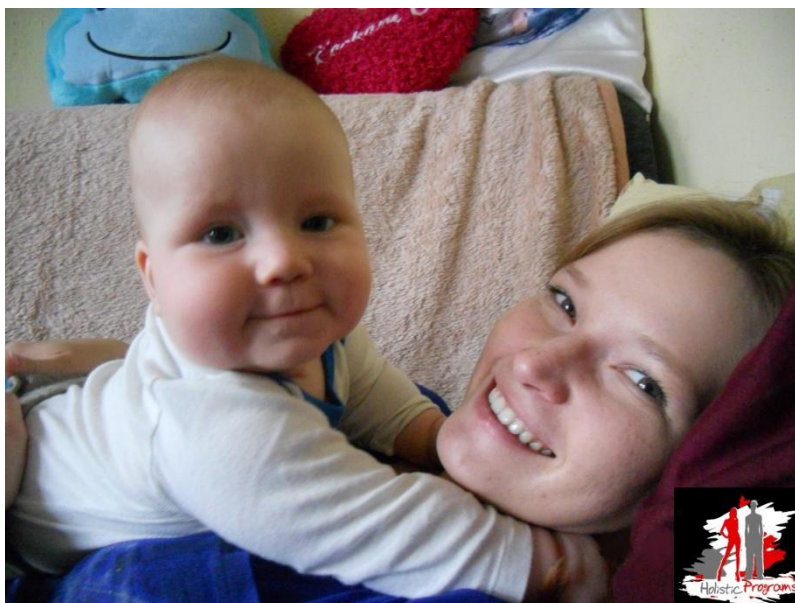
Sukces to...?

Wiele osób w dzisiejszych czasach jest tak naprawdę zagubionych. Dzieje się tak dlatego, że od najmłodszych lat narzuca nam się wizję życia i jego sens. Często można spotkać się chociażby z takimi tytułami książek jak: „Jak odnieść sukces?”, „Jak zdobyć pieniądze?”, „Jak stać się sławnym?”, itd. Wtłacza nam się do głów, że powinniśmy odnieść sukces w postaci wielkich pieniędzy lub światowej sławy. Pytanie tylko brzmi, czy my tego tak naprawdę chcemy i czy sukcesem będzie dla nas rzeczywiście to, co przedstawiają obecnie media oraz o czym bardzo często piszą w książkach? To, że wiele osób tak właśnie twierdzi, nie oznacza przecież, że też tak musi być w naszym przypadku. Tym bardziej, że w wielu książkach, gazetach i programach telewizyjnych sukces bardzo często ukazany jest właśnie jako wspinanie się po szczeblach kariery i zdobywanie większych pieniędzy. Jeśli damy się złapać na to by podążać w owczym pędzie za czymś co w głębi duszy nie jest z nami samymi zgodne, to nie będzie to nic innego jak nasza życiowa tragedia. Tak naprawdę

to osiągnięcie szczęścia sprawia dopiero, że odnosimy sukces! Zatem sukces to nic innego jak... bycie po prostu osobą szczęśliwą.

Co to znaczy być szczęśliwym?

Będziemy szczęśliwi wtedy, gdy wszystko to co robimy w życiu ma dla nas sens. By tak było musimy mieć wyznaczone cele, których realizacja sprawia nam radość. Muszą to być jednak cele prawdziwe, które są w pełnej zgodzie z nami samymi. Jeśli nie będziemy mieli wyznaczonych celów lub jeśli nasze cele są przekłamane czyli takie, na których tak naprawdę w głębi duszy nam nie zależy, to nasze życie stanie się pasmem udręk i narastającej frustracji. W konsekwencji prowadzi to bardzo często do depresji. Jak już wspomniałem, nie należy się dać wpędzić w osiągnięcie czegoś czego nie chcemy! Nie dajmy sobie wmawiać do czego powinniśmy dążyć. W końcu nikt nie zna nas lepiej niż my sami! Przeprowadź więc wewnętrzną rozmowę z samym sobą, aby móc żyć w zgodzie z samym sobą. Realizacja właściwych, prawdziwych celów da Ci szczęście i nada Twojemu życiu sens. Jak to zrobić w domowym zaciszu dowiesz się już niebawem w dalszej części książki.



„[...] poczucie szczęścia jest największym sukcesem.”

Dam teraz jeden przykład z życia wzięty, aby uświadomić Ci, że tak naprawdę poczucie szczęścia jest największym sukcesem. Kiedyś jadąc autobusem usłyszałem rozmowę dwóch starszych pań, które siedziały niedaleko ode mnie.

- Wiesz co? Zazdroszczę Ci. – mówi jedna z nich
- Dlaczego? – pyta ta druga
- Masz wspaniałego męża, dzieci i wnuki. Ja za to sama jak palec... – odpowiada pierwsza
- Nie rozumiem. Myślałam, że jesteś szczęśliwa. W końcu zdobyłaś to czego chciałaś. Zrobiłaś karierę, masz piękny dom i samochód...
- Tak masz rację. Osiągnęłam to co chciałam. Problem w tym, że tylko wydawało mi się, że to wszystko jest dla mnie najważniejsze. Teraz zdałam sobie sprawę, że zaniedbałam przez to rzeczy, które tak naprawdę są dla mnie ważne... Uwierz mi, że to co osiągnęłam nie dało mi szczęścia. W sumie jak sobie przypomnę to zdobywanie kariery było dla mnie jedną wielką udręką. Dałabym wszystko za to, by być na Twoim miejscu...

Jak to mawiają: „życie to sztuka wyboru” i trudno się z tym nie zgodzić. My ludzie, jesteśmy ograniczeni chociażby czasowo i od nas zależy jak ten czas wykorzystujemy. Poświęcając się pewnym czynnościom należy mieć pewność, że jest to coś czego tak naprawdę od życia chcemy. Inaczej prędzej czy później nadejdzie taki moment, w którym stwierdzisz, że straciłeś czas i energię! Będziesz wtedy sfrustrowany. Dlatego nie błądź – tylko zrób rachunek sumienia. Czy nie lepiej jest być pewnym, że to na co poświęcasz swój cenny czas i energię jest tym, co rzeczywiście jest dla Ciebie ważne?



cytat: Henry David Thoreau

Przykładowo: wyobraź sobie, że masz super samochód i piękny dom z ogrodem. Co z tego, jeśli zdobycie tych dóbr kosztuje Cię spędzanie po kilkanaście godzin dziennie w pracy,

której nie lubisz. Czy da Ci radość to super wypasione auto, które będzie Ci tylko służyć do dojazdu do pracy, na myśl o której zbiera Ci się na wymioty? Czy da Ci radość przebywanie w pięknym domu z ogrodem, jeśli po przyjeździe z pracy jesteś tak wykończony psychicznie i zarazem zniesmaczony tym, że robisz coś czego nienawidzisz, że marzysz tylko aby pójść do łóżka i spać? Odpowiedź jest chyba oczywista... Chcę Ci uświadomić, że bardzo często pogoń za pewnymi rzeczami jest nie tylko stratą Twojego cennego czasu i energii, ale też czymś znacznie gorszym – jest utratą radości życia, co w konsekwencji odbija się na Twoim zdrowiu psychicznym i fizycznym. Dodam tylko, że pod tym przykładem kryje się w rzeczywistości pewien człowiek, którego miałem kiedyś okazję spotkać na swojej drodze. Rozmowa z nim dała mi wiele do myślenia, za co jestem mu szczerze wdzięczny. Zastanów się – być może i Ty znasz podobną osobę? A może sam jesteś taką osobą i może właśnie dlatego sięgnąłeś po ten poradnik?



cytat: Seth Godin

Do życia należy podejść holistycznie czyli całościowo. O co w tym wszystkim chodzi? Już się pewnie domyślasz... Nasze wybory muszą być świadome i w zgodzie z nami samymi. Nasz czas i nasze zasoby energii mają zawsze pewien ograniczony poziom. Od nas zależy jak ten czas i energię spożytkujemy. Jeśli chcemy zrobić to jak należy, to musimy wiedzieć w jakim kierunku chcemy podążać czyli co tak naprawdę chcemy osiągnąć i czego oczekujemy od życia. Po prostu w życiu wszystko ma swoje plusy i minusy. Ważne jest to, aby dążyć do tego co ma dla nas więcej plusów niż minusów. Inaczej może się okazać, tak jak w przypadku wspomnianej starszej pani, która zrobiła karierę i zdobyła majątek, że tak

naprawdę było to osiągnięte kosztem rzeczy znacznie dla niej ważniejszych. Podobnie jak w przypadku tego pana, który nie cieszył się ze wspaniałego domu i samochodu, co prawda zawsze chciał je mieć i były dla niego ważne, ale minusy związane z ich osiągnięciem znacznie przewyższały plusy. Chodzi o to by przeprowadzić wewnętrzny dialog z samym sobą i zrobić to tak aby zdobywanie czegoś nie następowało kosztem tego, co w głębi duszy jest dla nas ważniejsze. Jeśli przeprowadzimy taką szczerą rozmowę z samym sobą, to na pewno to zaprocentuje. Stanie się tak z tego względu, że będziemy dochodzić do celu, który jest celem właściwym czyli takim wyznaczonym w zgodzie z samym sobą. Do tego droga, czyli dochodzenie do tego celu, będzie także właściwa – czyli nie taka, za którą przyjdzie nam płacić wysoką cenę w postaci dużej ilości minusów, jak to było w przypadku pana z ekskluzywnym samochodem i pięknym domem. Gdyby przeprowadził on taki wewnętrzny dialog, to by odniósł znacznie większy sukces, ponieważ znajdowałby się na właściwej drodze do celu. Tym samym byłby szczęśliwy, bo jak wspominałem, to tak naprawdę w życiu jest najważniejsze. Być może pan ten nawet dłużej dochodziłby do takiego samochodu i domu jakie ma, ale za to przez cały czas byłby zadowolony z życia i robiłby to co lubi. Jak widać, czasem dochodzenie do czegoś dłużej nie oznacza, że jest to dla nas niekorzystne. Oczywiście pod warunkiem, że jest to robione w sposób właściwy. Dodajmy, że wcale nie musi to być zawsze dłuższa droga, bo w rzeczywistości może być ona nawet krótsza. Chciałem Ci tylko uświadomić, że nawet o wiele dłuższe dochodzenie do swojego celu w sposób mniej szkodliwy dla samego siebie, jest milion razy lepsze niż osiągnięcie go w taki sposób, że życie stanie się jedną wielką katorgą. Jeśli chcesz osiągnąć jakiś cel to rób tak, aby ten cel był osiągnięty w sposób szczęśliwy, ponieważ sam cel nie jest najważniejszy – równie ważna jest droga jaka do niego prowadzi.

Wracając do pana, który doszedł do swojego celu kosztem wielu wyrzeczeń: być może po analizie samego siebie mógłby on stwierdzić, że ten duży, piękny dom i ekskluzywne auto nie są dla niego aż tak ważne – jak sądził. Wtedy swój cenny czas i energię mógłby poświęcić na inne rzeczy, które okazałyby się dla niego ważniejsze, a o których wcześniej nawet nie pomyślał. Nie jest ważne, czy ten pan wybrałby tę pierwszą, drugą czy jeszcze jakąś inną możliwość. Ważne jest jedynie to, żeby wybór dokonany przez niego był świadomy i w efekcie to do czego by dochodził oraz sposób w jaki by tego dokonywał, byłoby zgodne z nim samym. Wygrałby więc już na samym wstępie, ponieważ realizując swój cel znajdowałby się na drodze, która sama w sobie uczyniłaby go osobą szczęśliwą. Nie poniósłby zatem kosztów nieadekwatnie wysokich w stosunku do korzyści płynących z samego osiągnięcia celu.

Jak widzisz, najważniejsze jest to, aby wybrać właściwy i prawdziwy cel podążając drogą, która nie będzie wymagała od Ciebie poświęcenia rzeczy, równie ważnych jak osiągnięty cel. Tylko takie osiągnięcie celu da Ci szczęście. Będąc szczęśliwym będziesz mógł z dumą powiedzieć samemu sobie, że osiągnąłeś sukces. Jak już doskonale wiesz, Twoim prawdziwym sukcesem jest Twoje szczęście!



cytat: Margaret Lee Runbeck

Nigdy nie jest za późno by zacząć żyć...

Powróćmy do starszej pani, która poświęciła większość swojego życia na dążeniu do czegoś, co w głębi jej duszy nie było zgodne z nią samą. W dodatku ze szkodą dla rzeczy, które były dla niej znacznie ważniejsze. To fakt, czasu ta pani już nie cofnie. Zastanówmy się jednak co daje jej zamartwianie się swoją osobą? Pewnie już sam zdążyłeś odpowiedzieć sobie na to pytanie, że tak naprawdę nic dobrego jej to nie daje. Nie dość, że nic dobrego to, jeszcze przysparza wiele kłopotów. Dlaczego? Ano dlatego, że żyjąc przeszłością, której ta pani i tak już nie może zmienić, traci to co mogłaby zyskać. Traci z tego względu, że swój czas – ten którym aktualnie dysponuje – poświęca na zamartwianie się. Jak wiadomo, zamartwianie się nie pozwoli jej być szczęśliwą, co najwyżej mogą pojawić się w związku z tym nowe choroby, które będą nakręcać tę negatywną spiralę. Jedynym wyjściem jest pogodzenie się ze swoimi decyzjami, na które już nie mamy wpływu oraz zaakceptowanie ich konsekwencji. Pomoże w tym świadomość, że cały czas życie biegnie do przodu, w związku

z czym posiadamy czas, w którym możemy podejmować decyzje, mające wpływ na nasze obecne oraz dalsze życie. To, że nie byliśmy do tej pory szczęśliwi nie oznacza, że nie będziemy szczęśliwi teraz i później! Trzeba tylko pamiętać, aby nie marnować czasu na coś, na co już nie mamy wpływu. Nie żyj więc przeszłością, bo przez to mogą jedynie ominąć Cię kolejne dobre chwile i rzeczy w życiu. Jeśli ta starsza pani nadal będzie tylko rozpamiętywać i zamartwiać się, to tak naprawdę reszta jej życia będzie jedną wielką gehenną. Jeśli jednak zaakceptuje ona to co było, to wszystko się odmieni. Może resztę życia przeżyć szczęśliwie czyli całkowicie inaczej niż przez całe swoje dotychczasowe życie. Jakim sposobem? Takim jaki do tej pory omawialiśmy, czyli poprzez szczery wewnętrzny dialog z samą sobą, wyznaczając sobie cele – te prawdziwe, do których dochodzenie da tej pani szczęście. Wtedy zacznie ona naprawdę żyć. To, że do tej pory nie miała męża, którego pragnęła w głębi duszy, nie oznacza przecież, że nie może mieć go teraz. Jeśli zerwie z przeszłością i skończy się zamartwiać, to zacznie otwierać się na innych. Dzięki temu pozna nowe osoby i w konsekwencji na pewno odnajdzie swoją „drugą połówkę”. Może się też okazać, że nowy mąż, który był na przykład wdowcem, ma dzieci i wnuki. Tym samym ta starsza pani zyska to, co do tej pory było jej nieustannym zmartwieniem. Zdobędzie rodzinę, czyli coś czego zawsze w głębi duszy pragnęła. Nie osiągnęłaby jednak tego gdyby nie zerwała z przeszłością i nie skończyła się zamartwiać.



cytat: Carl Bard

Zastanów się teraz czy Ty też aby nie marnujesz swojego czasu i energii na rzeczy, na które i tak już nie masz wpływu? Czy nie warto z tym skończyć? Pamiętaj o tym, że ciągle żyjesz i że masz do dyspozycji swoją teraźniejszość oraz przyszłość – nie marnuj ich z powodu swoich decyzji z przeszłości, których i tak przecież nie możesz już cofnąć. Potraktuj to w kategorii zdobytego doświadczenia a nie porażki życiowej, która jedynie negatywnie wpływa na Twoje obecne i dalsze życie...

Sztuka wyznaczania i osiągnięcia celów

Cała metodologia przedstawiona w rozdziale „Sztuka wyznaczania i osiągnięcia celów” jest nowatorska i jedyna w swoim rodzaju. Nie jest kolejną kopią jednych i tych samych metod pojawiających się w różnych książkach i publikacjach. Metodę tutaj zaprezentowaną stworzyłem sam od podstaw w oparciu o badania, które prowadziłem z zespołem w ramach Holistic Programs. Zapraszam Cię więc do zgłębienia oraz wcielenia w życie Metody Doriana Bukowskiego. Mam nadzieję, że przypadnie Ci ona do gustu i pomoże odnaleźć sens życia czyniąc Cię osobą szczęśliwą.



cytat: Dorian Bukowski

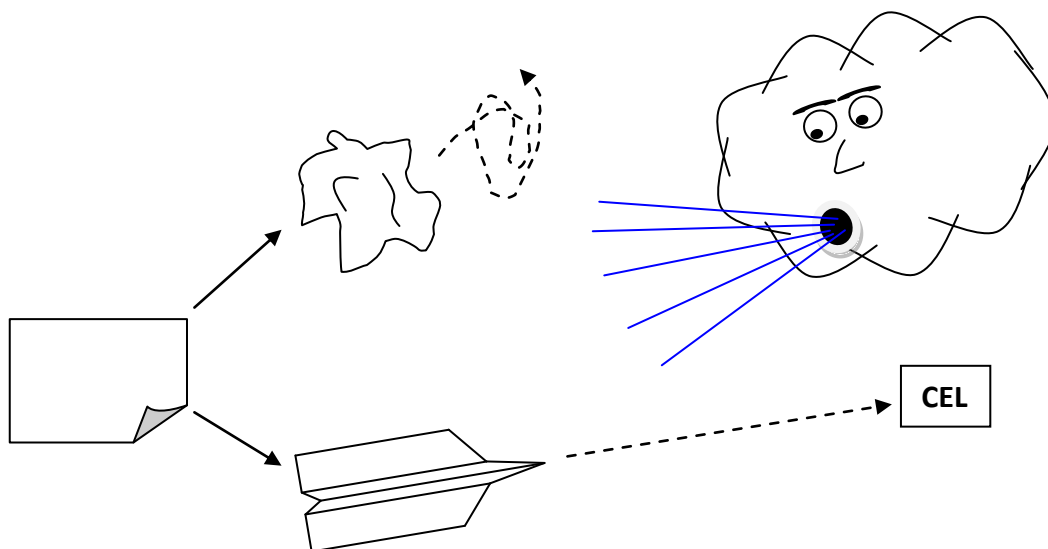
Jeśli miałbyś ochotę na wersję audiowizualną to zapraszam serdecznie na nasz kanał YouTube <https://www.youtube.com/HolisticPrograms> , na którym znajdziesz między innymi filmy z wykładami w dziale pt. „Sztuka OSIĄGANIA CELÓW”, a także filmy, na których usłyszysz wiele inspirujących historii z życia osób w dziale „INSPIRACJE przy herbacie”.

Cel Twoim sensem

Najważniejszą rzeczą jaką powinien wykonać w swoim życiu człowiek jest wyznaczenie swoich własnych i prawdziwych celów. Bez nich życie staje się pasmem

niekończącej się frustracji prowadzącej do narastania poczucia braku sensu życia. Prowadzi to bardzo często do długotrwałej depresji, która może spowodować nawet targnięcie się na własne życie! Bez wyznaczonych celów życie staje się pozbawione radości i nadziei, ponieważ jesteśmy wówczas jak pomięty papierek rzucony przez wiatr we wszystkich kierunkach. Możemy co najwyżej stać w miejscu, o ile wiatr, który jest tu symbolem wydarzeń nieprzewidywalnych bądź przypadkowych, nie rzuci nas w gorsze miejsce. Nie miejmy złudzeń, że trafimy lepiej – bez wyznaczonych celów tak na pewno się nie stanie, gdyż jeśli nie wiemy czego chcemy to tak naprawdę nie wiemy co nam sprawi radość. Tym bardziej, że to nie Ty decydujesz i po jakimś czasie i tak znowu „wylądujesz” w innym przypadkowym miejscu. Teraz zastanów się, czy nie lepiej byłoby mieć kontroli nad tym gdzie się jest? Wiadomo, że w życiu od nas wszystko w 100% nie zależy – to fakt. Zawsze może zawaiać wiatr będący siłą, która nas pcha w jakimś kierunku. Wiatr ten jest symbolem nieprzewidywalności czyli wszelkich wypadków, przypadków, decyzji innych ludzi itd. Wiele osób myśli niestety, że wobec takiej siły nie mamy żadnych szans, że zawsze będzie ona na nas oddziaływać i rzucać nami jak tym zmiętym papierkiem gdzie tylko zechce. Zastanówmy się jednak przez chwilę – czy aby na pewno istota słabsza jaką jest człowiek – ten nasz papierek, nie ma żadnych szans z siłami natury takimi jak bezwzględny i nieprzewidywalny wiatr?

Odpowiedź jest prosta – ma szanse, ale pod warunkiem, że człowiek czyli ten wspomniany papierek jest właściwie ukształtowany – tak jak samolot z papieru. Mając regularny kształt czyli kształt samolotu, możemy odpowiednio dostosowywać ułożenie skrzydeł, tak by wiatr nie zepchnął nas z wyznaczonej drogi – w naszym wypadku z drogi do wyznaczonego celu! Wyznaczając swój cel, kształtujemy sami siebie – przybieramy postać regularną jak ten samolot i tym samym mamy kontrolę nad tym gdzie się znajdujemy i w jakim kierunku jesteśmy zwróceny. Jak się okazuje – co starałem się obrazowo wyjaśnić – że z pozoru coś tak słabego jak kartka papieru może radzić sobie w nieprzychylnych warunkach – pod warunkiem, że została właściwie ukształtowana. Oczywiście owo ukształtowanie wymaga z naszej strony wysiłku, często bardzo dużego, ale czy nie jest to cena, którą warto zapłacić za swoje szczęście i radość z życia? Sama świadomość kontroli nad samym sobą da nam już niesamowitą satysfakcję i chęć do życia!



To jak się ukształtujesz zależy wyłącznie od Ciebie!

Jeśli mamy określone główne cele życiowe to nie jest problemem wyznaczanie celów pośrednich, które kierują nasz lot na wietrze na właściwe tory, tak by cały czas mieć na widoku miejsce docelowe. Nie przejmuj się jeśli jakiś cel pośredni nie wyszedł tak jakbyś sobie tego życzył. Należy wyznaczyć po prostu kolejny cel pośredni, by dalej przesuwać się w kierunku celu głównego. To od nas zależy na ile celów pośrednich podzielimy nasz cel główny. Pamiętać należy jednak o tym, że czasem lepiej iść stale do przodu małymi krokami, niż pędzić i się wywrócić.



cytat: Henry Ford

Przy wyznaczaniu celów istotne jest jednak to by były one prawdziwe, tzn. takie które wyznaczysz w zgodzie z samym sobą. Tylko prawidłowo wyznaczony cel może nadać Twojemu życiu sens, dlatego istotne jest to by unikać celów przekłamanych. Cel przekłamany to cel, który z różnych względów uważasz za swój własny, a który tak naprawdę nim nie jest, i co najgorsze możesz nie być tego świadomym! Mając cel przekłamany znajdujesz się na drodze, która także jest przekłamana. Poruszanie się po takiej drodze nie da Ci szczęścia nawet wtedy gdy osiągniesz swój domniemany cel. Co gorsza nie dość, że nie jest Twoim sensem, to w dodatku osiągnięcie takiego celu przekłamanego może dodatkowo niekorzystnie oddziaływać na Twoją psychikę i w konsekwencji pogłębić brak sensu życia. Nie obawiaj się jednak, gdyż chcę Ci tylko uświadomić jak ważne jest prawidłowe wyznaczanie swoich celów. Pamiętaj: lepiej przemyśleć na spokojnie swój cel niż wyznaczyć go zbyt pochopnie i stracić być może całe lata na poruszaniu się po złej drodze.



Michał Kiciński

źródło zdjęcia: <https://openbooks.com/>

Michał Kiciński – współzałożyciel firmy CD Projekt oraz współtwórca gry komputerowej „Wiedźmin”. Michał, gdy rozpoczynał swoją karierę obiecał sobie, że w przyszłości będzie tak dużo zarabiać, iż nigdy nie będzie miał kłopotów finansowych. Jak doskonale wszyscy wiemy – udało mu się to osiągnąć. Jednak czy wiesz o tym, że pogoń za tym wszystkim, swego czasu nie doprowadziła omal do ruiny jego zdrowia i to zarówno fizycznego, jak i psychicznego? Jak myślisz, czy czuł się wtedy szczęśliwy? W takim razie,

czy można powiedzieć, że odniósł osobisty sukces? Ktoś patrząc z boku mógłby powiedzieć, że i owszem... Jednak cel jaki sobie wtedy założył – czyli zdobycie pieniędzy, które chciał mieć, przypłacił „ceną” zdecydowanie przewyższającą „wartość” tego celu. Nieustanna praca do późnych godzin nocnych doprowadziła do rozpadu jego wieloletni związek. Do tego doszły stale nawracające choroby, wypadanie włosów oraz bezsenność, a także nieustanne uczucie „napięcia” nie pozwalające na jakikolwiek relaks i chwilę wewnętrznego wytchnienia. Michał zdał sobie sprawę, że nie tędy droga. Zrozumiał, że tak dłużej być nie może, że pieniądze szczęścia nie dają jeśli „cena” ich zdobycia jest zbyt wysoka. Zdał sobie sprawę z tego, że spokój ducha i czysty umysł dają mu większe osobiste szczęście i że tak naprawdę to jest w życiu najważniejsze. Pozbył się wielu materialnych rzeczy, które jak się okazało, są mu zbędne. Żyje spokojniej niż kiedyś. Ma teraz więcej czasu dla siebie. Czas ten teraz wykorzystuje na spotkania ze znajomymi, które go relaksują i czynią szczęśliwszą osobą; a nie tak jak dawniej, czas poświęcał na coś co niszczyło go wewnątrz. Dzięki temu Michał Kiciński zaczął żyć w zgodzie z samym sobą. Teraz można śmiało stwierdzić, że osiągnął sukces. Dlaczego? Bo robi rzeczy, które czynią go osobą szczęśliwą. Michał Kiciński jest doskonałym przykładem na to, że równie ważna jest sama droga osiąganego celu, co sam cel. Nie warto osiągać celu kosztem rzeczy znacznie ważniejszych dla nas samych. Pamiętaj także o tym, że jesteśmy ludźmi a nie robotami. Pamiętaj, że tylko Ty sam wiesz co w stanie jest Cię uszczęśliwić. W końcu to Ty sam jesteś ze sobą 24 godziny na dobę. Jeśli będziesz robił coś wbrew sobie to Twoje myśli zaczną Cię niszczyć. Najgorsze jest to, że nie uciekniesz od tego, ponieważ są z Tobą zawsze i wszędzie. Nie pozwól więc na to i żyj w zgodzie z własnym sumieniem. Tak samo jak żyje teraz Michał Kiciński. Jeśli to zrozumiesz teraz, to nie będziesz musiał przechodzić tego, co kiedyś przechodził on sam, zanim zdał sobie sprawę, co tak naprawdę jest dla niego ważne.

Wyceluj w swój sens

W rozdziale tym zajmiemy się częścią praktyczną prawidłowego wyznaczania celów. Zaczę od przykładu, abyś zobaczył „z czym to się je”. Następnie sam wykonasz takie ćwiczenie. No to zaczynamy!

Są dwie osoby A oraz B. Obie uważają, że chcą być sławne. Chcąc sprawdzić czy rzeczywiście tak jest, muszą wypisać jak najwięcej skutków osiągnięcia domniemanego celu jakim jest sława. Stwierdziły, że takimi skutkami są bogactwo, brak prywatności, mniej czasu

dla siebie, rozpoznawalność, bywanie na salonach oraz możliwi psychofani. Po wypisaniu tych skutków w tabeli każda osoba w zgodzie z własnym sumieniem musi odpowiedzieć sobie na pytanie: czy byłaby w głębi duszy zadowolona z danego skutku? Jeśli tak to stawia plusa, jeśli nie to stawia minusa.

Domniemany cel: <u>Sława</u>			
lp.	Skutki osiągnięcia celu	osoba A	osoba B
1.	Bogactwo	+	+
2.	Brak prywatności	+	-
3.	Mniej czasu dla siebie	+	-
4.	Rozpoznawalność	+	-
5.	Bywanie na salonach	+	-
6.	Możliwi psychofani	-	-
Ilość plusów		5	1

Osoby A i B cenią sobie bogactwo, więc stawiają przy tym skutku znak „+”. Jednak przy braku prywatności jest już inaczej. Osoba A analizując „brak prywatności” stwierdza, że lubi jak inni interesują się jej życiem, ponieważ czuje się w związku z tym kimś ważnym. Osoba B natomiast uważa, że byłoby to dla niej nie do zniesienia, ponieważ bardzo by ją to krępowało, stawia więc znak „-”. Osoba A zastanawiając się nad kolejnym skutkiem jakim jest „mniej czasu dla siebie” także stawia znak „+” z tego względu, że lubi jak się cały czas coś dzieje, szczególnie gdy ona sama jest w centrum zainteresowań, dlatego też daje plusa także przy „rozpoznawalności” oraz „bywaniu na salonach”. Jedynie myśl o możliwych psychofanach przeraża osobę A, więc jedynie przy tym skutku stawia znak „-”.

Osoba B bez dłuższego namysłu stawia znaki „-” przy skutkach: mniej czasu dla siebie, rozpoznawalność, bywanie na salonach oraz możliwi psychofani. Osoba B wie, że lubi mieć czas dla siebie, czas na relaks i spotkania z tymi osobami, które lubi (a nie z tymi, z którymi by musiała podczas spotkań na salonach). Uświadomiła sobie także, że bardzo by ją męczyła rozpoznawalność, ponieważ wie, że stresowałoby ją obserwowanie i komentarze wszystkich wokół. O możliwych psychofanach na samą myśl ogarnia osobę B strach, ponieważ wie, że tacy psychofani są natrętni, nieprzewidywalni oraz czasem nawet niebezpieczni.

Podsumowując: obie osoby A oraz B przeanalizowały (w zgodzie z samym sobą) skutki osiągnięcia ich domniemanego celu jakim jest sława. Na 6 skutków osiągnięcia sławy osoba A uważa 5 z nich za plus, natomiast osoba B zdała sobie sprawę, że tylko 1 skutek tak naprawdę by jej odpowiadał.

Teraz aby być pewnym czy cel jest celem prawdziwym lub fałszywym, osoby A i B swoje wyniki muszą podstawić do następującego wzoru:

$$\text{Prawdziwość celu} = \frac{\text{ilość plusów}}{\text{ilość skutków osiągnięcia celu}} \cdot 100\%$$

Interpretacja wyniku:

Cel prawdziwy	<i>Prawdziwość celu > 65%</i>
Cel fałszywy	<i>Prawdziwość celu ≤ 65%</i>

Jeśli wynik będzie większy niż 65% to oznacza, że cel jest prawdziwy i warto za nim dążyć. Jeśli natomiast wynik okaże się równy bądź mniejszy niż 65% oznacza to, że cel jest fałszywy i będziemy w związku z tym tracić jedynie swój czas i energię, gdybyśmy za nim podążali.

	osoba A	osoba B
Prawdziwość celu	$\frac{5}{6} \cdot 100\% = 83\%$	$\frac{1}{6} \cdot 100\% = 17\%$
Wniosek	83% > 65% Cel prawdziwy (właściwy)	17% < 65% Cel fałszywy (przekłamany)

Osoba A ma 5 plusów na 6 analizowanych skutków sławy. Osoba B ma 1 plus na 6 skutków. Osoba A osiągnęła wynik 83%, dlatego jest to dla tej osoby cel właściwy. Już samo podążanie za tym celem da osobie A radość i szczęście. Osoba B osiągnęła wynik zaledwie 17% czyli

cel jest przekłamany dla tej osoby. Osobie tej tylko wydawało się, że chce być osobą sławną, ponieważ nigdy nie zastanawiała się nawet nad skutkami sławy. Tak naprawdę po takiej analizie osoba B zdała sobie sprawę, że odpowiadałoby jej jedynie bogactwo. Jest tak, ponieważ osoba B prawdopodobnie wcześniej nie zastanawiała się nad minusami sławy, dlatego też wydawało jej się, że chce być sławną. W rzeczywistości od dawna miała tylko przed oczyma bogactwo z nią związane, bo być może w przeszłości ciągle słyszała od rodziców: „... ale ten aktor ma wspaniały dom, a ten samochód... mmmmmmm – fajnie być sławnym” i to tak naprawdę zostało wpisane do podświadomości osoby B. Osoba B po sprawdzeniu prawdziwości celu zda sobie sprawę, że jedyne co jej się w tym podoba to wyłącznie pieniądze! Uświadomi sobie, że cel sławy jest celem fałszywym, gdyż po jego osiągnięciu nie czułaby się szczęśliwa, ponieważ dla tej osoby minusy ze zdobycia sławy w znacznym stopniu przyćmiewają plusy. Każdy jest jednak inny, ponieważ dla osoby A jest to cel właściwy, gdyż osoba ta naprawdę chce być sławną, a pieniądze w przeciwieństwie do osoby B są tylko jedną z jej składowych. Wydawać by się mogło, że celem osoby B będzie element składowy sławy czyli bogactwo. Też tak mogłoby być, ale czy tak jest w rzeczywistości? Okaze się to dopiero po analizie wykonanej w podobny sposób jak dla sławy. Tak więc osoba B zastanawia się nad skutkami bogactwa i wpisuje je w tabelkę. Powinna wypisać możliwie jak najwięcej skutków bogactwa aby analiza wyszła jak najdokładniej.

Domniemany cel osoby B: <u>Bogactwo</u>		
lp.	Skutki osiągnięcia celu	
1.	Mniej czasu dla siebie	–
2.	Ryzyko częstych kradzieży i włamań do domu	–
3.	Podróżowanie po świecie	+
4.	Ryzyko uprowadzenia członków rodziny celem okupu	–
5.	Pojawienie się tzw. fałszywych przyjaciół	–
Ilość plusów		1

Interpretacja wyniku:

Domniemany cel osoby B: <u>Bogactwo</u>	
Prawdziwość celu	$\frac{1}{5} \cdot 100\% = 20\%$
Wniosek	20% < 65% Cel fałszywy (przekłamany)

Ku zdziwieniu osoby B wyszło jej, że domniemany cel jakim jest bogactwo także okazał się celem fałszywym, w związku z czym prawdziwy cel jest jeszcze głębiej ukryty. Tak naprawdę jedynym skutkiem, który podobał się tej osobie jest możliwość podróżowania po świecie. Przepuszczalnie to prawdziwy cel osoby B.

Teraz osoba B musi sprawdzić czy aby na pewno podróżowanie po świecie mogłoby być dla niej prawdziwym celem, który dałby jej szczęście.

Sprawdźmy zatem jak wygląda analiza nowego domniemanego celu jakim jest podróżowanie po świecie.

Domniemany cel osoby B: <u>Podróżowanie po świecie</u>		
lp.	Skutki osiągnięcia celu	
1.	Poznawanie nowych ludzi	+
2.	Poznawanie nowych kultur	+
3.	Poznawanie nowych miejsc	+
4.	Oglądanie widoków zapierających dech w piersiach	+
5.	Uczucie ekscytacji przed nieznanym	+
6.	Poczucie wolności	+
7.	Brak rutyny	+
8.	Ograniczony kontakt z rodziną	-
Ilość plusów		7

Interpretacja wyniku:

Domniemany cel osoby B: <u>Podróżowanie po świecie</u>	
Prawdziwość celu	$\frac{7}{8} \cdot 100\% = 88\%$
Wniosek	88% > 65% Cel prawdziwy (właściwy)

Jak widać prawdziwość celu wynosi aż 88% w związku z czym cel podróżowania po świecie jest dla osoby B prawdziwy (właściwy).

Teraz już wiesz jak prawidłowo wyznaczać cele. Zastanów się więc co chciałbyś osiągnąć lub zdobyć, a następnie weź w dłoń długopis i sprawdź czy to, co wydaje Ci się Twoim celem jest nim w rzeczywistości. Może się okazać, że Twój prawdziwy cel ma głębsze podłoże niż Ci się wydaje... Pamiętaj, żeby przy analizowaniu celów być skupionym i zarazem rozluźnionym.

Twój domniemany cel:

lp.	Skutki osiągnięcia celu	Plusy i minusy skutków osiągnięcia celu
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
Ilość plusów		

Interpretacja Twojego wyniku:

Prawdziwość celu	$\frac{\textit{ilość plusów}}{\textit{ilość skutków osiągnięcia celu}} \cdot 100\% =$
Wniosek	

Motywacja Twoim napędem

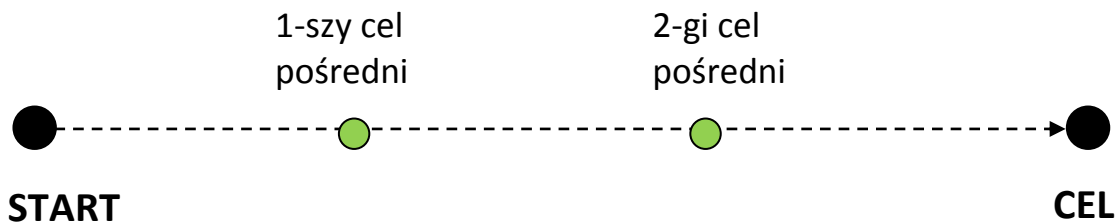
Teraz zajmiemy się bardzo ważnym zagadnieniem jakim jest motywacja, która jest siłą napędową pchającą Cię prosto do wyznaczonego przez Ciebie celu. Bez odpowiedniej motywacji jest nikła szansa, że osiągniesz swój cel. Dzieje się tak wtedy, gdy nawet będąc na odpowiedniej drodze i mając przed oczyma swój cel jesteś całkowicie zależny od czynników zewnętrznych. Co prawda, jak już doskonale wiemy, mając wyznaczony cel jesteśmy odpowiednio ukształtowani tak jak kawałek papieru posiadający regularny kształt, tak jak samolot. Możemy wówczas odpowiednio dostosowywać ułożenie skrzydeł, by nie zostać wyrzuconym z obranej drogi do celu przez wiatr, który jest symbolem nieprzewidywalności. Bez odpowiedniej siły napędowej może się jednak okazać, że będziemy tkwić w miejscu, czekając aż los da nam łaskawie możliwość posunięcia się do przodu na naszej drodze do celu.

To prawda, że wyznaczenie własnych celów jest jedną z najważniejszych rzeczy jaką powinien wykonać człowiek w swoim życiu, aby być szczęśliwym. Jednakże to czy osiągniesz swój cel lub chociaż będziesz się do niego zbliżać zależy od wielu czynników. Jednym z nich, o czym z resztą wielokrotnie przypominam jest nieprzewidywalność czyli wiatr pojawiający się na naszej drodze; ta siła całkowicie niezależna od nas, która jest po prostu zawsze. Musisz mieć świadomość istnienia tej siły, w przeciwnym razie w łatwy sposób możesz stracić panowanie nad swoimi sterami i dasz przyzwolenie by wiatr zepchnął Cię tak daleko z Twojej drogi do celu, że przestaniesz go widzieć. Będąc jednak świadomym tej siły możesz utrzymać swój kurs na obranej drodze do celu, nawet jeśli przez większość czasu siła ta będzie starała się odpychać Cię od niego. Jeśli dodatkowo będziesz posiadał motywację czyli siłę napędową, będziesz mógł przeciwstawić się sile wiatru i zbliżysz się do swojego celu. Zapamiętaj: im Twój napęd będzie silniejszy (Twoja motywacja) tym większe wichury (zdarzenia losowe) możesz pokonać na drodze do swojego celu.

Jeśli nie będziesz miał motywacji, przyjmiesz tym samym bardziej bierną postawę. Nawet mając wyznaczony cel, który pozwoli Ci utrzymywać się na swojej obranej drodze, możesz nie posuwać do przodu jeśli okoliczności losowe nie będą Ci sprzyjać. Występuje wtedy pewien paradoks, ponieważ z jednej strony masz wyznaczoną drogę do celu i reagujesz w taki sposób, żeby być zwróconym w jego kierunku, lecz z drugiej strony godzisz się z losowością jego osiągnięcia. Tak jak w grze hazardowej możesz liczyć na szczęście, że coś niezależnego od Ciebie popchnie Cię bliżej miejsca Twojego celu, jednak musisz zdać sobie sprawę z tego, że prawdopodobieństwo osiągnięcia celu w taki sposób jest bardzo małe i być

może nie wystarczy Ci nawet życia by go osiągnąć. Zadaj sobie pytanie: ile tak naprawdę znasz osób, które „trafiły” szóstkę w Lotto?

Jeśli więc chcesz osiągnąć cel musisz przyjąć czynną, a nie bierną postawę. Musisz mieć motywację – swój napęd, dzięki któremu w sposób świadomy będziesz przeciwdziałać różnym przeszkodom w dążeniu do swojego celu.



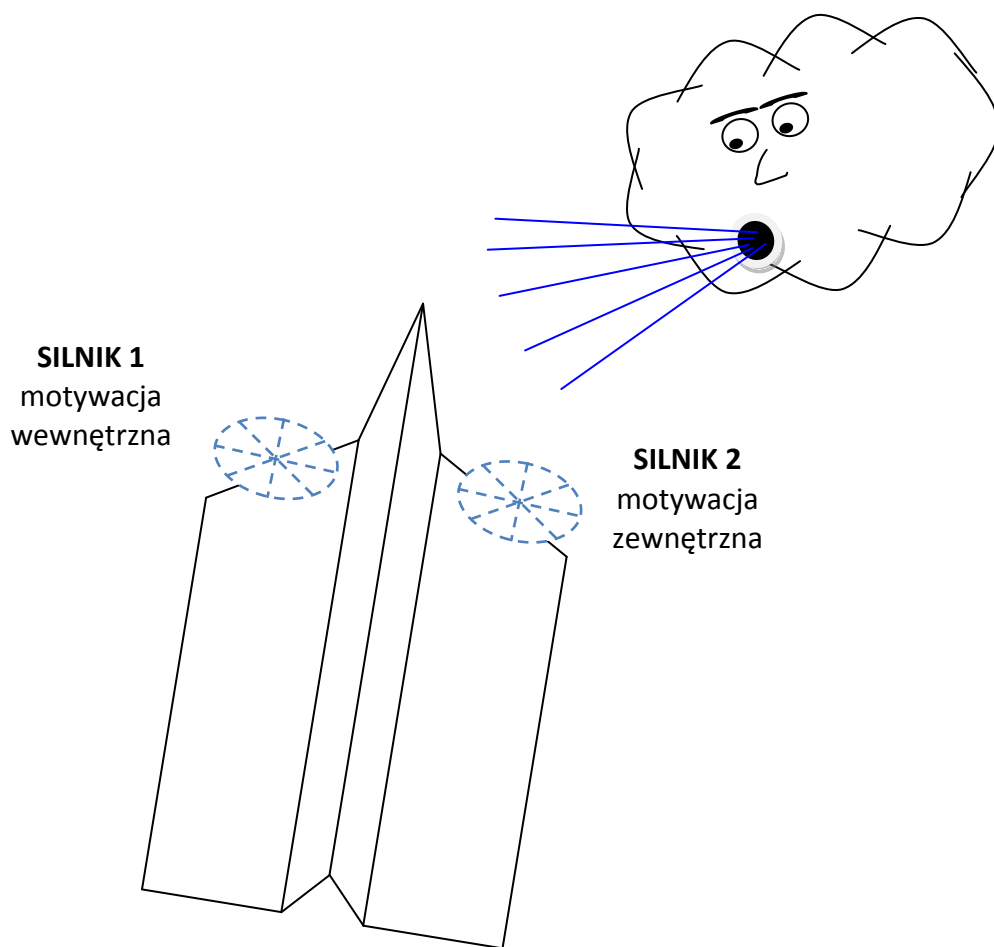
Dziel cele na mniejsze cele pośrednie, gdyż osiągnięcie każdego z nich zwiększy Twoją motywację na drodze do Twojego celu

Gwarantuję Ci, że osiągając jeden ze swoich celów, który być może jest niewielki, zyskujesz większą motywację do osiągania kolejnych, już większych celów! Większa motywacja oznacza to samo, co wymiana silnika w napędzie na taki o większej mocy. Rozbijanie dużych celów na mniejsze cele pośrednie jest więc niezwykle ważne. Gdy będziesz mieć wprawę w osiąganiu większej motywacji, to z czasem będziesz dysponować takim silnikiem, że nie Cię nie powstrzyma na drodze do Twojego celu!

Chciałbym jednak nadmienić, że są dwa typy motywacji: wewnętrzna oraz zewnętrzna.

Motywacja wewnętrzna wiąże się ściśle z przyjemnością, radością i chęcią wykonywania danej czynności. Jeśli motywacja wewnętrzna nie jest związana z wyznaczonym celem to wykonywanie tej danej czynności może być celem samym w sobie.

Motywacja zewnętrzna wiąże się natomiast z chęcią osiągnięcia danego efektu poprzez wykonywanie jakiejś czynności.



Wykorzystaj motywację wewnętrzną i zewnętrzną by pokonywać trudności występujące na drodze do Twojego celu

Jeśli chcemy osiągnąć swój cel, to powinniśmy posiadać motywację wewnętrzną lub zewnętrzną, lecz najlepiej abyśmy mieli je obie jednocześnie, bo wtedy jest tak jakbyśmy byli wyposażeni w napęd hybrydowy czyli napęd, który składa się z dwóch silników. Przy takim napędzie jesteśmy w stanie znacznie szybciej osiągać nasze cele.

Motywacja wewnętrzna jest stała, ponieważ wiąże się z chęcią wykonywania samej czynności. Motywacja zewnętrzna, która może być znacznie silniejsza niż wewnętrzna, jest zmienna i łatwo ją można stracić. W celu lepszego zobrazowania zagadnienia jakim jest motywacja zarówno wewnętrzna, jak i zewnętrzna posłużę się przykładem z życia.



Adam O.S.T.R. Ostrowski wraz z żoną

źródło zdjęcia: <https://www.facebook.com/ostr.tabasko/>

Adam O.S.T.R. Ostrowski to jeden z czołowych polskich raperów. O.S.T.R. doskonale wie co oznacza osiągnąć sukces. W jednym z wywiadów otwarcie przyznaje, że jego największym szczęściem jest robienie w życiu tego co kocha (wykorzystanie motywacji wewnętrznej poprzez radość z samego wykonywania danej czynności), czyli tworzenie hip-hopu zawodowo. Doskonale zdaje sobie sprawę, że praca stanowi większą część życia człowieka i jeśli ktoś robi coś wbrew sobie czyli wykonuje pracę, której nienawidzi, to nie będzie szczęśliwy, ponieważ będzie to rzutować na pozostałe dziedziny życia. Adam Ostrowski wie jednak o tym, że nie osiągnąłby tego sukcesu, gdyby nie miał wyznaczonego właściwego celu, który był jego prawdziwym celem wyznaczonym w pełnej zgodzie z nim samym. Adam początkowo jako mały chłopiec podążał ścieżką wyznaczoną przez rodziców, którzy pragnęli, żeby grał muzykę klasyczną dla elit (uczył się w szkole muzycznej i grał na skrzypcach, wygrywając nawet parę konkursów skrzypcowych). Na szczęście posłuchał głosu serca. Oczywiście był pewien swojego celu, dzięki czemu wierzył w to, że uda mu się go osiągnąć. Ta silna wiara w osiągnięcie celu powodowała, że Adam był wytrwały i nie zrażał się chwilowymi niepowodzeniami. Nawet wtedy, gdy wszyscy wokół byli sceptyczni

co do jego dążeń – on na to nie zważał i dalej robił swoje. Gdy miał kilkanaście lat i rapował na osiedlu przy stołach do ping-ponga wszyscy się z niego wyśmiewali twierdząc, że i tak nic nie osiągnie w tym zakresie, ale on potrafił tę sytuację obrócić na swoją korzyść – jak to sam określił – ten śmiech był jego motywacją (dokładnie rzecz ujmując była to motywacja zewnętrzna – chęć pokazania, że się mylą). Teraz, gdy spotyka osoby, które kiedyś razem z nim rapowały, często od nich słyszy, że gdyby wiedziały, że mogłyby zejść tak daleko jak on – to za nic w świecie by z tego nie zrezygnowały. O.S.T.R. w przeciwieństwie do nich się nie wycofał, ponieważ wiedział, że sama droga czyni go szczęśliwym. Jak już doskonale wiesz, jeśli droga do celu czyni Cię szczęśliwym to cel ten jest na pewno celem prawdziwym. Nie zmuszasz się wtedy aby podążać w jego kierunku. Samo codzienne przebywanie na właściwej drodze do celu jest więc sukcesem!



O.S.T.R. wraz z dziećmi

źródło zdjęcia: <https://www.facebook.com/ostr.tabasko/>

Zmotywuj swój napęd

Teraz zajmiemy się częścią praktyczną dotyczącą motywacji. Tak jak w przypadku części praktycznej „Wyceluj w swój sens” tak i tutaj przytoczę najpierw przykłady ze znanymi Ci już osobami A i B. Następnie Ty sam będziesz w stanie określić, a później wykorzystać w życiu to co Cię napędza do osiągnięcia Twojego celu.

Zacniemy od osoby A, której celem prawdziwym jest sława. Osoba ta musi się zastanowić jakie czynności sprawiają jej radość i które jednocześnie mogłaby wykorzystać do osiągnięcia celu. Przeanalizuje tym samym i uświadomi sobie, co jest jej motywacją wewnętrzną. Osoba A stwierdza, że czynnościami, które lubi wykonywać i które mogłaby wykorzystać do osiągnięcia celu jakim jest sława, są pisanie i rysowanie. Wymienia więc przy każdej z tych czynności wszystkie możliwości jakie można by zastosować w praktyce.

Cel osoby A: <u>Sława</u>		
Motywacja wewnętrzna		Motywacja zewnętrzna
<i>To co lubisz robić</i>	<i>Jakie możliwości się z tym wiążą?</i>	<i>Jaki efekt chcesz osiągnąć? Jakie są Twoje uczucia?</i>
pisanie	– autor bloga, – autor książki, – autor scenariusza do filmu.	– chęć bycia gwiazdą (coraz większa niechęć do dalszego bycia szarą myszką),
rysowanie	– twórca komiksów, – twórca filmów animowanych, – twórca rysunków satyrycznych dla prasy.	– chęć zmiany zajęcia (nienawiść do aktualnie wykonywanej pracy)

Takim oto sposobem osoba A zdaje sobie sprawę, że aby być osobą sławną oraz szczęśliwą musi kroczyć drogą, która da jej szczęście czyli taką, w której dążenie do celu będzie sprawiało jej radość. Wie, że jeśli chce osiągnąć cel sławy robiąc to co lubi, to może w przypadku pisania zostać autorem bloga, książek lub scenariuszy do filmów, natomiast w przypadku rysowania – twórcą komiksów, filmów animowanych lub rysunków satyrycznych dla prasy.

Po przeanalizowaniu wszystkich możliwości osoba A stwierdza, że napisze książkę oraz będzie w stanie pogodzić to z jednoczesnym pisaniem bloga. Będzie to jej motywacja wewnętrzna w osiągnięciu celu.

Po wsłuchaniu się we własne uczucia, osoba A dochodzi do wniosku, że niechęć do dalszego bycia szarą myszką oraz nienawiść do aktualnie wykonywanej pracy pcha ją w kierunku zmian. Tym samym uświadamia ona sobie, że chce być sławną, ponieważ te uczucia ją do tego motywują, często nawet bardzo mocno – szczególnie wówczas gdy w aktualnej pracy ma bardzo zły dzień. Jak się okazuje, motywacja może się często zmieniać i w danej chwili,

w zależności od okoliczności może być bardzo silna lub bardzo słaba. Jak już pewnie doskonale wiesz – jest to tzw. motywacja zewnętrzna.

Przejdźmy teraz do osoby B, której celem prawdziwym jest podróżowanie po świecie.

Cel osoby B: <u>Podróżowanie po świecie</u>		
Motywacja wewnętrzna		Motywacja zewnętrzna
<i>To co lubisz robić</i>	<i>Jakie możliwości się z tym wiążą?</i>	<i>Jaki efekt chcesz osiągnąć? Jakie są Twoje uczucia?</i>
pływanie po morzach i oceanach	– praca jako obsługa statku wycieczkowego	– chęć zmiany swojego życia (pragnienie nowych doznań), – chęć wystartowania w konkursie na najlepsze zdjęcia z Afryki (pragnienie spełnienia marzenia z dzieciństwa)
robienie profesjonalnych zdjęć	– praca w ekipie podróżniczej jako fotograf	
pomaganie innym	– wolontariusz w miejscach tam gdzie jest to potrzebne	

Wypisała ona w tabeli w kolumnie „motywacja wewnętrzna”, że sprawia jej przyjemność pływanie po morzach i oceanach, robienie zdjęć oraz pomoc potrzebującym. Następnie wypisała możliwości jakie mogą się z tymi czynnościami wiązać, tzn. określiła w jaki sposób można je wykorzystać przy osiągnięciu swojego celu. W konsekwencji dochodzi do wniosku, że mogłaby pracować jako obsługa statku wycieczkowego lub też jako fotograf w ekipie podróżniczej. Wie też, że mogłaby zostać wolontariuszem w krajach, w których ludzie potrzebują tego najbardziej. Uczuciami, które pchają osobę B do osiągnięcia celu (motywacja zewnętrzna) są: silna potrzeba zmiany swojego dotychczasowego życia oraz marzenie z czasów dzieciństwa, aby wystartować w konkursie ogólnoswiatowym na najlepsze zdjęcie z Afryki.

Tym oto sposobem osoby A i B wiedzą i są świadome tego jak wykorzystać czynności, które po prostu lubią robić (motywacja wewnętrzna) do osiągnięcia swojego celu po drodze, która sama w sobie będzie czynić je szczęśliwymi. Osoby A i B wiedzą też, jakie odczucia zachęcają je do rozpoczęcia osiągania celów (motywacja zewnętrzna). W danej chwili odczucia te mogą się znacznie zmieniać, a może też być tak, że w jakimś momencie dane odczucie stanie się tak silne, że zainicjuje cały proces stanowczego podjęcia decyzji o osiągnięciu celu i będzie swoistym impulsem do działania. Mając świadomość takiego obrotu

spraw inaczej postrzegamy rzeczy, które nas denerwują. Jak zapewne pamiętasz, osoba A nienawidzi swojej pracy, teraz jednak gdy już wie czego tak naprawdę chce od życia (wie co jest jej celem prawdziwym) oraz wie, że ta nienawiść do pracy może być nawet punktem inspirującym do działania (motywacja zewnętrzna) by zacząć osiągać to czego chce – inaczej spojrzysz na to wszystko. Dlaczego? Po prostu nie będzie już dostrzegać uczucia nienawiści do aktualnie wykonywanej pracy i widzieć w niej czegoś potwornie złego i beznadziejnego. Od teraz zacznie odbierać tę sytuację jako swoją szansę, czyli wręcz coś dobrego, coś co daje jej motywację do działania. Już sam fakt takiego postrzegania swojego położenia znacznie odstresuje tę osobę i na samym początku drogi do obranego celu, uczyni ją szczęśliwszą i mniej sfrustrowaną niż do tej pory.

Teraz Twoja kolej – nie czekaj, tylko weź długopis w dłoń i wypełnij tabelę w zgodzie z samym sobą.

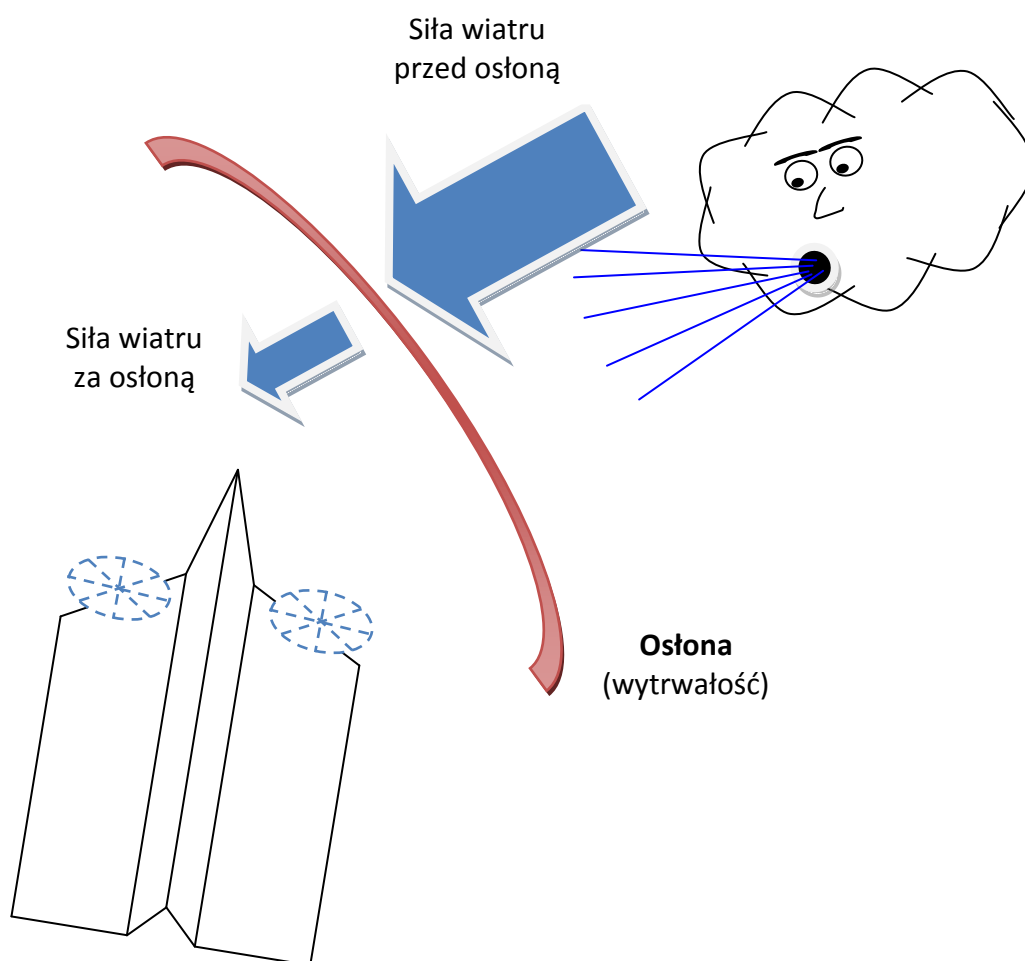
Cel:

Motywacja wewnętrzna		Motywacja zewnętrzna
<i>To co lubisz robić</i>	<i>Jakie możliwości się z tym wiążą?</i>	<i>Jaki efekt chcesz osiągnąć? Jakie są Twoje uczucia?</i>

Wytrwałość Twoją osłoną

Jeśli występujące trudności (wiatr) przez większość czasu będą zbyt duże jak na moc jaką dysponuje nasz napęd (motywacja) może się okazać, że takie długotrwałe przeciążenie niestety ten napęd zepsuje (utrata motywacji). Przykładowo może to być spowodowane tym, że cel jaki sobie założyliśmy zdecydowanie przekracza poziom motywacji jaką dysponujemy do jego osiągnięcia, a to oznacza, że nie potrafimy jeszcze wypracować w sobie na tyle silnej motywacji do pokonywania większych trudności, by osiągać większe cele. Pamiętaj, tego także musisz się nauczyć, a w szczególności budować swoją motywację poprzez zdobywanie doświadczenia w osiąganiu łatwiejszych celów. Jeśli jednak będziesz wytrwały w dążeniu do celu, to zyskasz osłonę przed wiatrem będącym symbolem zdarzeń nieprzewidywalnych, oczywiście wtedy gdy wieje niekorzystnie i w danym momencie jest przeszkodą na naszej drodze do celu. Wytrwałość czyli Twoja osłona chroni Twój napęd czyli motywację przed przeciążeniem skutkującym jego zniszczeniem. Zniszczenie napędu jest tym samym co utrata motywacji. Jak wiadomo bez motywacji będącej naszym napędem prawdopodobnie nie posuniemy się naprzód na drodze do naszego celu, ponieważ będziemy skazani wyłącznie na los (a wiadomo jak to jest z liczeniem wyłącznie na łut szczęścia – oczywiście czasem może przyjść, lecz zakładanie, że w każdym momencie i w każdym miejscu na naszej drodze do celu los będzie nam sprzyjać, jest niestety mało realne). Dysponując wytrwałością osłaniamy się przed nieprzychylnym wiatrem dzięki czemu nie tracimy motywacji. Tym samym stale przesuamy się w kierunku naszego celu, aby finalnie go osiągnąć.

Zapamiętaj: im jesteś bardziej wytrwały tym lepiej jesteś w stanie ochronić się przed większym wiatrem, który w danej chwili jest nam nieprzychylny. Dzięki wytrwałości torujemy sobie drogę prosto do naszego celu. Będąc bardzo wytrwałym w znacznym stopniu ograniczasz działanie zdarzeń nieprzychylnych, ponieważ nawet jeśli wiatr występujący w danej chwili w jakimś punkcie Twojej drogi chce Cię z niej zepchnąć, a Twoja motywacja czyli Twój napęd, np. chwilowo stracił moc, ochronisz się i dalej pozostaniesz na swojej drodze do celu, a po jakimś czasie znowu poczujesz silniejszą motywację by ten cel osiągnąć. Zapamiętaj: możesz osłonić się przed wieloma nieprzewidywalnymi zdarzeniami, które Ci nie sprzyjają wtedy, gdy wytrwałość, której fundamentem jest Twoja silna, bezwarunkowa wiara, będzie Ci towarzyszyć w drodze do celu. Postanów sobie, że bez względu na to jakie kłody będziesz miał rzucane pod nogi – nie poddasz się i bezgranicznie uwierz, że bez względu na wszystkie przeszkody i tak osiągniesz swój cel! W skrócie: wytrwałość jest to postanowienie podparte wiarą w to, że zdobędziesz to czego tylko chcesz.



*Bądź wytrwały a ograniczysz siłę wydarzeń Ci
nieprzychylnych występujących na drodze do Twojego celu*

Jeśli chcesz mieć silną osłonę – musisz wierzyć – i to wierzyć bezgranicznie, że bez względu na wszystko i wszystkich osiągniesz swój cel. Miej ten cel stale przed oczami, wyobrażaj go sobie tak jakbyś już go osiągnął i odtwarzaj ten obraz możliwie często, a zwłaszcza wtedy gdy nadciągają Ci złe myśli, które podważają Twoją wiarę w jego osiągnięcie. Chodzi o to by się nie zastanawiać „czy tak się stanie” – tylko przyjąć, że tak będzie i już! Wiara w osiągnięcie celu jest ściśle powiązana z wytrwałością, gdyż wierząc, że tak się stanie – nie odpuszczamy i nieustannie podejmujemy próby by to zrealizować. Jakieś działania nieprzewidywalne (wiatr), które są nam w danym momencie nieprzychylnie nie są więc w stanie zepchnąć nas z drogi do celu, gdyż patrzymy na nie jak na chwilową

przeszkodę, o której wiemy, że ją pokonamy – jeśli nie za pierwszym, to za drugim czy kolejnym razem.

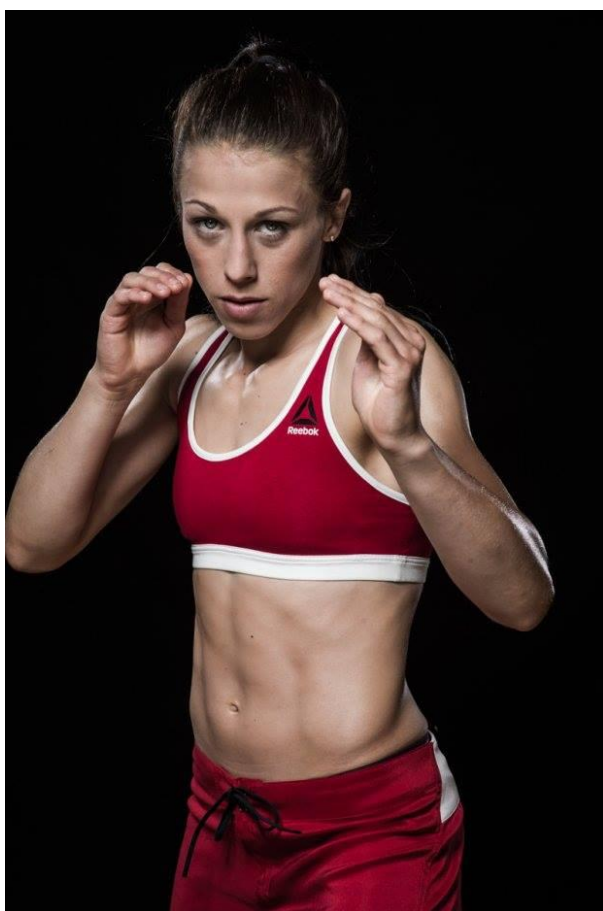


cytat: Dorian Bukowski

Ogień wiary należy podsycać – tak by była ona naszą osłoną. Twórz więc w głowie obrazy, które ukazują jakbyś już osiągnął swój cel, otaczaj się przedmiotami, które Ci będą stale przypominać o Twoim celu, zrób plan, który zakłada, że coś stale robisz w tym kierunku. Podejmuj też kolejne próby podołania przeciwnościom i traktuj to jako wyzwanie, z którym i tak wiesz, że wygrasz!

Joanna Jędrzejczyk – Polka, która została mistrzynią mieszanych sztuk walki w najbardziej znanej i cenionej organizacji MMA na naszym globie – organizacji UFC. Wielokrotna obrończyni zdobytego tytułu. Jak sama stwierdziła – od zawsze sport był jej życiem. Jednym słowem – nie mogłaby bez niego żyć. Kocha wszelką aktywność fizyczną. Joanna przyznaje otwarcie, że początek jej kariery sportowej w MMA był dla niej bardzo trudnym okresem. Rozważała nawet rzucenie sportu – oczywiście w sensie zawodowym. Pomimo tego, że kocha sport, demotywujące było dla niej to, że nie może się z niego utrzymać. Zrezygnowana złożyła więc CV do dwóch firm (agencji reklamowej oraz firmy zajmującej się kserokopiarkami), w których przeszła pomyślnie rekrutację i otrzymała propozycję zatrudnienia. Jednak w głębi duszy wiedziała, że takie życie nie da jej szczęścia, ponieważ będzie robić coś czego nie lubi – w dodatku rezygnując z tego co kocha!

Postanowiła więc nie poddawać się i wierzyć, że jej się uda. Jej upór i determinacja opłaciły się – federacja UFC ją doceniła! Spełniło się jej marzenie – żyje ze sportu. Oczywiście może się wydawać, że to marzenie samo się spełniło, ale tak naprawdę to Joanna je spełniła poprzez swoją wiarę i wytrwałość w dążeniu do celu. Najważniejsze jest jednak to, że była w 100% pewna, iż wyznaczony przez nią cel jest jej celem prawdziwym. Gdyby nie była tego świadoma to na pewno nie byłaby w stanie tak skutecznie walczyć o realizację swojego celu. Ty także weź przykład z Joanny – ustal co jest Twoim celem prawdziwym i jeśli będziesz już pewien swojego celu, wtedy walcz tak jak ona o jego osiągnięcie. Lepiej walczyć o coś co da Ci radość, niż się poddać i być nieszczęśliwym przez resztę życia...



Joanna Jedrzejczyk

źródło zdjęcia: <https://www.facebook.com/joanna.jedrzejczyk>

Joanna Jedrzejczyk wie, że aby być osobą w pełni szczęśliwą nie można robić czegoś wbrew sobie, dlatego chociaż mogłaby przeprowadzić się do USA jak wiele innych zawodniczek z federacji UFC, ona tego nie zrobiła i była to decyzja w pełni świadoma. Joanna mieszka w Polsce bo tutaj czuje się szczęśliwa. Jak widzisz warto podejść do życia

holistycznie (całościowo), gdyż często jest tak, że jeden aspekt życia wpływa na pozostałe. Trzeba zdać sobie sprawę, że wewnętrzny spokój ducha jest bardzo ważny. Gdyby Joanna wbrew swoim wewnętrznym pragnieniom przeprowadziła się teraz do Stanów Zjednoczonych, to mogłoby się to negatywnie odbić na jej karierze zawodowej. Na szczęście nic takiego nie ma miejsca, ponieważ jak widać Joanna słucha siebie i swoich pragnień. Dzięki temu jest szczęśliwa i w sposób spektakularny osiąga swoje cele! Ty także przeprowadź wewnętrzny szczerzy dialog z samym sobą i tak jak Joanna podążaj za głosem serca. Pamiętaj – to, że większość osób postąpiłaby inaczej na Twoim miejscu w jakichś wyborach nie oznacza, że miałyby rację. W stosunku do siebie rację możesz mieć wyłącznie Ty, gdyż tylko Ty wiesz co tak naprawdę może Cię uszczęśliwić!

Osoń się swoją wytrwałością

Przejdźmy teraz do części praktycznej dotyczącej wytrwałości. Twojej osobistej osłony torującej drogę do Twojego celu. W celu zobrazowania zagadnienia, tak jak poprzednio skupimy się na przykładach, które będziemy kontynuować. Poznasz więc tabele doskonale znanych Ci osób jakimi są osoba A, której celem jest sława oraz osoba B, która pragnie podróżować po świecie.

Tabela dla Twojej osłony (wytrwałości) składa się z trzech kolumn. W pierwszej kolumnie „Wyobrażenia w umyśle” należy wpisać swoje wyobrażenia, które odczuwamy tak jakby były one już naszą rzeczywistością. Jak to zrobić? Zamknij oczy i zrelaksuj się. Pomyśl o swoim celu – tak jakbyś już go osiągnął. Pozwól na to by film sam zaczął Tworzyć się w Twojej głowie. Poczuj każdy moment, każdy szczegół oraz delektuj się smakami, zapachami oraz dźwiękami. Wczuj się w to – tak abyś się czuł jakbyś śnił na jawie. Ten film jest bardzo ważny, ponieważ odnosi się do Twojej podświadomości. Jednym słowem, Twoja podświadomość będzie się od teraz „troszczyła” o to aby to zdarzenie (film) stało się rzeczywistością. Będzie Ci torować drogę do Twojego celu ilekroć pojawią się jakieś niespodziewane problemy utrudniające jego osiągnięcie.

Po wpisaniu swojego wyobrażenia w pierwszej kolumnie, przejdź do następnej. W drugiej kolumnie „Przedmioty” wypisz wszystkie przedmioty, które mógłbyś wykorzystać w swoim codziennym życiu do mimowolnego przywoływania Twojego pokrzepiającego i podsycającego wiarę w osiągnięcie celu wyobrażenia w umyśle. Chodzi o to, by przedmioty te charakteryzowały się czymś szczególnym i były ściśle związane z Twoim wyobrażeniem.

Wtedy, jeśli spojrzysz na taki przedmiot automatycznie przywołasz w pamięci swoje, jakże ważne wyobrażenie, które pozytywnie wpływa na Twoją podświadomość.

W trzeciej kolumnie „Plany” wpisz czynności, które będą wymagały od Ciebie regularności, czyli takie, które będą występowały cyklicznie. Oczywiście chodzi o takie wykonywanie czynności, które będzie Cię przybliżało do Twojego celu. Cykliczność będzie sprawiała, że czynności te staną się dla Ciebie nawykiem i w konsekwencji będziesz je wykonywał automatycznie, bez większego wysiłku. Pamiętaj, że czasem lepiej iść stale (regularnie) małymi krokami do przodu, niż „raz na ruski rok” mieć nagły zryw wymagający zainwestowania dużej ilości energii, by po chwili opaść gwałtownie z sił i zniechęcić się do jakichkolwiek działań.

Przypatrz się teraz tabelom wypełnionym przez znane Ci już osoby A oraz B.

Cel osoby A: <u>Sława</u>		
Wyobrażenie w umyśle	Przedmioty	Plany
Jestem ubrany w ekskluzywne markowe ubranie. Siedzę w czarnej limuzynie, którą prowadzi mój kierowca. W głośnikach słyszę jeden z moich ulubionych utworów „Bad” Michaela Jacksona. Wsiadam z auta przed drogą restauracją, w której jest spotkanie największych sław. Przy wejściu ochroniarz wita się ze mną i mówi, że już wiele osób o mnie pytało, nie mogąc się doczekać mojego przyścia. Zaprasza mnie grzecznie do środka. Obsługa od razu przynosi mi pysznego drinka. Sącę go powoli, rozmawiając z wielkimi gwiazdami. W końcu ja sam jestem jedną z nich!	– ustawienie tapety na pulpicie komputera z markowym ubraniem z naszego wyobrażenia w umyśle, – powieszenie na ścianie w pokoju dziennym okładki książki, którą właśnie rozpoczynamy pisać, – ustawienie alarmu budzenia na piosenkę „Bad” Michaela Jacksona.	– uczestniczenie w spotkaniach z innymi pisarzami, – udzielanie się na forum dotyczącym pisarstwa, – obiecanie przyjacielowi, że będzie co tydzień otrzymywał nowy rozdział naszej książki do przeczytania.

Cel osoby B: Podróżowanie po świecie

Wyobrażenie w umyśle	Przedmioty	Plany
Jestem w Afryce. Jest gorąco, ale coś takiego właśnie uwielbiam. Mam w rękach profesjonalny aparat, którym właśnie robię zdjęcia żyrafom. Po zrobieniu zdjęć wsiadam do jeepa i jadę do wioski. Przyjeżdżam a wokół mnie zbiera się mnóstwo uroczych dzieci, które się cieszą na mój widok.	<ul style="list-style-type: none"> – breloczek do kluczy w kształcie żyrafy, – fototapeta z Afryką w pokoju gościnnym, – jeep na tapecie komputera i komórki 	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczenie na forach dyskusyjnych dotyczących podróżowania, – codzienne odkładanie do skarbonki określonej kwoty na aparat z naszych wyobrażeń, – nawiązanie bliższego kontaktu z osobami, które były przez dłuższy okres czasu w Afryce

Teraz nie pozostaje mi nic innego jak zaprosić Cię do wypełnienia Twojej własnej i osobistej tabeli, która będzie Twoją tarczą nie dopuszczającą do chwil zwątpienia i osłaniającą Cię przed nieprzychylnymi zdarzeniami mogącymi występować na drodze do Twojego celu. Powodzenia!

Cel:

Wyobrażenie w umyśle	Przedmioty	Plany

Garść praktycznych porad

Nie skupiaj się na negatywach oraz rzeczach, o których wiesz, że nie masz na nie wpływu

Jak już doskonale wiesz, szczęście jest odczuciem subiektywnym czyli osobistym odczuciem każdego z nas. To czy jesteśmy szczęśliwi zależy więc od nas. W końcu nikt lepiej niż my sami nie wie co da nam szczęście, ponieważ są to wyłącznie nasze indywidualne odczucia.

Poczucie szczęścia po części zależy także od naszego podejścia do życia. Jeśli będziemy skupiać się wyłącznie na negatywnych rzeczach, to nigdy nie będziemy odczuwać szczęścia, ponieważ te pozytywne aspekty, które mogłyby nas cieszyć zawsze będą przyćmione przez te negatywne. Niestety, niektórzy właśnie z powodu swojego negatywnego nastawienia nie odczuwają szczęścia, bo wyszukują i zapisują w swoim umyśle przede wszystkim złe wydarzenia, spychając zarazem na margines te dobre. Jak wiadomo życie człowieka składa się z wielu warstw, etapów i wątków. Musimy zdać sobie z tego sprawę, gdyż jednoczesne występowanie pozytywnych wydarzeń na wszystkich płaszczyznach naszego życia jest rzeczą mało prawdopodobną.

Jak widać – zawsze możemy znaleźć sobie coś by poczuć się nieszczęśliwymi. Pytanie brzmi jednak – czy warto? Może lepiej przyjąć do wiadomości, że tak po prostu jest i przestać skupiać się na tym co złe – o ile coś co się wydarzyło nie jest prawdziwą tragedią? Pamiętajmy – to, że widzimy kogoś szczęśliwego nie oznacza, że u tej osoby w każdej dziedzinie życia dzieje się dobrze, ponieważ jak już wiemy, jest to praktycznie nierealne. Nie bądźmy więc o to zazdrośni tylko sami spróbujmy tak żyć – żyć szczęśliwie. Naprawdę wiele zależy od sposobu naszego myślenia, a pozytywne nastawianie wcale nie jest takie trudne jakby się mogło wydawać. Wystarczy tylko chcieć...

Martyna Wojciechowska – znana polska podróżniczka oraz redaktor naczelny National Geographic. Martyna jest przykładem na to, że można robić to co się kocha. Zawsze podążała za głosem serca, a każdą ewentualną przeszkodę traktowała tak jak należy, czyli... jak przeszkodę! Traktowała ją więc jako wyzwanie – coś co trzeba przejść by dojść do celu. Już pewnie wiesz co mam na myśli. Wiele osób każdą przeszkodę traktuje jak tragedię, zakładając z góry, że przeszkoda jest nie do przejścia i odpuszcza cel z własnej woli bez jakiegokolwiek próby. Tak jakby się obrazili na to, że coś pozwoliło sobie stanąć im na drodze.



Martyna Wojciechowska

źródło zdjęcia: <https://www.facebook.com/MartynaAtTheEndOfTheWorld/>

Martyna zawsze wiedziała, że prawie wszystkie (99%) przeszkody w życiu można pokonać. Wystarczy spokojnie zastanowić się w czym jest problem i jak go rozwiązać. Następnie należy realizować swój zamiar poprzez stałe podejmowanie takich działań, aby tę przeszkodę pokonać. Oczywiście należy także wierzyć w to, że nam się uda i że jest to tylko kwestia czasu. Bez wiary nie moglibyśmy rzetelnie i konsekwentnie dążyć do rozwiązania problemu, ponieważ nasz zapał szybko by przygasł. Martyna Wojciechowska kiedyś napotkała na swojej drodze ogromną przeszkodę. Podczas wyprawy w Islandii, w której uczestniczyła wraz z ekipą, doszło do wypadku samochodowego. Jej przyjaciel zginął, a ona sama doznała bardzo poważnej kontuzji – złamała kręgosłup. Na szczęście bez przerwania rdzenia kręgowego. Lekarze mówili jej, że może zapomnieć o jakichkolwiek górskich wyprawach. Jednak Martyna wiedziała, że jeśli się podda to straci wszystko. Bo czymże jest rezygnacja w życiu z tego, co się kocha? Jest wegetacją i „pogrzebaniem” siebie za życia. Jesteś jak zombie - chodzisz po tym świecie, ale sam nie wiesz po co. Jak wiadomo, to rzeczy, które nas

uszcęśliwiają nadają naszemu życiu sens – sprawiają, że chce nam się żyć. Martyna jeszcze leżąc w szpitalu postanowiła, że pokona przeszkodę. Nie chciała walczyć jedynie o to, żeby chodzić i w miarę normalnie funkcjonować. Postanowiła, że zrobi wszystko, aby móc uczestniczyć w wyprawach. Jej upór w dążeniu do pokonania tej przeszkody podsyciała wiara w to, że dopnie swego. Dzięki temu była konsekwentna i już po 1,5 roku od nieszczęśliwego wypadku zdobyła Mount Everest!

Teraz się zastanów – czy gdyby Martyna, uwierzyła wtedy w to, że nie będzie mogła uczestniczyć w wyprawach górskich byłaby dziś szczęśliwa i zdrowa? Doskonale wiesz, że nie! Nastąpiłaby wtedy negatywna spirala wydarzeń. Gdyby w to uwierzyła – straciłaby chęć do życia, ponieważ straciłaby to co nadawało mu sens. Skupiłaby się wtedy tylko na nieszczęściu jakie jej się przydarzyło. W konsekwencji nie miałaby motywacji aby się rehabilitować, co z kolei negatywnie odbiłoby się na jej zdrowiu i pogłębiałoby depresję. Martyna wiedziała, że nie może do czegoś takiego dopuścić.

Pamiętaj – póki żyjesz możesz wiele, więc szukaj sposobu i nie poddawaj się „bez walki” – tym bardziej, jeśli będzie to dotyczyło tego co dla Ciebie najważniejsze.

Pozbądź się negatywnych myśli

Często jest tak, że towarzyszą nam jakieś negatywne emocje chociaż sami mamy świadomość, że nie powinny. Nie chcemy tego, lecz mimo wszystko odczuwamy wewnętrzną blokadę. Jeśli zostaliśmy zranieni to będziemy odczuwać obawę przed pojawieniem się podobnej sytuacji w przyszłości. To nas dręczy od środka. Przykłady można by mnożyć. Jednym z takich przykładów, może być sytuacja osoby, która ma narzeczonego, ufa mu bezgranicznie i chce za niego wyjść. Kiedy dochodzi do zerwania z winy ukochanego, w psychice tej osoby zachodzą wielkie zmiany. Nawet „największy twardziel” choć sam przed nikim się nie przyzna, w przyszłości będzie odczuwać niepokój związany ze swoim nowym partnerem. Jest to obawa przed powtórzeniem się sytuacji. Wprawdzie mamy świadomość, że przecież jest to inny partner, więc nie powinniśmy z góry zakładać podobnych scenariuszy, lecz mimo wszystko „coś takiego” w nas siedzi. „Tym czymś” są negatywne obrazy, a w zasadzie filmy odtwarzane w naszym umyśle. Nie pozwalają nam zapomnieć o tych złych wydarzeniach z przeszłości, ponieważ pojawiają się co jakiś czas samoistnie. Tak jakby chciały popsuć nam całą teraźniejszość.

Postaram się zobrazować jak silne może to być uczucie. Przykładem jest mój znajomy. Zawsze kochał psy i kocha je nadal, jednak kiedy napotyka obcego psa obawia się, że ten może go ugryźć. Takie obawy zaczęły się pojawiać od czasu, gdy dobrych parę lat temu jakiś pies zaatakował go wtedy, gdy roznosił ulotki. Był to naprawdę niewielki piesek, który nawet nie musiał się specjalnie wysilić by przejść pod zamkniętą bramą, ale chociaż samo ugryzienie nie było bardzo dotkliwe znajomy stwierdził, że sytuacja ta miała na niego znaczący wpływ. Otóż, od tamtej pory z większym dystansem podchodzi do obcych psów, choć wie, że to nie jest wskazane, ponieważ psy mogą wyczuć jego obawy. Chociaż zdaje sobie sprawę, że takim zachowaniem może bardziej sobie zaszkodzić, to jednak negatywne odczucia z przeszłości nie dają o sobie zapomnieć i źle wpływają na jego terażniejszość.

Każdy z nas ma jakieś złe wspomnienia, których skutek odczuwa po dziś dzień. Nawet wtedy, gdy rozum próbuje tłumaczyć, że to irracjonalne i tak „coś” nas wewnętrznie blokuje – niestety często skutecznie.

Wypisz sobie wszystkie złe zdarzenia, które kiedyś zaszły i których pragniesz się pozbyć bo wiesz, że mają negatywny wpływ na Twoje obecne życie. Będzie to przygotowanie do walki z Twoimi „złymi demonami”.



cytat: Joseph Murphy

Destrukcyjne filmy w naszej głowie mogą wiązać się ze złymi odczuciami z przeszłości, bądź też wyreżyserowanym złym scenariuszem, który nigdy wcześniej nie miał miejsca i najprawdopodobniej nigdy w naszym życiu nie wystąpi. My jednak zakładając taki

scenariusz stawiamy przeszkodę w swoim umyśle... Jak zatem sobie radzić ze złymi myślami – czy to ze złymi wspomnieniami z przeszłości, czy to z ułożonym przez nas samym najgorszym scenariuszem?

Negatywny obraz bądź film w naszym umyśle powinniśmy przekształcić w czarno-biały, mały i widziany oczyma osoby trzeciej czyli tak jakbyśmy widzieli film ze swoim udziałem – i to najlepiej w kiepskiej jakości. Musimy przekonać samych siebie, że sytuacja na filmie nie jest aż tak istotna. Powinniśmy uświadomić sobie, że wydarzenie, które nastąpiło w przeszłości lub to, które sobie sami wykreowaliśmy nie ma tak naprawdę żadnego znaczenia, ponieważ to co było, po prostu było i minęło, nie powinno więc blokować i działać na nas destrukcyjnie w teraźniejszości. Wszystkie te przeszłe lub wykreowane przez nas wydarzenia nie mają tak naprawdę żadnego znaczenia – poza tym, że w danej chwili strasznie nas męczą i blokują wewnętrznie. Przyspieszmy więc ten negatywny film zniekształcając go podczas przesuwania tak jak w starych video-odtwarzaczach, kiedy na ekranie pojawiają się poziome pasy. Potem przesuwajmy go do tyłu i znowu do przodu – tak by sytuacja z filmu nam zubożała i opuściły nas negatywne emocje hamujące nasze działania.

Zniekształcamy więc na wszelkie sposoby te negatywne filmy/obrazy w naszym umyśle. Najlepiej tak, aby wywoływały w nas śmiech. Strach wtedy odejdzie w zapomnienie...

Adam Malysz – polski skoczek narciarski i zarazem jeden z najlepszych w historii tej dyscypliny. Wielokrotny medalista olimpijski oraz wielokrotny zdobywca Pucharu Świata (w sumie zwycięzca kilkudziesięciu konkursów). Kilka razy został wybrany najlepszym sportowcem Polski. Tego wszystkiego jednak o mały włos mogliśmy nie doświadczyć! Dlaczego? Adam przed tymi wszystkimi sukcesami, które później osiągnął, był zawodnikiem, któremu słabo szło skakanie, często nawet bardzo słabo. Lubił skakać, ale niestety nie potrafił – tak mu się przynajmniej wtedy wydawało... Zastanawiał się nawet nad porzuceniem kariery sportowej i rozpoczęciem pracy w zawodzie, którego się wyuczył – czyli w zawodzie dekarza. Na szczęście na chwilę przed podjęciem tej ostatecznej decyzji rozpoczął współpracę z psychologiem. Dzięki temu udało się odblokować bariery, które tkwiły w jego głowie i nie pozwalały mu osiągać wysokich miejsc podczas konkursów. Przeszkody, które sam postawił sobie w umyśle bez wsparcia psychologicznego były dla niego nie do przeskoczenia. Widzisz więc, że ta sama osoba po „odblokowaniu” swojego umysłu jest w stanie robić rzeczy wręcz niesamowite. Pokazuje to także jak ważna jest psychika w osiągnięciu naszych celów.



Adam Małysz

źródło zdjęcia: <https://www.facebook.com/AdamMalysz>

W pierwszej kolejności postaraj się wyeliminować wszelkie przeszkody w Twoim umyśle, gdyż one stanowią tak naprawdę największe bariery jakie możesz napotkać na drodze do Twojego celu! Pamiętaj, że jeśli nie umiesz samemu sobie z tym poradzić – to nie wstydź się i poproś kogoś o pomoc. Nie zapominaj o tym, że sam Adam Małysz z takiej pomocy skorzystał!

Dlaczego relaks jest ważny?

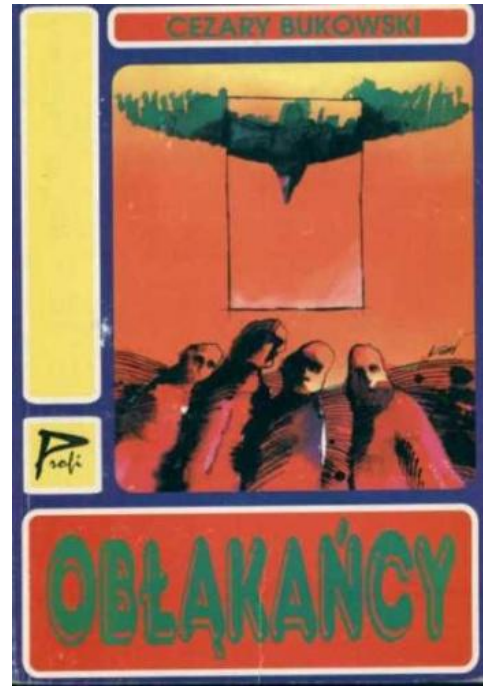
Jeśli sięgniemy w głąb pamięci zapewne przypomnimy sobie jak wiele rzeczy sprawiało nam radość, gdy byliśmy dziećmi. Jednak dziś jako dorosłe osoby często tę radość tracimy. Dawniej wystarczyło wyjście na podwórko z rowerkiem lub piłką, bitwa na śnieżki z kolegą, by „banan” nie schodził nam z twarzy przez resztę dnia. W życiu dorosłym często zapominamy o takich prostych czynnościach, które mogłyby nas zrelaksować. Wiadomo – mamy więcej obowiązków niż kiedyś, jesteśmy też odpowiedzialni za innych – ogólnie rzecz ujmując często jesteśmy zagonieni i zestresowani. Właśnie – zestresowani... Tym bardziej powinniśmy mieć możliwość oderwania się od tej szarej rzeczywistości. Spróbujmy znaleźć chwilę czasu na coś, co pozwoli oczyścić nasz umysł z wszelkich trosk. Może to być jakaś prosta zabawa lub hobby. Cieszymy się jak psiak, który skacze z radości na widok zwykłej gumowej piłki lub jak dziecko, które dopiero zaczyna poznawać świat i cieszy się z widoku pospolitego mleczka rosnącego na łące, którego my sami często już nawet nie zauważamy...



„Cieszymy się jak psiak, który skacze z radości na widok zwykłej gumowej piłki [...]”

W celu odstresowania i zrelaksowania warto sięgnąć po dobrą książkę. Czytanie pozwala oderwać się od rzeczywistości i zmartwień, gdyż nasze myśli przenosi w inny świat. Jest to proste, ponieważ – jak każdy wie (a nawet niektórzy udowadniali to naukowo) – nasz mózg w danej chwili jest w stanie myśleć o jednej rzeczy. Gdy skończysz czytać to spojrzysz inaczej na swoje dotychczasowe problemy i zmartwienia. Dlaczego? Otóż dlatego, że wypoczęty i zrelaksowany mózg znacznie szybciej i sprawniej rozwiązuje wszelkie problemy – o czym niewątpliwie przekonasz się sam.

Jeśli jeszcze nie miałaś okazji to serdecznie zachęcam do przeczytania książek pt. „Byłem waszym bogiem” oraz „Obłąkańcy” autorstwa Cezarego Bukowskiego. Gwarantuję miło spędzony czas do ostatniej strony.



„Byłem waszym bogiem”, Cezary Bukowski (pseud. Caesar), wyd. Egida Westy

„Obląkańcy”, Cezary Bukowski, wyd. Profi

Dlaczego asertywność jest ważna?

Asertywność jest bardzo ważną umiejętnością, gdyż dzięki niej możemy wytrwać w swoich postanowieniach. Nie umiając odmawiać tracimy często podwójnie, ponieważ robimy coś wbrew sobie – czego w głębi duszy nie chcemy, a także oddalamy się od tego do czego dążymy.

Przykładowo: postanowiliśmy przestać pić alkohol w nadmiernych ilościach, gdyż stwierdziliśmy, że nam to szkodzi. Nadchodzi jednak impreza i ulegamy namowom znajomych by się z nimi napić. Robimy to, ponieważ nie chcemy by uważano nas za kogoś dziwnego – odstającego od reszty. Tracimy podwójnie, gdyż męczą nas wtedy 2 kace – jeden po alkoholu, a drugi moralny. Boli nas to, że daliśmy się namówić bo tak naprawdę nie mieliśmy ochoty się upijać. Żałujemy i postanawiamy, że następnym razem sytuacja się nie powtórzy. Przychodzi jednak kolejna uroczystość i... znowu to samo...

Czemu tak się dzieje? Bardzo często jest tak, że nawet nie próbujemy innym wyjaśnić, że czegoś nie chcemy, ponieważ wydaje się nam, że oni na pewno tego nie zrozumieją. Sami zakładamy taki scenariusz, który być może wcale nie odpowiada rzeczywistości. Naprawdę warto spróbować wytłumaczyć, ponieważ w najgorszym wypadku usłyszymy odpowiedź jaką sami sobie założyliśmy. Zyskujemy wiele, gdyż jeśli dobrze uzasadnimy naszą decyzję to

ludzie to na ogół rozumieją. Jeśli nie, to powinniśmy spojrzeć na to z innej strony. Nie zrobiliśmy czegoś wbrew sobie i żyjemy w zgodzie z samym sobą. Nie szkodzimy sobie, bo ktoś ma takie „widzimi się”. Mamy prawo o sobie decydować. Jeśli ktoś tego nie rozumie i nie chce uszanować naszego zdania, to warto zastanowić się czy taka znajomość w ogóle ma sens. Być może jest to toksyczna znajomość...

Pamiętajmy – nic na siłę! Szanujmy innych i ich zdanie. Sami emanujmy dobrą energią i nie zmuszajmy innych do czegoś czego by nie chcieli. Wtedy i my możemy wymagać tego od innych.

Poczucie własnej wartości

Każdy z nas próbuje kształtować swoją osobę w jakiś konkretny sposób – w taki jak sam chciałby siebie widzieć. Czasem wkładamy w to całe nasze serce wyznaczając swoje cele i dążąc do nich.



cytat: Nikodem Marszałek

O ile z krytyką i niechęcią obcych osób do naszych dążeń jesteśmy w stanie sobie poradzić, bo może to nas nawet bardziej motywować żeby udowodnić im, że się mylą – to jednak w przypadku krytyki i niezrozumienia ze strony osób nam bliskich, jest całkiem inaczej. Każde słowo wywołuje ból – jest swoistą szpilą wbijaną bezwzględnie w sam środek naszego serca. Mało tego, po wbiciu okazuje się, że w środku tej szpili znajduje się jad. Ból nie mija, lecz rozwija się z każdą chwilą i rozrywa nas od środka. Dlaczego tak się dzieje?

Podświadomie uważamy, że osoby nam bliskie, takie jak: rodzice, rodzeństwo, żona, mąż, chłopak, dziewczyna czy po prostu dobry przyjaciel znają nas samych nie gorzej niż my sami. Jeśli zaczynają w nas wątpić lub negować nasze działania, automatycznie zaczynamy brać to pod uwagę. Tym samym chwieje się poczucie naszej wartości i zaczynamy zastanawiać się czy aby nie mamy zbyt wybujałych ambicji. Wmawiamy sobie, że skoro są to osoby, które znają nas na wylot, być może nawet od samej pieluszki, to prawdopodobnie mają rację. Czujemy się wtedy tak, jakbyśmy byli warci „mniej niż zero”.

Z jednej strony wiemy, że to nasze życie i nasze decyzje, ale z drugiej strony opinia ważnych dla nas osób wywiera na nas znaczący wpływ. Wiemy, że mamy wyznaczone własne cele, do których dążymy, lecz mimo wszystko parę słów – tych nieprzychylnych słów od osób dla nas ważnych – potrafi odcisnąć na nas swe piętno. Jest to siła nam nieprzychylna, wręcz próbująca zepchnąć nas z obranej drogi do celu. Dobrze jest jeśli choć jedna z tych osób wierzy w nas, a dokładnie w to, co chcemy osiągnąć. Powinniśmy wtedy uwierzyć w siebie i swoje możliwości, gdyż taka osoba może być przeciwwagą dla wszystkich pozostałych, ponieważ odzyskujemy wiarę w sens naszych działań.

Mając świadomość mocy naszej przychylności dla działań osób, dla których my sami jesteśmy ważni, starajmy się być dla nich ostoją i wspierać je w realizacji celów, bez względu na to czy nam samym te cele wydają się mało prawdopodobne, czy też nie. Nie podcinajmy im skrzydeł nawet jeśli wszyscy dookoła tak robią, bądźmy jak Słońce przebijające się przez chmury, dając promyk nadziei. Miejmy świadomość, że dla tej osoby jest to niesamowicie ważne.



„ [...] bądźmy jak Słońce przebijające się przez chmury, dając promyk nadziei.”

Co jednak zrobić, gdy wszystkie z osób nam bliskich i dla nas ważnych są sceptyczne wobec naszych działań?

W pierwszej kolejności musimy się zastanowić, czy po części nie ma w tym naszej winy? Czy na pewno staraliśmy się wytłumaczyć wszystkim ważnym dla nas osobom to co chcemy zrobić, osiągnąć? Być może część osób po szczerej rozmowie zrozumie nasze poczynania. Czasem nieprzychylność do naszych działań bierze się właśnie z tego, że nie tłumaczymy dokładnie o co nam chodzi. Ktoś może po prostu nie mieć świadomości co tak naprawdę mamy na myśli oraz co chcemy osiągnąć, nie mówiąc już o tym, że może nie mieć świadomości, że nasze działania wiążą się z czymś dla nas bardzo ważnym.

Nawet jeśli któraś z tych osób nadal będzie uważała i „wiedziała lepiej” co jest dla nas najlepsze i co powinniśmy w związku z tym robić, to podczas takiej szczerej rozmowy możemy ją poprosić w następujący sposób: „Szanuję Twoje zdanie, lecz proszę Cię o nie negowanie moich działań między innymi dlatego, że jesteś bardzo ważną osobą dla mnie. W związku z tym Twoje nieprzychylnie wypowiedzi naprawdę mnie ranią. Jeśli uważasz, że ja dla Ciebie jestem równie ważny to proszę tylko o uszanowanie moich działań, gdyż wiążą się z moimi pragnieniami.”. Taka osoba jeśli przychyli się do naszej prośby nie będzie wprowadzić naszą ostoję, ale przynajmniej nie będzie stawiała nam dodatkowych przeszkód w postaci zasiewania nam kolejnych wątpliwości.

Wychodźmy też do ludzi, poznawajmy nowe osoby. Być może wśród nich znajdziemy takie, które mają podobne cele do naszych. Któraś z tych osób może z czasem zostać naszym przyjacielem i tym samym zyskamy osobę dla nas ważną, na dodatek taką, która rozumieć będzie nasze dążenia.

Pamiętajmy więc, że wiele zależy też od nas samych. Czasem wystarczy się przełamać (porozmawiać, wytłumaczyć, poprosić lub otworzyć się na innych) żeby było nam znacznie lepiej! Przykładem może być Martyna Wojciechowska, która jest także mamą. Mamą, która wie, że aby być szczęśliwym należy żyć w zgodzie z samym sobą. Nie narzuca, więc córce tego co powinna robić w życiu – chce aby sama wybrała. Takie podejście jest naprawdę godne pochwały. Dzieci, które są zmuszane do rzeczy, których nienawidzą, tylko z tego względu, że ich rodzice chcą realizować swoje pragnienia – nie doprowadzają do niczego dobrego. Jedynie do czego może to doprowadzić – to do depresji u dziecka. Przecież każdy rodzic wolałby widzieć swoje dziecko szczęśliwe. Jeśli kiedyś będziesz mieć dzieci lub już je masz – to wspieraj je poprzez aprobatę ich celów. To dla nich naprawdę bardzo ważne.



Martyna Wojciechowska wraz z córką

źródło zdjęcia: <https://www.facebook.com/MartynaAtTheEndOfTheWorld>

Czy warto obawiać się tego co nieznane?

Teraz chciałbym poruszyć kwestię związaną z obawą przed nieznanym. Każdy z nas odczuwa taką obawę, wtedy gdy coś jest dla nas nowe. Jest to normalne, gdyż widząc początek czegoś – czy to jakiejś drogi, miejsca lub po prostu sytuacji – nie wiemy co nas czeka dalej... Człowiek często w takich momentach zaczyna się podświadomie asekurować – stawiając samemu sobie przeszkody tak by nie pójść dalej i by przypadkiem nie trafić na coś co byłoby złe, upokarzające lub rozczarowujące. Tak naprawdę nie wiemy co jest dalej, lecz mimo tego często zakładamy najgorsze... Później na wszelkie sposoby staramy się usprawiedliwiać naszą bierność. Pytanie brzmi tylko – czy warto? Czy warto pisać w swoich myślach negatywny scenariusz, który być może nie miałby miejsca w rzeczywistości? Czy nie warto wyjść swoim obawom na przeciw? Próbując możesz zyskać wiele, lecz nie podejmując próby tracisz ZAWSZE! Daj sobie szansę i po prostu spróbuj. W najgorszym wypadku będzie tak źle jak założyłeś na samym wstępie, więc zapamiętaj – gorzej nie będzie! Możesz więc tylko i wyłącznie ZYSKAĆ!

Nie chodzi tu jednak o granie w "rosyjską ruletkę", ale o świadome i przemyślane pokonywanie przeciwności. Nie jest sztuką wycofanie się przed dokonaniem próby czy wykonanie w przypływie chwili nieracjonalnych i niebezpiecznych ruchów, które mogą być oplakane w skutkach. Ważne jest, by stawiać te kroki pewnie i szukać najlepszych rozwiązań. Będąc cierpliwym i wytrwałym możemy osiągać zamierzone cele w sposób bezpieczny.

Wyobraź sobie teraz dziuplę w drzewie. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że nic przyjemnego tam nie znajdziemy (pająki i inne robaki). Ale czy można bez sprawdzenia jednoznacznie stwierdzić, że nie ma tam czegoś wartościowego, np. ukrytej sztabki złota, która może odmienić nasze życie?



„Próbując możesz zyskać wiele, lecz nie podejmując próby tracisz ZAWSZE!”

Oczywiście, gdy włożymy do tej dziupli bezmyślnie rękę, kierując się tylko i wyłącznie nadmiernym optymizmem, że znajdziemy w niej coś wartościowego, to może się to skończyć dla nas źle (np. zostaniemy ugryzieni przez jadowitego pająka). Wycofując się jednak bez podejmowania próby, także "przegrywamy", bo co prawda na pewno nie ucierpimy (nic nas nie ukąsi), ale nic też na pewno nie zyskamy i nasze życie się nie zmieni. Jeśli jednak podejmiemy do zadania rozważnie i otworzymy swój umysł koncentrując się na bezpiecznym sprawdzeniu dziupli, to możemy tylko i wyłącznie zyskać. Wiadomo, że takie rozwiązanie wymaga większego wysiłku z naszej strony i z tego powodu wiele osób rezygnuje z celu, tracąc już na wstępie. Inni robią coś impulsywnie (rosyjska ruletka) licząc na pozytywny skutek (można jednak trafić na nabój...). Otwórzmy więc swój umysł, nie blokujmy samych siebie i szukajmy rozwiązań, by osiągać to co sobie zamierzaliśmy.

Dlaczego wyznaczanie celów zdrowotnych jest tak ważne?

Dlaczego cele zdrowotne – pewnie się zastanawiasz? Przecież każdy z nas chce być zdrowy i to oczywiste, więc dlaczego w związku z tym jakiś cel? Powiem krótko – faktem jest to, że każdy chce być zdrowy, lecz samo wyrażenie „ja chcę być zdrowy” wskazuje, że jest to tylko forma życzenia „ja czegoś chcę, ja czegoś chciałbym”. Coś, co jest wyrażone jako życzenie, nie jest celem! My sobie życzymy tego, by być zdrowym, lecz nic w tym kierunku nie robimy. Dlaczego tak jest? Jest tak, ponieważ życząc sobie czegoś, w naszym wypadku zdrowia, podświadomie zakładamy, że to jest od nas niezależne. Fajnie by było być zdrowym, zakładamy, że powinniśmy bo... No właśnie, bo co? Jest to bardzo podobna sytuacja do szkolnego egzaminu: chciałbym mieć piątkę z danego przedmiotu, ale... No właśnie, chciałbym czyli życzę sobie by tak było, lecz jeśli nic nie zrobię w tym kierunku, czyli nie nauczę się na egzamin, to piątki na pewno nie będzie! Jest to więc zależne od nas, ale pod warunkiem, że postanowimy to sobie. Postanowienie określa cel, ponieważ postanawiając cokolwiek dajemy sobie samemu jasno do zrozumienia, że musimy w związku z tym wykonać jakieś czynności by tak się stało. Nie są to więc już tylko pobożne życzenia. Aby być zdrowym musimy mieć cel bycia zdrowym, czyli postanowić, że tak będzie i że będziemy czynić odpowiednie kroki by tak się stało. Jeśli nie wyznaczymy sobie takiego celu, to nasze życie może stać się pasmem niekończącej się frustracji prowadzącej do pogłębiania się poczucia braku sensu życia. Prowadzi to bardzo często do długotrwałej depresji, która może doprowadzić nawet do targnięcia się na własne życie! Wiele osób może nawet nie mieć świadomości, co tak naprawdę jest bezpośrednią przyczyną takiego stanu rzeczy, brak zdrowia bowiem wpływa negatywnie na wszystkie aspekty naszego życia. To jest jak z domem – bez solidnego fundamentu prędzej czy później dom ten legnie w gruzach – bez względu na to jak wspaniale wygląda i ile pieniędzy włożyliśmy w jego wykończenie. To samo odnosi się do fundamentu jakim jest zdrowie – prędzej czy później nasze życie może lec w gruzach bez względu na to ile wydaliśmy na SPA, masaże czy kosmetyczkę. Jak widać, warto zadbać o ten fundament.

Już teraz postanówmy sobie, że będziemy zdrowi – nie że chcemy – tylko, że będziemy. Wyznaczamy sobie tym samym cel bycia zdrowym i w ten sposób budujemy nasz fundament. Jak już doskonale wiesz, gdybyśmy nie wyznaczyli sobie celu byłibyśmy jak zmięty papierek rzucony bezwładnie przez wiatr we wszystkich kierunkach. Ale Ty przecież chcesz być jak samolot i co najważniejsze, będąc już w tym miejscu tego tekstu, wiesz jak to zrobić!

Cel związany ze zdrowiem, czyli postanowienie, że będziemy zdrowi oraz że będziemy prowadzić w związku z tym zdrowy tryb życia, powinien być jednym z naszych celów głównych – celem życiowym. Jak widać jest to bardzo ważny i wielki cel, w dodatku długofalowy. Aby się nie zniechęcić jego ogromem i łatwiej kontrolować lot w jego kierunku, powinniśmy wyznaczyć sobie stacje pośrednie – tzw. cele pośrednie, które będą sprowadzały nasz lot na wietrze na właściwe tory, tak by cały czas mieć na widoku miejsce docelowe.

Postanowiliśmy, że będziemy prowadzić zdrowy tryb życia i w związku z tym będziemy cieszyć się zdrowiem. Wiemy już także, że jest to duży (wielki) cel, który powinien być jednym z naszych głównych celów życiowych. Aby go osiągnąć warto skorzystać z porad zawartych w książce pt. „Lifestyle Rentgen czyli 7 filarów zdrowia” autorstwa Adama Kasperka. Na zdrowie składa się wiele rzeczy dlatego do tematu zdrowia trzeba podejść holistycznie, czyli całościowo. Pamiętać jednak należy, że każdy z filarów zdrowia jest sam w sobie bardzo istotny i do każdego warto podejść oddzielnie rozbijając związany z tym filarem cel na jeszcze mniejsze cele pośrednie. Takie rozbicie da nam większą namacalność celu i będzie utrzymywać naszą wiarę w to, że jesteśmy w stanie osiągnąć nasz cel główny. Każde osiągnięcie nawet najmniejszego celu pośredniego ustawionego na drodze do celu głównego, daje nam bowiem satysfakcję i zwiększa motywację do dalszego działania.



*„Lifestyle Rentgen czyli 7 filarów zdrowia”, tom 1 i 2, Adam Kasperk, wyd. Ridero
więcej informacji na www.HolisticPrograms.pl*

Podsumowanie

Tym oto sposobem Drogi Czytelniku dobrnęliśmy do końca naszych rozważań. Będzie mi niezmiernie miło jeśli stwierdzisz, że ta książka Ci pomogła i przekażesz ją dalej tym wszystkim, którzy poszukują swojej właściwej drogi w życiu. W końcu przebywanie wśród szczęśliwych ludzi jest znacznie atrakcyjniejsze.

Jeśli chciałbyś pogłębić swoją wiedzę w tym temacie zapraszam Cię także do odwiedzenia strony www.HolisticPrograms.pl , na której znajdziesz mnóstwo ciekawych i wartościowych materiałów.



„ [...] sukces to nic innego jak... bycie po prostu osobą szczęśliwą.”

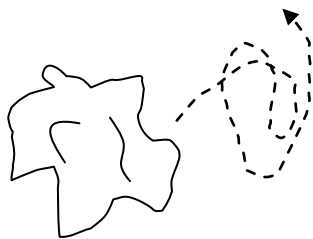
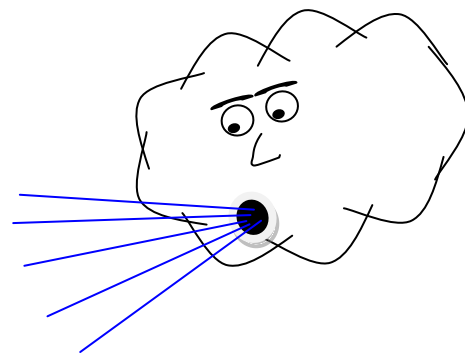
Dodatek

Wiersz „Mój sens” – czyli radosna twórczość autora

Dorian Bukowski

„Mój sens”

Wstaję z rana – jest mi źle.
Wchodzę w kaptcie i myślę sobie,
ze wymiotować mi się chce.
Co jest powodem? – pytam sam siebie
i szlag mnie trafia wnet.
Uświadamiam sobie, że chce mi się...
... NIC! Dlatego przyczyna
ma głębsze podłoże.
Czy to depresja? Może – być może!
Bo życie widzę wciąż w czarnym kolorze.
Czy muszę w tym trwać?
Może i nie..., ale do cholery,
czemu dręczy to mnie?
Mam przecież wszystko...
Lecz może i nie...
Brak sensu w tym wszystkim
dręczyć mnie chce!
Czy moja to wina?
Teraz już wiem, że tak.
Bo jestem jak zmięty papier
rzucany bezwładnie przez wiatr.
Nie wiem gdzie jestem i gdzie będę wnet.
A wszystko to przez to,
że nie wiem czego chcę!
Mając jednak cel jasny
odpędzę swe troski,
gdyż wiem już dlaczego,



mój dzień do tej pory
rytmu nie miał właściwego.
Daje mi to chęci i radość życia,
ponieważ wiem do jakiego miejsca
dotrzeć bym chciał.
Każdy dzień zaczynam z werwą
i lecę jak samolot do celu mego.

Nie przeraża mnie,
że mam cele duże.
Że ich nie widzę,
a czasem błędę w chmurze.

Wiem jednak, że kierunek właściwy jest.
I to ten kierunek nadaje memu życiu sens.

Bo sama już podróż jest fascynująca –
a nawet kojąca, ekscytująca, wręcz podniecająca.

Ważne, że wiem gdzie dolecieć chcę.

A czy to będzie prędzej, czy później...

To już aż tak bardzo nie interesuje mnie!

