

Kurs Mistrz Życia



Life's Master Course

Mariusz Maksymilian Jasionowski

Ode mnie do Ciebie :)

Na rynku jest cała masa różnych poradników, książek, kursów, seminariów, szkoleń, które czegoś uczą. Najczęściej skupiają się tylko na jednej określonej strefie życia bądź jednej umiejętności. A przecież życie to wiele umiejętności i wiele różnych, istotnych cegiełek które mają wpływ na jego całokształt.

Kurs Mistrz Życia jest wynikiem moich działań mających na celu osiągnięcie harmonii i pełnego dostatku we wszystkich dziedzinach życia – fizycznej, intelektualnej, duchowej i materialnej. Lubię biznesy jednak nie interesuje mnie bycie „mięśniakiem biznesu”, lubię duchowość i zagadki życia jednak nie ciągnie mnie do klasztoru lub ashramu. Lubię łamigłówki intelektualne i naukę, jednak bycie naukowcem z nadciśnieniem mnie nie pociąga. Cenię sobie dobrą kondycję i zdrowie jednak też lubię sobie pofolgować :) W sztuce mówi się, że obraz lub rzeźba jako całość mają być dobre, nie liczą się szczegóły choć są ważne. Każde arcydzieło ma w sobie błędy, ale jako całość jest arcydziełem.

Aby osiągnąć, to co sobie założyłem potrzebowałem dokonywać samoobserwacji, analiz i aktualizacji moich różnych działań. Żeby skutecznie ulepszać moje życie bez pomocy z zewnątrz, opracowałem organizator, który jako go określa wiele osób jest „hardcore'owy”. Dlaczego tak o nim mówią? Bo każdy kto zaczyna go stosować widzi jak na dłoni swoje działania, zaangażowanie, wymówki i rezultaty. Ludzie poprzez używanie organizera zaczynają widzieć siebie i swoje życie z boku. Często jest to obrazek, który im się nie podoba...

Ale właśnie na tym polega mistrzostwo, że bierze się to co jest do dyspozycji i zaczyna się tworzyć nowe życie, nowego siebie. Zmiany wymagają czasu i zainwestowania w ich wprowadzenie odpowiedniej energii. Dlatego bądź dla siebie wyrozumiały a na pewno osiągniesz mistrzostwo czego z całego Serca Ci życzę.

Mariusz Maksymilian Jasionowski

1. TWÓJ ŚWIAT

Twój świat to Ty. Ty to Twój świat. Gdy staniesz przed lustrem i spojrzysz przed siebie zobaczysz odbicie swojego ciała. Lustro jest takim magicznym światem Alicji, krainą czarów. Świat, na który patrzysz też jest Twoim lustrem Twoją Krainą Czarów, a czary mogą być różne. Twój pokój, mieszkanie czy dom jest Twoim odbiciem, gdzieś jest miejsce na książki, gdzieś na relaks, gdzieś na jedzenie itd. Tak samo Twoje ciało ma w różnych „miejscach” różne przestrzenie/pokoje.

Wyobraź sobie lampę z kloszem. Na kloszu są różne wzory, w kloszu świeci żarówka. Cienie, jakie padają na ściany, podłogę czy sufit są „odbiciem” żarówki świecącej w lampie. W Tobie też jest Światło, Światło Życia, Światło Miłości, Światło Prawdy. To światło ktoś nazwał Duszą a ktoś inny Atmanem a ktoś może wymyślić jeszcze inną nazwę. Bez znaczenia. Ważne abyś był świadom tego, że Ty tworzysz i rozświetlasz swój świat i świat dookoła Ciebie jest Twoim odbiciem, Twoim lustrem, Twoją projekcją.



W swoim świecie takim, jaki on jest czujesz się bezpiecznie. Może to być piękny świat pełen bogactwa, ale może to być świat pełen biedy. Ty i tak w swoim świecie czujesz się bezpiecznie bez względu na to, jaki on jest. Kiedy zaczyna być niebezpiecznie „uciekasz” do swojej strefy bezpieczeństwa. W strefie bezpieczeństwa znasz wszystko, czujesz się „na swoim”. Bezdomny może czuć się bezpieczniej śpiąc na ulicy niż w pięciogwiazdkowym hotelu, dlatego, że hotelu nie zna, w przeciwieństwie do ulicy.

Każdy ma swoją strefę bezpieczeństwa, taki azyl, swoją własną wysepkę w skład, której wchodzi praca, zasoby finansowe, znajomi, miejsca i lokale, w których się bywa, to, co się je, sposoby myślenia, po prostu całe życie. Świat zewnętrzny widzisz poprzez okulary swojej strefy bezpieczeństwa. Żyjesz w tym samym świecie, co osoby dookoła Ciebie ale każdy inaczej ten świat postrzega. Swoją świat tworzysz własnymi myślami i przekonaniem i niczym w lustrze widzisz w nim swoje odbicie i prawie zawsze pokazuje Ci, że masz rację. Dzieje się tak, dlatego, że wszystkie informacje przechodzą przez okulary Twojej strefy bezpieczeństwa.

Znasz zapewne powiedzenie patrzeć na świat przez różowe okulary. Patrząc przez takie okulary świat będzie bardziej różowy. Jeśli założysz czerwone okulary świat będzie bardziej czerwony a jeśli niebieskie to świat będzie bardziej niebieski. Na przestrzeni kilku ostatnich lat nosiłem okulary o różnych kolorach – czerwone, żółte, pomarańczowe, niebieskie, fioletowe i różowe. W czerwonych czułem się jak zwierze, żółte mnie rozświecilały, pomarańczowe pobudzały, niebieskie chłodziły, fioletowe uspokajały a różowe poprawiały nastrój i chodziłem wciąż uśmiechnięty. Więc zapamiętaj sobie, że świat widzisz taki, jakie założysz okulary. Twoje myśli i przekonania to Twoje okulary to one określają, jaki jest obraz świata, który widzisz.



Jak poznać swoją strefę bezpieczeństwa? Pomyśl o swoim wynagrodzeniu - na przestrzeni lat wahało się ono od jakiejś kwoty do jakiejś, Twoja waga ciała też mogła się wahać i zakres tych wahań to strefa bezpieczeństwa. Po prostu znasz te „obszary”. Tak samo jest z szybkością zarabiania, uczenia się, czytaniem, ale też z typem osób, jakie znasz, jakie są twoimi przyjaciółmi, współpracownikami, pracownikami, partnerami. Też to, jakie miałeś samochody, mieszkania czy nawet styl ubierania się itd. Te widełki, w których się poruszasz są Twoją strefą bezpieczeństwa.

To Ty jesteś jedyną osobą odpowiedzialną za to jak odbierasz Twój Świat. To Ty jesteś jedyną osobą odpowiedzialną za to jak wygląda Twoje Życie. To Ty jesteś jedyną osobą odpowiedzialną za to, co zobaczysz w lustrze za kilka lat. To Ty wybierasz okulary swojej strefy bezpieczeństwa.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*

2. TORT WARTOŚCI

Kiedyś w Warszawie zaczęło mnie dwóch mieszkańców *squatu*, byli głodni więc zjedliśmy razem obiad w barze mlecznym na Nowym Świecie. Podczas obiadu rozmawialiśmy. Interesował mnie ich świat, wtedy nie wiedziałem nawet, co to jest squat. Zapytałem się ich, jaka jest dla nich najwyższa wartość w życiu – „Człowiek sam w sobie jest bezwartościowy i tym samym nie ma żadnych wartości w życiu” taką usłyszałem odpowiedź.



Ich kolega zrobił nam w barze pamiątkowe zdjęcie, które na drugi dzień wywołałem oparłem w anty ramę i z drugiej strony podpisałem „*Brak wartości jest też wartością*” Spotkałem ich ponownie ostatniego dnia mojego pobytu w Warszawie i wręczyłem (bez)wartościowy obrazek.

Każdy ma wartości. Odkąd gdzieś przeczytałem, aby je wypisać i oznaczyć numerkami według pozycji w moim systemie wartości to wtedy zaczął się mój dylemat. No bo co ma być na pierwszym miejscu? Zdrowie czy miłość a może pieniądze? Zdrowy bezdomny to żadna radość, ale większa niż śmiertelnie chory milioner, z kolei ktoś w miłości jest i zdrowy i ma swoje „miliony”.

W końcu narysowałem koło i w jego wycinki powpisywałem różne moje wartości. W ten sposób raz zdrowie jest najważniejsze raz pieniądze, raz przyjaciele, rodzina itp. Poniżej masz tort wartości. Wypisz obok tortu wartości a potem podziel go na tyle kawałków ile jest wartości + 1 i wpisz w każdy kawałek jedną wartość. Większy tort wartości znajdziesz w folderze *Do druku – Tort Wartości.pdf*

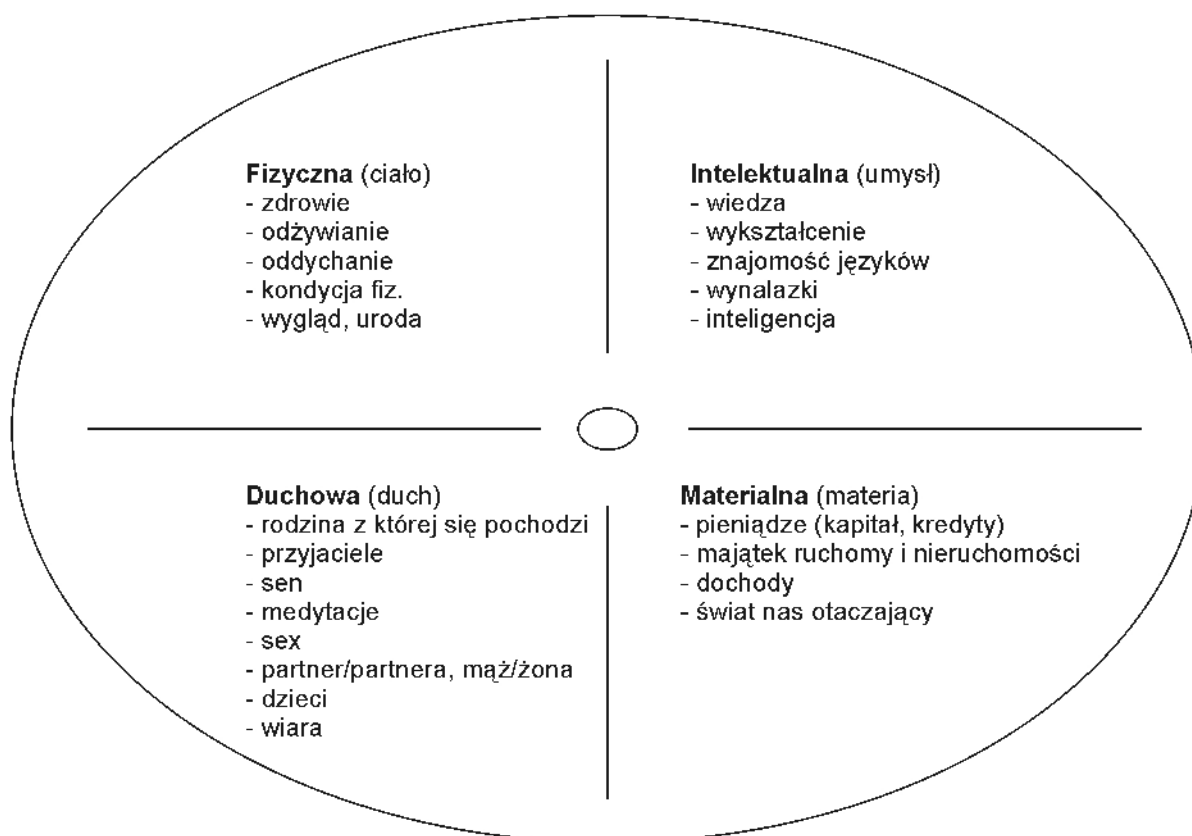
A large blue circle with a small dot in the center, representing a 'Tort wartości' (Value Cake). It is surrounded by 16 empty rectangular boxes for writing values, arranged in two columns of eight on either side.

3. JAJO ŻYCIA

Twoje życie składa się z lat, lata z miesięcy, miesiące z tygodni, tygodnie z dni, dni z godzin, godziny z minut, minuty z sekund...

Tak naprawdę życie jest jedno - niepodzielne, ale dla uproszczenia postrzegania świata i siebie tworzymy modele i tak życie można podzielić na cztery podstawowe strefy/dziedziny/ćwiartki.

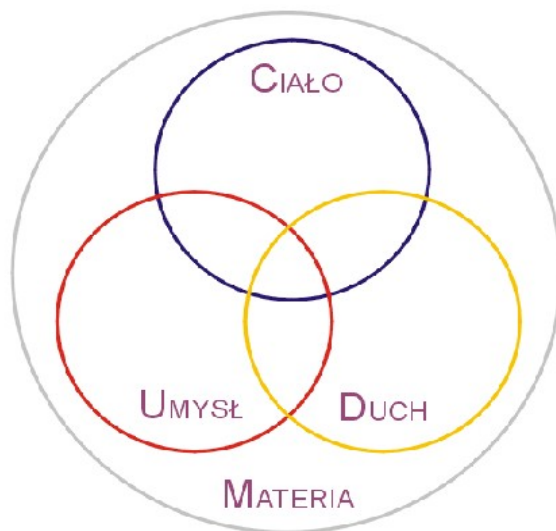
Wyobraź sobie, że Twoje życie to stół, który ma cztery nogi, aby stół był stabilny nogi muszą mieć tą samą wysokość, w przeciwnym razie stół będzie mało stabilny a rzeczy na nim położone będą spadać. Więc niech każda z dziedzin Twego życia będzie jedną nogą od stołu, na którym stoisz.



Każda z ćwiartek jest tak samo ważna i w każdej możesz osiągnąć bogactwo. W materialnej będzie to np. milion złotych czy wolność finansowa, zwiedzenie całego świata, wielki majątek. W duchowej będzie to spokojny umysł, samoakceptacja, szczęśliwa rodzina, wspaniałe relacje

z ludźmi, wznoszący sex, głębokie stany medytacyjne. W fizycznej będzie to zdrowe odżywianie, świadome oddychanie, wysoka sprawność fizyczna, piękne zadbane i zdrowe ciało. W intelektualnej będzie to poczucie zadowolenia z wykształcenia, tytuły naukowe, zdolność porozumiewania się w różnych językach, osiągnięcia naukowe, odkrycie czegoś itp.

Cud w Materii



Ciało, Umysł i Duch.

Jak widzisz pod wieloma względami strefy życia są powiązane i przenikają się wzajemnie na przykład duchowość w rodzinie to stany emocjonalne takie jak miłość, zaufanie, odpowiedzialność. Rodzina to także materia - dobrobyt, bezpieczeństwo, miejsce zamieszkania, wspólne wakacje. Umysł/intelekt to Twoja umiejętność korzystania z wiedzy i zdolności, aby podnieść swój status społeczny, materialny lub po prostu osiągnąć jakiś wyznaczony cel. Fizyczność to Twoja kondycja i sprawność ciała, a zdrowe ciało przekłada się na możliwości realizowania wielu marzeń, które mają wpływ na całe Twoje życie. Zdrowe jedzenie daje energię dla ciała i dla umysłu a do tego potrafi być przyjemną formą spędzania czasu ze znajomymi lub rodziną. Sam widzisz, że ta analiza CUDM łączy się w jedną całość.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

4. BILANS OTWARCIA, CZYLI TWÓJ ŚWIAT DZISIAJ

Ludzie *bogaci* wiedzą gdzie są i mają jasno określone, gdzie chcą dojść. Tym samym wiedzą też, jaka droga ich czeka, bo sami świadomie tę drogę wybierają. Ludzie *biedni* nie chcą mieć świadomości gdzie są i nie chcą określać gdzie chcieliby dojść. Ludzie ani bogaci ani biedni albo wiedzą gdzie są i nie wiedzą gdzie chcą iść albo nie wiedzą gdzie są i wiedzą gdzie chcą dojść.



	Bogaci	Ani bogaci ani biedni	Biedni
Wiedzą gdzie są	Tak	Tak/Nie	Nie
Wiedzą gdzie chcą dojść	Tak	Tak/Nie	Nie
Znają drogę	Tak	Tak/Nie	Nie
Akceptują gdzie są	Tak	Tak/Nie	Nie

Na początku określ gdzie się znajdujesz, bo to jest Twój punkt startu. Wiedząc gdzie jesteś możesz wyznaczyć kierunek, którym masz podążać, aby dojść do wyznaczonego celu. Poniżej znajduje się cała lista pytań - odpowiadając zobaczysz swój punkt położenia. Bądź świadomym twórcą swego życia. Odpowiadaj szczerze albo wcale. Tabelki w większym formacie znajdziesz w folderze *Do druku* – Tabela-Bilans otwarcia.pdf



Materialna	Obecnie	Docelowo
Twój dochód miesięczny		
Twoje oszczędności		
Twoje inwestycja		
Twoje długi		
Twój koszt życia (miesiąc)		

Dochód to Twoje/Wasze comiesięczne wpływy.

Oszczędności, czyli to, co możesz mieć w gotówce w ciągu 24h.

Inwestycje to udziały w firmach, nieruchomości (dom, ziemia, mieszkanie), ruchomości – „przedmioty” wzrastające na wartości - antyki, akcje, obligacje, fundusze inwestycyjne, polisy na życie itp.

Długi to twoje zobowiązania wobec innych osób, firm lub banków.

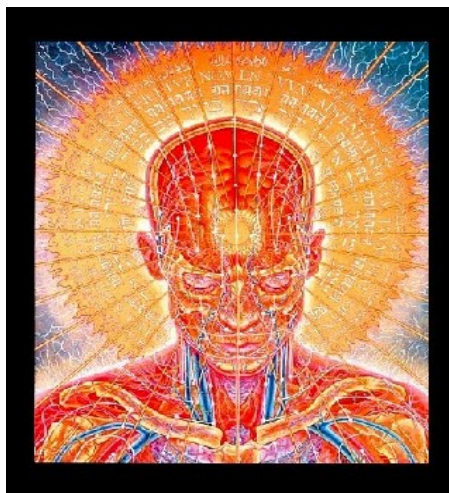
Koszt życia to suma, jaką potrzebujesz na przeżycie jednego miesiąca.



Fizyczna	Obecnie	Docelowo
Jak wyglądam?		
Jaką mam kondycję?		
Ile ważę?		
Jak się odżywiam?		
Jak i ile śpię?		
Jakie mam nałogi?		
Jakie używki są obecne w Twoim życiu? (alkohol, tytoń, narkotyki, leki, kawa, herbata)		
Ile czasu dziennie przeznaczam na moje ciało? – pielęgnacja, ćwiczenia, relaks itp.		



Intelektualna	Obecnie	Docelowo
Jakie mam przekonania o sobie?		
Jakie wyznaje wartości?		
Jak wyglądają moje relacje z:		
Sobą		
Rodziną		
Kolegami z pracy		
Przyjaciółmi		
Klientami		
Jakie mam wyjątkowe umiejętności?		
Jakie mam przekonania na temat pieniędzy?		
Jakie mam przekonanie o swoich możliwościach rozwoju?		
Moje wykształcenie		
Znajomość języków obcych		
W czym jestem dobry		



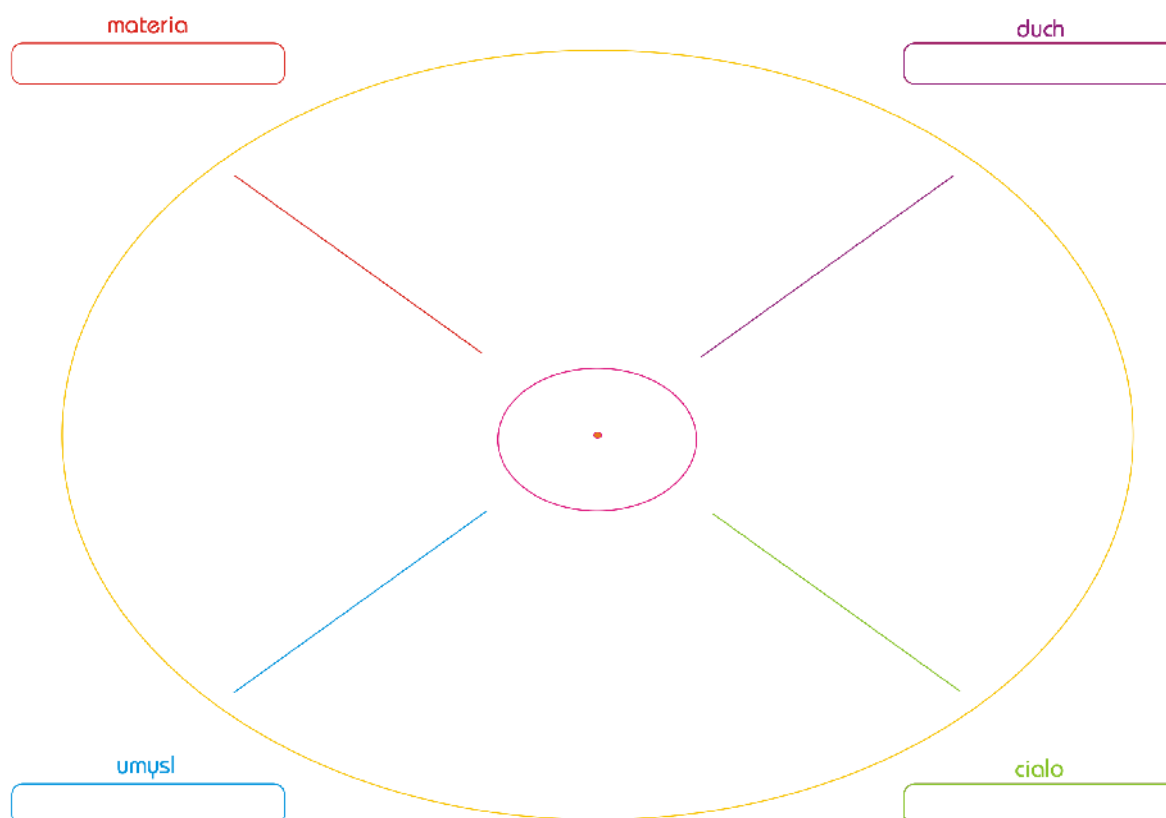
Duchowa	Obecnie	Docelowo
W co wierzę?		
Kogo kocham?		
Kto kocha mnie?		
Na ile się akceptuję?		
Moje największe marzenie to ...		
Moje drugie marzenie to ...		
Moje trzecie marzenie to ...		

Określiłeś już swoje obecne położenie w pojedynczych składowych każdej z ćwiartek. Ustaliłeś też stan docelowy do jakiego chciałabyś dotrzeć. Możesz założyć że stan „zero” znajduje się w samym środku Jaja

a stan docelowy (100) to obrys Jaja. Stan obecny znajduje się gdzieś pomiędzy środkiem a obrysem Jaja. Zaznacz swoje obecne położenie i zorientujesz się, która z ćwiartek obecnie wymaga najwięcej zaangażowania i uwagi z Twojej strony, a która ćwiartka potrzebuje jedynie doglądania.

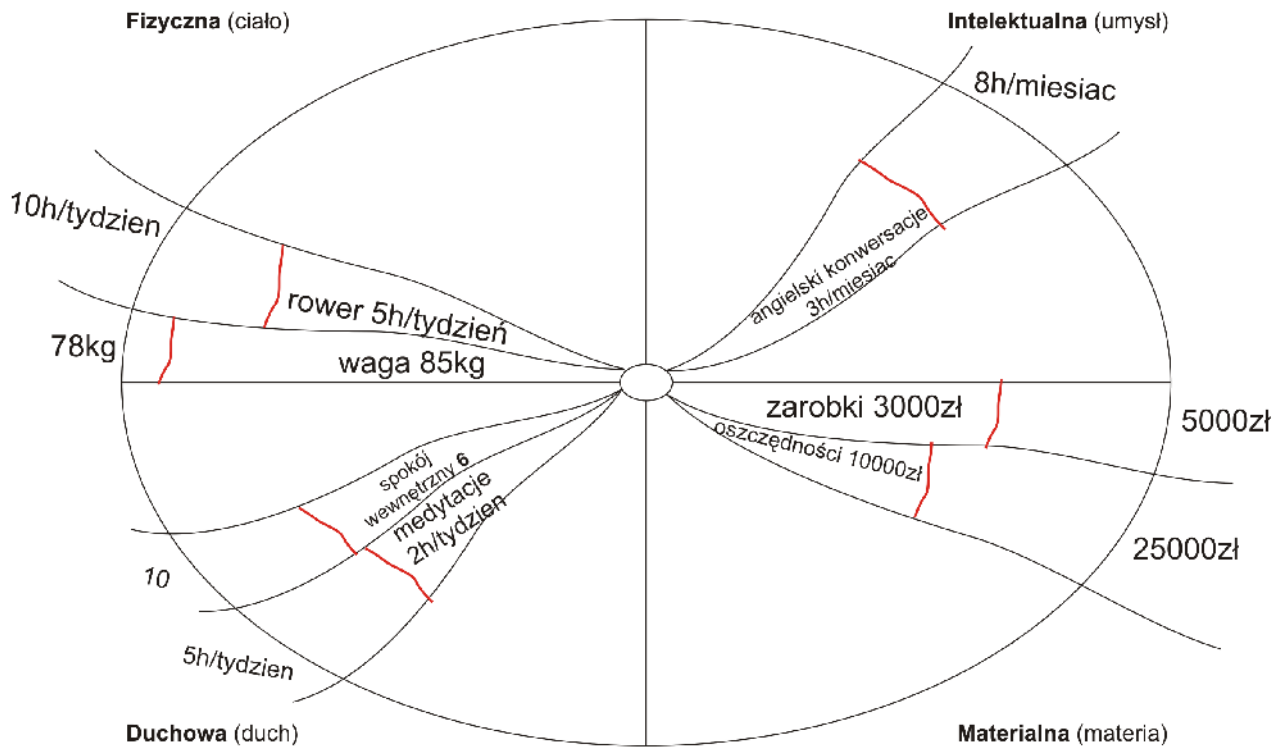
Jeśli np. masz kłopoty ze zdrowiem, finansowo jest OK, duchowo również i intelektualnie też to skup swoje siły na zdrowiu, gdyż to ten silnik nie dostaje odpowiedniego paliwa lub dostaje odpowiednie w zbyt małej ilości. Jeśli masz wszystko oprócz pieniędzy to skup się na tym jak zarobić pieniądze. Skupiaj się na tym, jak tworzyć zamiast tracić energię na to, jak oszczędzać. Twórz bogactwo poprzez pozwolenie sobie na maksymalny przepływ szeroko rozumianej energii twórczej - życiowej.

Główny cel to osiągnięcie bogactwa (bogactwa wg Twojego rozumienia tego słowa) w każdej z czterech ćwiartek tak, aby stan obecny był kołem. To takie mityczne tao, droga środka, życie sercem, spełnienie, harmonia...



Copyright by www.omax.la

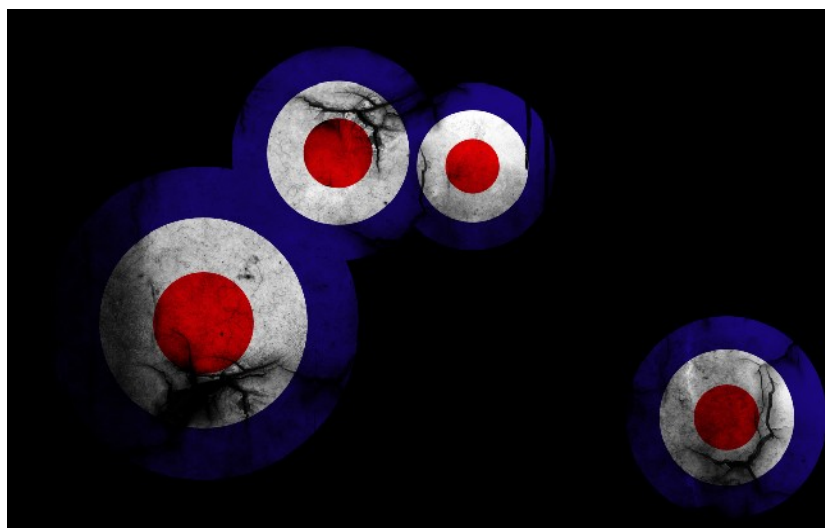
Poniżej przykład częściowo wypełnionego Jaja. Tam gdzie możesz używać liczb a np. odnośnie kondycji fizycznej/spokoju itp stosuj skalę np. od 0 do 10 – gdzie zero jest stanem zerowym, 6 to stan obecny a 10 to stan docelowy.



Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

5. Namierzanie celu

Zanim namierzysz swój biznesowy cel ustal gdzie się znajdujesz obecnie. To jest Twoje miejsce startu, a cel to meta. Do określenia swojego położenia w dziedzinie finansów użyj *Bilansu Otwarcia*.



Po co wyznaczać sobie cel?

Wsiadając do samochodu, pociągu lub samolotu znasz cel podróży, prawda? Więc znasz już odpowiedź. Jeśli chcesz siedzieć w miejscu to zapomnij o celu. Jak chcesz przeżyć życie, jako wspaniałą podróż to warto abyś ustalił Wizję życia i cel każdej pojedynczej podróży. Możesz też działać spontanicznie.

Jaki ma być cel?

Ma być taki, jaki chcesz żeby był. Taki abyś go chciał i mógł osiągnąć, ważne abyś wierzył, że jesteś w stanie go osiągnąć. Jeśli nigdy nie zarobiłeś w ciągu roku 50 tysięcy złotych to zapomnij o 100 czy 200 tysiącach. Najpierw zarób 10 tysięcy potem 20 tysięcy kolejny próg to 50 tysięcy, następnie 200, 500 i milion.

Niech cel Cię pobudza/inspiruje/mobilizuje/energetyzuje/wywołuje chęć do działania. Cel wyznaczaj dla siebie, osiągać go i działać przede wszystkim „dla siebie”.

Określając ważne abyś to zrobił tak aby cel był:

- napisany w czasie teraźniejszym („*mam*” zamiast „*będę miał*”)
- konkretny, zwięzły, jasny
- zrozumiały „dla każdego”
- napisany pozytywnie - pisz, co chcesz bez pisanie, czego nie chcesz
- napisany bez używania słowa „nie” i innych zaprzeczeń - zamiast „*Nie mam problemów finansowych*” napisz „*Mam wystarczającą ilość pieniędzy*”, zastosuj się też do kolejnego punktu
- określony w czasie, ilości, jakości, wadze itp.

„*Chcę zarobić pieniądze*” - to źle określony cel

„*Zarabiam dodatkowe 1000 złotych w ciągu najbliższych 30 dni*” - to już lepiej określony cel.

Zdradzę Ci pewna tajemnicę związaną z widełkami i otwartością na więcej niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Gdy określasz sobie cel to stosuj taki oto banalny ale skuteczny sposób. Zamiast określać konkretne kwoty, liczby itp. stosuj otwartość na więcej, poprzez myślenie i mówienie w taki oto sposób - „*Zarabiam dodatkowo ponad 999 złotych w ciągu najbliższych 30 dni*” W tym momencie jesteś otwarty na każdą sumę większą niż 999zł, nawet na 100.000 złotych albo na dziesięć milionów.

Odkryłem tę tajemnicę podczas sprzedaży jednej z działek budowlanych. Określiłem sobie, że sprzedam ją za 100.000 złotych. I pomimo bardzo wielu rozmów i dobrego okresu na rynku nie pojawiał się nikt zainteresowany kupnem. Stwierdziłem, że coś musi być błędnego w moim myśleniu. W medytacji przyszło mi, że ograniczam się do kwoty 100.000 złotych i że znalezienie kupca, który jest skłonny zapłacić dokładnie 100.000 złotych jest o wiele trudniejsze niż znalezienie chętnego, który zapłaci więcej niż 99.000 złotych. Od razu po medytacji

przepisałem mój cel i działkę sprzedałem bardzo szybko za 111.000 złotych. Gdy zaczniesz stosować w swoim życiu widełki i otwartość to zrozumiesz, dlaczego to tak skutecznie działa.

Napisz cel finansowy jaki sobie wyznaczyłeś poprzez odpowiedzi na trzy pytania. Wypisz wszystkie możliwe sposoby osiągnięcia tego celu, jakie przychodzą Ci do głowy – od najbardziej realnych do absurdalno – abstrakcyjno - cudownych sposobów.

Na przykład dla celu *„Zarabiam dodatkowo ponad 999 złotych miesięcznie, inwestując mniej niż 1001 złotych i pracując mniej niż 20 godzin w każdym miesiącu.”* – możesz wypisać:

- kupię coś za 1000 złotych i sprzedam za 2000 złotych
- kupię 100 sztuk po 10 złotych i sprzedam po 20 złotych
- nazbieram 300kg??? puszek aluminiowych
- sprzedam ze ponad 99% marżą 10000 paczek zapalek
- przebiorę się za mima i stanę w centrum miasta
- będę żebrać :)
- odśnieżę 200 aut na osiedlu
- zwiększę efektywność moich obecnych działań
- znajdę lub dostanę ponad 999 złotych

Jeśli już wiesz, co chcesz robić, to możesz wypisać różne warianty/okoliczności wykonywania tego zajęcia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sekret Celu

Jeśli Twój cel dotyczy wyłącznie Ciebie i to Ty będziesz głównym lub jedynym realizatorem to o swoim celu poinformuj trzy osoby: Siebie, Siebie i Siebie.



Czasem zdarzają się osoby, które muszą ogłaszać wszystkim swoje zamierzenia, możliwe, że jesteś właśnie taką osobą. Jeśli z Twojego doświadczenia wynika, że rozgłaszanie swoich zamiarów pomagało Ci osiągać cele to rób tak nadal. Ale jeśli było odwrotnie to masz przed sobą wspaniałą lekcję samodyscypliny polegającą na zachowaniu w tajemnicy swych zamiarów.

Twój cel, jeśli dotyczy on Ciebie jest Twoim skarbem, jest

nasionkiem, które właśnie stworzyłeś i zaraz je włożysz do ziemi. Nasionko potrzebuje czasu, aby wypuścić korzenie i z nieśmiałością przebić się ponad świat ciemności i ujrzeć Słońce, dzięki któremu będzie wzrastać. Zanim wyjdzie ponad ziemię potrzebuje wody, odpowiedniej temperatury i **czasu**. Natura ma swoje prawa, których należy się trzymać, szanować i pamiętać. Symbolicznie dla każdego celu zasadź nasionko w osobnej doniczce i obserwuj jego wzrost.



Wyobraź sobie, że jesteś w przyszłości i widzisz jak to, co zasadziłeś wygląda, jak urosło, jakie jest silne, piękne i naturalne. Spójrz wstecz i pomyśl o różnych momentach wzrostu, o różnych „porach roku”. Teraz jesteś w stanie zobaczyć i zrozumieć całość potrzebną do realizacji tego celu.

Przebywanie drogi od stanu obecnego do stanu docelowego jest drogą, jaką będziesz szedł, biegł a może nawet leciał. Jeśli cel jest nowy to droga do niego też będzie nowa. Aby czuć się na niej bezpiecznie określ, jaka ma być Twoja droga - radosna, przyjemna, rozwojowa, spokojna itd... Zapoznaj się z *Praktyką świadomego chodzenia* - ćwicz i opanuj ją najlepiej jak potrafisz. Przeczytaj też uważnie i zastosuj w praktyce *10 kroków do celu*.

Idź do celu bez myślenia o tym, co jest za zakrętem. Po prostu bądź gotowy i czujny aby w momencie, gdy „coś” się pojawi odpowiednio to zidentyfikować i bezpiecznie przejść dalej.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów* +

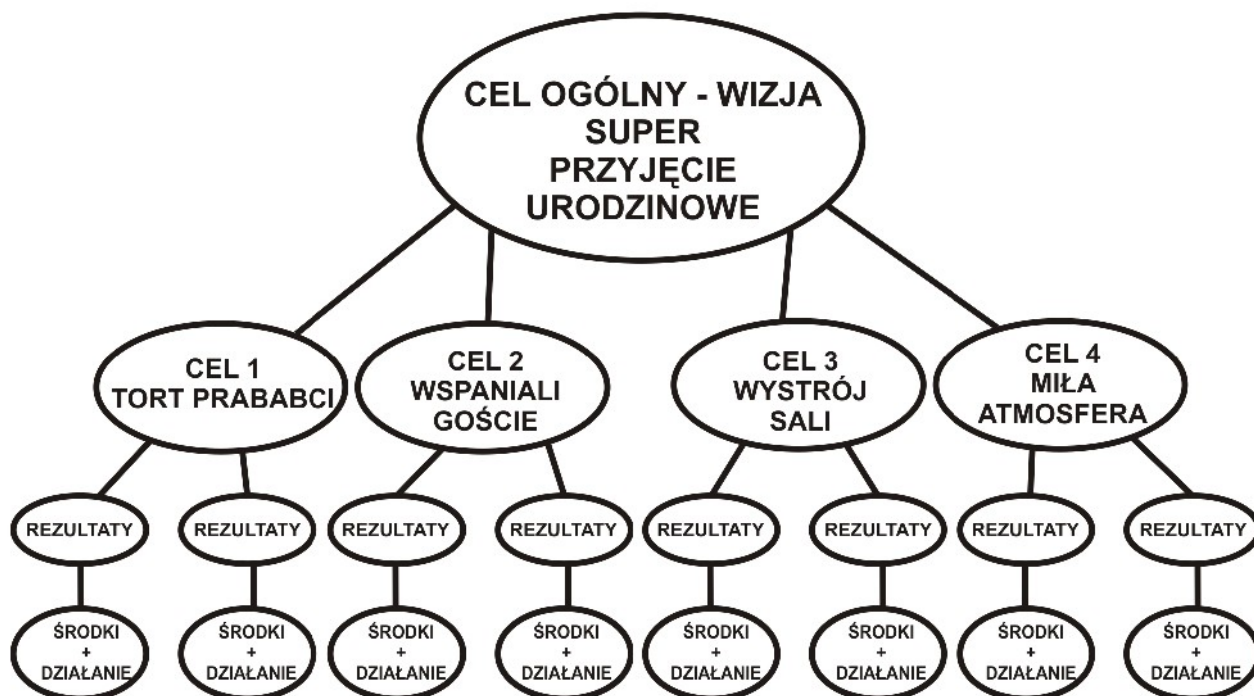
oglądnij film „Wizja Życia”.

6. OSIĄGANIE CELU

Czym jest cel? To Twoje marzenie, pragnienie, wyższy cel działań. Cel jest punktem na mapie Twego życia, jest etapem, który decydujesz się osiągnąć. Masz ku temu różne motywacje, osiągając konkretny cel przemierzasz drogę, która jest dla Ciebie przygodą i sprawdzianem tego, kim Jesteś, co potrafisz, jak myślisz, jak działasz.

Jak realizować cel? Po prostu działaj. Zbierz wszystkie środki, jakie masz do dyspozycji, i użyj ich aby osiągnąć pojedyncze rezultaty, które w sumie stworzą wyznaczony cel a ten w połączeniu z innymi napelni życiem Cel Ogólny (Wizję). Oto przykład banalny, bo takie są najlepsze.

Cel ogólny (Wizja) – SUPER PRZYJĘCIE URODZINOWE - **chcę żeby na przyjęciu urodzinowym babci wszyscy się super bawili i pamiętali to, jako wspaniałe wydarzenie do końca życia.**



Cel 1 – tort prababci

Cel 2 – wspaniali goście

Cel 3 – wystrój sali

Cel 4 – miła atmosfera

Poniżej szczegółowo opisana realizacja **Celu nr 1 – tort prababci**.

Środki do dyspozycji materialne – dłonie, mikser, deska do ciasta, tortownica, talerzyki, nóż, łyżka, szklanka, piekarnik, stół, krzesło, ściereczka, trzepaczka, woda, wyposażona kuchnia, mąka, cukier, jajka, masło, proszek do pieczenia, kakao, radio, wiśnie kandyzowane, orzechy, czekoladowa polewa, świece, zapalniczka

Środki do dyspozycji niematerialne – ciepło w piekarniku, przekazany przez prababcię przepis na tort, trzy godziny czasu, przyjemna muzyka

Działania – miksowanie, ugniatanie, zmywanie, mieszanie, układanie, wsypywanie, wałkowanie, pieczenie, ucieranie, ozdabianie, zapalanie, czekanie.

Rezultaty – utarte żółtka z cukrem (kogel mogel), ubite białka z cukrem (beza), upieczone ciasto itd.

Cel nr 1 – Tort Prababci

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku Spis Filmów.

7. 2 czynności = 40% sukcesu - jeśli nie znasz zasady Pareto to poczytaj o niej na http://pl.wikipedia.org/wiki/Zasada_Pareto

Masz do wykonania 1250 czynności, które w sumie dadzą Ci upragniony 100% efekt. Zgodnie z zasadą 80/20 jeśli znajdziesz 20% odpowiednich czynności i skupisz się na ich realizacji, wtedy uzyskasz 80% efektu z całości. Czyli wykonując wyselekcjonowanych 250 czynności z 1250 otrzymasz już 80% całości i na tym zasada 80/20 niby się kończy...

CEL = 1250 czynności = 100 %

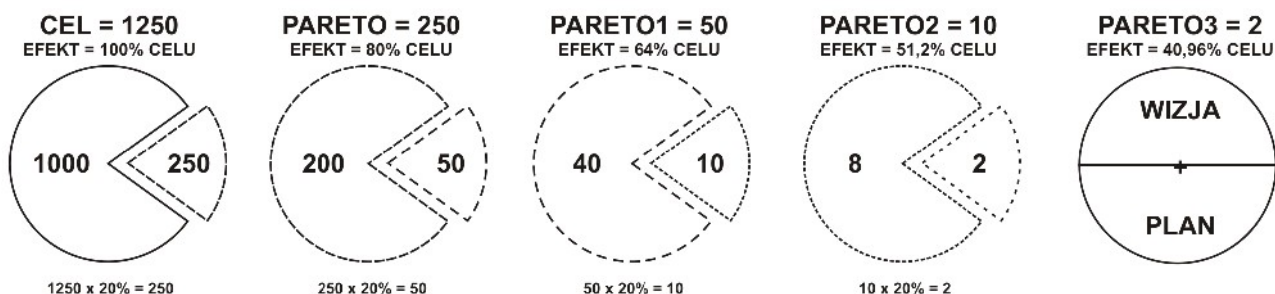
PARETO = 20 % czynności = 250 czynności = 80 % **CELu**

Potraktuj **PARETO** (250 czynności) jako nową całość i znowu się okaże, że wykonując 20% z 250 czyli 50 czynności otrzymasz 80% efektów z 250, czyli $0,8 \times 0,8 = 0,64$ z 1250 czynności.

PARETO1 = 50 czynności = 80 % **PARETO** = 64 % **CELu**

Pójdź dalej i potraktuj **PARETO1** (50 czynności) jako nową całość, wyselekcjonuj 20% żeby mieć 80% efektów:

PARETO2 = 10 czynności = 80 % **PARETO1** = 64 % **PARETO** = 51,2 % **CELu**



Idąc jeszcze dalej i powtarzając znowu znany już podział:

PARETO3 = 2 czynności = 80 % **PARETO2** = 64 % **PARETO1** =

51,2% **PARETO** = 40,96 % **CELu**

Tym samym okazuje się, że wybierając i wykonując odpowiednie 2 czynności z 1250 otrzymasz trochę ponad 40% efektów całości. Pytanie brzmi jakie są te dwie czynności? Lub, co jest osią/nasionem każdego działania, która daje ponad 40% całości? Właśnie nad tym zastanawiałem się razem z moim przyjacielem i coachem Andrzejem Haniszem (www.AndrzejHanisz.pl). Doszliśmy do zgodnego wniosku, że te dwie czynności to spisanie Wizji całego przedsięwzięcia oraz napisanie planu jak dojść ze stanu obecnego do docelowego. **Jeśli napiszesz Wizję, nakreślisz plan realizacji Wizji i zrobisz pierwszy krok to już na starcie dostajesz 40% sukcesu.** W rozdziale *10 krokach do celu* zostały wytłuszczone i podkreślone czynności dające 40% sukcesu. Te 40% to ziarno, gleba i woda przyszłego drzewa jakie sadzisz.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

8. 10 kroków do celu

A teraz krok po kroku jak zrealizować to, co chcesz.

Pierwszy krok - odkryj, co lubisz, kochasz i chcesz robić. Możesz do tego użyć *Odkryj Siebie*.

Drugi krok – Określ swoje położenie (stan obecny) w tej dziedzinie życia, której dotyczy cel, możesz do tego użyć *Bilansu Otwarcia*.

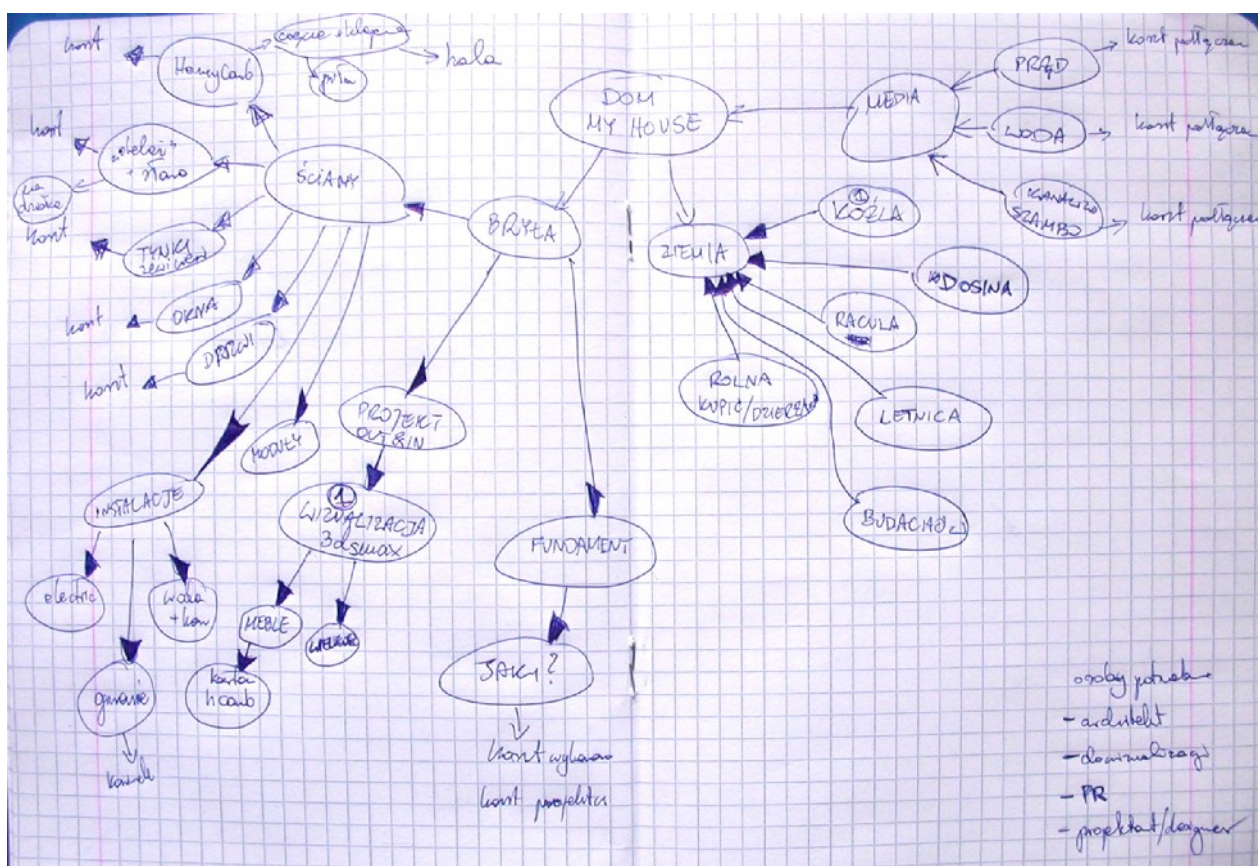
Trzeci krok – określ i napisz gdzie chcesz być (stan docelowy) – to jest Twój cel, **Twoja Wizja** – skorzystaj z *Bilansu Otwarcia* i z *Namierzania celu*.



Czwarty krok – wypisz, jakie środki materialne (narzędzia, komputer, auto, lokal, książki itp.) i niematerialne (czas, znajomości, umiejętności,

wiedza, pomysły itp.) są potrzebne do realizacji celu, zaznacz te, które masz do dyspozycji „od zaraz”. W tym kroku będzie Ci pomocny *Remanent*.

Piąty krok – plan działania - wypisz, jakie działania będą potrzebne do zrealizowania celu i kto ma je wykonywać. Przykład z tortem i przyjęciem może być pomocny. Do pierwszego planu „na szybko” użyj kartki A4, zeszytu lub tego, co w danym momencie masz pod ręką do dyspozycji. W folderze *Do druku* na płycie DVD możesz zobaczyć pierwszy plan działania dotyczący R-ECO HUMAN HOUSE. Został stworzony na ławce w parku, w ciągu kilkunastu minut. Specjalnie zamieszczam go, jako realny przykład planu aby pokazać Ci, że chodzi o istotę, a nie o piękny wygląd.



Do kolejnej wersji planu możesz skorzystać z *Mind Puzzle* - to będzie już konkretna mapa Twoich działań z większą ilością szczegółów, terminów, określeniem potrzebnych osób, budżetem itd. Planowanie to

rozkładanie efektu końcowego (WIZJI) na elementy składowe - puzzle.

Wiele osób nigdy nie spisuje żadnego planu i zadowala się fantazjami na temat swoich „wspaniałych” pomysłów. Wybór należy do Ciebie. Jeśli potrzebujesz pusty szablon do planu (wielkość wydruku 4 x A4) to znajdziesz go w folderze *Do druku* na płycie DVD – plik *plan.PNG*

Szósty krok – ustal pierwsze działanie i wykonaj je najlepiej od razu. Ten pierwszy siedmiomilowy krok do zrealizowania celu musi być konkretny i osiągalny. Jak możesz zobaczyć na przykładzie planu R-ECO HUMAN HOUSE są oznaczone dwie cyferki „1” w kółku. Jedna dotyczy wyboru miejscowości pod budowę – wybrana działka była dostępna od razu za darmo. Druga „1” to wykonanie wizualizacji domu i jego wnętrza w programie 3D. Wizualizacja domu jest jak prototyp, który bardzo wspomaga WIZJĘ, bo można „zobaczyć i dotknąć”. W tym projekcie wizualizacja była też potrzebna do pozyskania sponsorów i partnerów.

Siódmy krok – weź, kartkę lub terminarz i napisz w jakich godzinach będziesz zajmować się realizowaniem ustalonego celu w ciągu najbliższych 7 dni. Trzymaj się tego ustalenia i w czasie przeznaczonym na ten cel uważaj na wszelkiego rodzaju rozpraszacze – twój cel jest priorytetowy.

Ósmy krok – udziel sobie pozwolenia na osiągnięcie ustalonego celu. Wypełnij poniżej lub napisz na kartce:

„Ja niżej podpisany/a udzielam sobie pełnego pozwolenia na osiągnięcie celu, jakim jest.....

.....
.....

Jestem w pełni otwarty/a i gotowy/a na skorzystanie ze wszelkich możliwości osiągnięcia tego celu, jakie pojawią się w najbliższym czasie. Realizuję ten cel zgodnie z wartościami, jakie wyznaję w życiu.

..... data, podpis

Dziewiąty krok - realizuj po kolei ponumerowane działania, koncentruj się na małych krokach, bo to właśnie one okażą się z czasem wielkimi krokami. Pamiętaj, że małe działania składają się na rezultaty a te na realizację celów, które tworzą Cel Ogólny (Wizję).

Dziesiąty krok – medytując lub leżąc w łóżku (przed snem i po obudzeniu się) lub w jakiegokolwiek innej sytuacji, kiedy *nie masz co robić*, wyobrażaj sobie siebie jak wykonujesz po kolei czynności wypisane na liście. Oglądaj film w kinie z sobą jako głównym bohaterem działającym w kierunku osiągnięcia celu, wejdź w siebie i patrz jak to jest realizować swój plan, poczuj to. W ten sposób wykonujesz już wszystko w wyobraźni i późniejsze działania w rzeczywistości będą o wiele łatwiejsze i prostsze do wykonania.

Raz w tygodniu rób podsumowanie wykonanych działań, jeśli trzeba zrób aktualizacje Wizji, środków itd. Napisz też plan działania na kolejny tydzień. Takie same podsumowania i planowania wykonuj na koniec każdego miesiąca, kwartału, półrocza i roku.

Korzystaj z dostępnych pomocy min.:

- praktykuj jak najczęściej *Praktykę Świadomego Chodzenia*
- zapoznaj się i stosuj każdego dnia *Sekret Czasu*

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

9. PRAKTYKA ŚWIADOMEGO CHODZENIA

Praktyka chodzenia?!? O co może chodzić? Przecież każdy dwulatek już umie chodzić. To naturalne, normalne, spontaniczne i oczywiste. Jesteś pewien na 100%, że umiesz chodzić? Założymy się?



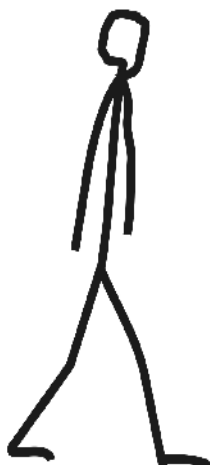
1. Stajesz wyprostowany/a, robisz kilka pełnych wdechów i wydechów, rozluźniasz ciało, zamykasz oczy.



2. Podnosząc bardzo, bardzo powoli stopę w celu zrobienia kroku wdychasz powietrze, kiedy stopa osiągnie najwyższy punkt zaczynasz wydychać.



3. Stawiając stopę na podłożu badasz palcami uważnie i delikatnie grunt, aby upewnić się czy jest bezpiecznie i czy możesz przenieść ciężar ciała. Opierasz najpierw palce stopy potem powoli czując grunt stawiasz piętę.



4. Ciężar ciała jest nadal na stopie „z tyłu”, gdy upewnisz się, że grunt jest OK przenosisz ciężar ciała na stopę „z przodu” i powtarzasz całą procedurę od pkt 1.

Jeśli idąc natrafisz na przeszkodę to wycofujesz się spokojnie bez otwierania oczu. Wybierasz nowy kierunek aby ominąć przeszkodę i idziesz dalej.

Najlepiej ćwiczyć, gdy jesteś sam/a w domu lub np. w lesie. Ważne, abyś czuł/a się swobodnie i bezpiecznie. Dziennie wystarczy 10 minut takiej praktyki chodzenia. Skupienie utrzymuj na oddychaniu i badaniu gruntu pamiętając o środku ciężkości ciała. Po tygodniu ćwiczeń zacznij

wchodzić po schodach w ten sam sposób.

Co zyskasz? Na pewno większą świadomość stawiania kroków, które często wkraczają w obszary całkowicie nowe i obce. Praktyka chodzenia pozwala Ci zachować spokój w sytuacjach ekstremalnych, z łatwością poszerzysz Twoją strefę bezpieczeństwa.

Kilka lat temu wybrałem się sam do lasu, wiedziałem, że wracając będzie już całkowicie ciemno jednak „musiałem” pójść. Noc okazała się całkowicie ciemna - żadnych gwiazd ani księżyca. A ja w środku lasu w totalnej ciemności, sam. W takiej sytuacji umysł serwuje myśli wprost z najlepszych filmów grozy a zmysły widzą to, czego nie ma i słyszą w ciszy wszystko. Brrrrrrrr. Bałem się maksymalnie. Idąc normalnym krokiem potrzebowałem około 20 minut, aby wyjść z tego lasu. Jednak w całkowitej ciemności strach był wielki i miałem chęć biec, jednak to było niemożliwe bo było zbyt ciemno. Oddech mi przyspieszał, serce biło jak oszalałe, zmysły wariowały.

Jak się uspokoić?!? Przypomniałem sobie praktykę chodzenia i właśnie wtedy ją zastosowałem i w pełni doceniłem jej moc. Wyjście z lasu zajęło mi ponad 90 minut, gdyż szedłem bardzo wolno. Skupiałem się na oddechu, na gruncie i na bezszelestnym stawianiu kroków. Byłem całkowicie spokojny i ciemność dla mnie nie istniała – szedłem z zamkniętymi oczami.

Wyszedłem z lasu pełen energii, zrelaksowany i wiedziałem, że jestem w stanie iść samemu przez las nawet całą noc.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

10. ODKRYJ SIEBIE

Poprzez to ćwiczenie dokonasz przeglądu działań jakie miały miejsce w Twoim życiu. Zobaczysz, co lubisz, czego nie lubisz, co wychodziło Ci z łatwością a co gorzej. Po prostu zobaczysz siebie z boku i będziesz mieć szerszy obraz swojej osoby na tle wszystkich dotychczasowych działań.

Są osoby utalentowane, są takie które twierdzą, że nie mają talentu. Talent jest to wrodzona lub nabyta umiejętność łatwego przyswajania wiadomości oraz ich łatwego zastosowania w praktyce. Często się mówi "ten, to ma do tego talent", znaczy to, iż ma on predyspozycje w danym kierunku. Odkryj siebie.

Popatrz na wachlarz poniżej. Jest to wiele elementów połączonych wspólną osią. Twoje wszystkie dotychczasowe zajęcia są pojedynczymi elementami/promieniami wachlarza. Bez osi nie ma wachlarza – są tylko elementy. Oś jest duszą wachlarza, jeśli zabraknie kilku promieni wachlarz nadal będzie wachlarzem, jeśli zabraknie osi to wachlarz „zniknie”. Odkryć siebie to ujrzeć wachlarz swych możliwości.



Wypełnij tabelkę, najlepiej zrób to teraz. Jeśli chcesz większy format to na płycie DVD w folderze *Do druku* znajdziesz plik *Tabelka – Odkryj siebie*.

Wykonywane zajęcie - wpisz zajęcia jakie wykonywałeś w swoim życiu, wypisz wszystkie, które przychodzą Ci do głowy – nawet robienie ciasta lub malowanie domu.

Główne czynności - wpisz główne czynności danego zajęcia, np. przy malowaniu trzeba wybrać kolory, zerwać starą farbę/tapetę, zabezpieczyć pomieszczenie, malować i sprzątnąć.

Okoliczności - wpisz okoliczności jakie towarzyszyły danemu zajęciu. Czasem coś się miło wykonuje np. w grupie ale samemu nie. Są zajęcia miłe do wykonania latem na zewnątrz, ale nie zimą... Kiedy? Dlaczego? Z kim? Gdzie?

Punktacja - wpisz punktację - 1pkt jeśli było to udręka, ciężkie, dołujące, 10pkt jeśli wykonanie przychodziło Ci z lekkością łatwością i przyjemnością. Jeśli twój stosunek do danego zajęcia uległ zmianie to wpisz jak było kiedyś a jak jest teraz.

Wykonywane zajęcie	Główne czynności	Okoliczności	Punktacja kiedyś/teraz
Przykład - sprzedaż internetowa	Obsługa klientów	2006, własna firma, wspólnik, w domu,	9/9
	Wysyłka	2 miesiące sam w domu, potem zlecone	6/1
	Kwestie księgowe	Zlecone księgowej	1/2

Wykonywane zajęcie	Główne czynności	Okoliczności	Punktacja kiedyś/teraz
--------------------	------------------	--------------	---------------------------

Wykonywane zajęcia	Główne czynności	Okoliczności	Punktacja kiedyś/teraz

Teraz wpisz ile punktów Ci wystarczy, żeby coś zrobić z radością, łatwością i naturalnie.....

Wypisz te zajęcia gdzie osiągnąłeś największą ilość punktów.

1.

2.

3.

4.

Wypisz, jakie zajęcie najbardziej rozwijało Ciebie w każdej z 4 dziedzin życia.

1.Ciało

.....

2.Umysł

.....

3.Duch

.....

4.Materia

.....

Co jest wspólnego dla wszystkich zajęć, które najchętniej wykonywałeś, czyli tych z największą ilością punktów?

.....

.....

.....

.....

W jakich zajęciach odnosiłeś największe sukcesy?

1.

2.

3.

Co jest wg Ciebie Twoją najsilniejszą stroną? Wykonując, jakie zajęcie czujesz, że ŻYJESZ?

.....

.....

.....

.....

Zapytaj osób Tobie bliskich o to, co według nich jest Twoją (naj)silniejszą stroną. Jakie w ich oczach masz zdolności? Przy wykonywaniu, jakiego zajęcia widzą, że fruwasz? Kiedy czują, że Twoje serce się otwiera? A może widzą Twój ukryty talent?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie umiejętności chciałbyś wzmocnić lub rozwinąć?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czego się najbardziej boisz? Masz jakieś lęki? np. wysokości, otwartych przestrzeni itp. To ważne bo często to przed czym uciekasz bo się tego boisz może być bramą do wielkiego rozkwitu Twojej osoby i Twojego życia. Jeśli nie lubisz księgowości to jest coś zupełnie innego niż

strach przed ciemnością lub lek przed porażką, który paraliżuje Twoje działania. Lękom należy stawić czoła i je przekroczyć. Każdy kto Cię chroni przed Twoimi lękami działa przeciw Twojej prawdziwej wielkiej naturze. Wypisz swoje lęki i podaj ich przyczyny.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A gdybyś dowiedział się, że od dziś każde wybrane zajęcie da Ci pełne zabezpieczenie materiale to, co byś chciał robić? Jakie zajęcie byś wybrał? Dlaczego akurat to zajęcie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na podstawie wszystkich zajęć jesteś w stanie zobaczyć całe swoje życie oraz to jak wyglądało w różnych momentach Twoje samopoczucie związane z tym, co robiłeś.

Teraz określisz składniki, jakie najbardziej Ci odpowiadają wykonując różne zajęcia. Czyli „gdzie, z kim, jak, ile, za ile, po co, dlaczego...” ostatnie cztery punkty są do Twojej dyspozycji.

Ile godzin dziennie jesteś w stanie efektywnie pracować?

.....

W jakich godzinach najbardziej lubisz pracować?

.....

W jakim otoczeniu najbardziej lubisz pracować?

.....

Lubisz pracować w pomieszczeniach czy na zewnątrz?

.....

Lubisz pracować z ludźmi czy samemu?

.....

Jaka stawka za godzinę daje Ci poczucie bycia dowartościowanym?

.....

—
.....

—
.....

—
.....

—

 —

 —

 —

Rozważając przyjęcie jakąkolwiek propozycję pracy, współpracy, działania dowiedz się dokładnie, na czym ma polegać Twój wkład, czyli to, czym się masz zajmować. Zerknij do tego, co napisałeś powyżej i od razu będziesz wiedzieć czy to coś dla Ciebie czy nie. A dodatkowo będziesz potrafił jasno określić, co chcesz wykonywać, bo będziesz to robić z uśmiechem. Teraz wiesz, co przychodzi Ci z lekko i łatwo, co jest ciężarem a co lękiem. Wybór zajęcia zależy od Ciebie. To Twoje życie. Spraw, aby było wspaniałą przygodą z uśmiechem na ustach i radością w sercu, którą będziesz mógł „rozsiewać” na całe otoczenie dookoła Ciebie.

Wypisz też wszystkie rzeczy, które chciałeś zrobić np. zagrać w golfa, zagrać na saksofonie, zaśpiewać w chórze, zagrać w jakiejś scenie jako aktor, zbudować model samolotu itp. To też są wskazówki prowadzące Cię do odkrycia Twojego talentu. Przy każdej z tych rzeczy, jakie wypisałeś ustal termin, do kiedy to wykonasz.

Czynność	Do kiedy

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

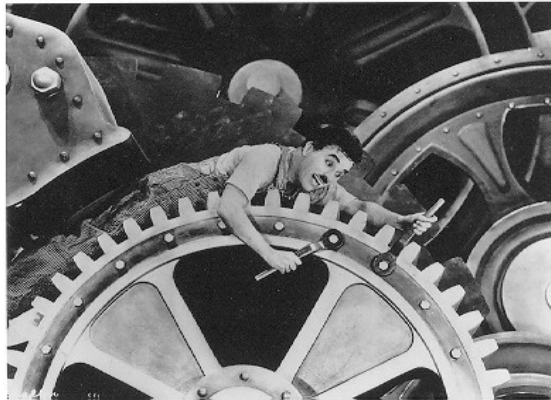
11. SEKRET CZASU

<p>I ćwiartka Pożary WAŻNE i PILNE Czas najlepiej 0%</p>	<p>II ćwiartka Istota zajęć WAŻNE i NIEPILNE Czas 80%</p>
<p>III ćwiartka Codziennność NIEWAŻNE i PILNE Czas do 20%</p>	<p>IV ćwiartka „Śmieci” NIEWAŻNE i NIEPILNE Czas najlepiej 0%</p>

I ćwiartka to gaszenie pożarów, czyli załatwianie tego, co jest „na wczoraj.”



II ćwiartka to istota zajęć - wykonując te czynności osiągasz sukces.



III ćwiartka to codzienne sprawy, które są i będą np. opłacenie rachunku za prąd.



IV ćwiartka to „śmieci”, czyli czynności, które są pożeraczami czasu i Twojego życia.



Sekret jest banalny, jak każdy sekret. Ty go znasz, tylko do tej pory

nie wiedziałeś o jego istnieniu. Czasem może zastanawiałaś/eś się, dlaczego są osoby, które pracują tyle samo co ty a zarabiają 2, 5 a może 10 czy 100 razy więcej od Ciebie?

Każdy poświęca pracy tyle samo czasu i energii a jednak rezultaty są różne. Więc co decyduje o tym, jakie zbierasz owoce swojej pracy? Oczywiście, że decyduje to, na czym skupiasz się w działaniu – to, w co, zainwestujesz swoją energię.

Prosty przykład wyobraź sobie, że sprzedajesz produkt „X” na Allegro. Możesz przeznaczyć na to 30 godzin miesięcznie. To zajęcie możesz podzielić na wiele pojedynczych czynności:

1. Stworzenie aukcji (jednorazowa czynność)
2. Wystawianie aukcji
3. Odpowiedzi na maile i telefony
4. Obsługa zamówień
5. Pakowanie
6. Wysyłanie
7. Inne

<p>I ćwiartka - Pożary WAŻNE i PILNE Czas najlepiej 0%</p>	<p>II ćwiartka - Istota zajęć WAŻNE i NIEPILNE Czas 80% 3. Odpowiedzi na maile i telefony</p>
<p>III ćwiartka - Codziennność NIEWAŻNE i PILNE Czas do 20% 2. Wystawianie aukcji 4. Obsługa zamówień 5. Pakowanie 6. Wysyłanie</p>	<p>IV ćwiartka - „Śmieci” NIEWAŻNE i NIEPILNE Czas najlepiej 0% 7. Inne</p>

Wszystkie wymienione czynności są konieczne, aby całość sprawnie i efektywnie funkcjonowała. Oczywiście Twój dzień pracy jako sprzedawcy to też inne czynności jednak zajęcia będące Istotą Twojej pracy każdego dnia mają zajmować 80% całego czasu przeznaczanego na to konkretne działanie. Codziennosc, czyli III ćwiartka jest bardzo czasochłonna i nie przynosi dochodów, (co najwyżej oszczędności) a to właśnie generowanie jak najwyższego dochodu jest miernikiem pracy sprzedawcy. Najlepsze rozwiązanie to zlecenie innym firmom/osobom wykonywanie prac z III ćwiartki i skupienie całej energii na Istocie zajęć tego, co robisz.

Sekret czasu – dzień agenta ubezpieczeniowego

Czynności składające się na dzień pracy agenta ubezpieczeniowego.

- 1 Telefoniczne umawianie spotkań
- 2 Spotkanie handlowe zakończone sprzedażą i/lub wzięciem polecenia
- 3 Prowadzenie wszelkich statystyk
- 4 Posiłek
- 5 Picie kawy, herbaty...
- 6 Rozmowy z kolegami agentami
- 7 Przygotowanie do spotkań
- 8 Podsumowanie dnia, rekonstrukcja i zapis rozmów handlowych
- 9 Podnoszenie kwalifikacji (czytanie, seminarium na DVD, słuchanie CD, coaching)
- 10 Inne

Te wszystkie czynności składają się na codzienną aktywność agenta ubezpieczeniowego. Jednak zgodnie z zasadą Pareto (80/20) dwie są najważniejsze – został podkreślone. Może Ci się wydawać, że picie kawy czy rozmowy z kolegami z biznesowego punktu widzenia są nieistotne i tak jest, ale rozmowa z kolegami zaspokaja bardzo ważną wartość budowy wzajemnych relacji a picie kawy może być po prostu przyjemnością. Tak, więc śmiało kwalifikujesz je do III ćwiartki a nie do IV ćwiartki.

W czym więc tkwi tajemnica najlepszych agentów. Tajemnica *sekrety czasu*. W tym, że dobrzy agenci 80% czasu pracy przeznaczają na te dwie podkreślone czynności a 20% na resztę. Tych 20% nawet nie trzeba wpisywać do planu dnia one same się pojawiają – „przy okazji”.

Załóżmy, że jesteś pracoholikiem i postanowiłaś na pracę zawodową przeznaczyć 10 godzin dziennie, 80% z 10 godzin = 8 godzin. Tym samym, co najmniej 7 godzin przypada na spotkania uprzednio umówione telefonicznie. Pozostałe 2 godziny dziennie przeznaczaj na pozostałe zajęcia agenta.

Ta złota zasada działa dalej. Można ze 100 klientów wybrać 20 najlepszych. Najślynniejszy chyba na świecie agent wszech czasów Frank Bettger dokonał zdumiewającego odkrycia, które go wyniosło na szczyty zawodowego powodzenia. Frank był samoukiem a tacy są podobno najlepsi. Odkrył, że na pierwszym i drugim spotkaniu zawiera większość transakcji około 80% i wówczas dokonał rewolucyjnego postanowienie. Spotykał się z klientami tylko dwa razy.

I właśnie do tego służą wszelkie statystyki. Odkrywają przed Tobą to, co daje maksymalny efekt przy minimum wysiłku. Ale jak to ktoś kiedyś powiedział „*Statystyki są jak bikini, zakrywają to co najważniejsze*”. Tym samym czytaj też między wierszami.

Wróćmy do sprzedaży na Allegro. Pakowanie i chodzenie na pocztę nie przynosi Ci dodatkowych dochodów, co najwyżej daje Ci oszczędność. To, co daje Ci dodatkowy dochód to obsługa maili i telefonów, ulepszanie aukcji i znalezienie nowych kanałów dystrybucji, zwiększenie sprzedaży, utrzymanie kontaktu z obecnymi klientami, polecenia, powiększenie asortymentu itp. Tak więc z 30 godzin jakie masz do dyspozycji 24 godziny (80%) przeznaczasz na II ćwiartkę – **Istota zajęć** a jedynie 6 godzin (20%) na III ćwiartkę, czyli Codziennność.

Każde zajęcie ma swoją stawkę za godzinę, dlatego osoba chodząca na pocztę dostanie 5 zł/h a marketingowiec 55 zł/h. Istotą zajęcia sprzedawcy jest sprzedawanie a nie pakowanie, wystawianie faktur, chodzenie na pocztę, prowadzenie księgowości, wystawianie aukcji. Sprzedawca ma sygnały od klientów i wie, czego brakuje na aukcji, wie, jacy klienci dzwonią i piszą, zna grupę docelową bo ma z nią kontakt każdego dnia. I te wszystkie informacje są potrzebne, aby ulepszyć aukcję, produkt, obsługę zamówień, itp.

Tak jak zajęciem artysty jest malowanie a nie sprzedawanie obrazów. Artysta to jedna rola i ona wymaga skupienia całej energii na ty jednym działaniu. Tak jest z każdym działaniem. Popatrz na kierowców formuły 1 oni są Kierowcami a nie mechanikami ani menadżerami, jedyne co robią to przekazują swoje uwagi do mechaników, menadżerów itd.

Zrób teraz to samo ze swoimi zajęciami. Zaczynij od Twojego zajęcia zawodowego – Twojej pracy. Rozpisz Twoje zajęcie zawodowe na pojedyncze czynności, z których się ono składa. Zaznacz te czynności, które są Istotą Twojej efektywnej pracy. Wypisz też 10 czynności, jakie każdego dnia wykonujesz w pracy. Zaznacz 2-3 czynności, które są najważniejsze i określ jak masz planować dzień, aby na te 2-3 czynności przeznaczać 80% czasu pracy.

Czynność to czynność, czas tam wpisz ile czasu Ci zajmuje dana czynność, zysk tu wpisz, jaki zysk/korzyść/wartość/efekt daje Ci dana czynność. Zastanów się, jakie czynności możesz zlecić komuś innemu po to, aby mieć więcej czasu na to, co jest najistotniejsze w Twojej pracy.

Czynność	Czas	Zysk/korzyść	Koszt gdybyś zlecił to komuś

Teraz już widzisz, co jest Istotą Twojej pracy, to, co generuje pieniądze lub inną ważną wartość, jaką tworzysz to będzie najprawdopodobniej 20% wszystkich czynności. I teraz Sekret Czasu dla Ciebie jest taki, aby na te 20% najistotniejszych czynności przeznaczać 80% całego czasu a na pozostałe 80% czynności tylko 20% czasu. Wówczas te parę ważnych czynności stanowić będzie Istotę zajęć i znajdować się będzie w drugiej ćwiartce. Tak rozumiana codzienna aktywność daje maksymalne rezultaty. Maksymalny Flow – Maksymalny Przepływ.

A co jeśli pracuję na etacie? Nie mam 100% wpływu na to jak jest zagospodarowany mój czas, często nie mogę zlecić komuś innemu tego, co mało istotne w moim zajęciu... Zaczynij myśleć o tym aby zacząć działania po pracy a z czasem całkowicie zrezygnować z pracy na etacie. Samemu po godzinach może być ciężko podjąć dodatkowe zajęcie, które byłoby przyjemne i dochodowe. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest znalezienie współnika lub stworzenie grupy osób, która wspólnie chciałaby realizować jeden cel. Ważne jest to, aby działania były prawdziwe. Dzięki działaniu ze współnikiem lub w grupie pojawia się efekt synergii i $1+1>2$.

<p>I ćwiartka - Pożary WAŻNE i PILNE Czas najlepiej 0%</p>	<p>II ćwiartka - Istota zajęć WAŻNE i NIEPILNE Czas 80%</p>
<p>III ćwiartka - Codziennność NIEWAŻNE i PILNE Czas do 20%</p>	<p>IV ćwiartka - „Śmieci” NIEWAŻNE i NIEPILNE Czas najlepiej 0%</p>

Aby uzyskać maksymalną efektywność należy tak planować i działać, aby realizacja czynności z II ćwiartki stała się Twoim dniem powszednim. W organizerze wpisujesz jedynie czynności z II ćwiartki. Czynności z III ćwiartki albo masz w pamięci albo zapisujesz na osobnej kartce (notatki). Pamiętaj, że każdego dnia najpierw wykonujesz czynności z II ćwiartki. Pracując 5 dni w tygodniu masz aż cały jeden dzień na sprawy z III ćwiartki – to bardzo dużo czasu.

Tym samym widzisz, że czynności z II ćwiartki są kluczowe w działaniu dla każdego rodzaju sukcesu. Planując czas pamiętaj o tym, aby przeznaczyć na te czynności 80% czasu. I jeśli się okaże, że na te czynności potrzebujesz jedynie 2 godzin dziennie to jeszcze raz dokładnie się przyjrzyj wszystkim czynnościom. Jeśli nadal uznasz, że ocena jest właściwa będzie to oznaczać, że na pozostałe czynności z III ćwiartki wystarczysz jak przeznaczysz 30 minut.

„Wystarczy” to za mało powiedziane, jeśli chcesz osiągnąć sukces to z każdą minutą więcej, jaką przeznaczysz na czynności z poza II ćwiartki oddalać się będziesz od sukcesu a przybliżać do zapracowania i braku zadowolenia. Wybór należy do Ciebie. Chyba to znasz *„Tyle robię a tak małe efekty mam..., dlaczego?”* To czas przeznaczony na czynności z II ćwiartki określa ile czasu **możesz** przeznaczyć na czynności z pozostałych ćwiartek.

Podsumowując:

1. Żadnych **pożarów**.
2. 80% czasu lub więcej przeznaczaj na **II ćwiartkę**.
3. Do 20% czasu przeznaczaj na **III ćwiartkę**.
4. Żadnych **Śmieci**.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

12. Twoja stawka za godzinę.

Zapewne sprzedajesz swój czas za pieniądze. Twoja stawka jest ustalona i zapewne godzisz się na nią mimo, że możesz czuć się niedoceniony. Wszystkiego możesz mieć w tym życiu tyle, ile zechcesz, ale z czasem jest inaczej. Każdy dzień, który mija, minął bezpowrotnie i czas uleciał do drugiej części klepsydry.



Tak naprawdę sprzedajesz swój czas. Może za 2zł/h a może za 2000zł/h. Na tyle, na ile wycenisz swój czas, tyle dostaniesz za niego. Czasem możesz trochę poczekać zanim ktoś zgodzi się z Twoją wyceną, jednak pełne wewnętrzne przekonanie i konsekwentne działanie, aby nie sprzedawać swojego czasu poniżej ustalonej stawki przyniesie Ci namacalne korzyści materialne i psychiczne. Będziesz się czuć doceniony, a czując się docenionym, będziesz dawał z siebie więcej niż przypuszczasz i tym samym wzbijesz się znowu wyżej we własnej skali samooceny, która jest odbierana przez świat zewnętrzny i to według niej ludzie Cię postrzegają.

Najprostszą formą wyliczenia swojej stawki za godzinę jest podzielenie twojego dochodu z zeszłego roku przez 2000 godzin. Jeśli zarobiłeś 36.000 złotych to Twoja stawka za godzinę wynosi:

$$36.000 \text{ zł} / 2000 \text{ h} = 18 \text{ zł/h}$$

Tym samym masz punkt odniesienia. Teraz wiesz, ile jest wart Twój czas. Szanuj go, bo szanując czas szanujesz siebie samego.

W poprzednim rozdziale dostałeś trzy pytania. Odpowiadając nie liczyłeś swojej stawki za godzinę pracy. Teraz ją wyliczysz. Podstaw swoje odpowiedzi do tego wzoru:

$$\text{stawka za 1h} = \text{ZYSK} / (\text{CZAS} \times 12 \text{ miesięcy})$$

Jeśli podałeś że chcesz przeznaczyć 30 godzin miesięcznie (CZAS), zainwestować możesz 10.000 złotych i chcesz osiągnąć 10.000zł zysku „na czysto” w ciągu roku (ZYSK) to:

$$\begin{aligned} \text{Twoja stawka za 1 godzinę} &= 10.000 \text{ zł} / (30 \text{ godzin} \times 12 \text{ miesięcy}) = \\ &10.000 \text{ zł} / 360 \text{ h} = \\ &27,77 \text{ zł/h} \end{aligned}$$

Kiedyś zgłosił się do mnie biznesmen po poradę, odnośnie nowych inwestycji. Od razu poprosiłem o odpowiedzi na 3 pytania. Następnie zapytałem się ile obecnie zarabia i ile godzin pracuje. Okazało się, że stawka jaką sobie wyznaczył za 1 godzinę w nowej inwestycji była znacznie niższa od stawki obecnej. Takie sytuacje są dziwne i często tego typu inwestycje się nie udają bo mało kto chce pracować za mniejsze pieniądze niż już zarabia.

Pracując dla kogoś dostajesz wynagrodzenie zgodne z tym, co wykonujesz. Jesteś pracownikiem i Twój czas pracy przynosi Twojemu pracodawcy dochód. Zasada w prywatnych firmach jest dość prosta – dobry pracownik to taki, który dla firmy/właściciela wygeneruje zysk równy lub większy niż jego pensja. Czyli jeśli zarabiasz miesięcznie 3.000zł tzn., że tak naprawdę to, co robisz ma wartość 3.000zł + 3.000zł (dla firmy) + ubezpieczenie + podatki. I nagle okazuje się, że Twoja praca widziana z punktu widzenia Twojego pracodawcy jest warta grubo ponad 50zł/h. Znając swoją prawdziwą stawkę możesz na pewne sprawy w życiu

popatrzeć z innego punktu widzenia.

Ile godzin miesięcznie oglądasz beznadziejne programy w telewizji? Jeśli nawet tylko 30 godzin tzn., że „kosztuje” Cię to $30 \times \text{np. } 18 \text{ zł} = 540 \text{ złotych}$.

Palisz papierosy? Wydajesz na nie 10 złotych dziennie – 300 zł w miesiącu, ale teraz dodaj do tego, że spalenie każdego papierosa to 4 minuty. To daje 80 minut dziennie, czyli miesięcznie 2400 minut = 60 godzin !!! - to prawie pół etatu i „kosztuje cię” $60 \text{ h} \times 18 \text{ zł} = 1080 \text{ złotych}$ to ponad 35% Twojej pensji plus koszt papierosów. Tym samym rocznie papierosy nie kosztują Cię „tylko” $300 \text{ zł} \times 12 \text{ miesięcy} = 3600 \text{ zł}$, ale AŻ $(1080 \text{ zł} + 300 \text{ zł}) \times 12 \text{ miesięcy} = 16560 \text{ złotych} !!!$

Pół samochodu rocznie puszczasz z dymem – bogaty jesteś. Teraz możesz lepiej zrozumieć pracodawców, którzy nie chcą zatrudniać osób palących. Jeśli przestaniesz palić to zyskasz 720 godzin czasu rocznie + 3600 złotych i jeśli ten czas i pieniądze przeznaczysz na nowe inwestycje to możesz stać się baaaardzo bogaty.

Czasu spędzonego z rodziną nie można przeliczać na pieniądze. Tak samo czasu przeznaczonego na naukę, zdrowie i ogólnie rozumiany rozwój. Ale jest wiele czynności w życiu, które gdy przeliczysz na pieniądze, nagle się obudzisz.

Przykład z życia wzięty. Kupiłem stroboskop na Allegro za 25 złotych + 8 złotych wysyłka. Sprzedawca nie zadbał o odpowiednie zapakowanie i stroboskop dotarł do mnie pęknięty, ale działający. Napisałem maila i wysłałem zdjęcia pęknięć. Sprzedawca przeprosił, powiedział, że wyśle drugi i żebym ten mu odesłał na jego koszt. Niby wspaniałe zakończenie całej sprawy. Na pewno? Podziękowałem sprzedawcy za przyjęcie reklamacji, powiedziałem, że i tak wystawię pozytywny komentarz, jednak nie chcę drugiego stroboskopu i zostawię sobie ten pęknięty. Może się dziwisz, dlaczego tak postąpiłem? Proste, mój czas jest zbyt cenny. Od początku nie chciałem zamiany, a jedynie

chciałem przetestować zachowanie sprzedawcy. Na zrobienie zdjęć i napisanie maili straciłem około 15 minut. Gdybym miał iść na pocztę zapakować stroboskop, wypełnić druk i stać w kolejce to straciłbym kolejne 45 minut.

Potem dostałbym drugi stroboskop i zapewne z awizem musiałbym znowu pójść na pocztę go odebrać, co zajęłoby mi kolejne 30 minut. W sumie straciłbym oprócz już straconych 15 minut kolejne $45 + 30$ minut – w sumie 1,5 godziny. A co zyskałbym za te 1,5 godziny mojego czasu? Tak samo dobrze działający stroboskop tyle, że bez pęknięcia. Mam nadzieję, że zrozumiałeś, o co chodzi z tym czasem – po prostu pieniądze są czasem inną jednostką mierzenia niż godziny, minuty i sekundy. Ceń swój czas, bo jest cenny.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

13. Zrób sobie przerwę

Trzynastka przez wielu uznawana za pechową miała pozostać pusta ale przecież według wschodnich nauk Pustka jest Pełnią a Pełnia Pustką :)

Gdy pracujesz, piszesz lub tworzysz, to co jakiś czas zrób sobie przerwę. Co 45-60 minut oderwij się całkowicie od swego zajęcia choćby na jedną minutę. Poddychaj głęboko, rozciągnij się, otwórz okno, wyglądnij na zewnątrz, pójdz do toalety, zjedz jabłko, napij się wody. Nawet najwięksi artyści podczas pracy robią sobie przerwy aby odzyskać świeże spojrzenie na tworzone dzieło. W Japonii w firmach są specjalne pokoje ciszy, do których pracownicy są zachęcani aby pójść i pomedytować kilka minut – to jest właśnie jeden z wielkich sekretów japońskiej efektywności i osiągnięć. Przerwa na papierosa lub kawę to odwrotność efektywności, rozluźnienia i wyciszenia, to kolejne społecznie akceptowane narkotyzowanie się. Wybór należy do Ciebie.



14. Prowadzenie firmy

Prowadzić firmę oznacza, że bierzesz sprawy w swoje ręce. Sam stajesz się swoim szefem. Nikt Cię nie zwolni, nikt nie będzie Cię poganiać ani krytykować. Zrobisz to wszystko sam. Jeśli coś się nie uda to możesz winę zwać na innych, może nawet ktoś przyzna Ci rację, jednak w istocie i tak wszystko zależy od Ciebie i Twoich zdolności radzenia sobie z okolicznościami jakie napotkasz. Narzekanie i zwalanie winy na kogoś jest jedynie stratą Twojej energii, którą lepiej abyś przeznaczył na przekroczenie napotkanych okoliczności. A te mogą być różne i nie mam tu wcale na myśli przypadków trudnych w sensie np. spadku sprzedaży, bo tak samo trudny jest popyt, którego nie możesz zaspokoić.



To wszystko są po prostu sytuacje, którym masz stawić czoła. Wyrób swoją płynną taktykę działania. Na początku może Ci się wydawać, że jej nie masz, ale tak naprawdę to ją masz, bo stosowałaś/eś już ją w szkole czy na studiach lub w innych „zwyczajnych” sytuacjach, z którymi każdy ma styczność. Prowadzenie firmy to nic nowego, to tylko nowe pole działania, nowe wyzwanie, które sobie postawiłaś/eś.

Własna firma daje Ci pewną wolność i swobodę działania jakich to wartości brakuje przy pracy na etacie. Od Ciebie zależy czy skupisz się na efektywnych działaniach, które zajmują mało czasu, a przynoszą

konkretne rezultaty, czy zajmiesz się dłubaninką, która mało wniesie do całości. Firma też jest jak lustro, w którym się przeglądasz, funkcja lustra jest taka, aby w nim siebie zobaczyć, rama jest ozdobą lustra i owszem ma znaczenia na całokształt, ale nie wpływa na polepszenie efektywności odbicia obrazu w lustrze, chociaż lustro w pięknej ramie na pewno przyciągnie uwagę większej ilości osób. Lustro się kurzy i brudzi i owszem trzeba je, co jakiś czas wyczyścić jednak bez przesady żeby nie powstały na nim rysy. Po prostu trzeba jak zawsze znaleźć złoty środek.

Firma jest organizmem żywym. Rodzi się, dostaje imię, kształtuje się jej charakter, z biegiem czasu się rozwija i kiedyś w końcu kończy swe istnienie. Ty jesteś Duszą firmy. To Twoja energia daje jej życie. Są firmy, które istnieją kilkaset lat i to nie znaczy, że ich założyciele wciąż żyją, a jedynie to, że zostały przekazane kolejnym Duszom, które poczuły potencjał własnego rozwoju poprzez firmę.

Kiedy rano się budzisz możesz cały dzień nic nie robić i po iluś takich dniach czy tygodniach z powrotem zawitasz do jakiś drzwi prosząc łaskawie o to, żeby ktoś pozwolił Ci u niego pracować 8 godzin dziennie. Wiedz jedno, że każdy pracodawca ma z pracownika co najmniej tyle ile go ten pracownik kosztuje. Czyli jeśli koszty zatrudnienia wynoszą 1000zł a wynagrodzenie 2500 złotych miesięcznie to na pewno dla pracodawcy ten pracownik generuje miesięcznie $3500\text{ zł} + 3500\text{ zł} = 7000\text{ zł}$. Często nie jest to 7000 a 10 lub 15.000 złotych. Czyli 1 godzina pracy z Twojego punktu widzenia to np. 15 złotych, ale z punktu widzenia pracodawcy może to być 40 złotych lub więcej. Teraz możesz bardziej zrozumieć dlaczego pracodawcy nie lubią chorobowych i urlopów.

Jaki płynie z tego wniosek? Że jeśli u kogoś pracujesz 8 godzin dziennie i generujesz dla niego 40 zł/h a dostajesz na rękę 2500 złotych to pracując na rzecz własnej firmy zarobisz na czysto te 2400 złotych pracując około 60 godzin miesięcznie. Taki jest Twój potencjał na rynku bądź tego świadom. Oczywiście nie zawsze jest tak od pierwszego dnia założenia firmy, choć często tak może się zdarzyć. W większości

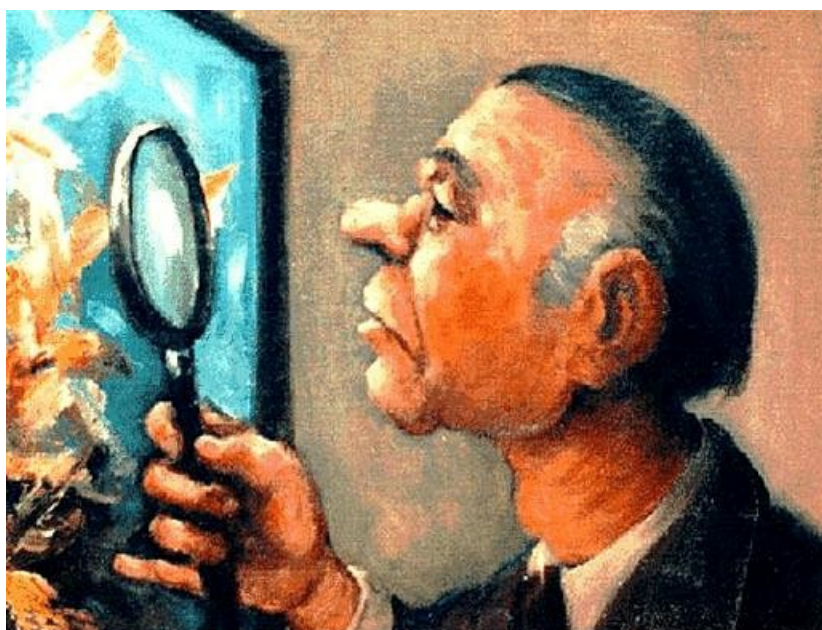
wypadków początkowy okres działania firmy wymaga większych nakładów pracy, ale zazwyczaj to i tak nie przekracza 8 godzin dziennie.

Z biegiem czasu, o ile podejdziesz do firmy z pewną kreatywną dozą lenistwa i zaczniesz zauważać, co przynosi najlepsze efekty, a co warto zlecić komuś innemu oraz zrozumiesz w czym jesteś najlepszy to właśnie skupienie się na tych działaniach pozwoli Ci pracować mniej osiągając lepsze wyniki. W swoich działaniach masz do dyspozycji całego siebie wraz ze wszystkimi zmysłami i częściami ciała, oprócz tego jest w Tobie marzyciel, realista i krytyk.



Marzyciel to dziecko w Tobie pełne fantazji i braku jakichkolwiek ograniczeń, to właśnie marzenia są motorem napędowym Twojego życia. To one wnoszą blask do Twego życia i realizacja marzeń jest bardzo ważna. Marzyciel w Tobie fruwa w obłokach ponad wszystkim – daj mu możliwość i swobodę latania. Wypisz swoje marzenia. Realista jest tym, który urealnia marzenia i wizje marzyciela - zajmuje się ich wdrażaniem w życie, realista twardo stoi na ziemi. Realista w swych działaniach jest łącznikiem pomiędzy marzycielem i krytykiem. Krytyk jest zakopany w ziemi i jedynie jego głowa wystaje na powierzchnię, widzi tylko przeszkody i zagrożenia. Na wszelkie obawy krytyka należy zadawać

odpowiednie pytanie i dać je marzycielowi do rozwiązania. Magiczne pytanie, aby wyjść ze ślepej uliczki, w której siedzi krytyk brzmi - „Jak/kiedy/co (obawa krytyka)?” Np. „*Nikt tego nie będzie chciał kupić.*” Pytania: „*Co zrobić, aby ludzie pożąдали naszego produktu? Jak ulepszyć nasz produkt?*” I z takim pytaniem realista idzie do marzyciela i daje mu nowe inspirujące zadanie - to jest paliwo dla marzyciela. Krytyk często może wskazać na coś, z czego zrodzi się nowa wizja marzyciela, którą realista zamieni w żyłą złotą.



Marzyciela i krytyka najlepiej ze sobą nie spotykaj, ponieważ będzie iskrzyć lub będzie wręcz grzmieć i strzelać. W dużych firmach w głównej siedzibie najczęściej są jedynie realiści, marzyciele mają zupełnie inne miejsce do swoich działań i pojawiają się u realistów tylko na spotkaniach. Krytycy to zazwyczaj osoby zupełnie nie mające kontaktu z marzycielami, najczęściej są to osoby z zewnątrz, którym zleca się wynajdywanie dziur i zagrożeń. Warto abyś wiedział kto z Twojego otoczenia kim jest, żeby uniknąć opowiadania krytykowi o swoich marzeniach. Ale najważniejsze jest abyś rozpoznawał/a te role w samym sobie. Marzyciel działa na miękkiej kanapie, realista na krześle, a krytyk leży na twardej, zimnej i brudnej podłodze.

Oprócz wewnętrznych „narzędzi” masz do dyspozycji zapewne telefon, komputer, samochód, znajomych, rodzinę i inne, możliwe, że potrzebne Ci w rozwoju i dostępne na wyciągnięcie ręki „narzędzia”. Zrób *Remanent* tego wszystkiego, co masz do dyspozycji. Pamiętaj, że to Ty kierujesz pędzlem, a nie pędzel kieruje malarzem. Malarzem kieruje Dusza.

Jak już czytałaś/eś w *40% sukcesu* na 1250 czynności jakie masz o zrobienia aby osiągnąć 100% sukces są dwie, które dają ponad 40% całości. Jest to spisana wizja i nakreślony wstępnie plan działania jak dojść za stanu obecnego do docelowego. Wizja jest czymś nienamacalnym, jest jak horyzont, który widzisz, ale możesz się tylko domyślać, co tam się znajduje, ważne żebyś widział/a ten horyzont i kierował/a się w jego kierunku. Plan działania to po prostu kroki, które masz zrobić, aby dojść do horyzontu. Plan działania ulega zmianie, bo jest dopasowywany do napotkanych okoliczności, o których istnieniu wcześniej nawet krytyk nie miał pojęcia. W skutecznym działaniu będzie Ci potrzebny codzienny, tygodniowy i miesięczny plan.

Twoje życie to nie tylko firma, to także rodzina, przyjaciele, znajomi, to także Twoje zdrowie, kondycja fizyczna, sprawność umysłowa i spokój umysłu oraz różne zainteresowania od hobbystycznych zajęć aż do może jakiś duchowych praktyk. Na to wszystko należy mieć energię i czas. I właśnie w tym jest bardzo pomocny banalny terminarz-organizer używany każdego dnia. W organizer wpisuj wszystko, co chcesz zrobić w danym dniu czy tygodniu. Wszystko, czyli też wspólna kolacja czy wyjście do kina i inne działania zupełnie nie związane z działaniami Twojej firmy. Terminarz pozwoli na to, aby Twoje życie było pełne pod każdym względem i aby bogactwo było nie tylko materialne, ale też fizyczne, intelektualne i duchowe.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

15. Strumień Życia

Wyobraź sobie, że jesteś tamą na rzece. Tama może mieć śluzy otwarte lub zamknięte, ale może też mieć je mniej lub bardziej uchylone. Tama reguluje przepływ „strumienia”. Jesteś, jak tama i regulujesz wielkość strumienia jaki płynie przez Ciebie. Im bardziej śluza jest otwarta, tym więcej przez Ciebie przepłynie. I teraz pomyśl, że w świecie, w którym żyjesz przepływać przez Ciebie mogą różne strumienie – z energią zdrowia, szczęścia, miłości, pieniędzy, ekstazy... To, czy im pozwolisz płynąć przez siebie zależy od tego, czy jesteś w stanie się dzielić tym, co dostajesz, co do Ciebie dociera lub przez Ciebie płynie. Jeśli będziesz gromadził wszystko przed śluzą, wtedy energia rozleje się bokami i zamiast płynąć przez Ciebie znajdzie inną lepszą tamę. *Bogactwo* wtedy trafi do kogoś innego, kogoś kto pozwoli mu tylko płynąć przez siebie bez blokowania przepływu. Pozwól na to, aby energie przez Ciebie płynęły na maxa, pozwól sobie na maksymalny przepływ.



Jesteś cały czas na właściwej drodze w swoim życiu. Może zastanawiasz się, dlaczego są osoby, które idą do przodu szybciej od Ciebie. Obok drogi płynie rzeka. Twoja rzeka, która doprowadzi Cię do Twojego celu. Czasem stajesz na jej brzegu lub siadasz maczając stopy w rwącym nurcie i odpoczywasz. Rzeka i jej energie dodają Ci siły, wstajesz i idziesz dalej, ale inni idą szybciej. Starasz się, jak możesz. Stajesz nad brzegiem rzeki, dwa metry poniżej Twoich stóp płynie woda, która towarzyszy Ci wiernie od początku Twojej wędrówki. *Dlaczego inni idą szybciej?* – pytasz rzeki, w odpowiedzi na Twoje pytanie nad powierzchnię wody wyskakuje rybka, może złota nie jest, ale jest szczęśliwa...

Wskakuj, daj się ponieść, zaufaj rzece Twojego życia, płyn z prędkością nurtu rzeki, stań się rzeką i podziwiaj świat niesiony rwącą siłą Twego przeznaczenia.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

16. Szata

Nie zdobi człowieka lecz człowiek szatę. Stare powiedzenie, które niesie jakąś tam sobie mądrość.

W moim życiu wzorcem dla mnie byli moi rodzice, prawie każdy tak ma. To, co robią oni to robiłem i ja, bo to był wzorzec do naśladowania. Każde chęci zrobienia inaczej niż oni rodzili ich sprzeciw. Ale ja i tak robiłem po swojemu. Z biegiem lat okazało się, że wiele robię nie po swojemu, ale tak jak oni robili. Po prostu pewne sprawy weszły/przeszły niezauważone z jakiś tam względów.



Wiele osób inaczej jest ubranych w domu, inaczej gdy wychodzi z niego. Tak też robili moi rodzice. Tak też i ja zostałem nauczony. Nawet moja ex żona tak robiła i zapewne wiele osób tak robi. Więc jeśli wielu tak robi to, to jest zapewne „prawidłowe”. Jeden z moich dziadków postępuje inaczej. W domu jest zawsze odkąd pamiętam ubrany tak, że może założyć buty, wyjść i pójść nawet do urzędu czy kościoła, a to dla niego ważna sprawa. Dzięki niemu zobaczyłem inny wzorzec, który uznałem, że jest bardziej tożsamy ze mną.

To był proces, aby ubierać się tak, że chcąc wyjść mogę tylko założyć buty, kurtkę i iść w każde miejsce i czuć się swobodnie. Ludzie

traktują swoje domy często jak jaskinie. I katują swoich partnerów i siebie samych widokiem szat, które szatami nie są, nawet gdyby włożył je sam papież, Gandhi czy inny wielki człowiek.

I potem ludzie się dziwią, że łapią ich depresje, zwątpienia i inne dziwne sprawy. Szata ma na to wpływ. Bo w tej szacie jest człowiek, jesteś Ty. I widzisz się w tej szacie w lustrze na ścianie i lustrze życia.

Łatwiej jest ozdobić szatę, która już sama w sobie jest szatą, a nie przysłowiowym workiem.

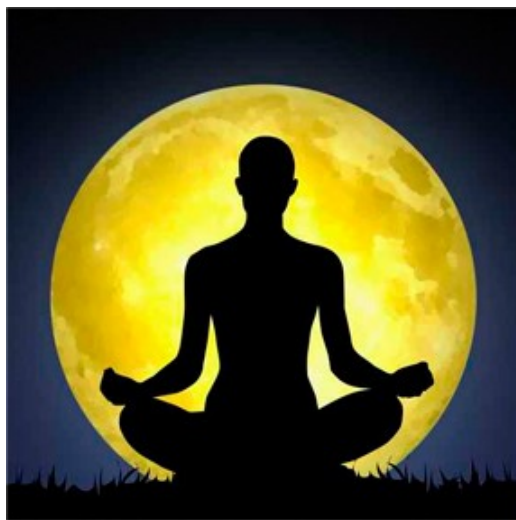
Pomyśl, że do Twego domu wchodzi niezapowiedziana ekipa filmowa i wszyscy mają Cię zobaczyć na żywo w telewizji, czy Twoje szata jest OK? Czy czujesz się swobodnie? Czy Ty w tej szacie to Ty, czy to tylko jakiś ochłap Ciebie? Osobiście uwielbiam chodzić po domu nago...

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

17. Jak medytować, czyli wstęp do tego co już znasz.

Medytacja i biznes? TAK !!! Najwięksi geniusze, wszystko osiągnęli poprzez medytację. Medytacja to nie tylko siedzenie w jakieś dziwnej pozycji z zamkniętymi oczami. Malarz gdy maluje obraz jest w medytacji, kobieta, która robi ciasto i jest skupiona tylko na tym zajęciu, też jest w medytacji, kierowca rajdowy podczas wyścigu jest w medytacji.

Sekretem wyjątkowej gospodarki japońskiej oprócz kaizen (<http://pl.wikipedia.org/wiki/Kaizen>) jest właśnie medytacja (<http://pl.wikipedia.org/wiki/Medytacja>). W każdej większej firmie są pokoje ciszy, do których w każdym momencie dnia pracy, każdy pracownik może pójść aby medytować. W Indiach dzieci w szkołach są od małego uczone medytacji. Medytacja jest potężnym życiowym narzędziem. Doświadczyć jej siły.



Przez kilka ostatnich lat poznaję różne systemy religijno-filozoficzne. Spotkałem się też z wieloma opisami, receptami różnych medytacji. Każdy system ma swoją jedną, właściwą, główną medytację. Często sposób oddychania w jednym systemie jest zupełnie inny, niż w drugim tak, że wzajemnie się wykluczają, a okazuje się, że są równie skuteczne. To samo tyczy się pozycji w jakiej medytować, jeden system mówi medytuj tylko w lotosie, inny medytuj w najbardziej niewygodnej pozycji, inny jeszcze, że zawsze nogi muszą być skrzyżowane itd. Można

się zagubić w tej dżungli. Dlatego we wszystkim co poznaję zwracam uwagę na punkty wspólne, bo to one są fundamentem większej całości.

Oto trzy złote punkty medytacji:

- prosty kręgosłup
- równomierny spokojny oddech
- wygodna pozycja ciała

Nawet mieszkając w kawalerce możesz medytować. Osobiście właśnie w kawalerce zaczynałem, siedząc na podłodze katowałem się w jakiejś pozycji, która była dla mnie wielkim cierpieniem. Nie było wtedy żadnej przyjemności z medytacji. Potem stwierdziłem, że to bez sensu. Mam być zadowolony i szczęśliwy, bez cierpienia. Nic na siłę.

Akurat zmieniłem mieszkanie na większe i uznałem, że najlepszym miejscem będzie wygodny narożnik. Siadałem sobie po turecku na miękkim „zakręcie” narożnika i w takiej oto wygodnej pozycji z podparciem pleców medytowałem sobie. Jako, że cisza tam była wspaniała więc tamten okres mojego życia był rozkwitem medytacji. Na narożniku, z podpartymi plecami medytowałem wtedy, jak miałem na to chęć, a że efekty były miłe i sama medytacja ciekawa więc sam siebie zaskakiwałem ile jestem w stanie medytować. Może i sesje były krótkie od 5 do 30 minut, ale bardzo częste. Nawet gdy coś się gotowało na obiad, ja sobie szedłem pomedytować kilka chwil. W kolejnych mieszkaniach znajdowałem zawsze miejsce do medytacji.

Były okresy bardziej intensywne i takie gdzie pozwalałem medytacji znikać z mojego życia. Im więcej medytacji w ciągu dnia tym mniej snu potrzebujesz. Im mniej musisz spać tym więcej masz czasu, również na medytację. Im więcej medytacji tym bardziej świadomie żyjesz, im bardziej świadomie żyjesz tym masz bardziej świadome sny, im masz bardziej świadome sny tym lepiej zaczynasz wszystko rozumieć i akceptować, im bardziej wszystko akceptujesz i rozumiesz tym Twoje

życie staje się coraz bardziej ciekawe, spokojne, a Ty jesteś coraz bardziej szczęśliwy. Medytacja to drzwi do nowego życia, jest jak koło napędowe, o którego istnieniu (nie) wiedziałeś.

Obecnie w moim życiu medytacja jest ważną częścią mojego dnia. Może nie jest ważniejsza niż sen, ale często zamiast dłuższego snu wybieram dłuższą medytację. Dlaczego? Bo medytacja jest bardziej świadoma niż zwykłe sny i daje więcej energii niż sen. W medytacji pojawiają się myśli, zdarzenia, sytuacje, ludzie. Wypływa na wierzch to, co mamy w naszych głowach. Pozwalając temu, co się pojawia swobodnie lecieć, oczyszczamy się i nasz umysł staje się wolny.

Czym jest medytacja?

Odkryj to sam. Dla Ciebie może być czymś innym niż dla mnie. Zaczynij medytować i sam/a stwierdź, czym jest medytacja dla Ciebie. Możesz też założyć, że dla Ciebie medytacja będzie kluczem do (wpisz do czego). I porzuć wszelkie oczekiwania.

Czas na medytację

Najlepszy czas to wtedy, kiedy masz czas, wtedy, gdy jesteś spokojny. Dobry czas jest z samego rana, może być nawet o wschodzie słońca. Jeśli chcesz możesz ustalić stałe pory medytacji. Możesz też na początku miesiąca ustalić, że chcesz medytować w tym miesiącu np., ponad 5 godzin. Umieść wtedy medytację w planie miesiąca, tygodnia i dnia.

Obserwuj jak Ci się medytuje przed jedzeniem, a jak po jedzeniu, jak Ci się medytuje przed snem, a jak po obudzeniu się, jak Ci się medytuje przed kochaniem się, a jak po kochaniu.

Medytuj wtedy kiedy chcesz.

Miejsce do medytacji

Tak jak mówi dobry fotoreporter, że najlepszy aparat jest zawsze tym, który ma się w dłoni, tak samo najlepsze miejsce do medytacji jest to jakim dysponujesz.

Najlepiej żeby to było miejsce tylko do medytacji, niech to będzie przestrzeń przeznaczona wyłącznie do tego. Tak jak w kuchni przygotowuje się posiłki, czyli pokarm materialny tak niech to miejsce będzie kuchnią do duchowej wewnętrznej uczty.

Testuj – medytuj w różnych miejscach i okolicznościach, w lesie, w dzień i w nocy, na plaży, w domu, w piwnicy, na dachu, na drzewie. Osobiście lubię medytować w kościołach, albo siadając przed kościołem opierać się o stare mury i w ten sposób połączyć się z energią tej budowli. Medytacja to przygoda, zabawna przygoda. Ciekawym wyzwaniem jest medytacja tam gdzie jest wielki hałas lub taka cisza, że aż zaczniesz dzwonić Ci w uszach.

Siadaj i medytuj, każde miejsce jest dobre.

Przygotowanie do medytacji

Jak chcesz możesz z medytacji uczynić swój rytuał - w ciszy i skupieniu zapalić świeczkę, kadzidełko, i zrobić co tylko jeszcze zechcesz. Może chcesz siadać na jedwabnej chuście, która stanie się Twoim latającym dywanem, a może chcesz się okryć jakimś konkretnym kolorem? Bądź gotowy do medytacji w każdej chwili, wtedy będziesz mógł medytować, kiedy zechcesz. Lub będziesz medytować nie wiedząc, że medytujesz.

Pozycja w medytacji

To jakby dawać najlepszą pozycję w seksie. Nie ma takiej!!! Raz

lubisz tak, a raz inaczej. To samo w medytacji. Popatrz na koty, one pół życia medytują, możesz medytować w takich nawet pozycjach jakie koty przybierają. Ważny jest prosty kręgosłup, to po prostu dobre dla Ciebie, mieć prosty kręgosłup. Utrzymuj lekki uśmieszek podczas medytacji. Rozluźnij całe ciało, a uśmiech rozluźnij na końcu. Jak już całe ciało będzie rozluźnione, wtedy wisienką na torcie będzie rozluźnienie uśmiechu. Smacznego.

Oddech w medytacji

Oddychaj, to ważne, bez oddechu możesz odlecieć z Twego ciała. Na początku oczyść płuca poprzez kilka głębokich wdechów i wydechów, a potem oddychaj tak, jak chcesz, tak, jak czujesz, że oddech Cię uspokaja. Możesz oddychać przez nos, przez usta, a nawet przez uszy, jak potrafisz. Oddychaj i obserwuj swój oddech – tak piszą wszędzie. Tylko, co to znaczy? Czy masz się skupić na płucach, czy na powietrzu, czy na nosie albo ustach? Chodzi o to, że oddychać i tak musisz, nie masz wyjścia, jeśli chcesz żyć. Więc możesz skupić się na oddechu po to, żeby być na czymś skupionym. Możesz skupić się też na czymś innym np., na swoim dużym palcu stopy i też stwierdzisz, że nie wiesz, czy masz się skupić na stopie, na palcu, paznokciu, a może na kostce palca. Ach, oddychaj spokojnie i równomiernie i skupiaj się na czym chcesz.

Podczas medytacji

Możesz się nawet śmiać. Lubię nagle wybuchnąć czystym śmiechem. To jest zabawne. Możesz płakać, możesz rozmyślać, możesz zatopić się w pięknych przestrzeniach, możesz nasłuchiwać sąsiadów, możesz konstruować budowle jakich nie ma, możesz wymyślić interes swojego życia, możesz odwiedzić znajomych, możesz podglądać kogo chcesz, możesz spotkać się ze sobą w przyszłości, możesz przypomnieć sobie siebie z przeszłości i porozmawiać z samym sobą, możesz latać, możesz wszystko i kropka. Daj się ponieść w skupieniu.

Po medytacji

Otwórz powoli oczy, może okazać się, że jesteś gdzieś indziej niż myślałeś, ale spokojnie Twój umysł na pewno znajdzie „logiczne” wytłumaczenie na to, że jesteś na Saharze, masz dwa wielbłądy, mały harem i ośmioro dzieci.

Po co medytować?

Jak wiele osób tak wiele powodów do medytacji. Tesla w medytacji konstruował silniki, da Vinci miał wizje maszyn przyszłości, Budda osiągał stan samandhi, mój brat się uspokajał, mój znajomy wymyśla biznesy medytując a potem wdraża pomysły z medytacji w życie. A Ty ? To twój wybór „dlaczego” będziesz medytować. Po prostu zacznij i zrozumiesz. Uśmiechnij się...



Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

18. Kwiatowe kąpiele.

Zapewne wiele osób, a w szczególności kobiety, widziało się w wodzie pełnej kwiatów, kwiatowa kąpiel przygotowana przez ukochanego. Zamiast lustra wody płatki róż, a może bzu. Substytutem tych kwiatowych kąpielii są wszelkie chemiczne preparaty jakie stosujemy do mycia się.



Kiedyś miałem całą masę naczyń do pozmywania i skończył mi się płyn do ich mycia. Długo nie myślałem i wziąłem mój żel pod prysznic. Zdziwiłem się bardzo, gdyż usuwał on wszelki brud i tłuszcz o wiele lepiej od płynu do mycia naczyń. Wtedy stwierdziłem, że przestaje używać tego typu „kosmetyki” do pielęgnacji mego ciała. Było lato i zacząłem myć się solą morską, a potem ciało smarować oliwą z oliwek extra vergin. Po kilku takich kąpielach moja skóra była wspaniała, jak nigdy, aż moje znajome widząc moje ręce w krótkim rękawku zaczęły się mnie pytać, co robię, że mam taką wspaniałą skórę. Przekonaj się sam i zrób test, weź brudną tłustą patelnię i weź jakiś środek do zmywania, którego używasz oraz np., swój żel pod prysznic. Pół patelni umyj środkiem do zmywania naczyń, a pół Twoim codziennie używanym żelem pod prysznic. Zaczniij traktować siebie lepiej niż naczynia kuchenne.

Spraw przyjemność sobie i swemu ciału. Pójdź do sklepu

zieliarskiego i kup zioła – kwiat lawendy, kwiat stokrotki, pączki/płatki róży, kwiat wrzосу i inne pachnące zioła jakie poleci sprzedawca. Do tego kup cynamon, sproszkowane goździki, płatki owsiane (nie błyskawiczne), gazę, oliwę z oliwek, mleko, pomarańcze. W hurtowniach kwiatów często można kupić bardzo tanio kwiaty, z których płatki też możesz użyć do kąpieli.

Zacznij komponować swoje kąpiele, niech to będzie coś nadzwyczajnego. Możesz do wody wrzucić takie ziołowe kwiaty jakie w dany dzień Ci pasują, na koniec dosyp cynamonu i rozkoszuj się tymi zapachami. Do ciała zamiast żelu pod prysznic czy mydła użyj płatków owsianych – nasyp je do gazy i zawiąż, wrzuc do wody i kiedy po kilku minutach rozmiękną umyj sobie ciało. Do każdej kąpieli dolej oliwy z oliwek, wtedy Twoja skóra będzie bardzo przyjemna w dotyku. A sama kąpiel stanie się mile podniecająca.

Wspaniałą kąpielą jest kąpiel pomarańczowo-mleczna. Do wanny wlej 1 – 2 litry mleka i sok z kilku pomarańczy, oprócz tego możesz dodać pokrojone skórki z pomarańczy. Podczas kąpieli rozcieraj w dłoniach skórki pomarańczy i delectuj się aromatami. Dodaj też oliwy...

Latem dla ochłody możesz dodać do kąpieli trochę olejku miętowego lub po prostu wrzucić liście mięty. Twoje ciało po takiej kąpielu będzie delikatnie chłodne i świeżo pachnące. Odradzam stosowanie miętowych kąpieli w zimniejsze dni.

Zamiast różnych dziwnych olejków do ciała stosuj oliwę z oliwek extra vergin (lub inny olej tłoczony na zimno), to sprawdzony kosmetyk i z powodzeniem był stosowany w starożytnej Grecji i Imperium Rzymskim.

To co podałem to przykłady tego, co sam stosuję. Możliwe, że lubisz inne zapachy np., brzoskwini, cytryny, trawy cytrynowej czy grapefruita. Wymyślaj swoje kąpiele i stosuj prawdziwe kosmetyki jakie daje nam natura, w czystej nie przerobionej postaci.

Pamiętaj, że nadmierne przegrzewanie ciała w kąpieli jest stratą energii. Ciało po gorącej kąpieli zaczyna intensywniej pracować, aby schłodzić rozgrzaną skórę. Dlatego najlepiej na koniec każdej kąpieli zastosuj naprzemienny prysznic, raz zimną, raz ciepłą wodą. Osobiście lubię na koniec kąpieli wstać, opłukać się szybko zimną wodą i z powrotem na chwilę zanurzyć w ciepłej i powtarzam to trzy razy. To wspaniale hartuje i ...

Najlepiej doświadczyć tego na własnej skórze.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

19. Całkowita absolutna ciemność.

Przyszedłem w nocy do domu i od razu położyłem się spać. Ktoś już wcześniej zasłonił zasłony w moim pokoju więc tylko zamknąłem drzwi. Obudziłem się po jakimś czasie myśląc, że już jest rano. Otworzyłem oczy i nic, ciemność, żadnej zmiany. Zamknąłem oczy i nic, dalej „widzę” to samo, czyli jedną wielką ciemność. Znowu otworzyłem i dalej to samo. Przemknęła mi myśl, że dalej śpię, a to wszystko mi się śni. Ale nie, ja byłem obudzony, miałem otwarte oczy i nic nie widziałem. Pomyślałem sobie, że straciłem wzrok, że to właśnie tak jest jak ktoś jest niewidomy. Wpadłem w małą panikę, ale jednocześnie przyszło mi uświadomienie czym jest ciemność, całkowita absolutna ciemność, jakiej doświadczałem.



Zawsze mam przy łóżku zeszyt do zapisywania snów i tak po ciemku zapisałem te myśli. Odwróciłem głowę w stronę drzwi i tam w jednym miejscu przebijało się światło. Uff, odetchnąłem z ulgą – widzę. Po prostu ktoś wieczorem zasłonił zewnętrzne żaluzje i zasłonił zasłony i wtedy od strony okna do pokoju nie dociera żadne światło. Drzwi do pokoju są pełne i mają uszczelniony dół i po zamknięciu ich też światło nie ma którędy wpaść. Oczywiście wiedziałem, że w tym pokoju można stworzyć całkowitą ciemność, jednak wtedy się tego nie spodziewałem i stąd to całe zamieszanie.

Doświadczyć całkowitej ciemności. Wtedy dopiero zrozumiesz czym jest światło i zobaczysz to, co widać w ciemności. Spokojnie, to jest ciekawe i zabawne, a z drugiej strony doświadczysz samego siebie w innym „wymiarze” widzenia, odczuwania, słyszenia, czucia. Po prostu

znikniesz i będziesz mógł siebie zobaczyć. Nie będziesz widzieć gdzie jest Twoja ręka czy noga.

Możecie to zrobić we dwoje, będzie może różnie, choć i tak nie będziecie siebie widzieć. W końcu można być sobą bez gry ciałem i twarzą. W tej całkowitej ciemności miej oczy szeroko otwarte zobaczysz jak odpoczywają. Z resztą, jeśli je zamkniesz nie będzie żadnej zmiany. W takiej ciemności nie chce się spać, a ciało i umysł wypoczywają.

Znajdź któregoś dnia wolny czas i przeznacz go na stworzenie całkowitej ciemności. Możesz zakleić okno i uszczelnić drzwi, ale możliwe, że mieszkasz w domu a w piwnicy, któreś z pomieszczeń już jest całkowicie ciemne. Kochać się w całkowitej ciemności jest interesującym doświadczeniem, niech będzie też cicho, wtedy zaczynają pracować zmysły smaku, dotyku i węchu.

Po przebywaniu w ciemności powoli przyzwyczajaj wzrok do światła. Brutalne przejście w światło też jest ciekawe i myślę, że wystarczy Ci raz tego doświadczyć, aby uzyskać nowe spojrzenie na to czym jest światło, a czym ciemność. No i w ciemności nie ma Twego wiernego kompana – Twojego cienia, a może wtedy cały stajesz się tylko cieniem?

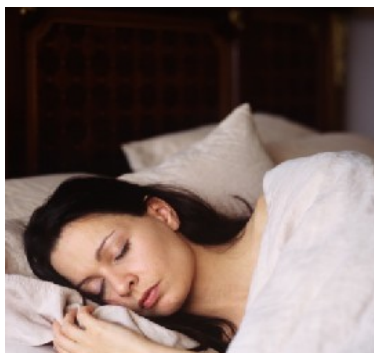
Im ciemniej tym oczy bardziej się rozluźniają i tym samym inaczej zaczynasz wszystko postrzegać. Światło powoduje spięcie mięśni oka, a tym samym spięcie wielu mięśni ciała. To poprzez wzrok postrzegamy ponad 80% rzeczywistości, tym samym mają one ogromny wpływ na to, jaki jest Twój świat. Dlatego atmosfera świateł i półmroku jest taka miła, a obudzenie się ze słońcem padającym na twarz może spowodować spięcie całego ciała. Oczy są bardzo interesujące np., kiedy jest Ci zimno wystarczy zamknąć oczy i robi się po kilku chwilach cieplej. Dbaj o swoje oczy, to nimi postrzegasz większość świata. Ostatnio naukowcy odkryli, że siatkówka oka jest wypustką mózgu...

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku Spis Filmów.

20. Jak zasnąć w 10 minut?

Każdy z nas śpi, bo wtedy odpoczywamy, odrywamy się od tego wszystkiego, co dzieje się w dzień. Lecimy gdzieś do jakiś przestrzeni i potem nawet nie pamiętamy dokładnie, co tam się działo.

Kiedyś przepisywałem poranne nagrania, w których opisywałem, co mi się danej nocy śniło. Siedziałem sobie wygodnie w fotelu z laptopem na kolanach, słuchawkami na uszach i pisałem. Jako, że kaset takich miałem ponad 20 więc przeznaczyłem na to kilkanaście godzin. Czasami zdarzało się, że zaraz po obudzeniu zaczynałem nagrywać sen i w trakcie mówienia z powrotem zasypiałem. Wtedy na kasecie po słownej relacji było nagrane moje lekkie chrapanie lub po prostu było słychać mój równomierny oddech podczas snu. Za każdym razem po 2 – 3 minutach słuchania mojego oddechu zasypiałem w fotelu i budziłem się, kiedy zaczynało się kolejne nagranie. Najlepszy środek nasenny jaki kiedykolwiek mogłem zastosować.



Po prostu nagraj swój lub kogoś innego oddech podczas snu. Wystarczy kilka minut. Jak nie możesz zasnąć posłuchaj na słuchawkach tego nagrania. Efekt gwarantowany.

Inny ze skutecznych sposobów przeze mnie odkrytych to metoda jednego oka. Uwielbiam ją stosować kiedy jadę jako pasażer samochodem lub w autobusie, ale jest też skuteczny na co dzień. Metoda znowu jest banalna. Po prostu zamknij jedno oko, a drugie miej otwarte. Obserwuj tym jednym okiem jakiś punkt lub nie skupiaj wzroku na niczym

konkretnym. W pewnym momencie powieka sama zacznie się zamykać i zaśniesz.

Jadąc jako pasażer i stosując tę metodę uwielbiam „łapać” moment pomiędzy jawą a snem. Kiedy nagle wszystko to, co było jawą zaczyna zamieniać się w senne przestrzenie. Wspaniałe doświadczenie. Polecam.

Trzeci sposób stosuję bardziej do uspokojenia się niż spania. Czasem gdy budziłem się bardzo wcześnie rano nie chciało mi się ani wstawać ani spać ani medytować, po prostu nic mi się nie chciało. I to była zagadka, co mam robić. Znalazłem na to sposób, siadałem w klęczkach i głowę czołem opierałem na łóżku, a dłonie kładłem na głowie. To pozycja trochę embrionalna. Mnie uspokaja, wycisza, integruje i rozgrzewa. Czasem zatykam palcami też uszy. Czasem zasnę w takiej pozycji, ale to jest zupełnie inny sen. Polecam.

Są też inne metody, jakieś baranki latające itp. Ważne, aby iść spać bez zmęczenia i z rozluźnionym ciałem. Dlatego przed snem najpierw wykonuję rozluźniające ćwiczenia, a potem medytuję. Wtedy kładę się do łóżka wypoczęty i rozluźniony i starczą mi 3 czy 4 godziny snu, a nawet mniej.

Sen – sen jest ważny i jego rytmy w ciągu roku ulegają zmianie, ponieważ jest różna ilość światła dostępna ze Słońca. Naturalny rytm snu człowieka jest taki jak Słońca - od zachodu do wschodu.

Na lepszy, spokojniejszy i głębszy sen polecam:

0. Słuchanie się własnego zegara biologicznego.

1. Jeść nie później niż o godzinie 18-20, na kolację wystarczają posiłki lekkie i bogate w mikroelementy, witaminy, błonnik itp. Wieczorem już nie będzie zapotrzebowania na żaden wysiłek bo dzień dobiega końca. Ciało i umysł mają się uspokajać i lekki posiłek spowoduje że organy wewnętrzne też zaczną się szykować do odpoczynku. Odradzam też picie

kawy lub herbat zawierających kofeinę lub inne składniki pobudzające. Te wszystkie środki powodują spięcia mięśni a sen wymaga rozluźnienia.

2. Przed samym snem (najlepiej w ciemności lub przy świeczce) już po kąpieli/prysznicu 5-10 minut ćwiczeń uspokajających, rozciągających, rozluźniających. Ćwiczenia najlepiej poprzedzić 5-10 pełnymi wdechami i [wydechami przeponowymi](#) w celu oczyszczenia płuc – przewentylowania ich najlepiej świeżym powietrzem. Taką serię wentylującą warto robić kilka razy w ciągu dnia – poprawia krążenie, myślenie i uspokaja. Z ćwiczeń ciekawe jest [tai-chi](#) ([film wprowadzający](#)), może też być coś z zupełnie podstawowych ćwiczeń jogi jak np. [powitanie Słońca](#) wykonane powoli ([film pokazowy](#)) - wykonane energicznie pobudza. Lub po prostu seria ćwiczeń [stretchingowych](#). Po ćwiczeniach można zrobić sobie krótką medytację uspokajającą. Te same ćwiczenia są fantastycznym początkiem dnia :)

3. Pościel, piżama, kołdra – ważne aby były w 100% z naturalnych materiałów jak bawełna, len, jedwab, satyna bawełniana itp. Materiały zawierające poliestry, akryle, wiskozy i inne sztuczne włókna mają tendencje do elektryzowania się a to wpływa na [samopoczucie człowieka](#). Obecnie nikt prawie na to nie zwraca uwagi i odzież zawierająca włókna poliestrowe itp. jest powszechnie używana. A [tutaj](#) inne informacje o elektryzowaniu – mogą być przydatne w Twojej firmie.

4. Najlepiej spać na plecach lub mężczyźni na prawym a kobiety na lewym boku – chodzi o przepływ energii w głównych [kanałach energetycznych](#) człowieka. Pokój dobrze wentylowany i temperatura komfortowa dla jak najlepszego snu.

W folderze *Do druku* – znajdziesz plik Sen.pdf z aktywnymi linkami. Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

21. TWOJA KARTA GWARANCYJNA

„Wszyscy jesteśmy wynikiem decyzji, jakie podjęliśmy do dnia dzisiejszego

wiec nasza przyszłość będzie wynikiem decyzji jakie podejmiemy od dnia dzisiejszego.”

I w myśl tej myśli wypełnij kartę gwarancyjną.

Karta gwarancyjna obejmuje realizację mojej Wizji w moim Życiu w zgodzie z moimi Marzeniami i Wartościami.

Udzielam sobie przyzwolenia na realizację moich Marzeń w zgodzie z moimi Wartościami i w zgodzie z energią Miłości, Radości i Szczęścia. Zobowiązuję się do odkrycia nowego wymiaru Życia w prawdziwym bogactwie. Determinacja, samodyscyplina, wyrozumiałość i skupienie to cechy, które zagwarantują mi osiągnięcie Pełni Życia..

Mariusz Maksymilian Jasionowski gwarantuje jakość dostarczonych informacji, metod i ćwiczeń, o ile zostaną one użytkowane zgodnie z Prawami Miłości, Radości i Szczęścia. Funkcję gwaranta sprawuje jakość mojej determinacji, zaangażowania, działania, wiary i nadziei. Reklamacja kierowana jest bezpośrednio do siły mojej Wizji.

..... data i Twój podpis

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

22. Na koniec i na początek

Na końcu jest zawsze początek a na początku koniec.
Cóż mogę więcej napisać?

Zacznij działać i już.

Jeśli masz jakieś pytania, sugestie lub uwagi to pisz śmiało, w miarę możliwości odpiszę **max@omax.la**

Serdecznie pozdrawiam
Mariusz Maksymilian Jasionowski

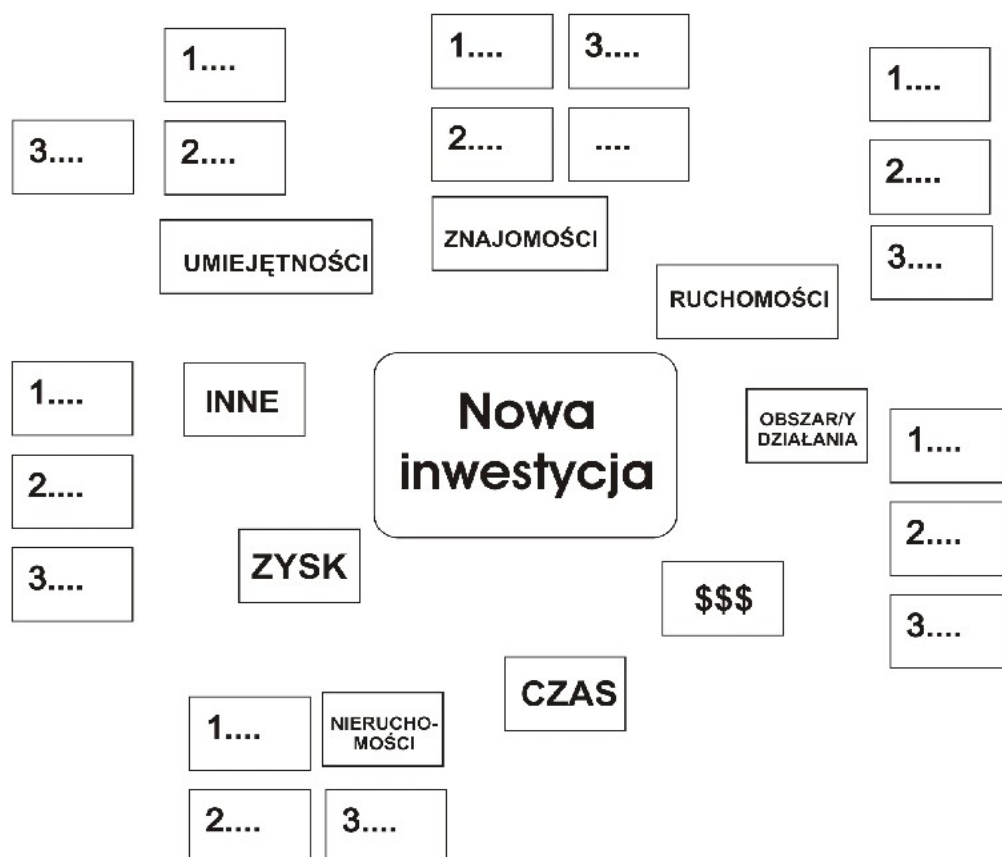
P.S. To nie koniec :) jest jeszcze obiecany Prezent – Mind Puzzel.

PREZENT - Mind Puzzel

Odkryłeś siebie, wiesz co lubisz i co potrafisz, określiłeś swoje położenie i wiesz jaka jest twoja obecna sytuacja, wiesz co masz do

dyspozycji i wiesz też jakiego typu inwestycja Cię interesuje. Teraz pora na układanie puzzle z tych wszystkich elementów. Weź białe lub kolorowe kartki A4 i każdą przetnij na pół lub na 4 ćwiartki. Wielkość kartek ma znaczenie bo to co wpiszesz na zbyt małych kartach będzie nieczytelne z większej odległości. Ważne jest abyś widział całość z pewnego dystansu.

Na każdej karteczce wpisz markerem lub flamastrem jeden element puzzle – czas, kapitał, zysk, ruchomość, nieruchomość, umiejętność, znajomość itd. Pamiętaj - na jednej kartce tylko jeden element, jedna osoba, jedna umiejętność, jedna nieruchomość. Możliwe że to będzie 50, 100 lub nawet 200 karteczek.



Zacznij układać puzzle na podłodze lub na ścianie przy pomocy np. szpilek lub pinezek. Ważne abyś miał dużo przestrzeni i czasu. Najpierw stwórz typową mind mapę:

Znajdź nowe powiązania pomiędzy poszczególnymi elementami, możesz dowolnie układać, przedstawiać i mieszać, jesteś twórcą i możesz

robić co chcesz. Możesz uznać, że któreś karteczki są zbędne lub możesz dodać nowe kartki a na nich wpisać np. odpowiedzi na ostatnią serię pytań z „*Odkryj siebie*” (*ile godzin dziennie jesteś w stanie efektywnie pracować itd.*)

Możesz wyodrębnić elementy najistotniejsze. To będzie na pewno czas, kapitał, zysk, warunki pracy, środowisko pracy, obszar działania. Możliwe, że któraś osoba okaże się kluczowa w Twoich działaniach.

Tradycyjny mindmapping robiony na kartce/arkuszu lub w komputerze nie daje takich możliwości jak MindPuzzle. Każda zmiana w mindmappingu jest trudna a objęcie wzrokiem wszystkich elementów naraz jest niemożliwe w szczególności na ekranie monitora. MindPuzzle jest bardzo praktyczny, intuicyjny i elastyczny. Jeśli pracujesz w dwójkę lub w większej grupie to możecie wspólnie układać MindPuzzle podczas burzy mózgów i od razu zobaczycie strukturę każdego pomysłu – wszystkie elementy, powiązania itp. Na koniec pracy z MindPuzzlem należy archiwizować wynik pracy, wystarczy, że zrobisz kilka zdjęć ściany lub podłogi z ułożonym MindPuzzlem tak, abyś w każdej chwili mógł odtworzyć cały ułożony obraz.

Możesz też kupić duże arkusze papieru pakowego lub takiego do ploterów i na niego nakleić ułożony plan. Warto też zrobić miniaturkę całości, która będzie kotwicą przywołującą cały wielki obraz. MindPuzzle jest wspaniałym, prostym i skutecznym narzędziem, które może być Ci pomocne przy wielu okazjach takich jak np. organizacja przyjęcia, wakacji, działów w firmie, procedur obsługi klientów, projektu strony internetowej, remontu domu itd. Możesz w pełni poznać jego moc tylko i wyłącznie poprzez praktyczne zastosowanie go do swoich celów. Bądź elastyczny i kreatywny.

Nastaw się na odbiór

Teraz kolej na test Twojej bystrości, uwagi i cierpliwości. W ciągu kolejnych dni/tygodni/miesięcy od sporządzenia MindPuzzle bądź otwarty

na wszystko to, co do Ciebie przychodzi. Bądź uważny i wyłapuj wszelkie drogowskazy i wskazówki - zasłyszane wypowiedzi, przypadkowo spotkane osoby, artykuły, sny itd. Świat będzie chciał Ci przekazać w jakiś sposób to, co określiłeś i poprosiłeś poprzez wykonanie poprzednich ćwiczeń. Bądź czujny, ufny, cierpliwy i rozluźniony a zobaczysz, że spotkasz „króliczka” a czy za nim pójdziesz to już będzie Twoja decyzja. Gdy nadejdzie fala wskocz na nią i daj się ponieść jej wielkiej energii.

Oglądnij film do tego rozdziału - znajdziesz go w pliku *Spis Filmów*.

Spis Zawartości

0.	Ode mnie do Ciebie :)	3
1.	Twój świat	4

2.	Tort wartości	7
3.	Jajo życia	9
4.	Bilans otwarcia	11
5.	Namierzanie celu	18
6.	Osiąganie celu	23
7.	2 czynności 40 % sukcesu.....	25
8.	10 kroków do celu	27
9.	Praktyka świadomego chodzenia	31
10.	Odkryj siebie	34
11.	Sekret czasu	46
12.	Twoja stawka za 1h	54
13.	Zrób sobie przerwę :)	58
14.	Prowadzenie firmy	59
15.	Strumień życia	64
16.	Szata	66
17.	Jak medytować	68
18.	Kwiatowe kąpiele	74
19.	Absolutna ciemność	77
20.	Jak zasnąć w 10 minut	79
21.	Gwarancja	82
22.	Na koniec i początek.....	83
	PREZENT– Mind PUZZEL	84
	Spis zawartości	87

