



PROJEKT SUKCESTM



POZYTYWNE NASTAWIENIE

Najmniejsza zmiana
Twojego nastawienia,
to kolosalna zmiana
w Twoim życiu.

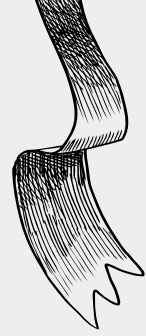


Przedmowa

Jestem wojownikiem. Jestem lwem. Nie uciekam, walczę o realizację moich celów. Codziennie do czegoś dążę, dzięki temu życie jest fascynujące. Przez większość mojego dzieciństwa i jako nastolatek, zmagiałem się z depresją, otyłością, lękami, brakiem pewności siebie, żyłem w ciągłym strachu. Nie lubiłem chodzić do szkoły ani spędzać czasu poza domem, ciągle chorowałem. Miałem marzenia, ale nie wiedziałem, jak się za nie zabrać. Oglądałem filmy akcji i podziwiałem występujących w nich wojowników. Czytałem sportowe magazyny i chciałem wyglądać tak jak ich bohaterowie. Marzyłem, jednocześnie zjadając się słodyczami. Z piękną wizją i wielkimi marzeniami, ale bez motywacji i siły na zrobienie czegoś w tym kierunku. Teraz wiem, że przerażała mnie porażka i ciężka praca, a co najgorsze bałem się własnego sukcesu. Nienawidziłem tego, jak się czuję i jak wyglądam, a najbardziej nienawidziłem tego, że nie mogę z tym nic zrobić. To mnie paraliżowało, ucieczką był sen, w którym byłem wymarzonym wojownikiem, honorowym, walczącym o słuszną sprawę, kierującym się w życiu zasadami, bohaterem, który pomagał i był przykładem dla innych.

Miałem cel, obrałem kierunek, w którym chciałem podążać, jednak nie potrafiłem się zmotywować do działania. Nie wierzyłem w siebie, nie zdawałem sobie sprawy, że jestem uzależniony od słodyczy, że cukier to legalny narkotyk, który między innymi stał na drodze do mojego sukcesu. Ponad 20 lat temu nie miałem pojęcia, jak myśleć, co robić i jakich zasad przestrzegać, aby osiągnąć sukces. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że ta droga jest długa, ciężka, kręta i pełna porażek. Niestety takich rzeczy nie uczą w szkole. Nie wiedziałem, jak zabrać się za swoje życie, co to jest motywacja, pasja, cele i plany życiowe. Wszystkiego musiałem nauczyć się sam. Nie miałem mentora, mój tata zmarł, gdy byłem dzieckiem. Nie rozumiałem pieniądza ani życia. Popełniłem mnóstwo błędów, ale nie poddałem się. Jestem wojownikiem!





Nauczyłem się programować swoje życie tak, aby skutecznie dążyć do swoich celów i marzeń. Zasady, przykłady i narzędzia do walki zawarte w tym podręczniku pochodzą z mojego doświadczenia oraz wielu innych ludzi, którzy osiągnęli sukces. Oferuję Tobie narzędzia, które ja sam stosowałem i stosuję. Codziennie do czegoś dążę, kreuję cele i drogę do nich. Jestem zafascynowany życiem i chciałbym, abyś i Ty był. Wszystko to, co do tej pory osiągnąłem, to dla mnie wielki sukces. Nie tylko pojawiłem się w magazynie, pozbyłem się tak zniechodzonej tuszy, brałem udział w licznych sesjach zdjęciowych, ale co najważniejsze, pomogłem setkom ludzi osiągnąć ich cel i spełniać marzenia, to moja największa wygrana i ogromny sukces, którego się nie spodziewałem.

To podręcznik właśnie dla Ciebie, dla tej ukrytej w Tobie wojowniczkę i zakopanego pod codziennością wojownika. Pomoże on Tobie zrealizować marzenia. Walcz o nie, to Twój obowiązek, a dążenie do celu powinno być Twoją obsesją! Nie ma znaczenia, czy to, o czym marzysz jest małe czy wielkie, czy chcesz zostać super ojcem czy milionerką, to Twoje marzenie i dopóki do niego dążysz, jesteś wojownikiem i lwem, który poluje. Pomyśl o swoim celu i uwierz w siebie. Nie wiesz, co i jak masz zrobić? Kiedy i w jakiej kolejności? Ten podręcznik pokieruje Ciebie krok po kroku, nauczy, jak korzystać z życia. Skorzystaj z moich błędów. Niezależnie od celu, życiowe zasady i porady są takie same. Ten podręcznik krok po krok opisuje, jak masz zabrać się za swoje życie. Nauczy Cię motywacji, determinacji, pasji, zaangażowania, nauczy Cię myśleć jak zwycięzca i walczyć o siebie jak wojownik.

Patryk Janowski





Projekt Sukces

Wszyscy chcą osiągnąć sukces, jednak nie każdemu to się udaje. Nie wystarczą chęci, nie zdadzą egzaminu przypadkowe działania i chaotyczne ruchy. Osiągniesz sukces i zrealizujesz swoje plany, pod warunkiem, że wiesz, co robić i jakich zasad przestrzegać. W tym mogę Tobie pomóc.

Stworzyłem **PROJEKT SUKCES**, który będzie dla Ciebie drogowskazem, dzięki niemu zmienisz swoje życie i zrealizujesz plany. Celem **PROJEKTU SUKCES** jest samorealizacja i spełnianie marzeń, to mój przepis na skuteczną pracę nad sobą.



Podstawowe trzy filary projektu to **UMYSŁ, CIAŁO i RUCH**. Bo najważniejsze jest kompleksowe podejście do zmian – dbałość o pozytywne nastawienie, zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna. Pożądane efekty przyniesie jedynie równoczesna praca nad wszystkimi tymi trzema elementami. Gdy zadbasz o pozytywne nastawienie i przeformułujesz swoje myślenie, zwrócisz uwagę na to, co jesz i zaczniesz dbać o swoje ciało, a jednocześnie zapewnisz mu odpowiedni wysiłek fizyczny, wówczas Twoje życie nabierze nowych barw i możliwości. Jedynie praca nad każdą z tych sfer przyniesie oczekiwane rezultaty. Ćwiczenia fizyczne bez zmiany myślenia, pomogą jedynie na chwilę. Bowiem nie poradzisz sobie z lękami, złym samopoczuciem i życiem w strachu, jeżeli będziesz negatywnie podchodził do wszystkiego, ciągle narzekał, żył przeszłością i wyolbrzymiał problemy. Zmiana spojrzenia na życie z jednoczesnym zaśmiecaniem swojego organizmu niezdrowym jedzeniem szybko przyniesie negatywne skutki. Ciężko jest stać się pewnym siebie, jeżeli zmagasz się z nadwagą i nie lubisz swojego wyglądu. Bardzo trudno jest poradzić sobie z nałogami i depresją, jeżeli nie masz pozytywnej odskoczni, jaką jest aktywność fizyczna.

Aby sobie pomóc, trzeba działać kompleksowo
Po to stworzyłem PROJEKT SUKCES!

Podstawą Twojego projektu powinny być:

- 1. Pozytywne nastawienia do życia**
- 2. Zdrowe odżywianie**
- 3. Aktywność fizyczna**

Z doświadczenia wiem, że bez tych punktów nie osiągniesz reszty założonych planów. A przynajmniej będzie to o wiele trudniejsze. Wszystkie te elementy łączą się w jedną całość. Są jak statyw, upadnie, jeżeli chociaż jedna noga będzie uszkodzona. Nie można skupić się na wybranym punkcie i zrezygnować z pozostałych. Te trzy punkty są podstawą do szczęśliwego życia, do osiągnięcia jakiegokolwiek



celu. Zaufaj mi, próbowałem i przegrywałem setki razy, codziennie widzę ludzi marnujących sobie życie, ponieważ nie rozumieją, jak ważne jest osiągnięcie tych trzech punktów. **Życie to jedna wielka gra i jeżeli nie znasz zasad lub ich nie przestrzegasz, to przegrasz i nigdy nie będziesz szczęśliwy.**

Zaprojektuj swój sukces, skorzystaj z mojego doświadczenia. Dąż do celu, przestrzegaj zasad, które umożliwią Tobie wprowadzanie zmian w swoje życie. Nie zważaj na innych, zapomnij o przeszłości, zaplanuj swoją przyszłość i ciesz się terażniejszością. Na każdym kroku szukaj motywacji, które dodadzą Tobie energii i siły do działania. Idź do przodu, małymi krokami, nawykami i sukcesami dąż do celu. Znajdź to, co lubisz robić, rozkoszuj się małymi rzeczami. Bądź wdzięczny i uśmiechnięty. **Pamiętaj, że Twoje działanie z dzisiaj kreuje Twoją przyszłość. Za kilka lat staniesz się tym, o czym teraz myślisz.** Nie pozwól, żeby Twoje negatywne nastawienie, narzekanie, brak wiary w siebie wykreowały Twoją przyszłość, ona nie jest jeszcze ustalona, cały czas możesz ją zmienić, póki żyjesz i walczysz nie jest za późno. Myśl codziennie o **PROJEKCIE SUKCES**, wdrażaj go w życie, jest on Twoją drogą do szczęścia. Skończ z wymówkami, musisz działać i zabrać się za swoje życie, bo nikt inny za Ciebie tego nie zrobi.

Jeśli chcesz takiej zmiany, zgłoś się do mnie, oferuję spotkania coachingowe i treningi. Czytaj moje książki, które nauczą Ciebie jak wdrożyć w swoje życie **PROJEKT SUKCES**.

STAN DO GRY to pierwsza część **PROJEKTU SUKCES**. Wprowadzi Ciebie ona w świat pozytywnego myślenia. Dowiesz się, jak krok po kroku zmienić swoje nastawienie do życia, ludzi, a przede wszystkim siebie. Bez tego żadne zmiany nie są możliwe do zrealizowania. Każdą przemianę należy zawsze zacząć od siebie samego. Dopóki nie uświadomisz sobie, jaką siłę kryją w sobie Twoje słowa i myśli, nie ruszysz z miejsca. STAN DO GRY to przejrzysty podręcznik, w którym omawiam różne aspekty pozytywnego nastawienia. Nauczysz się m.in. jak wyznaczać cele, pracować nad zwiększeniem motywacji czy znajdować pasję w życiu. Każdy z kroków zawiera w sobie oprócz części teoretycznej pytania oraz zadania do wykonania. Wszystko po to, abyś aktywnie pracował nad sobą i ruszył z miejsca.



Wykorzystaj to, przerabiaj wnikliwie każdy z kroków, o który piszę. Odpowiadaj sobie na zadane przeze mnie pytania, twórz nowe, szukaj rozwiązań, bądź wnikliwy i nie rezygnuj. Im bardziej się zaangażujesz, tym lepsze osiągniesz wyniki.

W ślad za zmianą nastawienia wprowadź w swoje życie zasady zdrowego odżywiania i regularny ruch. Skoncentruj się na niezaśmiecaniu organizmu i kontrolowaniu tego, co jesz i pijesz. Musisz dostarczać swojemu organizmowi produkty, z których może on czerpać energię. Twój mózg musi poprawnie pracować, abyś był zmotywowany do działania, a co za tym idzie kreował i osiągał cele w życiu. Z kolei dzięki aktywności fizycznej zadbasz o kondycję swojego ciała, ale także wzmocnisz dobre samopoczucie. To właśnie ruch dostarczy Tobie niezbędnych endorfin, zmniejszy stres i napięcie. Zagadnieniom odżywiania i aktywności fizycznej poświęciłem dwie kolejne części **PROJEKTU SUKCES**. Program jest pomyślany w ten sposób, aby poprowadził Ciebie kompleksowo przez cały proces zmian.

Rusz w drogę! Zostań nowym wojownikiem!





PROJEKT TM
SUKCES



**Pozytywne
nastawienie**

Krok nr 1

Twój wewnętrzny rozkład jazdy, czyli – wyznacz cele!

Czy wiesz do czego dążysz? Czy określiłeś swoje cele krótko- i długoterminowe? Żeby dotrzeć do wymarzonej mety, musisz ją najpierw wyznaczyć. Życie bez planu, bez zdefiniowanych punktów, do których zmierzasz, jest jak bieganie po omacku, pokonujesz trasę, męczysz się, nie raz upadasz, a cały ten wysiłek do niczego nie prowadzi, po prostu odhaczasz kolejny dzień. Jeśli natomiast świadomie wyznaczysz cele, to każdy Twój krok będzie Ciebie do nich zbliżał. Twoje życie ma sens! Gdyby było inaczej, nigdy byś się nie urodził. A skoro jesteś na świecie, to zrób wszystko, aby dany Tobie czas w pełni wykorzystać.

Do czego służą cele? Sprawiają, że to Ty zostajesz kapitanem swojego życia. Bez nich jesteś jak samotna łódka na wzburzonym morzu, bez pohukiwania latarni, silnika ani wiosła, być może fale wyrzucą Ciebie na bezpieczny ląd, ale to tylko jedna z wielu możliwości. Kierując się w swoim życiu celami, podążasz za światłem latarni, wiesz, gdzie masz płynąć.

Wyznaczone cele to bezpieczeństwo, dzięki nim usuniesz ze swojego życia przypadkowość, jeśli wiesz, gdzie podążasz, łatwiej pokonać Tobie przeszkody. Nawet gdy coś sprawi, że się zatrzymasz, być może zachwiejesz, to znając cel, łatwiej wrócisz na szlak. Cele to także satysfakcja, bo żyjesz swoim życiem, a nie życiem innych.



To Twój pierwszy krok... wyznacz swoje cele!

Usiądź w jakimś zacisznym miejscu, idź na spacer po lesie albo po plaży, spędź sam ze sobą czas i zadaj sobie kilka podstawowych pytań.

1. Czy jesteś szczęśliwy?
2. Czy żyjesz takim życiem, o jakim marzyłeś?
3. Czy jest w Twoim życiu coś, czego mocno pragniesz, a czego jeszcze nie masz?
4. Z jakich marzeń zrezygnowałeś?
5. Co zawsze chciałeś zrobić, ale bałeś się spróbować?

Zastanów się nad tymi pytaniami, daj sobie czas na odpowiedź, a przede wszystkim bądź ze sobą szczerzy. Chodzi o Twoje życie. **Mówi się, że lepiej coś zrobić i żałować, niż żałować, że się w ogóle nie spróbowało.**

Jeżeli jest coś, co zawsze chciałeś zrobić, to teraz jest Twój czas na osiągnięcie tego. Czas, aby podjąć ten pierwszy krok na długiej i krętej drodze do Twojego sukcesu. Nie patrz na przeszkody, nie szukaj wymówek, nie ograniczaj sam siebie. Pomyśl, co chcesz robić, wyznacz kolejne punkty i zaplanuj swoją podróż. Nie ma znaczenia, jakie to będą cele. Znajdź to, co sprawia Tobie przyjemność i staraj się być w tym najlepszy. Walcz o swoje marzenia. Stopniuj cele tak, aby ułatwić podążanie zaplanowaną drogą. Dobre wytyczenie celów będzie Twoim najlepszym motywatorem do działania. Każdy osiągnięty przez Ciebie mniejszy cel, sprawi, że z tym większą energią będziesz dążył do tych dużych ze szczytu swojej listy. Gdy już wypiszesz cele, zastanów się, co musisz zrobić, aby każdy z nich osiągnąć. Zacznij od celów krótkoterminowych, rozpisz wszystkie działania, które Ciebie do nich doprowadzą. Podobnie zrób z celami długoterminowymi. W ten sposób zbudujesz plan, który poprowadzi Ciebie do każdego z nich. I działaj... nie od jutra, nie od przyszedłego miesiąca ani roku. Zacznij od razu!

Pamiętaj – marzenia bez planu, zaangażowania, determinacji, to tylko marzenia. Znam wielu ludzi, którzy mają ogromne marzenia, ale nie mają wiary w siebie i planu, jak je zrealizować. **Bez działania nawet najwspanialsze plany nigdy nie zostaną zrealizowane.**



Dla mnie życie bez dążenia do celu i realizowania marzeń było bezpłciowe i szare. Rozwój biznesu, organizacja pracy, pomnażanie źródeł dochodu, polepszenie wyglądu i samopoczucia, poprawa zdrowia, to tylko przykładowe cele, bo przecież każdemu z nas sens życia nadają inne tematy. Moim celem przez długie lata było pozbycie się nadwagi, która tak mi przeszkadzała w drodze do szczęścia. To był mój jedyny cel. Znalazłem problem i rozwiązanie. Niestety przez długi czas nie wiedziałem, jak się do tego zabrać, nie znałem wszystkich kroków i zasad. Nie miałem planu, brakowało mi zapańcia i determinacji. Rozczarowany brakiem skuteczności, wątpiłem w swoją siłę, uciekałem w cukier, przetworzone jedzenie, używki i telewizję. Miałem cel, ale nie określiłem planu, a bez konkretnych działań mój cel był tylko marzeniem, bo jak wspomniałem wcześniej, marzenia bez planu i wiary w siebie to tylko marzenia.

Nie myśl o celu lub sukcesie jak o czymś wielkim i odległym. Wcale tak nie jest, ten rzekomo ogromny cel nie powstaje z niczego, każde Twoje działanie zgodne z wytyczonym planem jest jego częścią. Zaplanuj sobie dzień, wyznacz małe cele, gdy je osiągniesz, rozkoszuj się nimi, a zobaczysz, jak poprawia się jakość Twojego życia. Już teraz ciesz się z tego, co masz i z tego, czego pragniesz. Małymi celami i krokami do dużego sukcesu – to jedyna skuteczna droga.

Sam zaczynałem od zera. Wiem, co to depresja, brak wiary w siebie, zajądanie swojego życia. Wiem, jak ciężko pokonać taką drogę, ale wiem też, że warto wyruszyć. Bez odpowiedniej wiedzy i rad, straciłem dużo czasu. Dojście do moich celów i spełnianie marzeń zajęło mi prawie 20 lat, ale w końcu jestem tam, gdzie chciałem być. Droga do mojego szczęścia była długa i zawiła, nadal taka jest, bo wciąż kreuję nowe, większe cele i do nich dążę, bo jestem lwem, wojownikiem i nigdy się nie poddam, zawsze będę dążył do jakiegoś celu. Wstaję rano i walczę o lepsze jutro, walczę o to, aby stać się wspanialszą wersją siebie. Chcę, aby coraz więcej osób na tym świecie uwierzyło w siebie, wykreowało cel, dążyło do niego i go osiągnęło.

Obudź ukrytego wewnątrz siebie wojownika! Wezwij do walki uśpioną wojowniczkę! Stwórz swoje własne szczęście i zbuduj takie życie, o jakim marzysz. **Żyj tak, abys kiedyś nie żałował, że nie podjąłeś walki.** Jesteś wojownikiem, masz niesamowitą moc i posiadasz wszystkie niezbędne narzędzia, aby żyć tak, jak tego pragniesz.



Pytania

Dobrze zastanów się nad podanymi pytaniami, daj sobie czas na odpowiedzi, a przede wszystkim bądź ze sobą szczerzy. Twórz kolejne pytania, szukaj w sobie odpowiedzi.

1. Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy?

Niezależnie od odpowiedzi pogłęb pytanie – Czego potrzebujesz do bycia szczęśliwym?

2. Co byś zrobił, gdybyś wiedział, że na pewno się uda?

Zapewniono Ciebie, że zrealizujesz swój cel, a porażka nie wchodzi w grę. Co wybierzesz? Dlaczego?

3. Czy żyjesz tak, jak naprawdę chcesz?

Zadaj sobie dodatkowe pytania – Z jakich marzeń zrezygnowałeś? Czy żyjesz takim życiem, o jakim marzyłeś?

Zadania

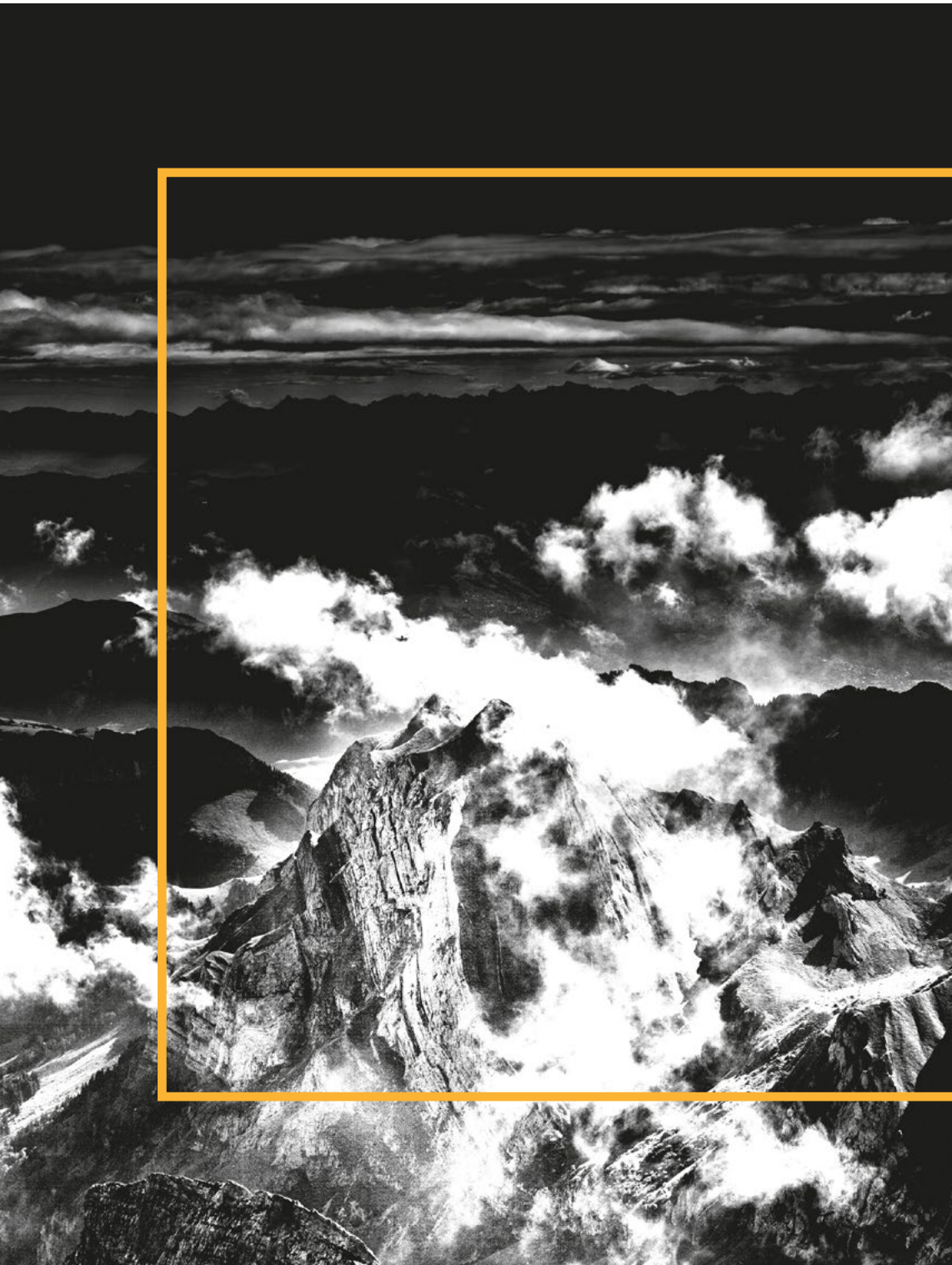
1. Określ cele i wytycz plan działania

Konieczne je zapisz. Pamiętaj o małych i dużych celach, krótko- i długoterminowych. Stopniuj je tak, aby praca nad małymi celami kierowała Ciebie w kierunku nadrzędnych, a drobne sukcesy dodawały siły. Zastanów się, co musisz zrobić lub zmienić w swoim życiu, aby osiągnąć poszczególne cele.

2. Monitoruj postępy

Regularnie sprawdzaj poziom realizacji planu. Obserwuj, czy idziesz wytyczoną drogą. Nie poprzestawaj na raz postawionych celach. Jeśli widzisz taką potrzebę, aktualizuj swoją listę.





*Nie myśl o celu lub sukcesie jak o czymś wielkim
i odległym. Wcale tak nie jest, ten rzekomo ogromny
cel nie powstaje z niczego, każde Twoje działanie
zgodne z wytyczonym planem jest jego częścią.*

Krok nr 2

Zmień podejście do życia

Nie wystarczy sam cel i plan działania. Cały czas musisz działać od wewnątrz, nie możesz zapominać o emocjach, bo bez nich nie będziesz skuteczny. Jednym z wielu błędów, jakie popełniłem, było moje wyobrażenie o sobie i podejście do celu. Nie akceptowałem swojego wyglądu. Było we mnie mnóstwo negatywnych emocji, odczuwałem niesamowitą agresję i zawiść. To uruchamiało lawinę, wobec której byłem bez szans. Moim błędem było negatywne podejście. Złe myśli i emocje zaprzęcały temu, do czego dążyłem, skutecznie zablokowały zrealizowanie przeze mnie celu. Niezależnie od tego, ile wkładałem w to wysiłku, moje działania nie przynosiły zamierzonego efektu. Wypełniony negatywnymi emocjami i myślami przyciągałem porażkę. Nie wiedziałem o tym, jak wielką siłę mają nasze myśli. Jeśli przeczą one działaniu, dochodzi do konfliktu, co prowadzi do porażki. **Drogą do sukcesu jest takie wyćwiczenie samego siebie, aby myśli i emocje były spójne z działaniem.** Zwracaj na to uwagę we wszystkim, co robisz. Określiłeś cele i wytyczyłeś plan działania. Postępuj zgodnie z nim, ale jednocześnie zwracaj uwagę na to, w jaki sposób myślisz. Skupiaj się na tym, co pozytywne, doceniaj wszystko to, co masz, pojawiające się problemy traktuj jako elementy drogi, a nie przeszkody. Myśl o swoich celach, wyobrażaj sobie, że już je zrealizowałeś i staraj się odczuwać to, co będziesz czuł, gdy faktycznie je osiągniesz.

Nie możesz tracić czasu na myślenie o tym, czego Tobie brakuje, na wyolbrzymianiu kompleksów. Musisz zacząć od pokochania siebie samego i zaakceptowania się. Myśl o punkcie docelowym i poczuć sukces już na etapie drogi do niego. Wyobrażaj sobie, jak chcesz się czuć, nie skupiaj się na tym, jaki nie chcesz być. Już teraz rozkoszuj się małymi sukcesami i celami, ponieważ każda dobra decyzja jest Twoim sukcesem, każde ruszenie się z kanapy jest krokiem naprzód. **Kochaj**



siebie takim, jakim jesteś, a przyciągniesz do siebie osobę, którą chcesz być.

Ja przez lata zamiast rozkoszować się wyglądem i życiem, jakie chciałem mieć, skupiałem się na tym, z czym walczyłem, przez co stałem w miejscu. Jeśli chcesz zmienić pracę, to nie myśl o tym, jak bardzo jej nienawidzisz, tylko o tym, jak super się czujesz w swojej nowej pracy, tej, o której zawsze marzyłeś. Jeśli chcesz nowy lepszy dom, to przed snem wyobrażaj sobie, że już w nim mieszkasz, czujesz zapach nowych mebli, dotykasz je, jesteś wdzięczny, jakby ten dom już był Twój. Jeśli chcesz wyzdrowieć, to myśl o zdrowiu, a nie o chorobie. Pamiętaj, że **Twoja skuteczność zależy od Twoich myśli.**

Nie jest łatwo rozkoszować się tym, czego nie masz i nie jesteś pewien, czy kiedykolwiek będziesz miał, ale to właśnie negatywne myślenie, brak wiary w siebie, motywacji i determinacji powstrzymuje Cię od otrzymania tego. **Jesteś jedyną osobą, która jest w stanie zrealizować swoje cele,** jesteś też jedyną osobą, która może w tym przeszkodzić.

Przez lata uciekałem od jakiegokolwiek wysiłku. Chciałem wyglądać inaczej, ale nie potrafiłem się zebrać w sobie, ponieważ wiedziałem, że będzie to ciężka praca i ogromny wysiłek. Dlatego podejmowałem najprostsze decyzje – jadłem, oglądałem filmy, leżałem na kanapie. Wszystko inne, to, co odciągało mnie od mojej strefy komfortu, wydawało się być zbyt wielkim ciężarem. Nienawidziłem szkoły, bo było w niej dużo nauki, spacerów po obiedzie, bo tyle zjadłem, że najbardziej chciało mi się spać. Wręcz wyolbrzymiałem rzeczy i czynności, których nie lubiłem, nie zważając przy tym na to, jak wiele negatywnych myśli i emocji przechodziło przez moje ciało i umysł. Byłem zły, zazdrosny, niecierpliwy i ciągle marudziłem – na szkołę, później na pracę, autobusy, tramwaje, innych ludzi, pogodę. Całą swoją uwagę skupiałem na leniwym i zakłopotanym, depresyjnym grubasie, za którego się uważałem. Widziałem siebie, swoje życie i wszystko, czego nie lubiłem robić w bardzo negatywnym świetle. Wtedy nie zdawałem sobie sprawy z tego, że to moje podejście do życia jest złe a nie świat. **Pozytywne myśli przyciągają pozytywne zdarzenia, wiem o tym teraz.** Będąc nastolatkiem, koncentrowałem się na tym, co negatywne, mimo że otaczało mnie wiele dobra. Miałem przyjaciół, z którymi utrzymuję kontakt do dzisiaj, rodzinę, którą bardzo kocham. Mamę,



która pomimo mojego zachowania i wielkiego lenistwa pomogła mi skończyć trzy szkoły, nauczyć się trzech języków i w końcu utrwaliła we mnie myśl, że czasami trzeba robić to, czego się nie chce, żeby mieć w życiu to, czego się naprawdę pragnie.

Moja droga do sukcesu i szczęścia była długa. Największym błędem, jaki popełniłem było utrwalanie negatywnego podejścia do życia. To powodowało, że przyciągałem jeszcze więcej negatywnych myśli, uczuć, ludzi i sytuacji. Długo nie rozumiałem tego, że żeby coś osiągnąć, trzeba zacząć od pierwszego stopnia i wspinać się cierpliwie do góry. Ja tymczasem stałem w miejscu, z zadartą głową wypatrywałem tysiąca stopni nad sobą i wpadałem w przerażenie. **Każda droga zaczyna się od pierwszego kroku wykonanego w danym kierunku.** Dotarcie na szczyt wymaga cierpliwości, a ja jej nie miałem. Przez większość czasu walczyłem z depresją, lękami i brakiem motywacji, ponieważ w moim ciele i umyśle przeważały negatywne myśli i emocje. Zrozumienie tego było najważniejszym krokiem w drodze do sukcesu. Dobre nastawienie i pozytywne myślenie to jedyna droga do szczęścia. Aby zrealizować swoje marzenia, musiałem zmienić podejście do życia. Zacząłem pracować nad sobą, nad swoim ciałem i umysłem, koncentrowałem się na tym, co dobre, budujące i wartościowe, kontrolowałem swoje myśli, aby nie uciekały w negację. To nie jest proste, szczególnie na początku. Bardzo łatwo być szczęśliwym i pozytywnym, gdy wszystko się udaje. Ale życie nie jest kolorową bajką, często zmagasz się z dużymi problemami, brakiem pieniędzy, kiepską pracą, samotnością, chorobami, starością. Nienawidzisz swojego szefa, ktoś w rodzinie zmarł na raka, brakuje Tobie pieniędzy, telewizja bombarduje zmysły tragediami i beznadzieją, wszystko drożeje, dzieci nabroili w szkole... takich spraw jest nieskończoność. I one zawsze będą się pojawiać w Twoim życiu. Jednak pomimo trudności, możesz patrzeć na świat optymistycznie, wyszukiwać to, co dobre i piękne, pomyłki i porażki traktować jako drogę do celu, a nie pech czy przeszkody. Wręcz wyolbrzymiaj drobne sukcesy, nakręcaj samego siebie na pozytywne myślenie. Gdy uśmiechniesz się do obcej osoby, z reguły odwzajemni ona uśmiech. Jeśli spojrzysz groźnie w jej kierunku albo powiesz coś nieprzyjemnego, okażesz zniecierpliwienie, nie liczą na uśmiech. Tak to właśnie działa. Sygnał, który wysyłasz w świat, wraca do Ciebie. Zaczynaj od uśmiechnięcia się do najtrudniejszego widza – samego siebie.



Czasami zejdziesz z tej drogi. Negatywne myślenie jest częścią nas, towarzyszy nam niemal od urodzenia, marudzą nasi dziadkowie, rodzice, sąsiedzi. Nie każda Twoja myśl będzie kolorowa, ale gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę, zmień tok myślenia, a co za tym idzie emocje. Zmiana nastawienia do życia to jeden z ważniejszych kroków, być może najtrudniejszy. Ale naprawdę warto podjąć wysiłek, efekty będą większe niż się tego spodziewasz.

Twoje kolejne dni mogą być początkiem wspaniałej przygody. Wyrusz w nią, bo warto! Życie kryje w sobie niewyczerpane źródła radości i satysfakcji, a wszystko to jest w zasięgu Twoich rąk.



Pytania

1. Ile razy w ciągu ostatniego dnia myślałeś negatywnie, skupiałeś się na wadach i brakach?

Zastanów się nad tym, ile czasu straciłeś na negatywne myślenie, wyszukiwanie słabych punktów i krytykę. Pamiętaj o tym, że to zmarnowany czas. Kolejnego dnia nie popełnij tego samego błędu.

2. Ile razy w ciągu ostatniego dnia pomyślałeś o sobie z miłością, pogratulowałeś sobie?

Zastanów się, czy kochasz samego siebie. Dopiero gdy Ty sam zaakceptujesz siebie i pokochasz, zrobi to świat.



3. Czy gdy wstajesz z łóżka, to jesteś naprawdę wdzięczny za to, co masz, co do tej pory osiągnąłeś?

To ważne, abyś każdy dzień zaczynał pozytywnie. Jeśli wstajesz w pośpiechu, wyzywasz, marudzisz i z niechęcią biegniesz do pracy, trudno oczekiwać, aby dalsza część dnia była lepsza. Swoimi myślami programujesz cały dzień.

Zadania

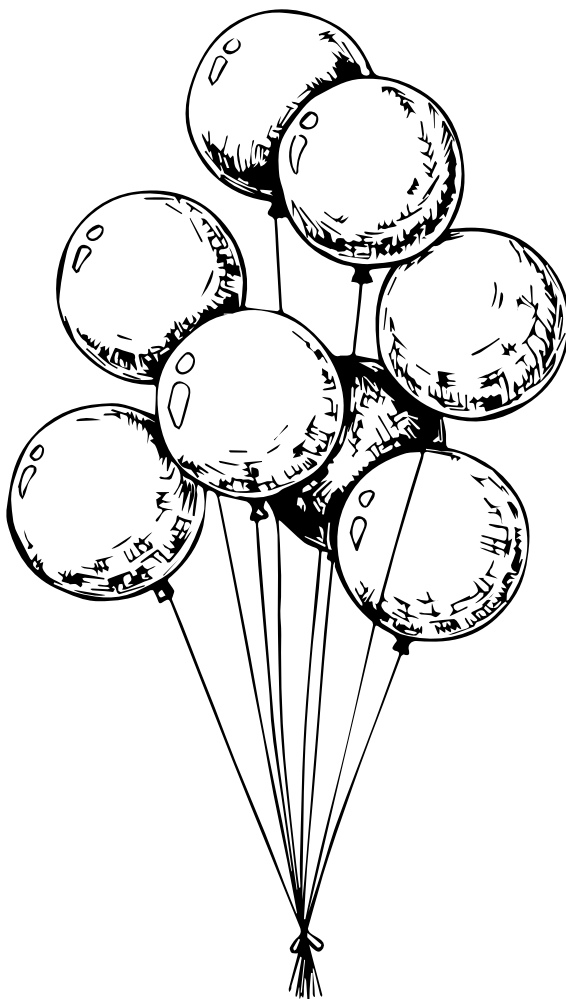
1. Szukaj pozytywów w swoim życiu.

Każdego dnia przed zaśnięciem wypisz pięć rzeczy/zdarzeń/myśli z danego dnia, za które jesteś wdzięczny, które przyniosły Tobie radość, satysfakcję albo spokój.

2. Zatrzymuj negatywne myślenie.

Stwórz swój własny STOP, którym zareagujesz na negatywną myśl lub słowo. To od Ciebie zależy, co to będzie – może to być jakaś czynność, którą zatrzymasz negatywną emocję lub słowo, np. „cielęcina” (czy jesteś w stanie wypowiedzieć to słowo bez uśmiechu?). Niech to będzie coś niepoważnego albo całkowicie oderwanego od rzeczywistości, coś co swoją skrajnością skutecznie Ciebie zatrzyma. Gdy przyłapiesz siebie na negatywnej reakcji, automatycznie aktywuj STOP.





Krok nr 3

Poszukaj silnej motywacji do działania!

Czym jest motywacja? To przyczyna, dla której coś robimy i gotowość do działania. Zbyt słaba motywacja ogranicza szanse na realizację celu. To właśnie dlatego tak często ludzie rezygnują z dalszego działania, nie poświęcili wystarczająco dużo czasu i energii na wypracowanie silnej motywacji.

Ja także właśnie taki błąd popełniłem. Znałem powód swoich problemów, ale nie wierzyłem w sukces. W mojej głowie rezultat działania i satysfakcja nie przewyższały wysiłku, jakiego wymagało dane działanie. Wiedziałem, co mam zrobić, ale nie miałem wystarczającej motywacji i wiary w siebie, aby to osiągnąć. Pewnego dnia zrozumiałem, że nie mogę tak dalej żyć. Po kilku latach związku, moja partnerka mnie zostawiła. Uważałem, że odeszła przeze mnie i miałem rację. Żyłem pustymi słowami – że w końcu coś osiągnę, wezmę się za siebie i stanę się mężczyzną godnym mojej partnerki. W efekcie zostałem sam, z pustymi marzeniami, depresją i niewyobrażalnym poczuciem winy. Nie uśmierzały bólu używki, słodycze, wręcz przeciwnie, pogłębiały go. Zdawałem sobie sprawę z tego, że to moje nawyki, styl życia, dieta, lenistwo i puste obietnice były przyczyną tego ogromnego bólu.

To był TEN moment. Zawsze wiedziałem, co mam zrobić i kim chcę być. **Cel był jeden – stać się najlepszą wersją siebie.** Wtedy stworzyłem postać WOJOWNIKA, z moich snów, marzeń i wiary, że to możliwe. Zawsze chciałem być takim bohaterem, ale nigdy nie miałem wystarczającej motywacji i wiary w siebie. Moją motywacją stał się ból i poczucie winy. Jedynym wyjściem było zabranie się za siebie. Wiedziałem, że zostanie wojownikiem z zasadami, honorem, niekończącą się motywacją i energią uśmierzy mój ból. Swój cel znałem dużo wcześniej, jednak



zwlekałem z jego realizacją. Straciłem zbyt wiele lat na wygodnym życiu na kanapie z pilotem i lodami w ręku. Przez 10 lat nie podejmowałem działania, wszechświat o tym wiedział i postanowił mnie boleśnie zmusić do działania. Ten wielki ból, który mnie wtedy tak zmotywował, jest ze mną do dzisiaj, budzi się za każdym razem w chwilach mojej słabości, kiedy robię coś niegodnego wojownika, wówczas powraca i przypomina mi o dyscyplinie oraz dokonywaniu właściwych wyborów.

Kilka lat temu znalazłem kolejną motywację, stała się ona ogromnym motorem mojego działania – pomaganie innym ludziom, tym, którzy tego potrzebują. Twój sukces, Twoja radość i osiągnięcie celu to mój sukces i moja radość, cieszę się, że mogę Ci pomóc osiągnąć to, do czego dążysz. Wierzę, że znajdziesz w sobie ogień motywacyjny, będziesz myślał i działał jak prawdziwy wojownik, wtedy zobaczysz, jak Twoje życie przeobraża się w coś pięknego i poukładanego, właściwe drzwi zaczną się otwierać, a Ty będziesz potrafił czerpać energię z każdego zdarzenia. Nie przejmuj się, gdy pojawiają się problemy, każdy je ma. Trzymaj się planu, koncentruj na celach, a wszystko się ułoży i pozytywnie rozegra.

Życie jest krótkie, musisz wykonać jakiś ruch! **Sprecyzuj swój cel i poszukaj na tyle silnej motywacji, abyś miał energię do działania.** Wierzę w Ciebie, teraz Ty musisz uwierzyć w siebie. Przypatrz się swoim motywacjom, czy są na tyle mocne, aby dać Tobie siłę? Motywacja nie jest czymś magicznym, ma ją każdy wojownik, a Ty przecież nim jesteś. Pomyśl, w ile rzeczy, ludzi, pojęć wierzysz. Dlaczego nie miałbyś uwierzyć w siebie?



Pytania

1. Kiedy działasz najbardziej efektywnie?

Pomyśl o przeszłości. Znajdź te sytuacje, w których byłeś najbardziej skuteczny, w których czułeś ogromne zaangażowanie w działanie. Co na to wpłynęło? Spróbuj zanalizować tamte sytuacje, aby zrozumieć, jakich potrzebujesz warunków do efektywnego działania.

2. Co sprawia, że rezygnujesz?

Przypomnij sobie marzenie, z którego zrezygnowałeś. Czy więcej straciłeś czy zyskałeś, rezygnując z planów? Zanalizuj kilka takich sytuacji i poszukaj punktów wspólnych, z reguły na sytuacje działamy automatycznie. Znajdź te bodźce, które powodują, że rezygnujesz.

3. W jakich sytuacjach odczuwasz satysfakcję?

Zastanów się, co nadaje sens Twojemu życiu, co sprawia Tobie satysfakcję. Poszukaj odpowiednich sytuacji, pomyśl o emocjach, które one w Tobie wzbudzają.

Zadania

1. Zwróć uwagę na siłę swoich motywacji.

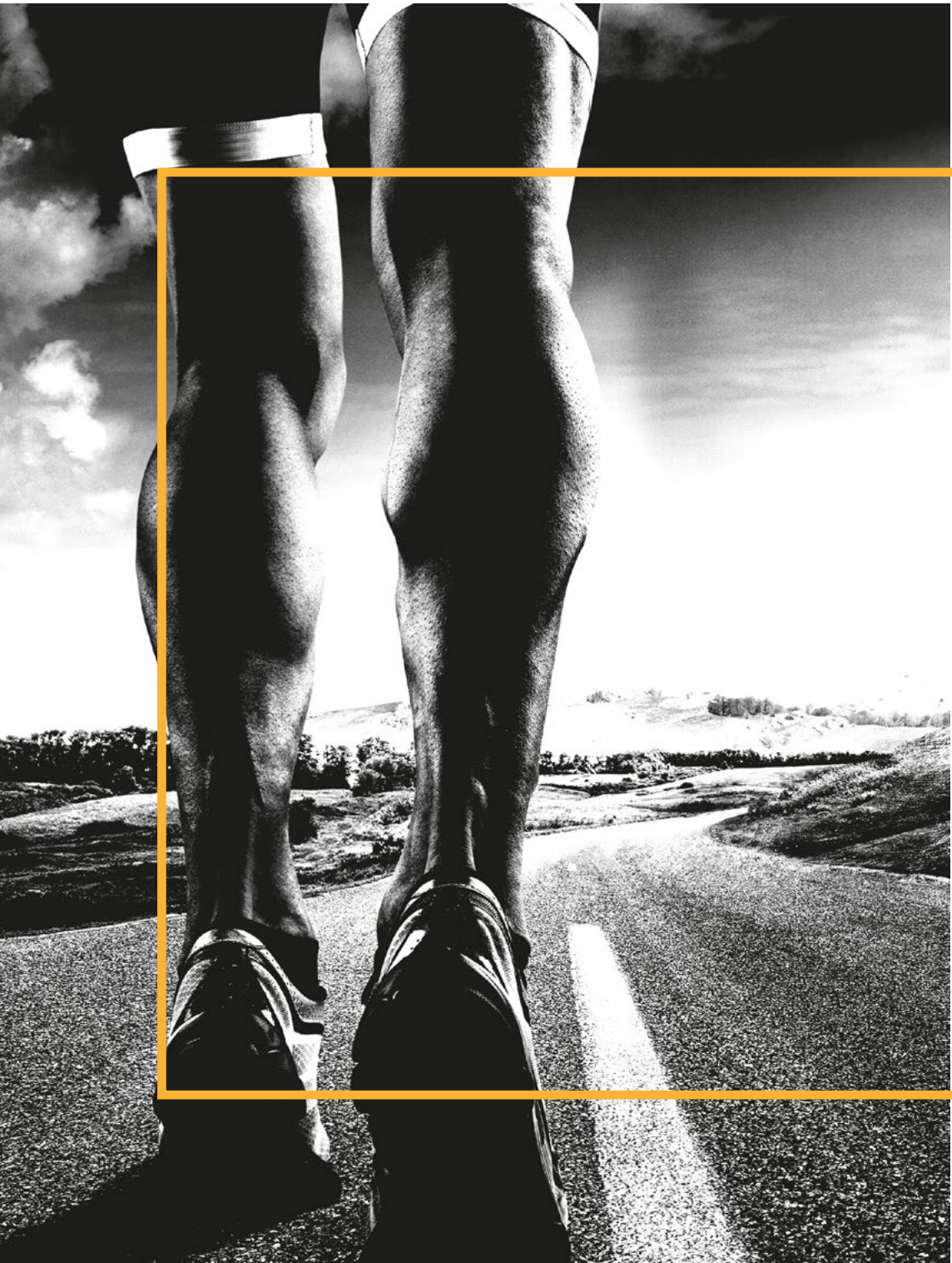
Do każdego swojego celu dopisz obok motywację – opisz, dlaczego Tobie na tym zależy, zastanów się, czy to prawdziwa motywacja oraz czy jest na tyle silna, aby Ciebie mobilizować do działania.

2. Wyobraź sobie, że już osiągnąłeś swój cel. Kim jesteś, jaki jesteś, co czujesz i widzisz?

Pomyśl o swoim celu. Wybrałeś go, więc jest dla Ciebie ważny. Zwizualizuj zwycięstwo. Pomyśl o wszystkich plusach, które uzyskasz po osiągnięciu celu. Opisz to w kilku zdaniach, stosując czas teraźniejszy.







Życie jest krótkie, musisz wykonać jakiś ruch!

*Sprecyzuj swój cel i poszukaj na tyle silnej
motywacji, abyś miał energię do działania.*

Krok nr 4

Znajdź coś, co kochasz robić – czyli o pasji w życiu

Co uwielbiasz robić? Możesz określić jeden, główny cel w swoim życiu, ale jednocześnie kochać robić wiele innych rzeczy. To sprawia, że Twoje życie nabiera dodatkowych barw, a Tobie nie brakuje energii.

Bardzo dużo ludzi uzależnia swoje szczęście od powodzenia jednej sprawy. Gdy ktoś poświęca się partnerowi, nie widzi poza nim świata, a przy tym nie ma innej rzeczy, na której jej zależy, wówczas całkowicie się od niego uzależnia, jego szczęście jest w rękach tej jednej osoby. Kłótnia albo rozstanie sprawiają, że zawala się cały świat. Wiele osób tak robi, przeważnie nieświadomie. Ktoś bezgranicznie koncentruje się na partnerze, ktoś inny na pracy, zapominając o tym, że warto poszukać kilku rzeczy, które kochamy robić. Stwórz swoją własną listę czynności i rzeczy, które Ciebie uszczęśliwiają. Dla mnie jest to siłownia, uwielbiam tam chodzić i trenować, kocham także ciągle uczyć się czegoś nowego, czytać książki i artykuły, oglądać filmy motywacyjne, spędzać czas na doskonaleniu siebie, medytować itd. Dlatego też nie mam najmniejszego problemu ze spędzaniem czasu samemu. Odpowiednio rozlokowane zainteresowania są gwarantem zadowolenia. Nawet jeśli coś mi nie wyjdzie, to mam jeszcze wiele swoich miejsc, w które mogę zajrzeć.

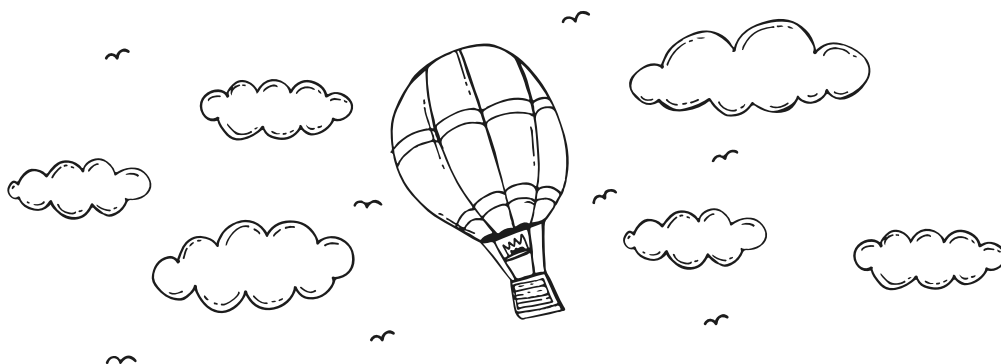
Niedawno rozstałem się z moją partnerką, po prawie 6 latach, kupiliśmy dom, mieliśmy założyć rodzinę. Niestety wszystko się rozpadło. Nie twierdzę, że było łatwo, wręcz przeciwnie. Jednak mój się świat się nie skończył. Mam pasje, motywacje, wiarę w siebie i dążę do celu, mam mnóstwo rzeczy, które kocham robić. Ułożyłem sobie plan działania i realizuję go małymi krokami. Kontroluję swoje myśli, zostawiam rzeczy, których już nie mogę zmienić, które są za mną. Nie zna-



czy to, że nie myślę o ostatnich latach i o osobie bardzo mi bliskiej, która już nie jest przy mnie, a która była częścią mnie przez tyle lat, jednak idę dalej. O wiele łatwiej poradzić sobie z przeciwnościami losu, gdy mamy solidne oparcie. Ale pamiętaj o tym, że to Ty sam musisz sobie je zbudować!

Niektórzy, gdy ich związki się rozpadną, tracą pracę albo coś ważnego nie wyjdzie im w życiu, coś, na co postawili, załamują się, a nawet popełniają samobójstwo. Nie twierdę, że dzieje się tak tylko dlatego, że nie mieli kilka rzeczy, na których im zależało, przyczyniło się do tego zapewne więcej czynników. Jednak robienie rzeczy, które się kocha, na pewno pomaga w uśmierzaniu bólu. **Jeśli nie zadbasz o to, abyś miał wokół siebie więcej pasji, jeśli postawisz wszystko na jedną kartę, to możesz łatwo przegrać i poczujesz niebezpieczną pustkę.**

Jeśli nie wiesz, co uwielbiasz robić, to się tego dowiedz. Poszukaj swoich pasji. Nikt nie da Tobie gotowych rozwiązań, to co uszczęśliwia Twojego przyjaciela, Ciebie wcale nie musi. Jednak szukaj i próbuj. Staraj się co pewien czas zrobić coś po raz pierwszy, chociażby tylko po to, aby przekonać się, czy to lubisz. Dzięki jednorazowemu wyjściu na crossfit, możesz odkryć swoją nową pasję. Eksperymentuj, słuchaj innych ludzi, gdy opowiadają o swoich zainteresowaniach, dopytuj i sam próbuj nowych rzeczy.



Robić to, co się kocha, to jedna z podstaw prawidłowego funkcjonowania, to jeden z czynników, który wpływa na szczęśliwe i pasjonujące życie. Jeżeli znajdziesz pracę, którą kochasz robić, to tak, jakbyś wcale nie pracował. Mam tak od kilku lat,



jestem na całorocznych wakacjach, uwielbiam spędzać czas na siłowni, kocham trenować swoich klientów, pomaganie innym sprawia mi wielką satysfakcję życiową. Nienawidziłem szkoły, czytania książek, podręczników, uczenia się. Teraz sam piszę książki, uczę innych i to z dużym sukcesem. Żyję w swoich marzeniach, jestem bohaterem swojej historii. Oczywiście i mi zdarzają się słabsze chwile, to całkowicie naturalne. Ale już wiem, że te chwile są tymczasowe, że złe uczucia miną. Więc walcz, trzymaj się planu, uważaj na dietę, dąż do celu krok po kroku, nawet w te złe i deszczowe dni. Nic się nie stanie, jeśli weźmiesz kilka dni wolnego, zrestartujesz to, co robisz, zrelaksujesz się i zaczniesz od nowa, od czegoś przecież są niedziele i wakacje.

Balansuj ciężką pracę zabawą i relaksem, nie zapominaj o rodzinie i przyjaciółach. Nie każdy dzień i każda chwila musi być pełna pary. Wszyscy kiedyś odpoczywają. Równowaga jest niezbędna, więc odpoczywaj i rozkoszuj się życiem, ale nie zapominaj o swojej misji, nie zapominaj, że jesteś wojownikiem, że masz cel i musisz nad nim pracować. Znajdź szczęście w wielu rzeczach, znajdź pasję, rozkoszuj się życiem, idź spać i wstawaj z wielkim uśmiechem na ustach.

Pytania

1. Co uwielbiasz robić? Znajdź 5 takich rzeczy.

Pomyśl o tym, co dodaje Tobie energii i pozytywnie nastraja. Nie ograniczaj się do teraźniejszości, pomyśl też o tym, co kiedyś sprawiało Tobie radość, być może w codziennej gonitwie zapomniałeś o pasji sprzed lat?

2. Kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy w życiu?

Robienie czegoś po raz pierwszy wzbogaca nas, poszerza nasze horyzonty, a jednocześnie jest to szansa na odkrycie nowych pasji.



Zadania

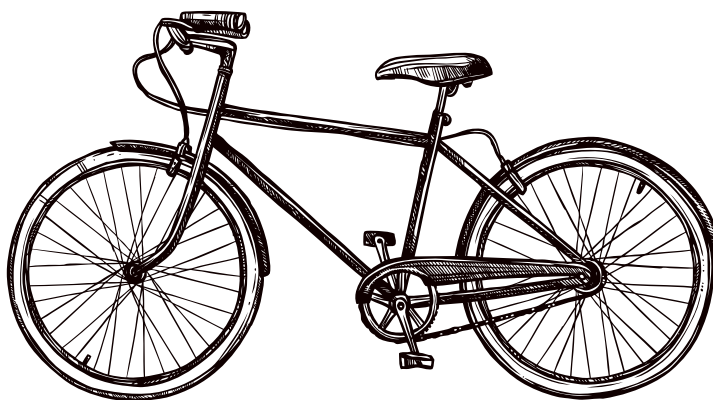
1. Wypisz rzeczy, które uwielbiasz robić. Napisz też, jak często je robisz.

Zastanów się, czy to wystarcza, czy chciałbyś robić je częściej.

W zadaniu tym chodzi o to, abyś zastanowił się nad swoimi pasjami, uświadomił sobie, na ile jesteś konsekwentny. Często coś innego mówimy, a coś innego robimy. Bo jeśli coś uwielbiasz robić, to czemu nie robisz tego regularnie? Masz takie pasje? Może lubisz grać w karty, ale grałeś ostatnio 10 lat temu... Może lubisz wizyty w grocie solnej, ale już nawet nie pamiętasz, kiedy tam ostatnio byłeś...

2. Zrób coś po raz pierwszy.

Wyszukaj coś, czego jeszcze nie robiłeś i spróbuj tego. Idź na nowe zajęcia na siłowni albo na garncarstwo, na trampoliny albo koncert gongów. Nie myśl za dużo, po prostu spróbuj.





Robić to, co się kocha, to jedna z podstaw prawidłowego funkcjonowania, to jeden z czynników, który wpływa na szczęśliwe i pasjonujące życie.

Krok nr 5

Autosugestia – czyli zaprogramuj swój podświadomy umysł

Nasz podświadomy umysł jest nieustannie programowany przez otoczenie. Zarówno w dzieciństwie, jak i w późniejszych latach przejmujemy od naszych bliskich, ale także obcych ludzi wzorce i schematy, według których staramy się żyć. Przez nasze otoczenie i podświadome powtarzanie, słuchanie albo oglądanie, tworzymy w swojej podświadomości wizję samych siebie. Świat nas programuje, definiuje w nas to, jak myśleć i jak postępować, a my żyjemy w ciągłym spełnianiu oczekiwań. To dzieje się niemalże samo, automatycznie i jeśli nie jesteś świadomy tego mechanizmu, biernie poddajesz się temu działaniu.

Jak zaprogramowany będzie mózg osoby, która negatywnie myśli przed snem albo codziennie ogląda przepełnione złymi informacjami wiadomości, obraca się w kręgu osób pesymistycznie nastawionych na życie, ciągle narzekających? Nie trudno zgadnąć – pojawia się kompletny brak wiary w siebie i motywacji, ciągły strach przed wszystkim. Jest to stan wyprania mózgu. Takiej osobie podświadomie przekazywane są negatywne wiadomości, które sprawiają, że jest ona przekonana o swojej niskiej wartości, nie walczy o marzenia i żyje w ciągłym zamartwianiu się. Nie potrafi przez to znaleźć szczęścia w życiu codziennym, dlatego tak często sięga po używki. Ilu takich ludzi znasz? Jesteśmy programowani na ogromnych konsumentów. Zaprogramowane są w nas choroby i lęk, a nie zdrowie i szczęście. Na szczęście można to wszystko obrócić i przeprogramować nasz podświadomy mózg tak, aby odbierał życie i myślał tak, jak my tego chcemy.

Autosugestia to inaczej samozaprogramowanie. Twój podświadomy mózg najlepiej przyswaja wiedzę, kiedy jesteś bardzo zrelaksowany. Aby pomóc sobie w pozbyciu się negatywnych przekonań, możesz medytować. Usiądź albo połóż się



wygodnie w jakimś zacisznym miejscu, z dala od jakichkolwiek zakłóceń, ja nazywam to moim miejscem zen. Zrelaksuj umysł i całe ciało, daj sobie 15 do 20 minut na relaks. Kiedy już jesteś zrelaksowany, zacznij powtarzać to, co chcesz zaszczerpić w swoim podświadomym umyśle. Skoncentruj się na odczuciach, jakie niosą ze sobą pozytywne myśli: „jestem silny, jestem bogaty, jestem zdrowy, wierzę w siebie, jestem zawsze zmotywowany, jestem wdzięczny za swój sukces, jestem odważny, wszystko czego pragnę, otrzymuję z wielką łatwością, jestem otoczony pozytywnymi ludźmi...”. To są tylko przykłady, dobierz słowa do swoich potrzeb. W taki sposób przeprogramujesz swój umysł i w końcu dzięki systematycznemu powtarzaniu będziesz tak postrzegał siebie, życie i świat.

Możesz też zadbać o swoją przestrzeń – zamiast starych zdjęć, napisz zdania motywacyjne, słuchaj wykładów i podcastów ludzi, których cenisz. Czytaj tę książkę, ona pomoże Tobie uwierzyć w siebie. **Stwórz osobę, którą chcesz być, wykreuj życie, jakie chcesz mieć i zaprogramuj swój podświadomy umysł tak, aby pomagał Ci w dążeniu do tego, czego pragniesz.** Negatywne wiadomości i bezsensowne seriale zamień na dyscyplinę i wizualizację swojego sukcesu, a zostaniesz władcą swojego środowiska, kowalem swojego losu i bohaterem swojej historii.

Pytania

1. Kto z Twojego najbliższego otoczenia naprawdę Ciebie wspiera, a kto podcina skrzydła?

Pomyśl o ludziach, z którymi przebywasz, z którymi dzielisz się swoimi planami i sukcesami. Zastanów się, jak reagują na Twoje pomysły. Czy rozmowa z nimi podtrzymuje w Tobie chęć do dalszego działania czy raczej wycofania się? To ważna analiza, po jej dokonaniu będziesz wiedział, z kim i na jakim etapie warto Tobie rozmawiać.



2. Co się stanie, jeśli nie przeprogramujesz swojego mózgu?

Często rezygnujemy z działania, z obawy przed porażką, z niewiary w swoje siły. Odwróć myślenie. Zamiast myśleć o porażce, zastanów się nad tym, z czym wiąże się dla Ciebie rezygnacja. Pamiętaj, że brak decyzji, to najgorsza decyzja, jaką możesz podjąć. Co się stanie, jeśli nie zmienisz swojego myślenia?

3. Jakich przekonań się trzymasz, mimo że przeszkadzają Tobie w rozwoju?

Przekonania potrafią skutecznie zablokować działanie. Kluczem do wydostania się z tej pułapki jest zidentyfikowanie fałszywych przekonań, w które wierzysz, które Ciebie ograniczają.

Zadanie

Pomyśl o marzeniu, z którego kiedyś zrezygnowałeś. Dlaczego? Co tak naprawdę wpłynęło na Twoją decyzję? Zanalizuj szczerze swoją decyzję.

Często rezygnujemy ze swoich marzeń pod wpływem innych ludzi. Dlatego nie zawsze warto dzielić się z otoczeniem swoimi planami. Przypomnij sobie sytuację, w której szczęśliwy i podekscytowany opowiadałeś komuś o czymś i wystarczyło jedno zdanie tej osoby, abyś zwątpił w sens swojej radości, aby zaszczeplił się w Tobie strach albo zwątpienie w swoje siły. Mając tego świadomość, pomyśl o marzeniach, z których zrezygnowałeś. Poszukaj prawdziwych przyczyn, dla których się wycofałeś.





Krok nr 6

Przestań przejmować się małostkami

Jak często się przejmujesz? A jak często robisz to na zapas? Czymś innym jest przeżywanie realnego problemu, a czymś innym wyolbrzymianie trudności albo wręcz ich wymyślanie. Możesz na przykład przejąć się jakimś wypadkiem członka rodziny albo złymi wynikami ze szpitala. Jesteś zaangażowany i okazujesz uczucia i nie ma to większego negatywnego wpływu na Twój organizm, a wręcz przeciwnie. Na pewno lepiej odczuwać empatię niż być obojętnym wobec krzywdy lub tragedii bliskich. Możesz też, i niestety często bywa właśnie tak, przejmować się na zapas. Myślisz o czymś w sposób negatywny, zastanawiasz się, co będzie, gdy... Z założenia zakładasz negatywne zakończenie sytuacji.

Jak wspominałem wcześniej, przez lata nieświadomie pozwalałem na to, żeby moje negatywne uczucia kreowały teraźniejszość i przyszłość. To życie mnie kontrolowało, a nie na odwrót. Przejmując się przeszłością i opiniami innych, zaprzątałem sobie głowę niepotrzebnymi rzeczami i nie miałem czasu na robienie tego, co naprawdę sprawiałoby mi radość. Nie wiedziałem, co to wdzięczność, rzeczy, które miałem albo ludzi, którzy przy mnie byli, brałem za pewnik. Nie potrafiłem niczego docenić, zamiast być wdzięcznym za to, co mam, aby przyciągnąć do siebie więcej rzeczy, które chciałem, narzekałem na to, czego nie miałem i to na tym koncentrowałem całą uwagę. Na przykład cały czas myślałem negatywnie o moich finansach. Nie umiałem kontrolować wydatków, przez co nie miałem większych pieniędzy, moje zarobki szły na niepotrzebne rzeczy jak używki, słodczyce, które tak naprawdę działały destrukcyjnie na mój organizm. Nie potrafiłem znaleźć szczęścia w codziennym życiu i szukałem go w używkach. Żyłem w długach, płacąc z kart kredytowych, których później nie mogłem spłacić. Przejmowałem się wszystkim, o czym mówią w telewizji, przerażały mnie choroby, obawiałem się,



że coś złego się wydarzy. Małostki rujnowały mi życie, drobne wydarzenie w pracy sprawiało, że cały czas o nim myślałem i je wyolbrzymiałem. Było tak, bo narzekanie, strach i przejmowanie się wszystkim stanowiły część mnie. Byłem tak zaprogramowany – wszczepiono mi strach przed życiem. Jestem teraz bardzo wdzięczny, że w końcu zdałem sobie z tego sprawę. Nie można tak żyć, życie może być piękne, jeżeli tylko tego zechcemy, musimy przyciągać do siebie pozytywne uczucia, sytuacje i pozytywnych ludzi.

Jeżeli nie lubisz swojej pracy lub szefa, to jeżeli jest taka możliwość, zmień pracę. Jeżeli nie możesz wprowadzić takiej zmiany, to przestań dramatyzować, zrób swoje i idź do domu, rozkoszuj się tym, co masz. Nie bój się dążyć do celu, nie bój się sukcesu albo porażek. Ludzie często rezygnują ze swoich marzeń, bo się boją porażki. Nie można się na tym koncentrować. **Potraktuj porażkę jako część drogi do sukcesu i walcz o swoje życie.** Trzeba mieć pozytywne nastawienie, wierzyć w siebie i w swój sukces. Jeśli będziesz się wszystkiego bał, to niczego w życiu nie osiągniesz. Rusz się i walcz o szczęście, satysfakcję, pieniądze i zdrowie, rodzinę i partnera, musisz walczyć, jesteś wojownikiem, jesteś lwem. Lwy się niczego nie boją, a wojownik do każdej bitwy podchodzi z wielkim zaangażowaniem, pewnością i honorem. Bądź osobą, którą zawsze chciałeś być, a otrzymasz od życia to, co zawsze pragnąłeś.

Wiem, że to będzie trudne, ale od czegoś trzeba zacząć, zamień strach i przejmowanie się na silną wolę i wiarę w siebie. Bądź tak zajęty planowaniem swojej przyszłości, żebyś nie miał czasu przejmować się małostkami, wtedy nie będziesz ich nawet zauważał. Przestań czytać żerujące na wzbudzaniu sensacji artykuły o wypadkach i tragediach, nie oglądaj programów, które rodzą w Tobie uczucie beznadziei, pamiętaj o samozaprogramowaniu i autosugestii.

To Ty jesteś panem swojego losu i bohaterem swojej historii. Pozytywne odczucia przyciągają radość, miłość i szczęście. Jeżeli przejdzie Ci przez głowę negatywna myśl, a tak się na pewno zdarzy, nie przejmuj się od razu, to całkiem normalne, pomyśl o czymś pozytywnym, uśmiechnij się do siebie i powiedz „wszystko jest OK”.



Pytania

Gdy zaczniesz się czymś przejmować, odpowiedz sobie na pytania:

1. Czy to, że się martwię coś zmieni?

Jeśli nie masz żadnego wpływu na sytuację, Twoje zamartwianie się niczego nie zmieni. Może więc nie warto niszczyć swojego organizmu?

2. Z jakiego powodu się martwię – czy coś jest pewne i już się zdarzyło, czy przejmuję się na zapas?

Bardzo często sami generujemy sztuczne problemy, a następnie zamartwiamy się. Przejmujemy się sytuacjami, które być może nigdy się nie zdarzą.

Zadanie

Zrób sobie kilka dni przerwy od telewizji, Facebooka. Wyeliminuj negatywne bodźce.

Warto od czasu do czasu odciąć się od elektronicznego świata. Taki krótki reset wprowadza większy spokój do naszego życia, jest też doskonałym pretekstem do pobycia z samym sobą. Warto każdego dnia przypominać sobie o tym, że mało który dziennikarz pisze o tym, co danego dnia się udało, co dobrego się zdarzyło na świecie. Zalewani jesteśmy za to informacjami negatywnymi, które tak naprawdę stanowią mały procent całej reszty zdarzeń, które mają miejsce na świecie.





To Ty jesteś panem swojego losu i bohaterem swojej historii. Pozytywne odczucia przyciągają radość, miłość i szczęście.

Krok nr 7

Zmień otoczenie

Jest dużo czynników wpływających na Twoje samopoczucie i na to, jak odbierasz świat i ludzi. Niezwykle ważną rolę pełni tu otoczenie. Przysłowie mówi „z kim przystajesz, takim się stajesz”. Ludzie często je powtarzają, ale czy zastanawiają się nad jego przesłaniem? Przez lata nie zwracałem uwagi na to, w jakim towarzystwie się obracam. Nie sądziłem, że to, z kim i gdzie przebywam, będzie wpływało na moje myślenie i zachowanie. A jednak tak jest. Mówi się – **pokaż mi 5 ludzi, z którymi spędzasz najwięcej czasu, a ja Ci powiem, kim jesteś, jak myślisz, jak podchodzisz do życia i jak będzie wyglądała Twoja przyszłość.**

Dlaczego lubię przebywać na siłowni? Z kilku powodów, ale jednym z nich jest właśnie energia, którą tam czerpię. Jestem w otoczeniu zmotywowanych, zdeterminowanych, walczących ludzi, każda osoba pracująca nad swoim ciałem i umysłem jest wojownikiem, niezależnie od tego, z jakiego pułapu startuje. Siłownia nie dzieli ludzi na lepszych i gorszych, przyszedłeś tam, aby poprawić swoją sylwetkę, wygląd i samopoczucie, podczas gdy inni tylko o tym mówią i myślą. Siłownia sprawia, że lepiej się czuję, jestem bardziej zmotywany, uśmiechnięty, skoncentrowany, zadowolony, dumny z siebie i wdzięczny, że mam taki swój bezpieczny azyl. Siłownia jest dla mnie nie tylko miejscem, gdzie podnoszę ciężary, to także moja przestrzeń zen, moja prywatna terapia. Niezależnie od tego, w jakim nastroju wchodzę na siłownię, po wyjściu z niej, po skończonym ciężkim treningu, zawsze czuję się lepiej.

Kilka lat temu moim miejscem spotkań była kanapa przed telewizorem. Moim otoczeniem były używki i słodczyce, telewizja oraz praca. Cały czas przebywałem wśród ludzi, których nakręcało palenie i picie. Nie byłem zmotywowany do czegoś



więcej, bo nikt mnie do niczego nie motywował. Z każdej strony zaśmiecałem swój umysł i ciało, byłem taki, jak 5 najbliższych mi osób i robiłem to, co oni. Spędzałem czas z przyjaciółmi, nie rozumiałem tego, że muszę to zmienić.

Czasami, żeby coś osiągnąć, trzeba na chwilę się odciąć od swojej rzeczywistości, zmienić swoje życie. Zdarza się tak, że warto całkowicie zmienić otoczenie. Jednak często wystarczy po prostu wprowadzić w swoje życie ograniczenia. Większość czasu staraj się przebywać wśród wojowników, ludzi zmotywowanych, walczących o coś więcej w życiu, pracujących nad sobą, będących przykładem tego, jak należy postępować, dążących do celu. Niech to stanie się Twoją misją. Przestań oglądać ciągle telewizję i marnować czas na Facebook, Instagram czy Snapchat. Ogranicz je, a stworzysz przestrzeń na edukacyjne filmy i książki. **Jeżeli chcesz osiągnąć dany cel, musisz starać się być najlepszy w danej dziedzinie, chłoń więc wiedzę, a nie śmieci.**

Po przeczytaniu tej książki nie będziesz już tym samym człowiekiem. Już wiesz, co masz zrobić, wiesz, że jesteś wojownikiem, że nie jesteś sam i jak każdy powinien walczyć ze swoimi demonami. Pamiętaj, jesteś wojownikiem, zacznij więc przebywać wśród wojowników. Zapisz się na siłownię albo sporty walki. Zacznij oglądać filmy motywujące, one naprawdę pomagają działać. Nie przejmuj się, jeżeli nie możesz znaleźć swojej grupy i podążasz w samotności, czasami tak bywa, ja podążam w samotności od wielu lat i już się do tego przyzwyczaiłem. Pamiętaj, że jastrząb poluje sam, a gołębie latają w stadzie. Nie bój się samotności, wielu ludzi ona przeraża. Tymczasem lepiej być samemu niż trzymać przy sobie ludzi, którzy Cię przygnębiają, marnują Ci życie i ciągną w dół. Każdy wojownik czasami podąża sam, jesteś liderem, w końcu spotkasz właściwych ludzi na swojej drodze, wtedy razem będziecie się motywować i dążyć do celu. Właściwe podejście przyciąga właściwych ludzi i właściwe sytuacje.



Pytania

1. Jak wpływa na Ciebie przestrzeń, w której przebywasz?

Twoje otoczenie to nie tylko ludzie, to także przestrzeń, w której przebywasz. Zwróć na nią baczną uwagę. Przejrzyj rzeczy, którymi się otaczasz, wyrzuć to, co niepotrzebne, zrób miejsce na nowe, które będzie się pojawiało wraz z Twoim rozwojem.

2. Jak często plany innych ludzi rządzą Twoim życiem?

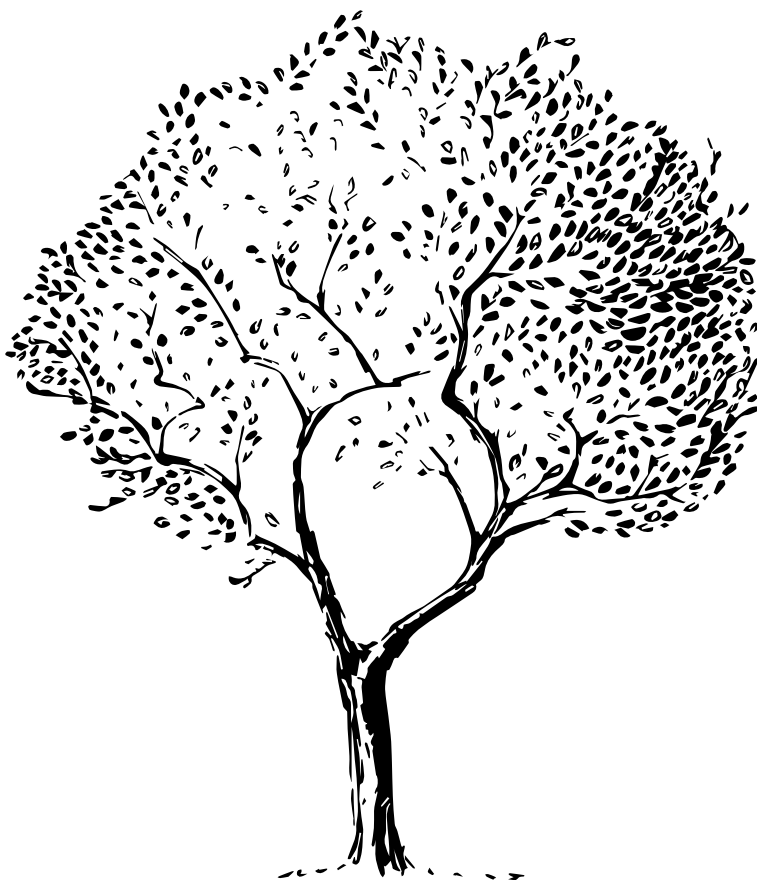
Zastanów się, czy żyjesz swoim życiem, czy realizujesz wizje innych ludzi. Pamiętaj o tym, że z reguły ludzie szanują tych, którzy realizują swoje pasje i cele. Inni w tym czasie spełniają cudze wizje, bojąc się reakcji otoczenia, co wcale nie sprawia, że są podziwiani bądź akceptowani.

Zadanie

Zapisz imiona pięciu osób, z którymi najczęściej przebywasz. Przy każdym z imion opisz, w jaki sposób dana osoba na Ciebie wpływa, czy motywuje do działania czy osłabia. Zastanów się nad tym, co napisałeś.

To, z kim często rozmawiamy, bezpośrednio wpływa na nasze życie. Twój najlepszy przyjaciel może skutecznie Ciebie zdogingować do działania, może też sprawić, że za każdym razem rezygnujesz. Zwróć uwagę na to, jak reagują najbliżsi na to, co mówisz, a także jak Ty reagujesz na ich komentarze.







*Czasami, żeby coś osiągnąć, trzeba na chwilę się
odciąć od swojej rzeczywistości, zmienić swoje życie.*

Krok nr 8

Wdzięczność – czyli rozkoszuj się czymś, czego jeszcze nie masz

Następnym krokiem jest praktykowanie wdzięczności. To naprawdę bardzo silny magnes pozytywnych uczuć i emocji. Wdzięczność, miłość, pociąg seksualny to jedne z najsilniejszych uczuć i emocji, jakie możemy odczuć. Pomyśl tylko, co możemy osiągnąć, gdy połączymy te odczucia w sobie każdego dnia.

Jak już wspomniałem wcześniej, gdy przed laty zmieniłem swoje podejście do życia, ludzi i otoczenia, pociągnęło to za sobą lawinę pozytywnych uczuć, jednym z nich była wdzięczność. Praktyka wdzięczności sprawia mi problemy do dzisiaj. Nie jest łatwo pamiętać o tym, żeby za coś dziękować, zwłaszcza za te wszystkie małe rzeczy, które na co dzień otrzymujesz albo które już masz. Z reguły wszystko to, co masz, uznajesz za pewnik i tak naprawdę ich nie dostrzegasz. Tym bardziej nie jest łatwo być wdzięcznym za coś, czego jeszcze nie mamy. A jest to niezbędny element, aby to do siebie przyciągnąć. Musisz być wdzięczny nie tylko za ludzi i rzeczy, które już masz, ale przede wszystkim za to, co chcesz przyciągnąć do swojego życia. Bądź wdzięczny za partnera, zanim się nim stanie. Zachowuj się tak, jakbyście już byli razem. Twoje myśli i uczucia powinny być pełne miłości, wdzięczności i radości, żebyś mógł przyciągać więcej takich odczuć w postaci partnera, w którym się zakochasz. Wiem, że może to być troszeczkę skomplikowane i wielu ludzi stwierdzi, że to straszna głupota, ale zaufaj mi, uczucie wdzięczności zmieniło moje życie i zmieni Twoje. Mało tego, jeżeli będziesz negatywnie podchodził do życia, to osiągniesz odwrotny efekt, przyciągając do siebie więcej negatywnych ludzi i emocji.

Przez długie lata borykałem się z nadwagą i nałogami. Nienawidziłem siebie za to, że nie mogłem nic z tym zrobić. Mało tego, byłem zazdrosny, gdy widziałem wy-



sportowanych ludzi, od zawsze chciałem wyglądać tak jak oni. To był mój błąd, było we mnie tyle goryczy i nienawiści, że nie starczyło już miejsca na wdzięczność. Byłem nieszczęśliwy, więc nie widziałem miejsca na wdzięczność. Nie wiedziałem, że to działa odwrotnie – to wdzięczność przyciąga szczęście. No niestety tak już jest, **jest to kolejna reguła gry, którą jest życie.**

Musisz być wdzięczny pomimo najczarniejszych deszczowych dni, żeby przyciągać te kolorowe i słoneczne. Zapamiętaj, że wszechświat i nasza podświadomość nie rozróżnia dobra od zła, **stajemy się tym, o czym myślimy.** Tak samo, gdy farmer zasadzi nasiona róży i chwastu, dla natury nie ma znaczenia, co tam rośnie. Wyrośnie to, co farmer zasadził. Tak samo działają Twoje słowa i myśli – od ich charakteru zależą efekty. Negatywne emocje przyciągają tylko choroby, odczucia starości, goryczy, zazdrości, ciągłe narzekanie i życie w strachu niszczą nasze ciało, organizm i umysł. Negatywne myśli, otoczenie i ludzie są dla Ciebie jak niezdrowe pożywienie, wyniszczają Ciebie od środka.

Jeżeli masz problemy z wdzięcznością, trenuj ją każdego dnia. Bycie wdzięcznym, to nic innego jak dziękowanie. Jeśli idziesz do pracy, której nie lubisz, to zamiast o tym myśleć – trenuj wdzięczność, podziękuj w duchu za ludzi, których w tej pracy poznałeś, za pensję, która wpływa na Twoje konto, poszukaj tego, co pozytywne i za to podziękuj. Jeżeli czegoś pragniesz, to jest właśnie jeden ze sposobów na otrzymanie tego. Zaprogramuj swoją podświadomość, przekonaj ją, że zasługujesz na te rzeczy, a Twój umysł będzie tak funkcjonował, jakbyś je już miał. Gdy pisałem tę książkę, wyobrażam sobie, że trzymam ją w ręku, byłem za nią wdzięczny, za to, że pomogła ludziom na całym świecie zwalczyć ich wewnętrzne demony i osiągnąć to, czego najbardziej pragną.

Myśli i odczucia stają się rzeczami. Uważaj, o czym myślisz, bo to do siebie przyciągniesz. W przyszłości staniesz się tym, o czym dzisiaj myślisz.



Pytania

1. Kiedy ostatnio okazałeś wdzięczność swoim bliskim, przyjaciołom, rodzicom? Za to, że są z Tobą, że masz w nich oparcie albo dzięki nim pojawiłeś się na świecie...

O rzeczach oczywistych z reguły nie myślimy, skupiamy się na problemach. Dlatego zapominamy, ile wokół nas jest dobra. O nodze zaczynamy myśleć dopiero wtedy, kiedy nas boli, zapominamy o niej automatycznie, gdy ból mija. Nie cenimy tego, co jest nam dane, nie doceniamy swojego sprawnego ciała, dopiero poczucie straty uruchamia w nas myślenie. Wyprzedź to. Pomyśl z wdzięcznością o swoich bliskich. Jeśli będziesz to robił regularnie i szczerze, zaczniesz automatycznie okazywać wdzięczność na zewnątrz.

2. Za co podziękujesz sobie?

Skończ z nieustannym krytykowaniem siebie. Docenij swoje mocne strony. Pamiętaj, że nie zawsze trzeba być idealnym, często „dobrze” wystarczy.

Zadanie

Gdy się obudzisz oraz przed pójściem spać zapisz sobie w notesie trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny, przeczytaj je kilka razy, odczuwaj radość i wdzięczność. Czytaj je z wielkim uśmiechem na twarzy, uśmiechaj się do swojego ciała i do wszechświata.

Mamy tendencję do wyolbrzymiania porażek i niemiłych zdarzeń. Preprogramuj swój sposób myślenia. Z reguły w ciągu dnia wydarza nam się więcej pozytywnych zdarzeń niż negatywnych, my jednak konsekwentnie skupiamy się na tych niemiłych. Pracuj nad tym!



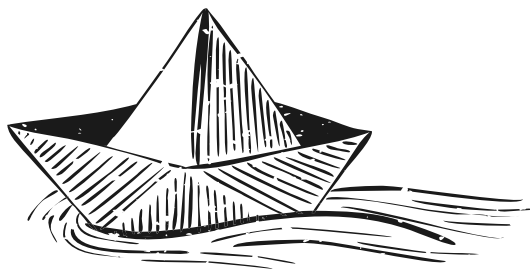
THANK
YOU!

Krok nr 9

Osiągnij wolność finansową

Przez większość życia pieniądze były dla mnie tematem tabu, podobnie jak i dla większości ludzi. Pieniądze postawiono na piedestale jako rzecz świętą i trudną do zdobycia. Ludzie ich pragną, toczą dla nich wojny i zabijają. To zwykły papierek, cyfra na komputerze i telefonie – o ogromnej władzy oraz sile. Ludzie są zaprogramowani, żeby myśleć, że pieniądź jest ciężki do zarobienia, nie ma go wiele i jest przeznaczony tylko dla elity. Są niewolnikami pieniądza, kredytów, kart kredytowych, pożyczek, debetów na koncie. Życie toczy się wokół pieniądza. Społeczeństwo żyje od wypłaty do wypłaty, to świat konsumentów, którzy kupują rzeczy, których nie potrzebują i na które tak naprawdę ich nie stać. Zarabiamy coraz więcej, ale żyjemy w coraz większych długach. Jesteśmy uzależnieni od kupowania, żądzy pieniądza i konsumowania. Wśród nas są oczywiście również i tacy, których naprawdę na nic więcej nie stać oprócz jedzenia i dachu nad głową.

Zmagalem się z finansami, żyłem w długach, które musiałem spłacać, a pomimo tego zawsze wydawałem coraz więcej na rzeczy, których nie potrzebowałem, za pieniądze, których nie miałem. Życie w długach jest straszne, to ciągły strach, uzależnienie i poczucie niskiej wartości. Jak mogłem wierzyć w siebie, gdy zawsze byłem na minusie?



Co to w ogóle znaczy być wolnym finansowo? To oznacza, że pieniądze nie są zmartwieniem tylko radością. Nie jesteś niewolnikiem kart kredytowych i pożyczek, jesteś wolny, nie czekasz na koniec miesiąca na wypłatę, rentę czy emeryturę. Najlepiej gdybyś w ogóle nie zwracał uwagi na to, czy te pieniądze wpłynęły czy nie, nie zamartwiasz się podwyżką cen oraz rachunkami. Zarabiasz wystarczająco, żeby na wszystko starczyło, bez obawy, że wpadniesz w długi albo zrobisz debet na koncie, gdy kupisz sobie coś, na czym Tobie bardzo zależy. Możesz w każdej chwili wspomóc rodzinę lub przyjaciół, którzy są w potrzebie, możesz wyjechać na wycieczkę do innych krajów, iść na kolację bez wyrzutów sumienia i zjeść dobrego steka lub sushi. Jeśli tylko chcesz, możesz wyprawić urodziny w restauracji, a nie gotować samemu w domu. Wiem, na pewno myślisz, że pieniądze szczęścia nie dają! Ale jak już mam płakać, to wolę płakać w mercedesie niż na rowerze. Niewolnictwo finansowe jest powodem depresji i samobójstw, nie bądź kolejną ofiarą. To wszystko jest naprawdę możliwe, trzeba się tylko do tego odpowiednio zabrać. Od kiedy tylko pamiętam miałem negatywne podejście do pieniędzy, pomimo tego, że zawsze chciałem osiągnąć wolność finansową i marzyłem o tym, aby być milionerem, to nie potrafiłem się odpowiednio nastawić psychicznie. Moje negatywne nastawienie, ciągła walka z długami i bezsensowne wydawanie, sprawiało, że w końcu myślałem, że nigdy sobie z tym nie poradzę, nie będę miał własnej firmy, nie wyjdę z długów i nigdy nie będę oddychał pełną piersią. Jednak nie dawałem za wygraną, cały czas starałem się inwestować pożyczone pieniądze w różne przedsięwzięcia. Moim błędem było to, że inwestowałem pożyczone pieniądze i gdy inwestycja nie wypaliła, to wpadałem w jeszcze większe długi.

Kilka lat temu postanowiłem zmienić sposób działania. Raz na zawsze poradziłem sobie z nadwagą i kiepskim samopoczuciem, postanowiłem więc, że zabiorę się za finanse. Zamiast o treningach, zdrowiu, pracy ciała, mózgu, odżywianiu, czytałem książki o finansach. Zacząłem naśladować ludzi, którzy osiągnęli sukces finansowy i uczyć się ich nastawienia do pieniądza, podejścia do życia i nawyków, które pomogły im osiągnąć wolność finansową.



Zacząłem od zmiany nastawienia, zrozumiałem, że pieniądź jest bardzo łatwy do zarobienia i zgromadzenia. Wylczyłem, że moja wypłata nie wystarcza na pokrycie kosztów życia i oszczędności. Zamiast oglądać filmy w telewizji, poprosiłem pracodawcę o nadgodziny i zacząłem dorabiać w weekendy. Ograniczyłem wydatki, praktycznie wydawałem tylko na jedzenie, mieszkanie i rachunki, resztę oszczędzałem. Oczywiście nadal inwestowałem w różne przedsięwzięcia, ale tylko te pieniądze, które dorobiłem w drugiej pracy. Przestałem wychodzić na miasto, kupować niepotrzebne rzeczy. Przestałem jeździć na wakacje i jeść w restauracjach. Skupiłem się na pomnażaniu pieniędzy, a nie na ich wydawaniu. Trzeba coś poświęcić, tak samo jak w zmianie sylwetki, nie możesz się dobrze czuć i dobrze wyglądać, jeżeli codziennie jesz lody, pączki, pijesz kawę z syropami i zagryzasz czekoladowe płatki na śniadanie.

Obecnie jestem wolny finansowo, mam kilka dobrze prosperujących biznesów. Nie przejmuję się pieniędzmi, kocham je. Myślę teraz innymi kategoriami, jak milioner, a nie jak osoba klasy średniej. **Mentalność klasy średniej sprawia, że tkwisz w niewolnictwie finansowym.** Jeśli myślisz, że stać Ciebie tylko na rachunki, mieszkanie, dwa razy w roku wakacje i ogólne utrzymanie, nieustanne czekanie na wypłatę, a później emeryturę, to nigdy nie osiągniesz wolności finansowej, bo ciągle będziesz potrzebował pieniędzy na wyżej wymienione rzeczy. Musisz zrozumieć, że to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje finanse, nikt inny. Jeżeli obwiniasz rząd za małą emeryturę lub swojego pracodawcę za niską wypłatę, a nic nie zrobisz do tej pory, aby zmienić swoją sytuację finansową, to nigdy nie osiągniesz wolności finansowej. Nikt jeszcze nie uwolnił się od problemów finansowych, czekając na listonosza lub na wypłatę. Zrozum, że większość ludzi jest w obecnej sytuacji ze swojej winy, a obwinianie kogokolwiek za swoje problemy to podstawowy błąd. Weź los w swoje ręce, nikt za Ciebie tego nie zrobi.

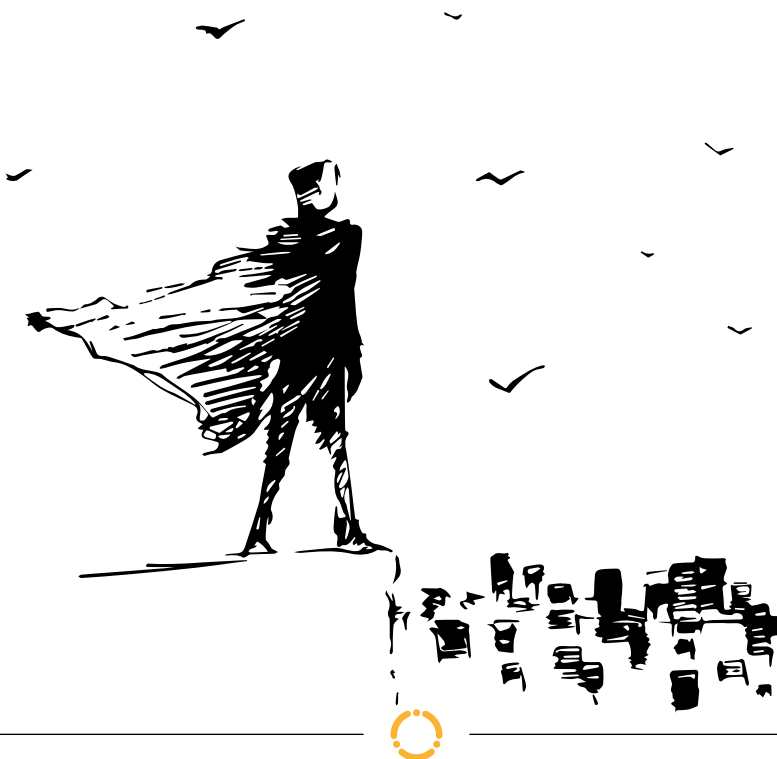
Uwierz w siebie – możesz osiągnąć założony cel, wolność finansowa powinna być jednym z Twoich celów, a jej osiągnięcie sukcesem. Wierzysz, że możesz dostać lepszą pracę, zdobyć dodatkowe dochody, przyciągnąć do swojego życia więcej pieniędzy. Niestety wiara to podstawa, ale nie wszystko! Musisz po to wyruszyć. Na szczęście nie musisz iść daleko, w dzisiejszych czasach wystarczy tylko tele-



fon albo laptop, dobry pomysł, zaangażowanie, wiara w siebie i nieustępliwość w dążeniu do celu. Żyjemy w czasach i kraju, gdzie naprawdę łatwo jest zarobić pieniądze i pomnożyć swoje finanse, trzeba tylko chcieć. Jeżeli zawsze coś Ci stoi na drodze do wolności finansowej, to zastanów się, czy to nie są tylko wymówki, bo boisz się sukcesu i nie wierzysz, że możesz go osiągnąć. Pozytywne podejście do życia jest podstawą osiągnięcia celu, a pozytywne nastawienie do finansów i pieniędzy jest podstawą do poprawy statusu finansowego. Niestety nie możesz tego zrobić na odwrót, nigdy nie będziesz szczęśliwy, jeżeli będziesz czekał na coś, co Ciebie uszczęśliwi. **Pieniądze szczęścia nie dają, musisz być szczęśliwy, aby je przyciągnąć. Szczęście przyciąga miłość i pieniądze, a nie na odwrót.**

Polepszenie sytuacji finansowej nie musi być Twoim celem, ale zaufaj mi, mówię jako osoba, która doświadczyła zarówno bankructwa, jak i wolności finansowej – wszystko jest lepsze, jeżeli skupiasz się na poprawie jakości swojego życia, a nie na tym, jak zapłacić rachunki.

Planuj rozsądnie, ale szeroko, nie ograniczaj się do minimum, bo jeśli tylko będziesz tego naprawdę chciał, to dotrzesz do celu!



Pytania

1. W jaki sposób regularnie oszczędzasz pieniądze?

W finansach niezbędny jest plan działania. Niezależnie od tego, ile się ma pieniędzy, zawsze można wszystko wydać. Bez planowania wydatków nie masz kontroli nad swoimi finansami. Nie wiesz, ile wydajesz niepotrzebnie, czy możesz coś zaoszczędzić, działasz spontanicznie, co nie pozwala Tobie na osiągnięcie wolności finansowej.

2. Co sądzisz o pieniądzach? Na ile wierzysz w to, że możesz je mieć?

Wysłuchaj się w sobie. Jakie myśli w Tobie dominują? Jakie przekonania masz utrwalone? Być może to powtarzane wielokrotnie przez otoczenie „pierwszy milion trzeba ukraść”, albo „pieniądze szczęścia nie dają”... Dopóki nie zmienisz swojego nastawienia do pieniądza, nie masz szans na bycie wolnym.

Zadanie

Zlicz swoje wydatki. Podziel je na te, które są niezbędne oraz całą resztę. Każdą sumę z drugiej grupy zlicz w skali roku. Jeśli np. na słodycze wydajesz 10 zł tygodniowo, to wpisz, ile wyniesie kwota na rok (520 zł).

Często dopiero zliczając wydatki w skali miesiąca czy roku, zdajemy sobie sprawę, ile pieniędzy ucieka z naszego portfela.





*Uwierz w siebie – możesz osiągnąć założony cel,
wolność finansowa powinna być jednym z Twoich
celów, a jej osiągnięcie sukcesem.*

Krok nr 10

Ustal swoje priorytety – czyli jak trzymać się planu

Kolejnym bardzo ważnym punktem jest ustalenie swoich priorytetów. Musisz mieć pewność, że zrobisz to, co zaplanowałeś na dany dzień. Bez planu i akcji powstaje chaos, a wtedy marzenia pozostają tylko marzeniami.

20 lat temu miałem wielkie marzenia, ale brakowało mi planu, a nawet jeśli go na dany dzień ustaliłem, to nie potrafiłem go zrealizować. Zawsze ustalałem plan na następny dzień i przekładałem go na kolejny. Miałem tak zwaną wieczorną motywację, która się pojawiała pod wpływem używek i zniknęła następnego ranka.

Nie ustalałem priorytetów, nie wiedziałem nawet, co to znaczy. Wybierałem życie w strefie komfortu, tylko pozornie dla mnie bezpieczniejsze. Gdy wieczorem spędzałem czas z przyjaciółmi, stawałem się bardzo zmotywowany. Układałem wtedy plan, jak to zmienię swoje życie na lepsze, zacznę czytać, pisać, kształcić się, trenować, układać dietę i trzymać się jej. Była to niesamowita wieczorna chwilowa motywacja. Taka motywacja nie jest wcale zła, pod warunkiem, że rano trzymamy się założonego planu. Niestety moje poranki wyglądały inaczej.

Traciłem całe dni na bezproduktywnych czynnościach. Nie miałem ustalonych priorytetów, przez co zawsze przekładałem plany na następny dzień. W ten sposób straciłem 10 lat swojego życia! Mogłem zrobić to, co zaplanowałem, ruszyć ze wszystkim do przodu, mogłem być coraz bliżej celu i później tego samego dnia spędzić czas z przyjaciółmi. Wystarczyło wstać rano, ugotować sobie zdrowy energetyczny posiłek, pójść na siłownię, przeczytać książkę, skoncentrować się na pracy i konkretnych punktach z mojego planu. Ja tymczasem wybierałem pozornie prostsze rozwiązania, przez co tkwiłem w miejscu.



Jak wspominałem we wcześniejszych krokach – **równowaga w życiu jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania**. Gdybym najpierw zrobił to wszystko, co zaplanowałem, to mój wieczór z przyjaciółmi byłby czymś zasłużonym, dzięki czemu rano nie czułbym się jak nieudacznik. Moje samopoczucie to była moja wina, czułem się źle i próbowałem ukryć smutki w słodyczach i używkach. Nie potrafiłem bez nich funkcjonować, nic nie sprawiało mi przyjemności. Brakowało mi samozaparcia, większość rzeczy, które nie były komfortowe, odkładałem na później, przeważnie na jutro. Wszystko odkładałem na jutro.

Dążenie do wyznaczonego celu powinno zawsze być Twoim priorytetem, a dopiero później wszystko inne. Jeżeli masz rano obowiązki rodzinne, to wstań wcześniej i, gdy wszyscy jeszcze śpią, zrób to, co pomoże poprawić Twoją przyszłość, a później spędzaj czas z rodziną, partnerem i dziećmi. Jeżeli ktoś mówi, że nie ma czasu, to jest to tylko wymówka, czas zawsze jest, tylko nie ma ułożonych priorytetów. Obojętnie co jest Twoim celem, pomogą Tobie w tym wysiłek fizyczny, zdrowe nawyki żywieniowe i dyscyplina. Zabierz się za siebie, idź na siłownię kilka razy w tygodniu. Seriale i spotkania z przyjaciółmi poczekają, aż zrobisz to wszystko, co zaplanowałeś. Jeżeli odłożysz jakieś działanie na później, ponieważ Twoim priorytetem było coś bardziej komfortowego, istnieje niebezpieczeństwo, że tego już nie zrobisz danego dnia, a co z tym idzie, cofniesz się i będzie to na Ciebie działać destruktywnie. Wiem o tym, bo robiłem to mnóstwo razy, jestem mistrzem odkładania wszystkiego na później i działa to na mnie destrukcyjnie. Gdy zabrałem się do pisania tej książki, to odkładałem ją prawie codziennie, wolałem iść na siłownię, książka nie była dla mnie priorytetem, a powinna. W ten sposób straciłem rok. Odkładałem swój sukces na później, ponieważ żyłem w komforcie, nic mnie nie goniło, nigdzie nie musiałem biec, wiedziałem, że chcę to zrobić, ale złapałem się na tym, przed czym Ciebie teraz tak gorąco przestrzegam. Wtedy stworzyłem plan – codziennie rano pisałem przynajmniej jeden rozdział, nie robiłem nic innego zanim go nie napisałem. Takie działanie motywuje, a nie niszczy. Czuję się spełniony i wiem, że ta książka polepszy przyszłość mi, Tobie i naszym bliskim.



Pamiętaj – bardzo ważne jest ustalanie planu i priorytetów. To pozwala być ciągle zmotywowanym, głodnym sukcesu i spełnionym, gdy osiągnie się cel. Zaplanuj dzień, trzymaj się go i nie odkładaj niczego na później, nawet tych małych rzeczy. Zbuduj nawyk załatwienia wszystkich spraw, które miałeś zakończyć, a gwarantuję, że będziesz lepiej spał i obudzisz się bardziej zmotywowany. Ustal priorytety, uwierz w siebie, poczuć sukces i zabierz się do działania.

Pytania

1. Odkładasz plany i marzenia na później. Ale przecież nie wiesz, ile masz czasu. Wyobraź sobie, że to TEN moment. Czy dobrze wykorzystałeś swoje życie?

Nie trać czasu, nie odkładaj na później. Odłożenie czegoś na później nie gwarantuje zrobienia tego. Jeśli więc koniecznie musisz coś przełożyć na przyszłe czasy, to niech to będzie marudzenie. Odłóż je na „kiedyś” i niech to „kiedyś” nigdy nie nastanie.

2. Gdybyś miał szansę zrobić tylko jedną rzecz, co to by było?

Zdefiniuj najważniejsze dla Ciebie rzeczy. Określ, co jest tak naprawdę ważne, na czym Tobie zależy.

3. Ile czasu każdego dnia tracisz na „wypełniacze”?

Policz zmarnowany czas każdego dnia – gdy przeglądasz Internet bez ważnego celu, odczytujesz posty na Facebooku, oglądasz zdjęcia na Instagramie, grasz w gry, zamartwiasz się nieistotnymi problemami, rozmawiasz przez telefon, oglądasz reklamy w telewizji albo dołujące Ciebie programy. Ten cały czas możesz wykorzystać na własny rozwój.



Zadanie

Zapisz swój plan działania na najbliższy tydzień, dzień po dniu. Każdego wieczora rozlicz sam siebie z jego realizacji.

Samo planowanie nie wystarcza. Postanowienia noworoczne są tego najlepszym przykładem – planujemy, a potem zapominamy i odkładamy na przyszły rok. Każdy plan należy monitorować, regularnie więc kontroluj sam siebie – czy wszystko zrealizowałeś?



Bądź uważny

czyli co może spowodować, że się cofniesz

Życie zastawia pułapki, których ja i wiele innych osób padło ofiarą. Powinieneś ich unikać, jeśli chcesz osiągnąć sukces i dotrzeć do wybranego celu.

Od czasów mojej przemiany wznosiłem się i upadałem kilka razy. Jak już wiesz, moim największym problemem był wygląd, tusza, lenistwo i nawyki. Udało mi się kilka razy zgubić nadprogramowe kilogramy i osiągnąć cel. Nie przez przypadek użyłem słów „kilka razy”. Docierałem do celu, po to, aby w krótkim czasie znów się od niego oddalić. W tym rozdziale chciałbym napisać, jak to zrobiłem, aby Ciebie przestrzec przed moimi błędami.

Komfort jest wygodny, stwarza w nas pozorne uczucie bezpieczeństwa. Załóżmy, że kilka lat temu miałeś założony jakiś cel i była to poprawa wyglądu fizycznego, a co za tym idzie lepsza jakość życia. Pracowałeś bardzo ciężko, zdrowo się odżywiałeś, chodziłeś na siłownię, odmawiałeś sobie wszystkiego, zmieniłeś swoje nawyki, odstawiłeś cukier, alkohol i przetworzoną żywność, nauczyłeś się gotować i przygotowywać posiłki. Zrobiłeś to, osiągnąłeś założony cel i jesteś w życiowej formie. Żyjesz tak, jak zawsze chciałeś. Masz dobrą pracę, super wyglądasz, poznałeś partnerkę lub partnera, zakochaliście się w sobie. I co teraz? Teraz zaczyna się tak zwany komfort, czyli rozkoszowanie się życiem. Siłownię zamieniłeś na Netflix, popcorn i wieczory z partnerem, w miejscu gotowanych posiłków pojawiają się te zamawiane przez aplikacje, pizza, chińskie lub kebab. I do tego lody i cola. Jedzicie na wakacje, na których nie odmawiasz sobie niczego. Dlaczego? Bo jesteś na wakacjach, musisz odpocząć od ciężkiej pracy. Wracasz z nich wypoczęty, troszkę cięższy, troszkę mniej zmotywowany i zamiast powrócić na siłownię, do gotowania posiłków i ciężkiej pracy nad sobą, zasiadasz przed telewizorem z lodami lub popcornem. Przecież wszystko jest w porządku, dlaczego nie masz się rozkoszować życiem? No właśnie, dlaczego? Dlatego, że zanim zauważysz, taki



wieczór przemieni się w tydzień, miesiąc a później rok. I nim się obejrzysz, powróci wielki brzuch, depresja, lęki, niepokój, lenistwo, brak wiary w siebie i motywacji, brak ochoty na seks i okazywanie uczuć partnerce. Znowu będziesz na dole, osobą, o której tak naprawdę zapomniałeś i którą wymazałeś ze swojego życia. **Wszystko wraca i to w jeszcze gorszej postaci, bo każdy kolejny raz jest trudniejszy.**

Zaufaj mi, z każdym kolejnym razem jest coraz trudniej się podnieść i osiągnąć cel, dlatego tysiące ludzi się poddaje. Przerabiałem to kilka razy ze swoim życiem i setki razy ze swoimi klientami. Niestety wielu z nich pogodziło się już z losem, ze swoim wyglądem i życiem, tylko dlatego, że nie byli świadomi tego, co robią. Nie rozumieli tego, co życie w komforcie może sprawić z motywacją, zawzięciem i dyscypliną.

Ty tak nie musisz, po to piszę tę książkę, abyś nauczył się na błędach moich i tysięcy innych ludzi. Niestety walka nigdy się nie kończy, nie ma znaczenia, gdzie jesteś obecnie w swoim życiu, na dole czy na górze. Zawsze musisz się wspinać, dyscyplina, zawzięcie i motywacja to uczucia, które nigdy nie mogą Cię opuszczać. Rozkoszuj się życiem, jedź na wakacje, wychodź na obiady z znajomymi, spędzaj romantyczne wieczory z ukochaną, jednak uważaj na to, co robisz. To, że jesteś na wakacjach nie oznacza, że masz zielone światło na robienie tego, czego unikałeś do tej pory, nie popełniaj tego błędu. Wolne od dyscypliny wakacje są rewelacyjne, ale powrót z nich może mieć tragiczne skutki. Zakochanie się w partnerce to niesamowite przeżycie, ale niech to uczucie nie przyćmiewa innych emocji, dyscypliny i zawzięcia, pamiętaj o tym, kim tak naprawdę jesteś, kim byłeś oraz ile walki i wyrzeczeń kosztowało Cię, żeby osiągnąć to, co masz. Pamiętaj, że jesteś tutaj tylko dlatego, że ciężko na to pracowałeś, nie zaprzepaść tego, a zobaczysz, że życie będzie jeszcze lepsze, Twój związek będzie jeszcze gorętszy i osiągniesz jeszcze większe cele.

Lew nigdy nie przestaje polować, wojownik nigdy nie przestaje walczyć. Jesteś wojownikiem, musisz ciągle walczyć i piąć się do góry, bo inaczej wyschniesz i zmarniejesz. Dla wojownika walka i dążenie do celu są ważniejsze niż samo osiągnięcie go. Zawsze musisz mieć jakiś cel, poparty pełnym zaangażowaniem, walką, motywacją i wiarą w siebie, to jest Twój pokarm, bez którego nie możesz żyć.



Ja przez lata robiłem na odwrót, najpierw odpoczywałem, a później chciałem walczyć. Nie da się tak zrobić. Jeśli spocznieś na laurach, to nie będzie czasu i siły na walkę. Komfort jest Twoim wielkim wrogiem, nie unikaj go, tylko na niego uważaj. Staraj się we wszystkim zachować równowagę, pilnuj się i pracuj nad sobą, ale pozwól sobie też na małe świętowania, na krótki odpoczynek. Przesada w każdym kierunku jest niebezpieczna.

Następną pułapką jest zbyt duża pewność siebie. Co mam tutaj na myśli? Pewnego dnia przyszedł na siłownię mężczyzna i poprosił mnie o pomoc. Zmagał się z nałogiem alkoholowym, hazardem i narkotykami. Był tak naprawdę wrakiem człowieka. Powiedziałem mu, że trafił do idealnego miejsca i na pewno mogę mu pomóc. Wziąłem go pod swoje skrzydła, wiedziałem, że potrzebuje mojej pomocy. Krok po kroku, tak jak opisuję to w tej książce, pomogłem mu w wyzbyciu się nałogów, motywacją, podejściem do życia, wiarą w siebie, wykreowaniem celów i dążeniem do nich. Nie było to łatwe, ale pomagało nam to, że miał on niesamowite zawzięcie i silną wolę. Zmusiła go do tego miłość partnerki, która zagroziła, że odejdzie od niego, jeżeli czegoś ze sobą nie zrobi, bo ona tak już żyć nie może. I poskutkowało. W ciągu kilku ciężkich miesięcy, może nawet roku, zdarzyło się coś niemożliwego, stał się innym człowiekiem. Wszystko było tak, jak sobie tego oboje wymarzyli. Niestety był ciąg dalszy, już nie tak wspaniały. Ta osoba stała się zbyt pewna siebie. Pewność siebie jest pozytywna, pod warunkiem, że człowiek jest przy tym pokornym, a nie zarozumiałym. Ta osoba przestała mnie już słuchać, była wszystkowiedząca i zarozumiała. Do tej pory taką pewność siebie dawał mu alkohol. Pewność siebie jest czymś bardzo trudnym do osiągnięcia, ale jak już się to ma, to trzeba się nauczyć ją kontrolować. Przestrzegam go, że ciężkie dni jeszcze przyjdą, depresja powróci, bo zawsze powraca i, jeżeli nie będzie wiedział, jak sobie z tym poradzić, to polegnie i spadnie niżej niż był. Wiedziałem o tym, bo popełniłem taki sam błąd, osiągnąłem cel, stałem się pewny siebie, byłem przemądrzały, nie słuchałem nikogo, spadłem bardzo nisko i było mi trudno się zebrać. Życie nauczyło mnie pokory i szacunku. Niestety on mnie już nie słuchał, gdy chciałem go przestrzec, słyszałem „jaka depresja, jakie ciężkie dni, nic mnie nie ruszy, jestem zbyt twardy!”. Życie postanowiło go nauczyć pokory, stało się to, co przewidziałem, ciężkie dni nadeszły, a on nie był na nie gotowy, cała praca poszła na marne, powrócił do swoich nawyków, rujnując sobie życie. Już go więcej nie widziałem.



Jeżeli nie będziesz szanował tego, co masz i nie będzie w Tobie pokory, to złe dni przyjdą, zawsze przychodzą. Pewnego razu obudzisz się z poczuciem pustki i jeżeli nie będziesz wiedział, jak zareagować, spadniesz bardzo głęboko. **Bądź pewny siebie, ale bądź też pokorny i pełen respektu, szanuj i bądź wdzięczny za to, co masz i za to, co osiągnąłeś, nie bądź przemądrzały.** Codziennie możesz się nauczyć czegoś nowego, a jak o tym zapomnisz, to życie nauczy Cię samo w dużo cięższy sposób. Staraj się być przykładem dla innych, nie wymagaj zachowania, jakie Ty sobą reprezentujesz. Chłoń wiedzę i doceniaj innych ludzi.

Gdy zdawałem egzamin na instruktora fitness, byłem tak pewny siebie, że chwilkę przed egzaminem poszedłem do managera siłowni i powiedziałem mu, aby przygotował dla mnie umowę o pracę. Trenowałem ludzi od kilku lat, przedtem nie robiłem kursu, bo twierdziłem, że nie jest mi on potrzebny, wiem więcej niż na nim uczą. W końcu musiałem go zrobić, bo manager siłowni, na której ćwiczyłem swoich klientów, powiedział, że robię to nielegalnie i zabronią mi przychodzić. Zrobiłem kurs, gdy doszło do egzaminu w ogóle nie słuchałem egzaminatora, który dawał mi wskazówki. Myślałem „po co go mam słuchać, wiem więcej od niego”. Nie zdałem egzaminu i musiałem czekać kilka miesięcy na następny. Co gorsza, byłem tak pewny tego, że zdam i że będę pracował na siłowni, że zwolniłem się z mojej poprzedniej pracy, przez co przez kilka miesięcy byłem bez większych dochodów, oczywiście tracąc przy tym swoje wszystkie oszczędności. Życie kolejny raz nauczyło mnie pokory, szanowania i słuchania ludzi, którzy chcą pomóc. Praktycznie zaczynałem od zera, bez pracy, oszczędności i ze zranioną dumą.

Ucz się na moich błędach, a osiągnięcie sukcesu zajmie Ci o wiele mniej czasu niż mi. Nie warto być przemądrzałym, jeżeli ktoś ma inną opinię, niech ma, to jest jego opinia i lepiej mu okazać szacunek niż próbować go przekonać do swoich racji. **Od każdego człowieka można się czegoś nauczyć, nawet jeżeli jego opinia nie jest zgodna z Twoimi przekonaniem.** Czasami więcej się nauczysz tylko słuchając niż wyrażając swoją opinię i oceniając innych.





*Zawsze musisz mieć jakiś cel, poparty pełnym
zaangażowaniem, walką, motywacją i wiarą w siebie, to
jest Twój pokarm, bez którego nie możesz żyć.*

Idealny dzień

Pomyśl o tym, jak wygląda Twój dzień. Postaraj się go tak zaplanować, aby znaleźć przestrzeń nie tylko dla pracy i obowiązków, ale i na odpoczynek, reset i złapanie równowagi. Wyszukaj te części dnia, w których dominuje pośpiech oraz nerwowość i postaraj się je zminimalizować. Oczywiście nie żyjemy w idealnym świecie, ale część takich sytuacji jesteś w stanie wyeliminować.

Zacznij dobrze dzień, bez zbędnego pośpiechu i nerwów. Z reguły nastawiamy buździk na ostatni moment, korzystamy z drzemek, zmień to. Wstań o takiej godzinie, abyś mógł spokojnie wstać i uszykować się do pracy. Jeśli źle zaczniesz dzień, zmniejszysz szanse na jego pozytywny ciąg dalszy. Jeśli tylko dasz radę, spróbuj rano poświęcić chociaż 10 minut na rozruszanie swojego ciała, porozciąganie się, to idealny czas na lekki rozruch, ćwiczenia na mobilność, krążenie bioder, ramion, kolan i głowy, rozruszasz każdy staw i sprawisz, że krew będzie krążyła po ciele równomiernie i dotrze do każdego jego zakątka.

Cokolwiek masz zaplanowane, rób to z radością, wielką chęcią i wdzięcznością, bądź wystarczająco zmotywowany, żeby to robić. Czuj wdzięczność, że jesteś zdrowy, silny i masz wszystko, czego zapragniesz.

Jeżeli idziesz do pracy, to idź tam z chęcią i motywacją, bądź wdzięczny, że ją masz, nawet jeżeli jej nie lubisz. Jeżeli kochasz swoją pracę i robisz to, co lubisz, to super, jeżeli nie, to przecież wiesz, że jesteś tam tymczasowo, **jesteś tam, gdzie musisz być, aby dotrzeć tam, gdzie chcesz być**. Jeżeli ktoś Ciebie zdenerwuje, pamiętaj, że jesteś zbyt zajęty planowaniem przyszłości, aby się tym przejmować, a już na pewno nie przynosić problemów do domu. Tak nie zachowują się wojownicy. Jeżeli Cię coś dręczy, idź na siłownię po pracy i wyduś to z siebie, po treningu fizycznym na pewno się lepiej poczujesz.

Przez cały dzień pij dużo wody i dostarczaj organizmowi zbalansowanego pożywienia, którego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Wystarczą trzy



posiłki, składające się z protein, tłuszczu, węglowodanów i warzyw oraz owoców. Picie słodkich napojów, drożdżówki, lody i pączki zostaw na weekend, gdy możesz się zrelaksować z przyjaciółmi i rodziną.

W ciągu dnia jak najwięcej się ruszaj, nasz organizm funkcjonuje najlepiej, gdy się porusza, gdy zapewnimy mu całodzienny ruch i ciągłą aktywność. Jeżeli masz siedzący tryb pracy, to koniecznie rób sobie kilkuminutowe przerwy na rozruch, wstań, rozciągnij się. Jeśli tylko możesz, to spaceruj, jeźdź na rowerze i chodź po schodach. Wszędzie możesz znaleźć artykuły na temat „ruch to zdrowie”, ale nie wszędzie znajdziesz informacje o tym, jak destruktywne jest siedzenie i nieaktywny tryb życia. Brak ruchu sprawia, że organizm pomалу umiera, starzeją się kości, wietrzeją mięśnie i zanikają komórki mózgowe, ogólnie mówiąc, nie ruszając się, przyspieszasz starzenie się, doprowadzasz do zanikania funkcji motorycznych, cofasz się w rozwoju i stajesz się inwalidą. Siedzenie jest naprawdę niebezpieczne, jest nawet gorsze od palenia.

Ćwicz na siłowni, dzięki treningowi siłowemu dostarczysz organizmowi białko, aminokwasy i węglowodany, regularnie korzystaj z sauny. Sauna sprawia, że odmładzasz, oczyszczasz i wzmacniasz organizm, jest niezastąpionym elementem do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli tylko możesz, korzystaj z sauny przynajmniej 3 razy w tygodniu, już jedna sesja 20-minutowa wystarczy, aby zregenerować organizm i oczyścić go z toksyn.

Wieczór zarezerwuj na relaks, to czas na odpoczynek, ukojenie po przepracowanym całym dniu, kolację, zabawę z dziećmi, jeżeli je masz, spędzenie czasu z rodziną. Jeżeli jesteś sam, to nie koniec świata, skoncentruj się na tym, co chcesz robić, zapomnij o destrukcyjnych zajęciach jak picie piwa, palenie czy jedzenie pizzy, masz budować nowe komórki w mózgu, a nie je zabijać. Musisz myśleć i funkcjonować jak dobrze naoliwiona maszyna. Nieprawidłowy pokarm to stres dla organizmu, podnosi tętno, a organizm zamiast być zrelaksowanym i wypoczywać, będzie walczył z toksynami, jakich mu dostarczyłeś.

Ostatni posiłek najlepiej spożywaj kilka godzin przed snem, ja staram się go jeść



maksymalnie o 20.00, przy czym chodzę spać pomiędzy 22.00 – 23.00. To mi daje minimum dwie godziny na strawienie posiłku. Staraj się nie zasypiać z pełnym żołądkiem. Organizm potrzebuje czasu na regenerację i odbudowanie. Jeżeli omińiesz poranne śniadanie i zjesz pierwszy posiłek o 10 lub później, da to 14 godzin na regenerację i przerwę w trawieniu.

Po ostatnim posiłku warto iść na spacer, chyba że byłeś aktywny w ciągu całego dnia. Po siłowni, po przyjsciu do domu albo przed snem weź prysznic, pomaga on się zrelaksować, zmywa smutki, orzeźwia i mobilizuje do działania. Najlepiej połóż się do łóżka chwilę wcześniej niż zrobiłbyś to normalnie, to da Tobie czas na medytację, wdzięczność i relaksację przed snem. Jest to niezbędny element, jeżeli chcesz jak najszybciej osiągnąć wykreowany i ustalony cel. Zaśniesz z uśmiechem na twarzy, zadowoleniem i wdzięcznością w sercu.

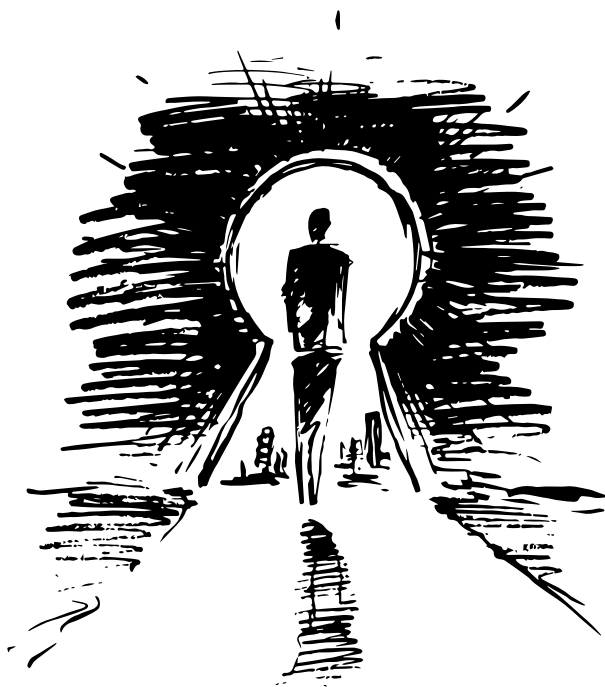
Pamiętaj, że jeżeli chcesz osiągnąć coś w danej dziedzinie, to musisz się cały czas dokształcać. Mnie interesuje długowieczność i polepszanie pracy organizmu, w tym celu codziennie się dokształcam, staram się nauczyć czegoś nowego, słucham podcastów, audiobooków, czytam blogi i oglądam edukacyjne filmy. Ty też tak musisz robić, dokształcaj się, kiedy tylko możesz, a zobaczysz, że to zaowocuje i przyniesie rezultaty. Pamiętaj, że przyciągasz to, o czym myślisz, co odczuwasz najbardziej. Nie zaśmiecaj sobie głowy głupotami, podchodź pozytywnie do każdego dnia. **Każda myśl i odczucie kreują Twoją przyszłość.** Jeżeli chcesz żyć w strachu, lękach i chorobach, to oglądaj codziennie wiadomości. Ale jeżeli chcesz być zmotywowany, szczęśliwy i zdrowy, to pracuj nad sobą, codziennie staraj się być lepszą wersją siebie samego, staraj się być wojownikiem, wspieraj innych, bądź wdzięczny i rozkoszuj się każdą chwilą.

Pamiętaj, że Ty sam możesz sobie stworzyć super dzień. Powyżej podałem moją formułę, dopasuj ją do swojego rytmu, potraktuj jako szablon, pod który podłożysz swój dzień – być może pracujesz na zmiany albo daleko dojeżdżasz do pracy, będziesz musiał wówczas przeformułować zaproponowany przez mnie plan, jeśli jednak dobrze go ułożysz, to nadal będzie plan na idealny dzień. Plan zawiera podstawowe elementy, które powinieneś uwzględnić, ale to nie znaczy, że Twój ide-



alny dzień nie może wyglądać troszkę inaczej. Nie musisz codziennie uwzględniać wszystkich elementów, o których wspomniałem. Pamiętaj tylko, jak funkcjonuje i czego potrzebuje Twój organizm. Pamiętaj, żeby go nie zaśmiecać, nie zapomnij o aktywności, medytacji, piciu wody, saunie, relaksacji, wdzięczności, zbalansowaniu pracy z przyjemnością. Ułóż sobie swój idealny dzień!

Jeżeli nie masz pomysłu na swój plan dnia, nie przejmuj się, wyżej podałem już sprawdzoną formułę, co nie znaczy, że jedyną. Każdy dzień może wyglądać inaczej, a wręcz powinien, byłoby bardzo nudno, gdyby codziennie było tak samo. Najważniejsze jest pozytywne podejście do dnia i do życia. Nie musisz codziennie ciężko pracować, we wszystkim trzeba zrobić przerwę, więc, gdy mnie kiedyś zobaczysz jedzącego pączki i lody, to nie będzie znaczyło, że rezygnuję z moich marzeń, będę po prostu miał przerwę.





*Cokolwiek masz zaplanowane, rób to z radością,
wielką chęcią i wdzięcznością, bądź wystarczająco
zmotywowany, żeby to robić. Czuć wdzięczność, że jesteś
zdrowy, silny i masz wszystko, czego zapragniesz.*

Podsumowanie

czyli dlaczego warto

Nie musisz dążyć do celu, możesz zostać tam, gdzie teraz jesteś. Nie zmuszam do żadnego działania, ale jeżeli potrzebujesz pomocy, chcesz osiągnąć jakiś cel i spełniać swoje marzenia, stać się lepszą wersją siebie i bohaterem swojej historii, to opisałem, jak to zrobić krok po kroku.

Zadbaj o siebie i swoją przyszłość. Dobre odżywianie, pozytywne podejście do życia, prawidłowe nawyki, aktywny styl życia, to tylko kilka rzeczy, które powinniśmy w sobie zaszczepić. Pamiętaj, że Twoje otoczenie staje się takie, jaki Ty jesteś od wewnątrz. Jeżeli jesteś pełen negatywnych emocji, to te emocje zaszczepiają się we wszystkich wokół Ciebie. Dlatego tak ważne jest, żeby zwracać uwagę na to, co robimy, mówimy, myślimy i odczuwamy.

Zapytaj siebie:

Czy jestem tak naprawdę szczęśliwy?

Czy jestem zadowolony z miejsca, w którym jestem?

Czy jestem zadowolony ze swoich finansów, zdrowia, samopoczucia, wyglądu, jakości życia?

Jeżeli nie i chcesz coś z tym zrobić, to czas na działanie. Teraz wiesz, co masz zrobić. Wczoraj rozmawiałem ze swoją koleżanką, która jest w kwiecie wieku, ma dobrą pracę, dom, pieniądze, posiada wszystko, o czym tylko inni mogą marzyć, jednak nie jest w pełni szczęśliwa. Dlaczego? Ponieważ nie ma celu w życiu, nie znalazła tego, co naprawdę chce robić i pomimo wszystkich rzeczy oraz kochających ludzi, których ma wokół siebie, wydaje jej się, że jest pusta w środku i samotna. Dlatego właśnie tak ważnym krokiem jest ustalanie celu życiowego, aby nigdy nie czuć się samotnym i pustym w środku. Jest to jeden z pierwszych punktów, bez celu życie jest bezpłciowe.



Tak, wiem, jest dużo osób, które nie mają celu i są szczęśliwe, jadą w pociągu ze wszystkimi innymi, nie wiedząc, gdzie. To pociąg bez wyznaczonej trasy i przeznaczenia. Takie osoby myślą, że są szczęśliwe, bo nie wiedzą, że mogą osiągnąć coś więcej. Do takiego pociągu nawet nie potrzebujesz biletu, jest to darmowa przejażdżka, życie na autopilocie. Jeżeli taka trasa Ci odpowiada i tak chcesz spędzić swoje życie, nie zostawić żadnego znaku po sobie, to Twój wybór. Ale może nie jesteś świadom tego, że jesteś więcej wart, że naprawdę zasługujesz na coś więcej niż codzienna rutyna – wstawać rano, iść do pracy, płacić podatki, żyć z karty kredytowej, czekać w kolejce do lekarza i cofać się w rozwoju po 50. roku życia. Niestety tak się dzieje z większością z nas, szpitale są przepełnione chorymi ludźmi, w większości są to choroby, którym możemy zapobiec, jeśli tylko zmienimy nasze podejście do życia, nawyki żywieniowe i tok myślenia.

Dzięki tej książce jesteś świadom teraz, że możesz mieć coś więcej z życia, tak jak ja się o tym przekonałem i jestem za to niezmiernie wdzięczny. Zmarnowałem mnóstwo okazji, ale nie żałuję tego, ponieważ wykorzystałem mnóstwo innych. Jestem wdzięczny za moją krętą drogę i moje porażki, mój ból i nałogi, stałem się przez to silniejszy, bardziej zmotywowany i zdeterminowany.

Ból porażek cały czas noszę w sobie, przypomina mi on o tym, że zawsze muszę walczyć, że jestem wojownikiem, że inni na mnie liczą, że muszę być przykładem, bo jest dużo ludzi, którzy nie mają takiego szczęścia jak ja i potrzebują pomocy. Codziennie słyszę, że ktoś popełnił samobójstwo. Nie bądź kolejną ofiarą, nie pozwól, żeby ktoś obok Ciebie nią został. Wiem, że wszystkim nie da się pomóc, ale razem możemy spróbować, razem możemy więcej, jesteśmy rodziną wojowników i zawsze będziemy się wspierać.

W tym podręczniku opisuję krok po kroku, jak możesz wstać i walczyć. Stworzyłem postać wojownika, żeby mieć do czego dążyć. Żebyśmy wiedzieli, że wszyscy jesteśmy wojownikami i zasługujemy na coś więcej w życiu. Moim obowiązkiem jest przekazanie tej wiadomości wszystkim ludziom – tak, Ty jesteś warty więcej niż myślisz, możesz osiągnąć, co tylko chcesz, wierzę w Ciebie, teraz Ty musisz w siebie uwierzyć. Dość wymówek i narzekania, przejmowania się opiniami in-



nych ludzi, czas zabrać się do pracy nad sobą, krok po kroku, dzień po dniu, tydzień po tygodniu stawać się lepszą wersją siebie samego.

Ustal cel, uwierz w siebie i bierz się do działania, wysiądź z pociągu, nie jesteś owcą, jesteś lwem, nie naśladujesz innych, ciągle walczysz i dążysz do celu, przestań się nad sobą rozczulać. Weź się za siebie i swoje życie, żebyś później nie żałował zmarnowanych chwil. Jeżeli nie wiesz, jaki określić cel, spróbuj cokolwiek i zobacz, jak się z tym czujesz. Nie siedź beczynn timerząc, że nie masz celu, to jest błąd. Mój cel zmieniał się kilka razy i dobrze. Cel zawsze się zmienia na coś lepszego, dającego Ci więcej satysfakcji. Jeżeli coś robisz i sprawia Ci to przyjemność, to rób tego więcej, a jeżeli nie, to przestań to robić i zacznij coś nowego.

Moja partnerka zawsze miała ze mną problem, tak często zmieniałem decyzje. Ale ja szukałem tego, co mi sprawia przyjemność, czegoś, co mnie samo budzi z łóżka, musiałem o coś walczyć i byłem zły, gdy mi nie wychodziło. Myślałem „jestem wojownikiem, nie mogę siedzieć beczynn timerząc, w końcu coś wyjdzie, w końcu coś zaowocuje”. I tak się stało, w końcu moja ciężka praca przynosi rezultaty. Pozbyłem się nadwagi i chorób z nią związanych, wyszedłem z depresji, osiągnąłem wolność finansową, teraz uczę innych, jak sobie poradzić z problemami. Czuję się lepiej niż kiedykolwiek, znalazłem sens w życiu, cel, do którego dążę, staram się nie dopuszczać negatywnych myśli, a gdy tylko się pojawiają, zasypuję je tysiącami pozytywnych. Przypominam sobie, jaki jestem wdzięczny za to, co mam, za ludzi, którzy mnie ciągle wspierają, za przyjaciół i rodzinę, która może nie podąża tymi samymi drogami i nie ma takich samych pasji jak ja, ale ciągle mnie wspiera, pomimo moich porażek.

Codziennie staram się być lepszą wersją siebie samego i to mi sprawia przyjemność. Kocham życie, kocham każdy dzień i siebie. Teraz czas na Ciebie, czas, abys pokochał siebie takim, jakim jesteś, abys mógł się stać tym, kim chcesz.

Przedemną jeszcze dużo pracy. Na szczęście, bo kocham to, co robię. Od momentu, kiedy zacząłem marzyć, do chwili, gdy wykreowałem swój cel minęło 20 lat. 20 lat porażek, bólu i łez, ale nigdy nie cofnąłbym tego czasu. Każda porażka, wszyst-



kie rozczarowania, każda sekunda bólu była tego warta, jestem tutaj tylko dzięki temu, że walczę i nigdy się nie poddaję. Wiem, jak to jest być w dołku, wiem, jak to jest, jak już się z niego wydostaniesz i wiem, jak ciężko jest wyjść z niego kolejny raz, gdy znowu tam wpadniesz.

Myślisz pewnie „jak ja mam pomyśleć o swoim celu, jeżeli jestem w mega dołku, nic mi nie sprawia przyjemności, mam tylko negatywne myśli, nic mi się nie chce, żyję w strachu i lękach, nic nie ma sensu”. Też byłem w takim miejscu i dlatego napisałem tę książkę, żebyś wiedział, że nie jesteś sam. Jest mnóstwo ludzi borykających się z podobnymi problemami. Wszyscy walczą ze swoimi demonami. Ale teraz wiesz, jak stać się wojownikiem. Podstawą do prawidłowego funkcjonowania jest zdrowa żywność, aktywność fizyczna i pozytywny pogląd na życie, musisz zacząć o siebie dbać od wewnątrz. Na początku jest to trudne, bo komfortowe życie wydaje się sprawiać więcej przyjemności. Ale to pozory, jest to tymczasowa przyjemność, która pomalutką Ciebie wyniszcza i gasi, aż dochodzisz do momentu, w którym jedyną radość czerpiesz z używek i jedzenia. Jest to tak zwane emocjonalne jedzenie, jesz, bo jesteś smutny, sfrustrowany, zdemotywowany i walczysz z depresją. Jeżeli nie będziesz zwracał uwagi na to, co jesz, będziesz tylko pogłębiał te negatywne uczucia. Musisz zacząć pielęgnować swoje ciało i umysł. Albo będziesz stał w kolejce po zdrowe jedzenie, albo do lekarza i apteki, tak czy inaczej wydasz pieniądze. Lepiej więc zapobiegać niż leczyć. Pracuj teraz na to, co chcesz mieć później.

Żyjemy dłużej, ale pogarsza się jakość naszego życia. Coraz częściej ludzie po pięćdziesiątce nie mogą się w pełni poruszać, poprawnie funkcjonować. Wszyscy myślą, że gdy skończysz 60 lat, to jesteś stary i przed Tobą jedynie lekarze i apteki, właśnie takie podejście do życia nas mentalnie okalecza. Wszędzie słyszę „ja nie mogę tego robić, bo jestem stary”, to nie jest prawda, nie możesz tego robić, bo nie dbałeś o swoje ciało i umysł. Ciągły stres, nieprawidłowe odżywianie, siedzący tryb życia, zaśmiecanie umysłu telewizją – ciało nie będzie poprawnie funkcjonować, jeśli mu to uniemożliwisz. Ale nie musi tak być. 60 lat to nie koniec, możesz żyć o wiele dłużej, zachowując dobrą formę i zdrowie. Dbając o siebie, przedłużasz swoje życie. Dlatego właśnie, cokolwiek by się nie działo, czy jesteś zdrowy czy chory,



szczęśliwy czy smutny, otyły czy zbyt chudy, musisz dbać o swoje ciało i umysł. Bez tego nic nie osiągniesz, a jeżeli osiągniesz, to będzie to tymczasowe i krótkotrwałe, ponieważ Twoje życie straci na jakości.

Tak, naszym obowiązkiem jest dbać o ciało i umysł, abyśmy byli przykładem dla kolejnych pokoleń, które niestety nie idą w dobrym kierunku. Coraz więcej czasu spędzamy nad telefonem z butelką słodkiego napoju i chrupkami, pijemy coraz więcej energetyków, jesteśmy uzależnieni od cukru, przestajemy dbać o to, czym się żywimy i o to, co robimy z naszymi umysłami. Nasza radość jest tymczasowa, nie będzie trwała wiecznie, w końcu nasze ciało i umysł da nam o tym znać, niestety im dłużej zaśmiecamy swój organizm, tym trudniej będzie to naprawić. Dlatego właśnie naszym obowiązkiem jest stać się wojownikiem, przykładem dla swoich bliskich, rodziny i dzieci.

Dlatego stworzyłem PROJEKT SUKCES, bo warto być zdrowym i szczęśliwym. Wyjście poza swoją strefę komfortu tylko pozornie jest trudne. Tak naprawdę dopiero zostając w niej, skazujemy się na trudy i bóle. Uwierz w siebie, zaufaj mi i zacznij zmieniać swoje życie. Bo warto!

Z całego serca życzę Ci sukcesów, zdrowia i miłości, wierzę w Ciebie, w to, że osiągniesz każdy zaplanowany cel.

Do następnego razu,
Twój przyjaciel,
Patrik Jankowski







PROJEKT™
SUKCES

www.projekt-sukces.pl