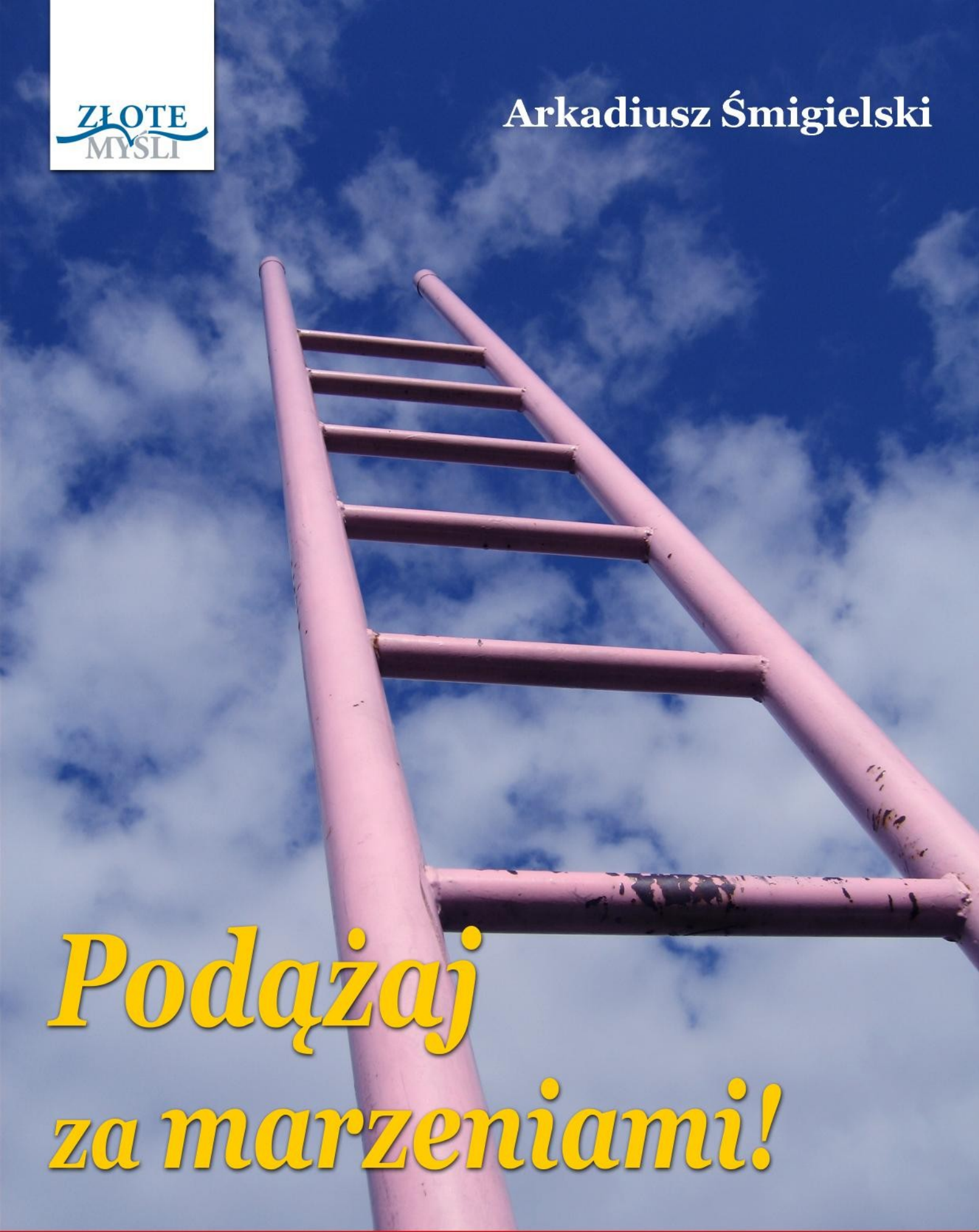
ZŁOTE MYŚLI

Arkadiusz Śmigielski



Podążaj za marzeniami!

DARMOWY EBOOK

© Copyright for Polish edition by Arkadiusz Śmigielski & ZloteMysli.pl

Data: 18.4.2009

Darmowa publikacja, dostarczona przez
MagazynWiedzy.pl

Tytuł: Podążaj za marzeniami

Autor: Arkadiusz Śmigielski
Autor jest twórcą biuletynu „Twoje zdrowie... także finansowe”

Skład: Anna Grabka

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora
Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o. o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA.....**4**
WSTĘP.....**6**
CZAS ZACZĄĆ MARZYĆ.....**10**
10 PRZYKAZAŃ STAWIANIA CELÓW.....**11**
„0" – cele spisujemy na papierze!.....11
1. Zawsze w pozytywie.....13
2. Jak poznasz, że to osiągnąłeś?.....15
3. Co musisz zrobić, by osiągnąć cel?.....17
4. Jak, gdzie i z kim?.....18
5. Ekologia.....19
6. Zasoby własne.....20
7. Brak sprzeczności.....22
8. Specyficzny i określony (mierzalny).....23
9. Określony w czasie.....25
10.Motywujący i zależny od Ciebie.....26
BAJKA NA DOBRANOC.....**30**
ŻYCZENIA KOLOROWYCH SNÓW.....**33**

Przedmowa

Wiedza tu zgromadzona jest wiedzą fundamentalną, sprawdzającą się w każdym momencie naszego życia – zarówno biznesowego jak i prywatnego. Człowiek bez marzeń to człowiek martwy – jeżeli jeszcze nie dosłownie, to za chwilę to się stanie ... bo jakiż jest jego cel, dokąd zmierza, co chce osiągnąć i po co chce żyć...?

Same marzenia jednak nie wystarczą do ich spełnienia. Jeżeli nie nadamy im formy, działania, konkretnie sprecyzowanego w czasie i przestrzeni celu... nic się nie wydarzy. Sprinter biegnący na lOOm wie dokładnie gdzie jest meta. Skoczek wzwyż wie dokładnie, na jakiej wysokości poprzeczkę musi przeskoczyć. Człowiek nie precyzujący swojego celu (swojej mety) nigdy go nie osiągnie – bo nie wie gdzie on jest naprawdę. Pojawił się na chwilę w marzeniach i tak samo szybko zniknął. Jego życie, więc po prostu toczy się swoją własną, nieokreśloną drogą. Oczywiście zdarzają się wyjątki – przecież niektórzy trafiają szóstkę w LOTTO... niestety w ciągu roku takich osób jest 2 razy mniej niż tych, których trafia piorun.

Jeżeli więc chcesz się pozbyć całej tej losowości w Twoim życiu, potrzebujesz konkretnych zmian. Jeśli chcesz wiedzieć, dokąd zmierzasz – ta lektura jest właśnie dla Ciebie. Jeżeli jednak nie masz zamiaru nic z własnym życiem robić, a płacenie podatku od marzeń w formie kolejnego losu w LOTTO jest Twoim ulubionym zajęciem – daruj sobie dalszą lekturę. Nie myśl, że Twoje działania mogłyby urzeczywistniać to, o czym marzysz. Nie myśl, że życie może być prostsze niż trafienie szóstki i sprawiać wiele przyjemności...

Twój wybór jest najlepszy... bo jest Twój.

Robienie własnego biznesu, czy też planowanie własnej przyszłości bez stawiania sobie konkretnych celów i podążania w kierunku ich realizacji jest jak gra w LOTTO... „czasami" się udaje. Według statystyk to „czasa-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

mi" = z 10 firm tylko 1 przetrwa ponad 5 lat od powstania. To „czasami" = ze 100 osób tylko 5 osiągnie niezależność finansową. Czy już wybrałeś, w której grupie chcesz być? Jeżeli zdecydowałeś czytać dalej proszę żebyś poważnie potraktował dalszą wiedzę.

Z pełnym zaangażowaniem w Twój sukces,
Arkadiusz Śmigielski

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Wstęp

Zanim drogi Czytelniku przejdziemy do „10 przykazań" stawiania celów, czyli precyzowania marzeń i podążania za nimi, pozwól że opowiem trochę o sobie. Już jako 12 letni chłopak (6 klasa) jasno określiłem swoją przyszłość – chciałem być najlepszym inżynierem elektronikiem... i szedłem twardo tą drogą przez następne 12 lat. Wiesz, czerwone paski na świadectwach, medal dla najlepszego ucznia po 5 latach technikum, studia (WAT Warszawa) ukończone z wynikiem bardzo dobrym jako jedyny w mojej specjalizacji i... przebudzenie – przecież nie można być we wszystkim najlepszym. Tak w ogóle to bardzo ciężki zawód, mimo że najlepsi specjaliści w firmach świetnie zarabiają. Dlaczego? Wciąż trzeba poszerzać wiedzę i zawężać specjalizację, a jutro może okazać się, że to wszystko jest nieaktualne, więc szybka zmiana „zainteresowań" i od nowa. Przy tym wszystkim świadomość, że jutro może urodzić się, albo wczoraj już się urodził i właśnie dorósł lepszy... i po świetnych zarobkach, i wymarzonym stanowisku.

Po takich właśnie przemyśleniach stwierdziłem, że nie tędy droga. Czy nie lepiej być po prostu dobrym, a tych najlepszych zatrudniać – niech pracują dla mnie! Tak też, będąc jeszcze na ostatnim roku studiów, w 1997r. otworzyłem pierwszą firmę. Nie był to może szczyt marzeń inżyniera, ponieważ praktycznie nie robiłem żadnych wielkich projektów, a już na pewno nie było to celem działalności – salon dealerski sieci ERA GSM. Ponieważ koniunktura na rynku była dobra więc otworzyłem w sumie sześć takich salonów od Polic pod Szczecinem, idąc pasem wybrzeża Sławno, Darłowo, Ustka, Słupsk, aż po... Radom. W międzyczasie spółka sprzedająca komputery i kasy fiskalne (dwa sklepy), import frontów meblowych z Niemiec, consulting i... bolesne bankructwo w 2002r. – akurat jak zdążyłem poczuć dużą kasę, poczułem jak się spada w duży dół. Kilkaset w tysiącach na minusie, uwierzcie mi, może złamać najmocniejszego, tym

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

bardziej, że po podliczeniu mojej sytuacji finansowej potrzebowałem ok. 10 tyś. zł miesięcznie na pokrycie bieżących płatności typu kredyty, leasingi i inne niezapłacone faktury. Jakoś nie mogłem sobie wyobrazić siebie idącego w naszym pięknym kraju do pracy i od ręki dostającego 10 tyś zł (najlepiej lltyś żeby coś na życie zostawało) Szczególnie, że w CV mogłem tylko wpisać: „właściciel...", współwłaściciel...". Dodając do tego wszystkiego osobę żony – nauczyciel gimnazjum (każdy potrafi sobie wyobrazić wielkość poborów), pięcioletniego syna i odpowiedzialność mężczyzny za rodzinę, sytuacja była delikatnie mówiąc beznadziejna (komornicy już zacierali ręce). Najłatwiej się wtedy położyć i czekać na cud... albo „6" w LOTTO.

Ja jednak po 3 dniach depresji (słownie: trzy dni) postawiłem się na baczność (pamiętałem jak to się robi z czasów studiów na akademii wojskowej) :-) i... wyjechałem do pracy za granicę, zostawiając rodzinę w Polsce. Nie wiem czy było to odpowiedzialne, czy nie. Nie widziałem po prostu lepszego, a co najważniejsze szybszego rozwiązania. Los, jak zwykle w trudnych sytuacjach, „zapala światełka w tunelu", a ja zauważyłem takie w Wielkiej Brytanii. Przez kolejne 6 miesięcy robiłem tam wszystko: od miotły, łopaty, przez walce, koparki, na wyjazdach pod krawatem celem załatwiania różnych spraw dla szefa skończywszy. Świetna szkoła, także nowo poznanego języka angielskiego. Właśnie tam, pracując po kilkanaście godzin dziennie, zarabiałem wspomniane pieniądze pozwalające mi „zapychać" najpilniejsze „dziury".

Dlaczego piszę to wszystko?... żeby pokazać Ci, że też bywałem na dnie? – nie do końca... że mam tzw. doświadczenie życiowe? – też nie. Moim celem jest uzmysłowić Ci, że zawsze musi pojawić się jakiś impuls do zmian. Jakaś siła wyższa (nazwij ją sam) pokazuje nam inną drogę – szansę. Z perspektywy lat wiem, że moje bankructwo było najlepszą szkołą i najlepszym rozwiązaniem (wtedy myślałem wręcz przeciwnie). Moje firmy zmierzały do nikąd bez pomysłu, bez koncentracji na temacie, a co najważniejsze bez szczegółowego planu, co będzie się w nich działo wciągu najbliższych kilku lat. Wszystko, co nas w życiu spotyka jest specjalnie dla

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

nas, na naszą miarę, ani za duże, ani za małe – jest odpowiednie – tylko trzeba dać sobie szansę to sprawdzić i zmierzyć się z rzeczywistością.

Jednak to nie bankructwo było wspomnianym impulsem do zmian, a w każdym razie nie najważniejszym. Będąc w Anglii pracowałem całymi dniami, żeby zarobić, ale także żeby nie myśleć o problemach i nie tęsknić za rodziną (jeżeli w ogóle da się nie myśleć i nie tęsknić). Gdy po trzech miesiącach wróciłem na kilka dni do domu, mój pięcioletni syn powiedział: „Jak wyjedziesz jeszcze raz to ja tego nie przeżyję"... wyjechałem – jakoś to przeżył, a ja długo to później „naprawiałem". Pracowałem tam nawet w niedzielę, tylko trochę krócej – i całe szczęście, bo właśnie pewnej niedzieli przechodząc koło starego drewnianego kościółka pomyślałem: zajdę, zobaczę...

W środku siedziało sporo osób, ale nie była to tradycyjna msza. Młody ksiądz na rzutniku pokazywał zdjęcia ze swojej podróży po jednym z krajów Bliskiego Wschodu, w którym aktualnie toczyła się wojna domowa (niestety nie pamiętam, który to był kraj). Tragiczne zdjęcia, ale jedno przyciągnęło moją uwagę i zainteresowanie. Był to obraz rodziny składającej się z mamy, taty i trójki dzieci w wieku od dwóch do dziewięciu lat (moim zdaniem). Wszyscy siedzieli na kartonie pomiędzy dwoma torami kolejowymi, jak na pasie zieleni separującym dwie jezdnie o przeciwnym ruchu samochodowym. Mama właśnie coś gotowała, starsze dzieci czymś się bawiły, a najmłodsze trzymał na jednej ręce ojciec siedzący na podkulonej nodze... ponieważ drugiej ręki i nogi nie miał. W mej głowie pojawiło się pytanie: dlaczego oni siedzą między tymi torami? Mało facetowi, że stracił rękę i nogę, chce jeszcze stracić dziecko, które w czasie zabawy wpadnie pod nadjeżdżający pociąg? Wyjaśnienie prawie natychmiast popłynęło z ust księdza: wcześniej ludzie ci mieszkali w ruinach swojego domu, do momentu gdy jakaś banda ich napadła i dla zabawy obcięła mężczyźnie rękę i nogę. Przeprowadzili się więc na karton pomiędzy torami, uważając to za najbezpieczniejsze miejsce z uwagi na fakt, że szlaków transportowych typu tory kolejowe pilnuje wojsko. To był ten impuls! Wtedy do mnie dotarło! Jakie ty masz problemy człowieku! Masz dach

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

nad głową, ręce, nogi i bezpieczną rodzinę! Nie masz tylko chwilowo kasy, tylko kasy – jaki to problem – żaden! Tamten człowiek mógł sobie tylko o tym pomarzyć, a jednak się nie poddał i wciąż żył!

Nastąpiło cudowne uzdrowienie. Od tamtego dnia jestem uśmiechniętym i podążającym za marzeniami człowiekiem, nazywanym czasami „niezdrowym optymistą". Tak to może dla niektórych osób wyglądać. Szczególnie tych, którzy znają moją historię, a na co dzień żyją przeszłością zapominając o budowaniu przyszłości. Pojęcie problemu nie istnieje. Problem jest nim tylko wtedy, kiedy sami tak go nazwiemy. Porażka jest nią tylko wtedy, kiedy nasza głowa tak określi to, co nas spotkało. Nie ma porażek, są tylko informacje zwrotne – lekcje, które uczą nas życia i pozwalają unikać gorszych błędów w przyszłości. Potrzebowałem tej lekcji jak każdy człowiek na pewnym etapie swojego życia. Szkoda tylko, że niektórzy nigdy nie dorastają do spotkania z najlepszym nauczycielem – życiem. Jutro też jest dzień i trzeba coś z tym zrobić, co ważniejsze nie zapominając o dniu, który będzie pojutrze i za rok, i za pięć lat, i za dwadzieścia, i za...

Nauczyciel się zjawia kiedy uczeń jest gotów. Czy jesteś gotów na zmiany? Jeżeli wciąż czytasz to przypuszczam, że tak. Nie traktuj mnie jako nauczyciela tylko dlatego, że piszę te słowa. Przecież to Ty jesteś największym autorytetem od własnych marzeń. Ja mam na celu tylko pomóc Ci je „poukładać".

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Czas zacząć marzyć

Raz na wozie, raz pod wozem, ale nawet w trudnych sytuacjach coś nas trzyma na dobrej drodze – **marzenia** – więc jak już wyszedłeś z emocjonalnego dołka czas zacząć marzyć.

Czy marzysz czasami? O czym?

Warto marzyć, bo jak powiedział Robert Kiyosaki:

> *„Człowiek potrafiący marzyć jest o wiele potężniejszy od człowieka, który ma ogromną wiedzę w danym temacie, jest świetnym specjalistą – ponieważ wiedza, nawet najgłębsza na dany temat, jest ograniczona i przewidywalna, a marzenia są nieograniczone".*

Marzenia to nasze myśli, a więc uważajmy na nasze marzenia, bo myślenie jest twórcze i sprawcze. Większość ludzi pragnie szczęścia, ale nie potrafiąc go zdefiniować sami nie wiedzą, czego szukają. Siłą rzeczy umierają nie odnajdując go. Jeśli je nawet odnajdują, to i tak go nie rozpoznają – przecież nie wiedzą, czego szukają. Ludzie chcą być naprawdę bogaci, ale jeżeli zapytamy, ile chcieliby zarabiać za rok, większość nie jest w stanie udzielić odpowiedzi albo są to odpowiedzi bardzo enigmatyczne typu: „tyle żeby mi na wszystko starczało". Jeżeli nie wiesz dokąd idziesz, właściwie idziesz donikąd. Pamiętajmy, że życie daje nam dokładnie to, czego od niego oczekujemy – nie mniej i nie więcej. Najczęściej jednak zapominamy lub co gorsza nie zdajemy sobie z tego sprawy, że życie jest gotowe dać nam o wiele więcej – wystarczy poprosić, ale ludzie nie mają śmiałości prosić.

W procesie marzenia w ogromnej mierze zaangażowany jest umysł podświadomy. Podświadomość jest jak kelner – podaje nam to, co sobie zamówimy. Zamawiaj więc same najlepsze rzeczy – czyli zacznij marzyć jasno określając cele, za którymi później będziesz podążał.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

10 przykazań stawiania celów

Dotrwałeś do najważniejszej części – jeżeli czegoś z niej nie zrozumiesz przeczytaj jeszcze raz i jeszcze raz albo zadaj mi pytanie telefonicznie lub emailem – przecież chodzi o planowanie Twojej przyszłość, więc szkoda czasu na błędy.

Zacznijmy od najważniejszego przykazania:

„0" – cele spisujemy na papierze!

> *Papier – cienki, płaski materiał, wytwarzany poprzez sprasowanie włókien bezładnie ułożonych i poplątanych. Używane są zwykle włókna naturalne, stanowiące komórki o kształcie wydłużonym – głównie celulozowe (definicja encyklopedyczna)*

Polecam w wersji białej formatu A4 :-)

Na podstawie badań przeprowadzonych przez firmy Massachusetts Mutual 1 AT&T, udowodniono, że przedsiębiorcy, którzy mają pisemny plan marketingu i sprzedaży, odnoszą sukcesy. Okazuje się, że tylko 40 procent firm działa według takiego planu i te właśnie przedsiębiorstwa osiągają dobre wyniki, (dane na podstawie komunikatów Davida Gumperta, podanych 19 stycznia 1994 roku w programie Louisa Rukisera). Niestety mimo upływu 11 lat statystyki są wciąż podobne.

Amerykanie lubują się w długoletnich badaniach i powyższy warunek również przetestowali na studentach ostatniego roku jednej z uczelni. Studentów podzielono na trzy grupy. Z pierwszą nie przeprowadzono żadnych rozmów. Z drugą przeprowadzono indywidualne rozmowy na tematy: kim chciałbyś być w przyszłości, co robić, co osiągnąć, gdzie i jak mieszkać itp.. Pytający spisywał plany poszczególnych osób. Trzecia grupa

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

dostała identyczne pytania, jednak każdy indywidualnie musiał na nie odpowiedzieć w formie pisemnej, opisując maksimum szczegółów. Po ok. 20 latach odszukano badanych. Było z tym trochę problemów szczególnie w pierwszej grupie gdzie nic nie było wiadomo. Wyniki były zaskakujące (a może do przewidzenia!) – osoby z pierwszej grupy zapytane czy tak, 20 lat temu, wyobrażali sobie dorosłe życie, jakim jest ono dla nich aktualnie, w przerażającej większości (ponad 90%) odpowiadali – nie. Mieli inne plany, większe ambicje, a tylko pojedyncze jednostki były w pełni usatysfakcjonowane z aktualnego życia. W drugiej grupie stan bieżący porównywano ze spisanym przez prowadzących badania i nie było dużo lepiej – również ok. 90% osób „minęło się z celem". W trzeciej grupie natomiast proporcje się prawie odwróciły. Tu większość osób było usatysfakcjonowanych, a nawet nazywających siebie ludźmi sukcesu.

Podświadomość działa jak komputer lub umysł trzylatka – da się ją programować, uczyć. Spisując nasze marzenia, nasze cele na papierze poświęcamy o wiele więcej czasu na „pisanie programu dla naszego komputera". Z chwilą zapisania, informacja zaczyna żyć własnym życiem – konkretyzuje się w Twoim umyśle, więc uświadamiasz sobie, czego chcesz. Zanim ręka napisze, rozum kilkanaście razy przeanalizuje informację, programujemy więc go dokładnie na to, co chcemy osiągnąć, a im więcej szczegółów w „programie" tym lepiej.

Pamiętaj też, że jedyne co Cię ogranicza to Twoja wyobraźnia. Jeżeli sądzisz, że jesteś w stanie coś osiągnąć, to masz rację. Jeżeli natomiast myślisz, że na pewno Ci się to nie uda, to też masz rację. Zawsze jest tak jak postanowisz, że ma być.

Wyniki mówią same za siebie – coś w tym jest – to działa. Oczywiście możesz mi nie wierzyć. Masz ochotę sprawdzić czy u Ciebie za dwadzieścia lat będzie inaczej – OK. – nie spisuj na papierze. Spróbuj nie myśleć o tym, co będzie, jeżeli jednak się pomyliłeś.

Jeżeli natomiast nie masz czasu na marnowanie 20 lat i wyważanie otwartych drzwi oraz świadomie i odpowiedzialnie chcesz zaplanować

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

swoją przyszłość – weź kartkę, długopis, ołówek czy cokolwiek innego piszącego i zacznij spisywać swoje marzenia, formułując cele według poniższych przykazań:

1. Zawsze w pozytywie

Cele formułowane są w postaci pozytywnej i zawierają odpowiedzi na pytania: „w jakim celu" oraz „aby co osiągnąć" – „dlaczego chcesz dojść do tego celu". Pamiętaj, nie „jak", ale „dlaczego"!

Niestety albo właśnie „stety" podświadomość nie rozumie słowa „nie", więc planowanie typu: „od jutra nie palę" jest sabotowaniem własnych działań i planów. Działa to jak konkretne polecenie do palenia.

Szybki test: wykonaj polecenie:

„Nie myśl teraz jak brzmią słowa Narodowego Hymnu Polskiego"

albo:

„Nie przypominaj sobie jak wygląda róża"

Śpiewałeś w myślach? A Twoja róża jaki miała kolor, bo moja czerwony i była z kolcami. Tak działa nasza baza danych – nasza podświadomość. Żeby umysł świadomy mógł czegoś nie zrobić najpierw musi to coś wyciągnąć z „bazy danych", a później temu zaprzeczyć. Niestety moment „odczytu z bazy danych" naszej róży czy też słów hymnu jest momentem krytycznym – stało się – pomyślałeś o tym, o czym miałeś nie myśleć. Wniosek – dla umysłu podświadomego „nie" z poleceniem (nie myśl, nie przypominaj sobie, nie pal, itd.) jest dokładnie tym samym co proste polecenie (myśl, przypomnij sobie, pal, itd.) Jak ważny jest to wniosek świadczy fakt, że to podświadomość decyduje o naszych stanach emocjonalnych. W tej niesamowitej bazie danych, oprócz prostych pojęć (róża, hymn, palić, itd.), przechowywane są wszystkie emocje i reakcje na nie. Czy zdarzyło Ci się usłyszeć zdanie:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

„Coś Ci powiem, tylko się nie denerwuj"

Ciekawe, czy naprawdę byłeś spokojny? Chyba reakcja Twoja była odwrotna. Umysł podświadomy zadziałał tak, jakby usłyszał konkretne polecenie: „denerwuj się". Oczywiście umysł świadomy próbował temu zaprzeczyć (nie denerwować się), ale było już za późno. W „sparingu" umysłu podświadomego z umysłem świadomym zawsze wygrywa ten pierwszy. Dowodem na to jest typowa sytuacja po zmroku, kiedy idąc ciemną ulicą nagle zauważamy jakiś cień. Efekt jest natychmiastowy: napięcie mięśni, włos się jeży na głowie, adrenalina uderza i jesteśmy gotowi do ucieczki, przyśpieszamy. Przecież to tylko przelatujący liść w świetle latarni udawał czyhającego na nas za rogiem oprawcę. Wydaje się, że ten nasz logiczny umysł świadomy odrzuca wszystkie obawy i uspokaja, tłumacząc błahość sytuacji, a jednak wątpliwości nie ustępują i akcja toczy się jak w filmie sensacyjnym. Podświadomość przywołała odpowiednie obrazy i wykreowała emocje na „wysokim" poziomie – Twój wpływ na to jest znikomy – po prostu jest już za późno.

Jak widzisz źle sprecyzowany cel może się obrócić przeciwko Tobie. Uważaj jednak na całość wypowiedzi. Na przykład cel sformułowany w ten sposób:

„Od pięćdziesiątego roku życia nie pracuję"

Oprócz ewidentnego sabotowania zamierzonego celu słowem „nie", istnieje niebezpieczeństwo uzyskania niepożądanego efektu – nie pracuję, bo nie jestem w stanie (np. renta inwalidzka). Określając cel pamiętaj więc, co chcesz osiągnąć i bardzo precyzyjnie to zapisuj.

Wrócę jeszcze raz do najważniejszej rzeczy – zawsze myśl o tym, dlaczego zabiegasz o osiągnięcie konkretnego celu. To, że przykładowy cel „od jutra nie palę" jest sabotowaniem własnych działań już wiesz. Czy dobrym pomysłem więc będzie zdefiniowanie tego celu w ten sposób:

„Od jutra rzucam palenie" albo „od jutra pozbywam się nałogu"

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Jak to się ma do pytania: „Co chcesz osiągnąć?", „Czego pragniesz?", „Dlaczego?". Zadaj sobie pytanie „a co będziesz robić zamiast palenia?". Najczęściej wiemy czego nie chcemy, to jest proste. Formułując cele jak w przykładzie skupiasz swoją uwagę na problemie, a nie na nowych rozwiązaniach. Zastanów się, czego tak naprawdę chcesz, czego pragniesz. To dopiero wyznaczy kierunek, w którym będziesz podążał. Chcesz rzucić palenie, ale po co? Co chcesz przez to osiągnąć? Może chcesz być zdrowy, może chcesz zaoszczędzić pieniądze „puszczane z dymem", a może... każdy ma swój prawdziwy powód i to on jest stymulatorem do działania. Nie czując istoty tego, czego naprawdę pragniesz, a mając tylko na uwadze naprędce postawiony cel, szybko stracisz zapał i pozytywne emocje. Jeżeli będziesz miał wystarczająco silne powody, Twój „komputer" znajdzie odpowiedni algorytm jak to osiągnąć.

2. Jak poznasz, że to osiągnąłeś?

Cele opisane są jako informacja sensoryczna (widzę, słyszę, czuję, etc.) oraz pokazane z wielu pozycji percepcyjnych. Cel po zrealizowaniu można przetestować, co jest potwierdzane w zewnętrznym zachowaniu.

Na przykład:

Wybuduję dom – zobaczę ten dom, kolory ścian, poczuję miękkość pościeli w sypialni, spojrzę przez okno na pachnący kwiatami ogród, usłyszę szum strumyka płynącego nieopodal, itd... – jak najwięcej szczegółów, popuść wodze wyobraźni i pozwól sobie marzyć – przecież tam będziesz kiedyś mieszkał!

Określ własne znaki rozpoznawcze tego momentu, w którym osiągnąłeś swój cel. Jeżeli np. chcesz opanować pilotaż samolotem, to oprócz tego, że poczujesz lewarek drążka sterującego w dłoniach i zobaczysz ziemię z lotu ptaka, to napisz, jakie będziesz miał odczucia samotnie pilotując samolot – może będzie to uczucie niesamowitej wolności, a może wielkiej adrenaliny, dokładnie takiej, jakiej potrzebujesz żeby żyć pełnią życia,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

żyć z pasją. Wiesz jak to jest, kiedy czujesz się dokładnie tak jak lubisz. Co dokładnie będzie się działo z Twoim ciałem, z Twoimi emocjami. Im więcej jest pozytywnych emocji, tym lepiej podświadomość obrobi Twój „program". Przepełnij proces opisywania, testowania zrealizowanych celów entuzjazmem. Bez entuzjazmu, pasji nigdy nie osiągnięto niczego wielkiego.

Rozumiem, że poziomu emocji po zrealizowaniu pewnych celów trudno się nawet domyślać. Kiedyś bardzo chciałem nauczyć się pływać na desce windsurfingowej. Gdy stawiałem pierwsze kroki i sprawiało mi to ogromną przyjemność, zastanawiałem się, co czują koledzy, którzy „lecą" w pełnym ślizgu. Nie mogłem doczekać się tego momentu. Wyobrażałem sobie, że to musi być ogromna frajda. Godziny na wodzie spędzane na robieniu powolnych postępów coraz bardziej utwierdzały mnie w tym przekonaniu. Z jeziora do domu wracałem wykończony, ale szczęśliwy, że znów poczyniłem drobne postępy. Wreszcie pod koniec sezonu udało się. Kiedy pierwszy raz moja deska odkleiła się od wody wchodząc w ślizg i poczułem kilkukrotny przyrost prędkości, emocje były tak ogromne, że z wrażenia puściłem pędnik i wpadłem do wody. Dopiero teraz wiem, co się czuje przy pływaniu na pełnej prędkości. Mój kolega powiedział kiedyś: „Pływanie na desce jest takie jak seks, tylko bez orgazmu". Ja często znajduję tam coś porównywalnego do orgazmu, czyli poczucie spełnienia.

Wytęż wszystkie zmysły i wyobraźnię opisując jak poznasz, że cel został osiągnięty – będziesz zaskoczony tym, co czujesz. Po osiągnięciu celu masz być szczęśliwy, a jest to przyjemne uczucie.

3. Co musisz zrobić, by osiągnąć cel?

Rozpisz działania na drobne elementy. Opisz dokładnie czynności, jakie musisz wykonać, aby osiągnąć cel. Im drobniejsze kroki, tym lepszy efekt.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Sprawdza się tu tzw. strategia Vonneguta – czyli planowanie od końca. Kurt Vonnegut jest pisarzem, piszącym książki w specyficzny sposób. Ich akcja rozgrywa się jakby od końca. Czytelnik już na początku zna rozwiązanie, a lektura książki wyjaśnia jak do niego doszło, cofając czas z każdą stroną.

Ten wydawałoby się dziwny styl pisarski jest standardowym procesem myślowym każdego człowieka przy planowaniu prostych codziennych czynności. Przecież właśnie tak każdy z nas planuje wyjście do pracy, lekarza, teatru, kina czy też w odwiedziny do znajomych. Jeżeli zostałeś zaproszony na przyjęcie imieninowe do znajomych i wiesz, że masz być tam punktualnie o godzinie 16:00, ponieważ pani domu właśnie na tą godzinę zaplanowała podanie wystawnego obiadu i nie cierpi spóźnialskich, to plan działania będzie wyglądał mniej więcej tak:

- żeby być u nich o 16:00, potrzebuję około 20 minut na dojazd taksówką (pojechałbym samochodem, ale będzie alkohol);
- 15:35 muszę stać gotowy do wyjścia, więc 15 minut wcześniej muszę się zacząć ubierać;
- zanim o 15:20 rozpocznę ubieranie, wypadałoby się jeszcze umyć i ogolić (panie zajmą się makijażem) co zajmie mi kolejne 15 minut (panie poświęcą na to… godzin … chociaż w przypadku mojej żony bardziej prawdopodobna będzie wersja minutowa, a moim godzinowa :-);
- powinienem więc być w domu o 15:00, w ostateczności 15:05… i tak dalej … no chyba że robisz to odwrotnie.

Właśnie w taki sposób warto rozpisać działania zmierzające do osiągnięcia celu. Wspominaliśmy o budowie domu:

- jeżeli ma stać gotowy np. za 5 lat, to znaczy, że za 4 lata muszę rozpocząć budowę mając na koncie np. 50% potrzebnej gotówki;
- przed rozpoczęciem budowy potrzebuję wszystkie zezwolenia i projekty co zajmie mi ok. 4 miesięcy;

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

- dwa miesiące wcześniej dobrze by było mieć działkę i 20% kapitału do rozpoczęcia budowy, więc za 3 lata zacznę się za nią rozglądać posiadając na koncie odpowiednią kwotę – pół roku wystarczy na znalezienie odpowiedniej działki ... i tak dalej, aż dojdziemy do dnia dzisiejszego – nigdy nie będzie lepszego momentu na zmiany, jak dzisiaj!

Pamiętaj o maksymalnej ilości szczegółów. Rozpisując poszczególne okresy czasowe zostawiaj pomiędzy nimi wolne miejsce – zawsze będziesz mógł uzupełnić szczegóły.

4. Jak, gdzie i z kim?

Cele są osadzone w odpowiednim kontekście: z kim, kiedy, w jakich sytuacjach, gdzie i w związku z jakim rodzajem aktywności będziesz to robił.

Na przykład:

W następne wakacje nauczę się nurkować – będę to robił w pełnym akwalungu, w Egipcie na rafie koralowej, z przyjacielem, który jest zawodowym nurkiem.

Cokolwiek postawisz sobie za cel, będzie to umiejscowione w konkretnym miejscu na Ziemi (a może poza nią...) oraz będzie się działo w otoczeniu pewnych osób, zwierząt, przedmiotów, zdarzeń i sytuacji. Nawet, jeżeli Twoim celem będzie jakaś zmiana wewnętrzna, praca nad sobą samym, to i tak będzie ona miała miejsce w jakimś otaczającym Cię środowisku. Jeżeli ma być to coś głęboko ukrytego w Tobie, pewna cecha Twojej osobowości, którą chcesz zmienić, albo nad którą pracujesz i trudno jest Ci to umiejscowić, to postaraj się rozpisać sytuacje, w których wtedy się znajdziesz. Jak się wtedy zachowasz? Zadbaj o szczegóły.

Charles Hughes powiedział:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

> *„Człowiek musi przebywać z samym sobą, powinien więc zadbać, aby było to dobre towarzystwo"*

Wróćmy do budowy domu. To, że dom będzie stał w konkretnym miejscu, nie budzi wątpliwości. Podobnie fakt, że zamieszkasz w nim z żoną i dziećmi, jest do wyobrażenia. Zanim jednak powstanie gotowy dom, może warto pomyśleć o takich szczegółach jak to, że w związku z rozpoczęciem budowy będziesz musiał załatwić wszystkie zezwolenia. Pomyśl więc, gdzie powinieneś się udać, z kim rozmawiać i jak załatwić wszystkie sprawy formalne.

Jak widzisz każdy cel osadzony jest w innym kontekście i musi być indywidualnie rozpatrzony z perspektywy trzech pytań: jak?, gdzie? I z kim?

5. Ekologia

Cele są realizowane w sposób ekologiczny, czyli zmiany są pozytywne, oczekiwane i użyteczne dla Ciebie, Twoich bliskich i całego otoczenia.

Jak to dobrze, że nie jesteśmy na tym świecie sami. Raz na jakiś czas musimy sobie to jednak uświadamiać, bo często o tym zapominamy. Wiem, że wszystko co robi człowiek, robi w pozytywnych intencjach, jednak ten sposób myślenia nie wystarczy. Samobójca skacząc z wieżowca też ma pozytywne intencje. Po prostu będąc w danej chwili w pewnym stanie emocjonalnym i posiadając w tym momencie pewne zasoby (cechy, doświadczenia, umiejętności) uważa, że jest to najlepsze rozwiązanie.

Karol Marks powiedział:

> *„Droga do piekła jest wybrukowana dobrymi intencjami"*

Mimo, że skacze w dobrych intencjach, krzywdzi najbliższych. Oni po prostu woleliby mieć go przy sobie, bądź nie mieć go na sumieniu, ale to jest ich punkt widzenia związany z ich bieżącymi zasobami i stanami

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

emocjonalnymi. Właśnie dlatego, żeby uniknąć podobnie tragicznych, nieprzemyślanych sytuacji życiowych, stawiamy sobie cele. Planując je według omawianych tu „10 przykazań" mamy wiele czasu na przemyślenia. Musimy robić to w sposób ekologiczny przede wszystkim dla nas samych i naszych najbliższych, pamiętając także o innych. Jeżeli którykolwiek z rozpisywanych przez Ciebie punktów realizacji celu nie spełnia zasady ekologii, wróć do niego, przemyśl go ponownie i wprowadź odpowiednie korekty.

Na przykład:

Zaplanowanie budowy domu lOOOm nad poziomem morza i w dodatku na stromej skarpie, wiedząc, że żona ma lęk wysokości i nie cierpi gór, jest co najmniej nie ekologiczne (chyba, że myślimy o zmianie... żony :-)

Postawienie sobie za cel nauczenia się prowadzenia samochodu, wiedząc, że własna wada wzroku ±10, jest realnym zagrożeniem dla wszystkiego, co żyje w najbliższej okolicy, czyli brakiem ekologii.

6. Zasoby własne

To wszystko to, co już mamy, co może nam pomóc. Kogo znamy. Co umiemy zrobić sami. Nasza wiedza.

Na przykład:

- produkujesz okna, więc nie będziesz musiał do swojego domu ich kupować;
- masz przyjaciela architekta, który zrobi projekt domu w prezencie;
- z wykształcenia jesteś elektrykiem, więc instalacje elektryczną położysz sam;

Zasoby własne powiększają się każdego dnia. Istnieje jednak pewne niebezpieczeństwo z tym związane. Im więcej posiadamy informacji na dany temat, tym bardziej zawęża się nasze postrzeganie tego tematu. Dzia-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

łają po prostu w naszym mózgu filtry: pomijania, generalizacji, usuwania, które w normalnych procesach myślowych są niezbędne z uwagi na ogromną ilość informacji, odbieranych wszelkimi zmysłami. To genialne narzędzie uczenia się i wyciągania wniosków przez mózg człowieka, powoduje jednak, że przy większości procesów myślowych popadamy w rutynę i myślimy wyuczonymi schematami.

Wytłumaczę to na własnym przykładzie: Kilka lat temu miałem zaprojektować elektroniczne sterowanie do pewnego urządzenia przemysłowego. Pokazano mi działające urządzenie, które posłużyło za wzorzec. Nie wdając się w szczegóły zastosowania wspomnianej „zabawki", powiem tylko tyle, że jej działanie opierało się na przetwarzaniu przez procesor obrazu z kamery wizyjnej, obserwującej taśmę produkcyjną oświetloną wiązką laserową. Odpowiednio zaprogramowany procesor wyliczał całkę pola powierzchni obiektu z każdej klatki obrazu w funkcji przesunięcia taśmy. Wynikiem była objętość obiektu. Mimo, że już po kilkudziesięciu minutach zorientowałem się w idei działania urządzenia, nie wiedziałem jak z każdej klatki obrazu z kamery, procesor „wyciąga" informację o polu powierzchni oświetlonego wiązką laserową obiektu. Problem męczył mnie kilka tygodni, w czasie których analizowałem różne pomysły i rozwiązania. Wszystkie wydawały się za bardzo skomplikowane i na pewno nie były stosowane w urządzeniu wzorcowym. Cała moja dotychczasowa wiedza na temat analizy obrazu przez kamerę wizyjną nie pozwalała mi jednak wysunąć innych wniosków. Wiedziałem, że na pełen, jeden obraz z kamery przypada kilkaset poziomych linii, a w każdej takiej linii mogłem mieć kilka rozświetlonych przez laser punktów konturu obiektu. Jak na tej podstawie w prosty sposób określić pole powierzchni? Olśnienie przyszło pewnej nocy, gdy kładąc się do łóżka obróciłem układ współrzędnych x,y,z swojej głowy (bo leżała), czyli mój standardowy punkt widzenia, dzięki czemu układ współrzędnych kamery też się obrócił. Teraz kamera była przekręcona o 90°, więc pełen obraz kreślony był liniami pionowymi. To było kluczowe odkrycie. Na każdej linii pionowej mógł być rozświetlony tylko jeden punkt konturu analizowanego obiektu. Reszta była już prosta.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Zerwanie z wyuczonymi schematami myślowymi zajęło mi ponad miesiąc. Czy mój mózg nie mógł podsunąć mi tego pomysłu wcześniej? Oczywiście, że mógł, ale był zaprogramowany informacją, że obraz telewizyjny jest analizowany i wyświetlany punkt po punkcie, linia pozioma za linią poziomą. Ta informacja zablokowała inne procesy analizy myślowej. „Inaczej się tego nie robi", więc mój mózg nawet nie próbował „się wychylać".

W Ameryce przeprowadzono badania naukowe, które udowodniły, że powierzchnia skrzydeł trzmiela jest kilka razy za mała w stosunku do masy jego ciała, aby mógł latać. Ten fenomen przyrody wykorzystano w koncernie IBM, rozwieszając przy stanowiskach pracy programistów plakaty z wizerunkiem lecącego trzmiela i napisem:

> *„Fruwa, bo nie wie, że nie powinien"*

Uważaj więc na przekonania (zasoby) wypływające z nabytej wiedzy, które często powodują niepożądany stan emocjonalny, jakim jest stan absolutnej pewności. Jeżeli Twoje przekonania są budujące, to wspaniale. Jeżeli Cię ograniczają, to zmień wykorzystywane zasoby.

7. Brak sprzeczności

Bardzo ważny punkt – tu powinna istnieć spójna zgoda na obu poziomach (świadomym i nieświadomym) na dane działanie.

Masz postawiony jakiś cel i przeanalizowałeś go według poprzednich 6 punktów. Teraz postaw się w sytuacji jakbyś właśnie zrealizował swój cel i sprawdź jak się z tym czujesz, jakie są konsekwencje Twojego wyboru. Jeżeli coś jest nie tak, brakuje spójności, zacznij analizę od początku. Ten punkt powinien być mocno związany z punktem 5 i 10, ponieważ zarówno Ty jak i Twoje otoczenie powinno czuć się dobrze w trakcie realizacji i po osiągnięciu przez Ciebie celu. Zapytasz: *„Ale skąd mam wiedzieć, że decyzja, która wydaje się być dobrą dziś, w przyszłości okaże się właściwą?"* Wsłuchaj się w odgłosy swojej podświadomości, swojego

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

wnętrza, ciała. Myśląc o tym, co chcesz zrobić zwróć uwagę na emocje, które temu działaniu towarzyszą. Sprawdź teraz czy ten sam rodzaj pozytywnych emocji utrzymuje się po osiągnięciu celu. Jeżeli towarzyszy Ci entuzjazm, radość, wewnętrzny spokój i chęć działania, to znaczy, że jest to dobry wybór. Jeżeli jednak pojawią się jakieś lęki, niepokoje czy obawy, to znaczy, że nie tędy droga. Kieruj się intuicją.

Nasze marzenia są zwierciadłem naszego myślenia. Jeżeli w naturalnym procesie myślenia wykreujesz swój cel, to zwykle powinien być on spójny, na poziomie świadomym i nieświadomym, z Twoją osobą i Twoim systemem wartości. Zdarza się jednak czasami, że pod wpływem jakiś czynników zewnętrznych postawisz sobie za cel coś, co później będzie sprzeczne z Twoim „Ja". Wszelkie działania w procesie realizacji takiego celu lub po jego osiągnięciu, obarczone będą pewnym dyskomfortem. Nasze marzenia, a co za tym idzie nasze cele, powinny nas uszczęśliwiać, więc dokładnie przeanalizuj wszystko pod kontem braku sprzeczności.

8. Specyficzny i określony (mierzalny)

Cel musi być określony konkretnie z maksymalną ilością szczegółów.

Na przykład:

- wielkość domu, jego kolor, rozkład pokoi, ogród itd.
- marka samochodu, jego kolor, tapicerka, wyposażenie na którym Ci zależy, itd.

Twój cel musi być jak najbardziej realny i namacalny. Opisuj go tak jakbyś go trzymał w dłoni i obracając nim wynotowywał najdrobniejsze szczegóły. Przyglądaj się powstającym w Twoje głowie obrazom, przybliż je, wzmocnij i zwiększ kontrast. Dzięki temu karmisz swoją podświadomość swoimi pragnieniami, a więc programujesz swój mózg na osiąganie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

tych pragnień. Pamiętaj, że to jest Twój cel i to Ty określasz jego detale, a ograniczeniem jest tylko Twoja wyobraźnia.

Jak ważne jest konkretne określanie celu pokazuje przykład:

„W przyszłym roku zarabiam więcej"

Zgadza się – w przyszłym roku dostaniesz podwyżkę o kilka procent, na poziomie zmian inflacyjnych (należy Ci się jako pracownikowi „budżetówki"), ale czy naprawdę o to Ci chodziło?

Przeprowadźmy pewien test działania Twojego „komputera". Sprawdź jaki obraz wykreuje Twój mózg kiedy usłyszy takie zdanie:

„Jasiu stłukł piłką szybę."

Czy Ty również masz przed oczami chłopca o imieniu Jaś, który grając w piłkę pod domem tak niefortunnie ją kopnął, że zbił szybę w oknie sąsiadów? Może Twój Jaś rzucił piłką w kolegę, ale pudłując trafił w szkolną szybę?

Każdy ma swój obrazek i swojego Jasia. Mówiąc zdanie „Jasiu stłukł piłką szybę", miałem na myśli naszego hydraulika (pięćdziesięcioletni pan Jan), który przechodząc koło szklanych pokojowych drzwi, niefortunnie uderzył w nie, niesioną piłką do metalu i zbił w nich szybę.

Ciekawe czy Ty również o tym myślałeś? Czyżby ten mało specyficzny „program" dla Twojego „komputera" został przezeń inaczej zinterpretowany? Co by było gdybyś napisał taki „wadliwy program" decydujący o Twojej przyszłości?

Twoja podświadomość, tak jak małe dziecko, potrzebuje jasnych, konkretnych, określonych poleceń. Ona nie wyczyta Twojej intencji między wierszami, więc spraw, żeby Twój cel, program do zrealizowania przez Twój „komputer", był jak najbardziej czytelny przez swoją specyfikę i mnogość detali.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

9. Określony w czasie

Dokładnie określony termin osiągnięcia celu.

> *„Cele są marzeniami z wyznaczonym terminem spełnienia"*
>
> *Diana S. Hunt*

Jeżeli nie masz określonego terminu, w którym cel zostanie zrealizowany, to nie wiesz czy w ogóle zostanie zrealizowany. „Kiedyś", „w przyszłości", „niedługo" może znaczyć jutro, ale równie dobrze w innym wcieleniu, czyli nie za tego życia, a więc w tym życiu „nigdy".

Idąc do kina na wybrany film planujesz przybycie o konkretnej godzinie danego dnia. Jeżeli pojawisz się w dowolnie innym terminie, to cel nie zostanie osiągnięty – kino będzie zamknięte, albo film będzie zupełnie inny. Czy stać Cię na to, żeby nie trafić na film z Tobą w roli głównej, którym jest Twoje życie, Twoje marzenia, Twoje cele? Zaplanuj więc dokładnie rok, miesiąc, dzień i godzinę realizacji Twojego celu.

Na przykład:

Kurs pilotażu śmigłowca ukończymy z żoną 8 marca 2017 r. o godz. 16.00 – niech ma prezent:-).

Albert Einstein wywnioskował, że czas absolutny, bezwzględny, niezwiązany z niczym nie istnieje przy takich założeniach jakie zrobił. Bowiem dwa zdarzenia równoczesne z punktu widzenia jednego obserwatora, nie są równoczesne z punktu widzenia innego. Czym innym jest ruch pasażera w pędzącym pociągu widziany przez współpasażera, a czym innym przez zawiadowcę stojącego na stacji, przez którą pociąg ten przejeżdża. Ponieważ to jest Twój czas, więc to Ty musisz o nim decydować i to Ty musisz zaplanować ten moment w czasie, w którym osiągniesz swój cel. Pędzący pociąg zwany życiem ma stacje docelowe. Niestety większość osób jest tak zajęta monotonią codziennego życia, że wciąż pędzi przed

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

siebie nie wiedząc dokąd zmierza i co chce osiągnąć, nie mówiąc o określeniu czasu, w którym to coś nastąpi. Nie wiedzą co, to skąd mają wiedzieć kiedy?

Podobnie jak, w zasłyszanym kiedyś dowcipie, pracownik budowlany, który podczas kontroli placu budowy, zapytany przez jednego z kontrolujących, czemu tak biega tam i z powrotem z pustą taczką, odpowiedział: *„Tyle mamy roboty, że nie ma nawet czasu załadować"*.

Czy Ty również nie masz czasu przystanąć i zastanowić się jak można żyć łatwiej, lepiej i przyjemniej? Myślę, że nie, o czym świadczy fakt, że dotarłeś do tego miejsca poradnika, a więc chcesz coś zmienić, świadomie zaplanować swoją przyszłość. Pamiętaj, że każdy cel ma swoje miejsce i czas realizacji.

10.Motywujący i zależny od Ciebie

Cel musi motywować Cię do jego realizacji. Żeby jednak go osiągnąć, to musisz mieć wpływ na ten proces realizacji.

Np.: Wygrana w LOTTO w żaden sposób nie zależy od ciebie (pomijając fakt wysłania kuponu) i nie motywuje Cię do niczego (poza faktem odwiedzenia kolektury).

Myśląc o celu, myśl czy masz wpływ na jego realizację. Jak możesz planować zrobienie czegoś, czego nie możesz nawet dotknąć. To tak jakbyś zaplanował sobie lot na słońce. Gorący pomysł, ale może lepiej stąpać po ziemi. Podobny problem jest, jeżeli zaplanujesz sobie zrobienie czegoś w nierealnie krótkim czasie, np. napisanie siedmiotomowej encyklopedii w tydzień (skrajna abstrakcja), zakładając jednocześnie pracę ciągłą 24h na dobę bez snu w tym okresie. W takim przypadku fizjologia ludzka będzie silniejsza (chwała za to, że mamy taki bezpiecznik) i po kilkudziesięciu godzinach zaśniesz. Równie abstrakcyjny jest cel niektórych rodziców wygłaszany, często w odniesieniu do dorosłych już dzieci, słowami:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

„Moim celem jest uchronić moje dziecko przed błędami"

Po pierwsze, jest to niewykonalne – może przed kilkoma, ale na pewno nie przed wszystkimi. Po drugie, brak tu ekologii (punkt 5) – naszym zdaniem coś jest błędem, ale drugi człowiek może to widzieć z zupełnie innej perspektywy. Zabraniając dziecku na przewracanie się, nie dajemy mu szansy na naukę chodzenia. Żeby chodzić trzeba chodzić – wywracać się, wstawać i znów się wywracać, i wstawać, aż do skutku.

OK, masz już cel zależny od Ciebie, ale czy na pewno będziesz dążył do jego realizacji z przyjemnością, entuzjazmem, pasją, czyli miał motywację do działania?

Ktoś powiedział:

„Bez entuzjazmu nigdy nie osiągnięto niczego wielkiego"

Wiesz doskonale jak to jest, kiedy coś Cię „kręci". Ten błysk w oku, radość działania, tworzenia. Dokładnie wtedy jesteś w stanie przenosić góry. Właśnie w takim stanie nie istnieje dla Ciebie słowo „niemożliwe", a zastępujesz je pytaniem „jak to zrobić?" To samo musisz czuć analizując postawiony cel. Wtedy jesteś pewien, że cel Cię „buduję" i jesteś w stanie go osiągnąć.

„Jeżeli możesz dać swoim dzieciom tylko jeden podarek, niech to będzie entuzjazm"

Bruce Barton

„Entuzjazm wszystko może. To drożdże, dzięki którym nadzieje wznoszą się do gwiazd. Entuzjazm jest błyskiem oka, sprężystością kroku, uściskiem dłoni, nieodpartym przepływem woli i energii potrzebnej do realizacji najśmielszych pomysłów. Entuzjaści to wojownicy, których cechuje hart ducha i trwałe wartości. Entuzjazm stanowi podstawę postępu. Dzięki niemu możliwe są osią-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

> *gnięcia, bez niego pozostaje tylko alibi."*
>
> *Henry Ford*

Ktoś kiedyś powiedział również, że nic nas w życiu tak nie moty-wuje, jak pieniądze i pewnie także miał rację. Jednak nie zawsze na bieżąco mamy okazję motywować się pieniędzmi do działania. Często, w początkowych okresach dążenia do realizacji celów, wręcz pochłaniane są ogromne ilości pieniędzy. Bywa też tak, że przez długi okres inwestuje-my swój czas – jeden z największych aktywów współczesnego świata. Co zrobić, gdy cierpliwość się kończy? Jak zmotywować się do wytrwania w momentach, w których „źródełko wysycha"? Z motywacją jest jak z pło-mieniem – często gaśnie, ale człowiek potrafi go wzniecić ponownie. No cóż, każdy ma zapewne własną metodę, a jeżeli prowadzi ona do celu, to jest dobra. Ja po prostu w takich sytuacjach jestem typowym dążeniow-cem, zapominającym o bieżących utrudnieniach. Cel wtedy staje się dla mnie jeszcze jaśniejszym i wyraźniejszym obrazem. Staram się zapomnieć o wczoraj i dzisiaj, a myśleć co będzie jutro, za tydzień, miesiąc, rok.

> *„Motywacja jest motorem Twoich poczynań, ale do celu prowadzą Cię przyzwyczajenia"*
>
> *William James*

Podsumujmy więc 10 przykazań formułowania sobie celów:

1. Zawsze w pozytywie
2. Jak poznasz, że to osiągnąłeś?
3. Co musisz zrobić by cel osiągnąć?
4. Jak, gdzie i z kim?
5. Ekologia
6. Zasoby własne
7. Brak sprzeczności
8. Specyficzny i określony (mierzalny)
9. Określony w czasie
10. Motywujący i zależny od Ciebie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Czas na Twoje działanie – bierz kartkę, coś do pisania i „just do it"... bo samo się nie zrobi. Poświęć na to kilka minut, godzinę... może być nawet tydzień – po prostu zrób to dobrze.

Ktoś powiedział:

> *„Nie ma windy do sukcesu. Musisz wejść po schodach"*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Bajka na dobranoc

Zakładam, że masz już wypisane cele na co najmniej kilkanaście lat. Jak bardzo zmieniło się Twoje nastawienie do realizacji własnych marzeń?

Jeszcze jedno – odpuść sobie szczegółowe analizowanie różnych Twoich życiowych potknięć, bo to niczego nie wnosi – są jakie są – idź dalej traktując je jako kolejne lekcje, a nie porażki.

John Barrymore powiedział:

„Człowiek nie jest stary, dopóki żalem nie zastąpi marzeń"

Po prostu skoncentruj się na celach w przyszłości zapominając o przeszłości. Odpuść też sobie „dobre rady przyjaciół" – oni chcą żebyś równał do nich w dół, a nie się „wychylał".

Przypomniała mi się zasłyszana kiedyś bajka, jak to król francuskich żab miał wydać córkę za mąż. Ponieważ było to jego jedyne dziecko, więc za wszelką cenę chciał ją mieć przy sobie. Niestety tradycja, a także doradcy królewscy nakazywali podjąć jak najszybsze kroki celem znalezienia małżonka dla pięknej żabiej księżniczki. Król wpadł na pomysł ogłoszenia turnieju, którego zwycięzca miałby poślubić księżniczkę. Przewrotność pomysłu polegała na niemożliwym do wykonania zadaniu turniejowym. W całym żabim królestwie pojawiły się więc afisze z informacją, że ten kto pierwszy wejdzie na Wieżę Eiffla ten poślubi piękną księżniczkę. W żabim świecie zawrzało: przecież to zadanie jest niewykonalne dla części gatunku ludzkiego, który stworzył to monstrum, więc jakie szanse mają małe żabki?! Żadnych! Większość żabich amatorów zrezygnowała na starcie. Znalazło się jednak kilku śmiałków, którzy stwierdzili, że muszą spróbować. Pod

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

wieżą zebrało się mnóstwo kumkających gapiów. Turniej rozpoczęto. Kilkunastu śmiałków sam widok olbrzyma tak przeraził, że wycofali się nie pokonując nawet pierwszego stopnia. Kilku innych po pokonaniu paru stopni spojrzało w górę i po jednomyślnym –„Niemożliwe!" – wrócili do tłumu. Dwóch doszło już na trzecie piętro, ale zarówno widok w górę jak i w dół był przytłaczający, a i zgromadzeni „kibice" coraz głośniej krzyczeli, że jest to niemożliwe... poddali się. Jednemu udało się pokonać ok. 0,1% dystansu. Spojrzał na twarze tłumu zgromadzonego pod wieżą – wszystkie krzyczały: „to niewykonalne". Spojrzał w górę – w tym pochmurnym dniu szczyt Wieży Eiffla był ledwie dostrzegalny. Głos wewnętrzny dopełnił reszty – zszedł przegrany. Król już zacierał ręce, gdy nagle z tłumu pod wieżą wyłonił się kolejny śmiałek. Nieśmiało podszedł do pierwszego stopnia prowadzony zrezygnowanymi okrzykami gapiów: „odpuść sobie!", „to niewykonalne!". Pierwszy stopień... pierwsze piętro... już pokonał pierwszą połowę dystansu. Wolno, w swoim własnym tempie, konsekwentnie podążał do góry. Tłum wciąż krzyczał: „zejdź, szkoda twojego czasu!", „nikt nie jest w stanie wejść na szczyt". Ostatnie piętro... ostatni schodek – jest! udało się! Pozostała już tylko droga z powrotem po odbiór nagrody – ślicznej królewny. Na dole okrzyki, zbiegło się pełno żabich dziennikarzy: „jak ci się to udało?", „zrobiłeś coś co było niewykonalne – jak?", „przecież widziałeś poprzedników, którzy schodzili zrezygnowani, słyszałeś co mówili, widziałeś jak wielka jest wieża i jak wiele trudu cię czeka, słyszałeś zrezygnowane komentarze zgromadzonych – jak, słyszysz, jak ci się to udało!?" Bohater uśmiechał się tylko milcząco. Nagle ktoś z tłumu krzyknął: „On nic nie słyszał – od urodzenia nie słyszy!"...

...i jest w tym chyba metoda. Może warto być głuchym na „dobre rady doradców" Może warto ślepo dążyć do celu i otworzyć się na własne marzenia, jak stary, ślepy ogier –mistrz Wielkiej Pardubickiej, zapytany przez świetnie się zapowiadającego młodego ogiera, zdobywającego wciąż tylko drugie miejsce: „Mistrzu jak ty to robiłeś, że zawsze byłeś pierwszy?", odpowiedział: „Ja po prostu nie widzę przeszkód".

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Anthony Robbins, guru najbogatszych biznesmenów, specjalista od samodoskonalenia i wnikania w „ludzkie wnętrze" powiedział:

> *„Wszystko można osiągnąć, gdy człowiek się uprze i wytrwale dąży do celu. Takie cuda zdarzają się codziennie"*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

Życzenia kolorowych snów

Na koniec mam do Ciebie jeszcze tylko trzy prośby:

1) Wciąż poszerzaj swoją wiedzę, czytaj książki. Unikaj błędu tych, którzy sądzą, że wiedza zawarta w książkach jest zupełnie bezwartościowa. Oni uważają, że sami „wymyślą świat" i pozbawieni wiedzy zawartej w książkach, powtarzają błędy popełniane przez przodków, tracąc mnóstwo czasu i pieniędzy.

Unikaj też ślepego wierzenia w treść książek i pozwalania ich auto-rom, żeby myśleli za Ciebie. Autorzy książek, to najczęściej wartościowi ludzie, którzy idąc przez życie obserwowali je i przelewali na papier trafne wnioski z tych obserwacji. Pamiętaj jednak, że ich podróż nie jest taka sama jak Twoja. Czerp więc z ich doświadczeń tylko to co najwar-tościowsze, a przede wszystkim to, co przetrwało próbę czasu, a całą resztę pozostaw najcenniejszej części swojego majątku – własnej głowie.

Unikając myślenia, unikasz tworzenia.
Unikając tworzenia, pozbawiasz się sensu istnienia.

2) „Wiesz w czym tkwi sekret życia?" – pyta Jack Palance w filmie „City Slickers" z '91.

„Nie, a w czym?" – odpowiada pytaniem Billy Crystal.

„W jednej, jedynej rzeczy. Trzymaj się jej, a cała reszta gówno cię obchodzi".

„No świetnie, ale co to za rzecz?"

„Do tego to już musisz sam dojść".

Skoncentruj się na swoim jednym, głównym celu!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Arkadiusz Śmigielski

3) Skoro umiesz marzyć, wiesz już jak skutecznie sformułować swoje cele, i zdajesz sobie sprawę z przychylności środowiska, które Cię otacza, to czas żebyś zaczął podążać za swoimi marzeniami. Niestety nawet, jeżeli wybierzesz bardzo dobrą drogę prowadzącą do celu to i tak zostaniesz rozjechany, jeżeli będziesz tylko na niej siedział.

„Pamiętaj! – tylko kura jest w stanie wysiedzieć sukces!"

„Możesz się grzebać z kurami lub latać z orłami" – wybór należy do Ciebie!

Zastanów się nad tym, co stanowi Twoje szczęście jako człowieka na Ziemi — i idź w jego kierunku.

Polecamy także poradniki:

[Od marzeń do realizacji](#) – Daniel Janik

Czy wierzysz, że Twoje marzenia się spełnią i zrealizujesz swoje cele, czy może tylko bujasz w obłokach nie będąc przekonanym, że to rzeczywiście się stanie?

Każdy z nas ma marzenia, które chce spełnić. Problem jednak w tym, że często te marzenia w wirze codziennego życia schodzą na dalszy plan. Oglądasz w telewizji lub spotykasz się z ludźmi, którzy wiele osiągnęli w życiu, jednak sam niejako rezygnujesz ze swoich marzeń, godząc się z tym, jak jest i myśląc: „ze mną jest inaczej, mnie się nie uda". Twoja droga do realizacji marzeń i celów wcale nie musi być taka trudna

Daniel tę książkę napisał niewątpliwie z wielką pasją i zaangażowaniem, co przejawia się na każdym kroku. Być może dlatego związałem się emocjonalnie z jego przemyśleniami, które spisał na kartkach tej książki. Znalazłem w niej siebie, swoją przeszłość i, co chyba najważniejsze, swoją przyszłość. Dostałem duży zastrzyk pozytywnej energii i mocy do działania, a to wszystko przez to, że dowiedziałem się, dlaczego jeszcze nie działam. PS Obecnie nie działam, ponieważ planuję.

Krzysztof Trybulski – autor „Sekretów prawa przyciągania"

[Twoja droga do sukcesu](#) – Arkadiusz Podlaski

Niektórych rzeczy po prostu nie da się ominąć ani przyspieszyć, bo może nie wyjść nam to na dobre.

Może określenie „droga do sukcesu" kojarzy Ci się ze żmudną, wolną i ciężką wędrówką, ale wcale nie musi tak być. Otóż możesz wykorzystać doświadczenie wielu innych osób, które już wcześniej do czegoś doszły. Możesz też skorzystać z rad i wniosków wyciągniętych przez badaczy sukcesu i ludzi, którzy poświęcili wiele lat na studiowanie postępowania tzw. ludzi sukcesu.

Genialne! Jestem pod ogromnym wrażeniem, choć nie jest to pierwsza książka z tej dziedziny, którą przeczytałam. W książce nie ma ANI JEDNEGO zbędnego słowa – to sama kwintesencja tego, na co trzeba zwrócić uwagę, chcąc osiągać sukcesy, podana zwięźle i klarownie. Gratuluję autorowi! Jak w szkole – postawiłabym nie 6, ale 6+ i jeszcze w kółeczku. :))

Anna Rodak – prawie na emeryturze, którą zamierzam spędzać czynnie