Efekt jo-jo w motywacji

Poznaj swoje naturalne siły, które pozwolą ci osiągnąć trwały sukces

ZBIGNIEW RYŻAK

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "Efekt jo-jo w motywacji"

Darmowa publikacja dostarczona przez
Czytelnia.WiedzaNaPlus.pl

Copyright by Złote Myśli & Zbigniew Ryżak, rok 2009

Autor: Zbigniew Ryżak
Tytuł: Efekt jo-jo w motywacji

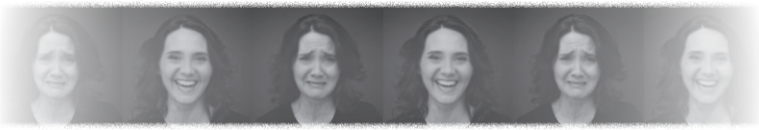
Data: 29.05.2014

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Toszecka 102
44-117 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

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.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.



Nie komplikuj życia.
Poznaj swoje naturalne siły i osiągaj sukces
drogą najmniejszego oporu.

Spis treści

Co da ci ta książka? 9
Dla kogo jest ta książka? 9
Co ci da? 10
Efekt kina 11
Kim jest autor? 14
Pragnienie: Czy wiesz, czego chcesz? 19
To, co chcesz 20
Odświeżanie marzeń 21
Marzenia o szczęściu i spokoju 22
Obudź swoją zdolność do marzeń 25
Jak żyć z natchnieniem? 27
Wybór: Czy umiesz lekceważyć? 31
Które jest najważniejsze? 32
Skupienie 32
Sztuka lekceważenia 37
Jakie dziś masz marzenia? 41
Czy teraz to ciągle jest ważne: potwierdź lub zrezygnuj 43
Wyobraźnia: Czy umiesz to zobaczyć? 47
Jak uniknąć ciemnych stron wyobraźni — redukcja napięcia 48
Jak przestać roić — fałszowanie rzeczywistości 49
Jak wykorzystać jasne strony wyobraźni? 52
Zobacz swoje marzenie 53
Intencje: Czy wiesz, po co? 55
Czy twoje marzenie jest pozytywne? 56
Piramida intencji 57
Wykrywanie „marzeń zastępczych" oparte na poczuciu braku 59
Czy wiesz, jak Twoje marzenie zmieni świat? 61
Bezinteresowność 62

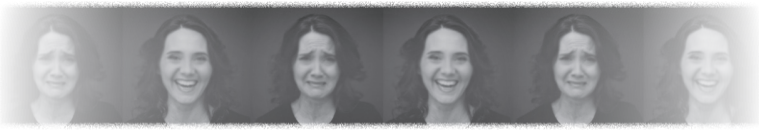
Magia wkładu 65
Nie przesadzaj 66
Działanie: Czy wiesz, co trzeba zrobić? 67
Przestań się modlić na poboczu 68
Nigdy nie naciskaj „holdu” 70
Wykorzystaj napięcie 72
Cel: Czy wiesz, gdzie jedziesz? 75
Gdzie zmierzasz? 76
Skupienie na celu 78
Czy jesteś w stanie go zmierzyć? 79
Twoja mantra 81
Czy to autentycznie Twój cel? 82
Cel nie jest nagrodą, a rezultatem 85
Ustal rezultaty na dzisiaj 91
Poczucie kierunku: Czy wiesz, co teraz robisz? 93
Co jest teraz Twoim celem? 94
Tajemnica silnej woli 95
Co ja mogę teraz zrobić? 97
Pełne zaangażowanie: Czy jestem tutaj, czy w swojej głowie? 101
Rzeczywistość 102
Napięcie wywoływane przez marzenie 102
Marzycielstwo 105
Ćwiczenie świadomości (wrażliwości na świat) 107
Być w pełni zaangażowanym 108
Obecność: Czy umiesz sobie radzić z rozproszeniem? 111
Rozproszenie 112
Zaakceptuj rozproszenie 113
Bycie gdzie indziej, bycie kiedy indziej 114
Co tracimy, gdy nie jesteśmy w pełni obecni? 115
Jak to osiągnąć? 117
Jak dostrzec miejsce, w którym jesteś? 118
Różnorodność danych 120

Spróbuj 120
Jak poczuć siebie? 121
Jak poczuć swoje myśli? 122
Medytacja 124
Natura: Czy wiesz, na czym stoisz? 127
Naturalnie, ponadnaturalnie i sztucznie 128
Naturalny, niezmieszany umysł 133
Walka z naturą 136
Natura uwalnia 136
Jak wykorzystać to, co jest naturalne? 137
Ćwiczenie 143
Emocje: Czy umiesz czuć to, co czujesz? 145
Prawa emocji 146
Siedem zasad naturalnej realizacji marzeń 148
Motywacja: Czy umiesz zabrać się za działanie niezależnie od nastroju? 153
Święta Motywacjo, bądź z nami! 154
Sprzedawanie hejnału 155
Wystarczy zabrać się za robotę 157
Jo-jo 159
Samodyscyplina: Co możesz kontrolować? 163
Na czym samodyscyplina nie polega 164
Autonomia działania 166
Codzienna samodyscyplina 168
Konsekwencje autonomii 171
Wychowanie 172
Rezygnacja z autonomii 173
Chodzi ci o wygodę czy skuteczność? 174
Wytrwałość: Czy jesteś pewny, że pora się wycofać? 175
Znowu nowa firma 176
Faza pierwsza: w pełnym słońcu 176
Faza druga: smuga cienia 177

Wyjście ze smugi cienia 178
Dobrze-się-zapowiadacze 178
Poszukiwanie ulgi jest działaniem na własną niekorzyść 178
Nie wychodź ze smugi cienia — niech ona wyjdzie 179
Ocena 180
Zamiast zakładać kolejne firmy 180
Drugi oddech: Czy umiesz się przebić na drugą stronę? 183
Fenomen drugiego oddechu 184
Nawyk posłuszeństwa wobec zmęczenia 186
Szukanie łatwiejszej drogi 188
Cztery pytania, które zadaj sobie, gdy czujesz zmęczenie 189
Gdy decydujesz się na odpoczynek 191
Ćwiczenie — zrób coś, na co nie masz ochoty 191
Odwaga: Czy umiesz wybiec na spotkanie przeszkód? 195
Nie warto unikać wysiłku 196
Mity życia bez wysiłku 197
Płyń pod prąd 199
Intencja paradoksalna 201
Puścić się brzegu 203
Akceptacja: Czy umiesz przyjąć siebie? 205
Patriotyczny obowiązek 206
Czy warto pompować poczucie własnej wartości? 209
Czego ci potrzeba? 212
Wahania poczucia własnej wartości są naturalne 213
Akceptacja całego siebie 215
Co masz od zawsze 216
Skupienie na świecie 218

Wybór:

Czy umiesz lekceważyć?



Nie zajmuj się na raz wieloma sprawami, jeżeli chcesz zachować pogodę ducha. (...) Gdyby bowiem ktoś nie mówił ani czynił przeważającej części tego, co mówimy i czynimy, a co nie jest konieczne, miałby i więcej czasu, i mniej niepokoju. Stąd też przy każdej sprawie należy przypomnieć sobie, czy też nie jest ona jedną z tych, które nie są konieczne.

Marek Aureliusz

Staram się dźwigać jak najmniej, ponieważ to bardzo utrudnia pracę. Dla mnie wzorem i przykładem są Nomadowie na Saharze: oni to, co mają, wyrzucają, żeby jak najmniej mieć do noszenia.

Ryszard Kapuściński

Które jest najważniejsze?

Wszyscy mamy zbyt dużo marzeń. Jeżeli uważasz, że w twoim przypadku tak nie jest, to albo nie znasz siebie, albo zbyt często jesteś napięty i przestraszony życiem. Spięcie i obawy odpędzają marzenia i nie pozwalają im się zbliżyć do ciebie. Gdy pozwolisz marzeniom na swobodny dostęp do twojej świadomości, będzie ich zdecydowanie za dużo.

Jednak czymś innym jest dopuścić marzenia do siebie, a innym pójść za nimi. Wiele osób próbuje w tym samym momencie zrobić karierę naukową, artystyczną czy biznesową. Ale im więcej się starają, tym bardziej czują się zagubione. Każde z ich marzeń oddzielnie może być cenne, ale łącznie mogą wywołać w człowieku poczucie chaosu.

Czy z tego, co spisałeś, potrafisz wybrać jedno, najważniejsze marzenie? Co cię teraz najbardziej pociąga?

Które z nich w największym stopniu zmieni twoje życie?

Skupienie

Donald Trump (multimilioner, znany między innymi z programu *The Apprentice*) zapytany przez miesięcznik „Forbes"

o najbardziej twardą lekcję, jakiej musiał się nauczyć, odpowiedział:

> Nie tracić skupienia. Gdy miałem problemy finansowe w latach dziewięćdziesiątych, nie mogłem winić nikogo, tylko siebie samego. Co prawda rynek nieruchomości nie był wtedy wspaniały, ale z całą pewnością na chwilę straciłem fokus. Bardzo szybko do niego wróciłem — nie miałem wyboru.

Orson S. Marden w książce *Wola i powodzenie*[2] cytuje wypowiedź Rotszylda pod adresem młodego właściciela browaru, podejmującego się dużej ilości różnych przedsięwzięć:

> Niech pan trzyma się jednego interesu, niech pan odda się całkowicie pracy przy swoim browarze, a w końcu może pan stać się największym piwowarem w Londynie. Lecz jeżeli będzie pan jednocześnie piwowarem, kupcem, bankierem, fabrykantem, na pewno wkrótce zostanie pan bankrutem.

Dalej Marden pisze:

> „Przewożenie mebli, trzepanie dywanów, załatwianie zleceń i pisanie poezji na zamówie-

[2] O.S. Marden, *Wola i powodzenie*, Warszawa 1911.

nie" — takie ogłoszenie wisiało na drzwiach pewnego londyńskiego kupca, który pomimo tego wszystkiego robił bardzo złe interesy. Napis ten przypomina ogłoszenie pana Kenarda w Paryżu: „Pisarz, który prowadzi rachunki, tłumaczy mowę kwiatów i sprzedaje pieczone kartofle".

Niejeden zostałby wielkim człowiekiem, gdyby nie trwonił swej energii na próżno, gdyby nie wolał być „chłopcem do wszystkiego" niż niedoścignionym specjalistą w jednej gałęzi. Ludzie „do wszystkiego" mogą wzbudzać podziw, lecz nie zaufanie.

Ludzie odnoszący sukces nie różnią się bardzo od tych, którzy sukcesu nie odnoszą. Często i jedni, i drudzy mają tego samego rodzaju uzdolnienia, talenty, pochodzenie, a nawet podobne doświadczenia. Gdyby wyciągnąć z głowy i położyć na wadze wszystko, co mają jedni i drudzy, nie znaleźlibyśmy różnicy. Różnice pojawią się dopiero wtedy, gdy przyjrzymy się temu, jak to wszystko jest ułożone. Ludzie sukcesu są uporządkowani. Liczy się nie waga i ilość, ale struktura. Człowiek, który ma mniejsze uzdolnienia, gorszy start i w ogóle kiepskie warunki, może osiągnąć znacznie większe sukcesy, gdy tylko osiągnie harmonię. Gdy ułoży to wszystko, co ma, w jedną spójną strukturę.

Czarna kreda do rysowania, tak miękka, że ściera się w kontakcie z papierem, oraz twardy diament, którego nie można zarysować niczym innym jak tylko diamentem, to ten sam minerał. To węgiel. Różnica polega na tym, jak

ułożone są cząsteczki. W diamencie cząstki mają spójną strukturę.

Także nasz organizm funkcjonuje tylko tak długo, jak długo potrafi przeciwstawiać się procesowi entropii i rozpadu. Marden kontynuuje:

> Nieokreślone dążenie nie wystarcza nigdy. Wypuszczona z łuku strzała nie krąży dookoła, poszukując celu, lecz leci wprost. Igła kompasu nie wskazuje wszystkich gwiazd na niebie, chociaż wszystkie ją przyciągają. Stopiwszy nabój śrutu w jedną kulę, można nią zabić czterech ludzi. Zbierz w jedno ognisko promienie słoneczne, a wzniecisz ogień.

Człowiek, który mając przed oczami dostojny cel, dąży do niego wytrwale z natężeniem wszystkich sił, nie spotka się nigdy z niepowodzeniem.

To nic złego mieć szeroki zakres zainteresowań oraz być człowiekiem interdyscyplinarnym. To naturalne, że pociąga cię wiele rzeczy. Świat jest tak piękny i wielki, że czasem naprawdę trudno zdecydować się na jedną tylko rzecz. Dobrze znam to uczucie. Siadam za komputerem i zaczynam pisać o czymś, co mnie bardzo interesuje. Nagle przychodzi mi do głowy pomysł na świetne zdjęcie. Tak, chcę je zrobić, porywa mnie ta intencja. Biorę aparat i już chcę wychodzić, gdy wpada mi do ręki doskonała płyta, którą chciałem odsłuchać, ale po drodze przypominam sobie, że warto byłoby się napić dobrej kawy… I tak dalej. Obraz

goni obraz. Po takiej gonitwie jest się zmęczonym jak diabli. Napracujesz się, namęczysz, dasz z siebie wszystko, ale nic z tego nie wychodzi.

Jest wielka rzesza ludzi zmęczonych i przepracowanych, którzy dają z siebie naprawdę dużo, ale mimo to nie osiągają większych efektów. Często już po kilku latach pracy czują się wypaleni i zmęczeni. Mieć zbyt dużo marzeń jest czymś tak samo złym, jak nie mieć żadnego. Marden pisze:

> Wielu z tych ludzi, którzy giną marnie, pracowało w swoim życiu dość, aby osiągnąć wielkie powodzenie, lecz robili zawsze wszystko na chybił trafił. […] Mają zbyt dużo zdolności, lecz i ogromny nadmiar czasu, co jest najpewniejszą przeszkodą do powodzenia. Rzucają puste czółenko na wszystkie strony, lecz nie potrafią wcale tkać rzeczywistej przędzy życia.
>
> Jeżeli od któregoś z takich ludzi zażądasz, aby określił ci cel, do którego dąży w życiu, na pewno odpowie: „Nie mogę jeszcze dotąd zdać sobie sprawy, do czego jestem uzdolniony, ale wierzę niezłomnie w siłę szlachetnej i dzielnej pracy: postanowiłem kopać od rana do wieczora i wiem, że w końcu muszę trafić na coś. Jeżeli nie na złoto, to na srebro, a w najgorszym razie na żelazo". Lecz ja mówię ci stanowczo: nie! Czy człowiek inteligentny będzie kopał ziemię w całym kraju, aby natrafić na żyłę złota lub srebra? Kto wiecznie rozgląda się wokół, poszukując,

> co ma robić, nigdy nic nie znajdzie. Znajdujemy tylko to, czego szukamy całą duszą.

Stara opowieść o osiołku mówi, jak to biedne zwierzę padło z głodu, stojąc pomiędzy dwoma pełnymi jedzenia żłobami. Ile razy osioł zbliża nos do owsa, żal mu siana, które jest po drugiej stronie. Ile razy do siana, żal mu owsa. W końcu oślina padła z głodu wśród obfitości jedzenia. Ktoś, kto chce wszystkiego tak samo i w tym samym momencie, jest takim osłem głodującym wśród obfitości. By przestać być osłem, wystarczy nauczyć się lekceważenia.

Sztuka lekceważenia

W naszej kulturze uczymy się gromadzić. Ryszard Kapuściński mówił, że Nomad na Saharze, idąc przed siebie, wyrzuca, co tylko się da, byle mieć jak najmniej do noszenia. My, idąc przez życie, najczęściej gromadzimy. Nauczyliśmy się niczego nie wyrzucać i niczego nie pozbywać. Bez piwnic i strychów, w których upychamy tysiące rzeczy, większości z nas trudno byłoby sobie poradzić. Biurka tysięcy osób zawalone są tysiącami papierów i dokumentów, które nigdy nie będą im potrzebne. Wiele osób ma kalendarze przepełnione do granic możliwości przez wydarzenia, które nic nie wnoszą do ich życia.

Czy to taka odkrywcza zasada: skupić się na jednej rzeczy, przestać łapać pięć srok za ogon, robić jedno, ale dobrze? Oczywiście, że nie. Każdy ją zna. Nie ma chyba nikogo na ziemi, kto by słyszał o niej po raz pierwszy. Dla-

czego jednak jest to takie trudne? Dlaczego ciągle tak wielu z nas rozdrabnia się na tysiące rzeczy i skazuje się na brak sukcesów. Dlaczego zamiast zrealizować jedno marzenie, wymyślamy następne i następne?

Myślę, że głównym powodem jest nasza jednostronność. Taoiści mówią, że istnieją dwa kluczowe pierwiastki: jang i jin. Pierwszy jest silny, aktywny, dominujący, kontrolujący, jasny i słoneczny. Drugi jest uległy, słaby i ciemny. Obydwa przeplatają się. Jest słońce, jest także i cień. Jest dzień i noc, jest ciemno i zimno. Aktywne, twórcze życie wymaga obydwu tych pierwiastków. Trzeba umieć iść do przodu i gromadzić, ale trzeba umieć także być pasywnym, poddawać się i odpuszczać sobie. Gdy podchodzimy do sztuki koncentracji jak do umiejętności typu jang, nigdy się jej nie nauczymy. Staramy się być bardziej skupieni poprzez większą aktywność i wywieranie większego nacisku. Tak jakbyśmy chcieli wprowadzić porządek do strasznie zagraconego mieszkania. Przestawiamy, segregujemy, wymyślamy nowe ułożenia, ale ciągle nam nie wychodzi. To niemożliwe. Najpierw musimy wyrzucić stare graty. Porządek i klarowność pojawi się tam, gdzie jest puste miejsce. Koncentracja jest umiejętnością typu jin. To umiejętność puszczania, rezygnacji, poddawania się, wyrzucania.

Ludzie, którzy są efektywni, potrafią świadomie lekceważyć pewne rzeczy. Pewna znana skrzypaczka, którą zapytano o to, na czym polega tajemnica jej sukcesu, odpowiedziała: „zaplanowane lekceważenie". Następnie wyjaśniła:

> Gdy chodziłam do szkoły, mój czas zajmowało wiele rzeczy. Po śniadaniu wracałam do swojego pokoju, ścieliłam łóżko, zamiatałam podłogę, porządkowałam przedmioty i wykonywałam wiele innych czynności, które przychodziły mi do głowy. Następnie w pośpiechu brałam się do ćwiczeń gry na skrzypcach. Stwierdziłam, że nie robię postępów zgodnych z moimi oczekiwaniami. Odwróciłam więc priorytety. Zaczęłam świadomie lekceważyć wszystko, dopóki nie wypełniłam programu ćwiczeń. Myślę, że zawdzięczam swój sukces zaplanowanemu lekceważeniu[3].

Świadomość priorytetów jest ważna, ale nie załatwia sprawy. Na drodze umiejętności odpuszczenia stoi rozległość naszego ja.

Gdy szkoliłem kiedyś likwidatorów szkód komunikacyjnych, uczestnicy opowiadali mi o jednym z typów trudnych klientów. To ludzie uczuciowo powiązani ze swoimi samochodami.

Likwidator mówi:

— Proszę pana, koszty naprawy tego samochodu kilkakrotnie przekraczają jego wartość, nie opłaca się go naprawiać.

— Ale ja chcę go naprawić!

— Damy panu takie odszkodowanie, że stać będzie pana na nowy, wygodniejszy samochód.

---

[3] Maxwell J.C., *Być liderem*, Warszawa 1996.

— Tu nie chodzi o pieniądze, jestem związany z tym samochodem, kochałem się w nim z żoną, woziłem nim swoje małe dzieci, byłem na wakacjach w Bułgarii… wie pani, ile wspomnień?

I człowiek dopłaca i jeździ starym, zdezelowanym samochodem. Świat czeka z nową ofertą: weź nowy, wygodny, taki, który się nie psuje, w którym twojej rodzinie będzie wygodniej. A on: nie, ten samochód jest moją częścią. Wyrzucić go to tak, jakby odciąć jakąś część siebie. Bardzo by to było smutne. Nie mogę tego zrobić. „Ja" tego człowieka rozlało się na samochód. Pusty przedmiot więzi dużą część jego wewnętrznej energii. Czy wspomnienia znikną, gdy pozbędziesz się samochodu? Czy „ty", to rzeczywiście przedmiot? Czy ubędzie cię, gdy odpuścisz sobie tysiące rzeczy, jakie cię otaczają?

Dokładnie tak samo jak z przedmiotami, jest z naszymi marzeniami. Wydaje się nam , że możemy mieć coraz to nowe rzeczy, z niczego nie rezygnując. Niczego nie zmieniając i nie zostawiając za sobą. Marzymy o wielkim świecie, o nowych wspaniałych domach i samochodach, nie rozumiejąc, że witając się z nową rzeczą, musimy pożegnać się ze starą.

Jeżeli chcesz zacząć wreszcie realizować swoje marzenia, naucz się czegoś od koczownika. Naucz się wyrzucać stare rzeczy. Cały świat należy do ciebie. Nie trzymaj się kurczowo tego małego fragmentu, który masz pod ręką. Gdy otworzysz się na obfitość i bogactwo świata, nie będziesz musiał gromadzić starych rzeczy. Gdy otworzysz się na przyszłość, nie będziesz musiał żyć w przeszłości. Samochód tego człowieka był świadkiem wielu wspaniałych

chwil. Ale ten nowy przecież też może być. Nie musisz wozić ze sobą przeszłości. Czy myślisz, że w twoim życiu nie będzie już żadnych szczęśliwych chwil?

Paradoks gromadzenia polega na tym, że im bardziej kurczowo trzymasz coś w dłoni, tym więcej rzeczy jest poza nią. Jeżeli chcesz być naprawdę bogaty i mieć wiele, to nie możesz wszystkiego kurczowo się trzymać. Choćbyś nawet miał przeogromną piwnicę.

Często ludzie nie realizują swoich marzeń dlatego, że nie potrafią się pożegnać z tym, do czego przywykli. Ktoś np. buduje firmę, a gdy ta się rozrasta, nie potrafi zrobić kroku naprzód, bo zbytnio jest przyzwyczajony do starych ścian i starych metod działania. Zatrzymuje się i nie pozwala sobie na rozwój. Albo pragnie zostać szefem, ale nie potrafi pożegnać się ze starymi relacjami z dotychczasowymi kolegami z pracy. Albo pragnie zostać sławny i nie potrafi się pożegnać z dotychczasową anonimowością. Albo pragnie zamieszkać w nowym domu z ogrodem, ale nie potrafi wyobrazić sobie przeprowadzki ze swojego mieszkania.

Jakie dziś masz marzenia?

Wiele osób nosi ze sobą stare, niezrealizowane marzenia. Jako dziecko marzyłem, by być kierowcą rajdowym albo architektem, albo modelką, albo superagentką, albo gitarzystą rockowym…

Ludzie myślą o tych dziecięcych fantazjach i wydaje im się, że coś, co było marzeniem kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu, to ciągle musi nim być i dziś.

Może, ale nie musi. Nasze stare pomysły na życie to wielkie rumowisko, na którym można znaleźć wiele rozpadających się mebli oraz ukryte wśród nich piękne, błyszczące diamenty. Nie warto wyrzucać wszystkiego, ale także nie warto trzymać całej tej śmieciarni.

Pozbycie się starych marzeń może być bolesne. Tak samo jak człowiek czasem z bólem wyrzuca stare ubrania czy stary samochód. Ale robisz to, bo potrzebujesz miejsca. Robisz to, bo teraz i jutro liczy się bardziej niż wczoraj. Fajnie było marzyć o tym, że kiedyś zagram koncert rockowy na wielkiej scenie, ale teraz nie jestem gotów, by poświęcić godzinę czasu na to, by ćwiczyć. Fajnie było marzyć o sobie jako kierowcy rajdowym, ale dziś są rzeczy, które mnie bardziej fascynują.

Takie przeterminowane marzenia mogą dotyczyć większych lub mniejszych rzeczy. Możesz na przykład co roku postanawiać, że zabierzesz się za naukę języka obcego. Ale nigdy nic w tym celu nie robisz. Albo możesz ciągle mówić sobie: chcę napisać powieść. Ale nigdy nie udało ci się wyjść poza pięć stron lub jeden rozdział.

Przejrzyj swoją listę marzeń z poprzedniego rozdziału. Która z pozycji wzbudza wyrzuty sumienia? Może nie zapisałeś wszystkiego? Może jest coś innego? Coś, co cię męczy od lat? Jakiś ciągle niezrealizowany cel? Jakieś zamierzenie, które sprawia, że robi ci się niedobrze, gdy tylko sobie o tym przypomnisz? Postanowiłeś coś zmienić, postanowiłeś coś osiągnąć, ale nic z tego. Ciągle jesteś w tym samym miejscu.

Spisz, co cię męczy.

Powodów, dla których nie udało ci się zrealizować twoich marzeń, może być wiele. Mogłeś być nie dość wytrwały, mogło ci zabraknąć odpowiednich umiejętności czy środków albo po prostu mogłeś mieć pecha… Ale być może to, że czegoś nie osiągnąłeś, wynika z mądrości twojego organizmu. Poskąpił ci energii, bo dobrze wiedział, że tak naprawdę ci na tym nie zależy. Być może podejmując kolejne próby realizacji marzenia, działasz wbrew swojej naturze.

Czy teraz to ciągle jest ważne: potwierdź lub zrezygnuj

Spisz wszystkie swoje aktualne, jeszcze niezrealizowane cele. Spisz wszystko, co ci nie daje spokoju. Wszystkie przedsięwzięcia, które powracają do ciebie jak bumerang. Spisz swoje wyrzuty sumienia. Pamiętasz jeszcze, co było na twojej ostatniej liście postanowień noworocznych? Przyznaj się, co to było: zrzucenie wagi, nauka hiszpańskiego, regularne ćwiczenia, nauka gry na gitarze, napisanie książki, podróż w jakieś wspaniałe miejsce czy oszczędzanie pieniędzy? Jeżeli nie masz takich zamierzeń — w porządku, nie szukaj na siłę. Ale jeżeli masz — wszystko zapisz.

Moje niezrealizowane, ciągle męczące cele	Rezygnuję	Potwierdzam

Moje niezrealizowane, ciągle męczące cele	Rezygnuję	Potwierdzam

Gdy wszystko spiszesz, zastanów się nad każdym z punktów. Pomyśl, czy rzeczywiście jest wart twojego wysiłku. Być może nie wszystkie cele zasługują na to, aby ciągle o nich pamiętać?

Zastanów się, dlaczego miałbyś ciągle mieć jakiś cel na uwadze? Czy naprawdę jest tego wart? Czasami niepotrzebnie nosimy w sobie pewne zamiary czy postanowienia. Zamiast ciągle do nich wracać, raz za razem ponosić klęski

i czuć wyrzuty sumienia, czasem lepiej się z nich wyleczyć. Jeżeli cierpisz na syndrom notorycznie niezrealizowanych postanowień (nie tylko) noworocznych, być może lekarstwem jest odpuszczenie sobie celu.

Ile jesteś w stanie zapłacić za realizację tego marzenia? Ile jesteś w stanie miesięcy zmagań mu poświęcić? Może czujesz, że nie możesz poświęcić nawet tygodnia?

Cele, za które nie jesteśmy gotowi zapłacić, to tylko życzenia. Pozycje „dobrze by było". To nie są nasze prawdziwe marzenia. Być może kiedyś nimi były. Ale za marzenie możesz uznać tylko coś, za co jesteś gotowy zapłacić teraz. Nie coś, za co kiedyś byłeś gotowy zapłacić. Nie coś, za co w przyszłości może będziesz mógł zapłacić.

Chciałbym, byś pamiętał o ważnej zasadzie: prawdziwe marzenia można mieć tylko teraz. Puszczając stary niezrealizowany cel, tworzysz miejsce na nowe. Oczywiście nie chodzi o to, by poddawać się. Są marzenia, których się trzeba trzymać niezależnie od tego, jak długo nie udaje nam się ich realizować.

Chodzi tylko o to, by przestać żyć w przeszłości. Pozbyć się marzeń, które wloką się za nami siłą bezwładności, a które przestały być ważne. Jeżeli jakieś marzenie jest tak samo ważne, jak było kiedyś — powinno zostać.

Odrodzenie Feniksa
Nikodem Marszałek

Jest to książka, która najdłużej ze wszystkich zajmowała pierwsze miejsce na liście bestsellerów Złotych Myśli. Nie ma też chyba drugiej takiej w naszym wydawnictwie, która zbierał a by tak entuzjastyczne opinie czytelników, napawała ich takim optymizmem i energią do życia, a przede wszystkim… pomagała im rozwinąć skrzydła!

Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykłe rezultaty i uwolnij śpiącego w Tobie olbrzyma.

Często sukces jest odpychany przez złe słowa, czyny i obrazy z młodości. Niestety, można podziękować za to w dużej mierze swoim dawnym kolegom, rodzicom, przyjaciołom, telewizji, gazetom. Pamiętaj, że Twój sukces będzie największą zemstą dla ich słów „nie dasz rady, nie uda Ci się, daj sobie spokój, Ty chcesz to zrobić, osiągnąć?".

Powiem Ci coś: to wszystko się nie liczy, jeśli przeczytasz i zastosujesz od zaraz prawa i techniki, które pomagają ludziom na całym świecie w osiąganiu ich celów i marzeń.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

HTTP://FENIKS.ZLOTEMYSLI.PL

Motywakcja
Andrzej Wojtyniak

Człowiek zmotywowany najczęściej nie ma pojęcia o technikach motywacyjnych, bo ich nie potrzebuje. On po prostu to robi i nie widzi powodu, dla którego miałby przestać.

Zamiast szukać motywacji, możesz ją po prostu w sobie wyrobić!

JAK? Za pomocą kilkunastu ćwiczeń, które uwalnią uśpioną energię do działania. Co to za ćwiczenia? Przede wszystkim pomogą ci w tym:

1. Odkryjesz, co naprawdę cię "napędza", czyli prawdziwe źródło czystej motywacji.

2. Pozbędziesz się głupich nawyków i wzorców myślenia, które po cichu okradają cię z motywacji.

3. Przejdziesz 5 kroków do STAŁEJ MOTYWACJI.

4. Zaczniesz kontrolować swoje codzienne zachowania, by nie dopuścić do narodzin "pijawek", które wysysają z ciebie energię do działania.

5. Nauczysz się korzystać z naturalnych motywatorów, za którymi nie musisz nigdzie ganiać ani za nie płacić.

To chcesz mieć TĘ motywację czy nie?

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

HTTP://MOTYWACJA-CWICZENIA.ZLOTEMYSLI.PL

Dzieci szczęścia
Hermann Scherer

Wiele osób myśli, że ci, którzy odnoszą sukcesy w życiu, mają wyjątkowe szczęście. Coś im się trafiło, coś od kogoś dostali za darmo, urodzili się pod szczęśliwą gwiazdą, mają wrodzone talenty. Tak naprawdę to tylko usprawiedliwianie siebie – „mnie się tego nie udało osiągnąć, ponieważ nie miałem w życiu zbyt wiele szczęścia".

Autor publikacji patrzy na to zagadnienie z innej perspektywy, dziećmi szczęścia nazywając osoby, które potrafią dostrzegać OKAZJE.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

HTTP://DZIECI-SZCZESCIA.ZLOTEMYSLI.PL

DOŁĄCZ DO **NAS**

ZŁOTY PROGRAM PARTNERSKI

POZYTYWNA WIEDZA,
WARTOŚCIOWE PUBLIKACJE,

POMAGAJ INNYM I ZARABIAJ

Dołącz do nas

DOŁĄCZ DO **ZŁOTEGO KLUBU**

NALEŻĄ DO NIEGO LUDZIE AMBITNI,
KTÓRZY WIEDZĄ, ŻE ABY OSIĄGNĄĆ SUKCES,
NALEŻY SIĘ DOSKONALIĆ I POSZERZAĆ WIEDZĘ.
ZAPISZ SIĘ ZA DARMO,
A POMOŻEMY CI Z SUKCESEM.

- ZBIERAJ **ZŁOTE PUNKTY**
- KORZYSTAJ ZE STAŁYCH RABATÓW DO **25%**
- CO TYDZIEŃ SPECJALNE PROMOCJE I PROPOZYCJE TYLKO DLA CZŁONKÓW **ZŁOTEGO KLUBU**.

Dołącz do nas

Dlaczego warto mieć pełną wersję?

Jak uchronić się przed efektem jo-jo w motywacji i dlaczego czasem tracimy nasz zapał już po tygodniu? Skoro trzymasz w ręku tę książkę, oznacza to prawdopodobnie, że masz świadomość, w jaki sposób tak naprawdę wpływają na Ciebie książki lub szkolenia motywacyjne. Albo po prostu chcesz tego efektu uniknąć. To trochę tak jak z udaną dietą — na początku jest cudownie — jesteś lżejszy o kilka kilogramów, czujesz się fantastycznie, znajomi i rodzina Cię podziwiają. Zachwyt ten może jednak zostać zburzony przez najbardziej złowieszczy efekt, jaki znamy. Jest nim efekt jo-jo. Ta książka nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z brakiem motywacji, ma jednak coś, co wyróżnia ją z setek poradników — pozwoli Ci wreszcie motywować się bez spadków energii i motywacyjnych dołków. Dowiesz się z niej: - jak pracować nad trwałym sukcesem w naszym życiu bez efektu jo-jo, - w jaki sposób uwolnić się raz na zawsze od zewnętrznych motywatorów, - jak praktykować naprawdę skuteczną dyscyplinę, - jak dotrzeć do ukrytych zasobów energii, z których na co dzień nie zdajemy sobie sprawy. [O autorze, zdjęcie jest w opisie publikacji] Zbigniew Ryżak jest psychologiem, skończył Uniwersytet Jagielloński. Podczas studiów, pod kierunkiem profesora Zbigniewa Nęckiego, zajmował się postawami społecznymi. [opinia czytelnika] „Zupełnie nowe podejście do tematu motywacji. Proste i oczywiste rozwiązania, o których wielu wie, ale widocznie nie sądzą, że to właśnie to. ;-)" — Piotr Górny, Informatyk, Zdobądź wyjątkową publikację, która raz na zawsze pozwoli Ci pokonać motywacyjny efekt jo-jo.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

http://efekt-jo-jo.zlotemysli.pl

Dodaj do koszyka