

# **System Pełnego Zaangażowania**

**Andrzej Wojtyniak**

**Część pierwsza  
Zyskaj Niepokonaną Pewność Siebie**

**Wszelkie prawa zastrzeżone**

## **Inne produkty autora**

### **Książka Droga do doskonałości**

[Kliknij Tu!](#)

### **Książka MotywAkcja**

[Kliknij Tu!](#)

### **Książka 365 Cytatów Ludzi Sukcesu**

[Kliknij Tu!](#)

### **Blog**

[Blog!](#)

## **Inne części kursu System Pełnego Zaangażowania**

**Część 1 – Zyskaj Niepokonaną Pewność Siebie**

**Część 2 – Powiedz Stop Ograniczeniom**

**Część 3 – Znajdź Swój Pewny Cel**

**Część 4 – Bądź Mistrzem Motywacji**

**Część 5 – Zadbaj O Swoje Stalowe Zdrowie**

**Część 6 – Poznaj Formułę Pełnej Organizacji**

**Część 7 – Stań Się Finansowym Geniuszem**

**Wejdź tutaj i sprawdź dostępność kursu i szczegóły!**

[Kliknij Tu!](#)

## Spis treści

<b>Wstęp.....</b>	<b>5</b>
Trwająca pewność siebie.....	5
Co możesz osiągnąć dzięki zrobieniu ćwiczeń z tej części kursu.....	5
Problemy i przeszkody, które mogą wystąpić przy wykonywaniu ćwiczeń.....	6
Co osiągnąłem ja i ludzie wkoło mnie.....	7
Moja historia walki o pewność siebie.....	8
Moja historia sukcesu w pewności siebie.....	9
<b>1. Poznaj swoje wartości! Ruszamy z miejsca!.....</b>	<b>10</b>
1. Trochę teorii.....	10
2. Praktyka.....	12
Ćwiczenie 1. Wartości.....	12
Ćwiczenie 2. Co chcę osiągnąć?.....	19
<b>2. Poznaj swoje mocne strony (talenty).....</b>	<b>21</b>
1. Trochę teorii.....	21
2. Praktyka.....	24
Ćwiczenie 3. Talenty.....	24
Ćwiczenie 4. Umiejętności.....	27
Ćwiczenie 5. Profesje.....	30
Ćwiczenie 6. Zawody.....	32
<b>3. Poznaj swoje pragnienia!.....</b>	<b>36</b>
1. Trochę teorii.....	36
2. Praktyka.....	37
Ćwiczenie 7. Pasje.....	37
Ćwiczenie 8. Pragnienia.....	38
Ćwiczenie 9. Wymarzone życie.....	40
Ćwiczenie 10. Małe marzenia.....	43
Ćwiczenie 11. Najpiękniejszy przeciętny dzień na świecie!.....	44
Ćwiczenie 12. W czymś jesteś dobry?.....	47
<b>4. Poznaj swoje priorytety.....</b>	<b>49</b>
1. Trochę teorii.....	49
2. Praktyka.....	50
Ćwiczenie 13. Energia.....	50
Ćwiczenie 14. Skryte marzenia.....	51
Ćwiczenie 15. Marzenia, które powracają.....	52
Ćwiczenie 16. Zajęcia z pasją!.....	53
Ćwiczenie 17. Cele z dobrego rocznika.....	54
Ćwiczenie 18. Priorytety.....	57
<b>5. Podsumowanie dotychczasowych działań.....</b>	<b>61</b>
1. Przemyślenia.....	61

<b>6. Pewność siebie w praktyce.....</b>	<b>63</b>
1. Trochę teorii.....	63
2. Praktyka.....	68
Ćwiczenie 19. Postawa fizyczna.....	68
Ćwiczenie 20. Lustro.....	69
Ćwiczenie 21. Mowa ciała.....	71
Ćwiczenie 22. Przestań!.....	73
Ćwiczenie 23. Muzyka.....	75
Ćwiczenie 24. Działanie.....	76
<b>7. Wstęp do planowania osiągnięć życiowych .....</b>	<b>78</b>
1. Wypisanie najważniejszych 10 celów na rok bieżący.....	79
1. Trochę teorii.....	79
2. Praktyka.....	80
Ćwiczenie 25. Top - 10.....	80
2. Codzienne zapisywanie swoich najważniejszych planów.....	84
1. Trochę teorii.....	84
2. Praktyka.....	85
Ćwiczenie 26. Codzienne celowanie.....	85
<b>Na Zakończenie.....</b>	<b>88</b>
<b>Podsumowanie.....</b>	<b>89</b>
<b>Inne produkty.....</b>	<b>91</b>
<b>Opinia o kursie.....</b>	<b>92</b>
<b>Akcja!.....</b>	<b>93</b>

Kurs ma charakter czysto informacyjny i nie jest poradą medyczną lub specjalistyczną. Zastosowane metody mogą, ale nie muszą działać u Ciebie z tą samą skutecznością jak u autora. Porady zawarte w Systemie Pełnego Zaangażowania stosujesz na własną odpowiedzialność i autor nie odpowiada za ewentualne szkody wyrządzone przez czytelnika sobie i osobom trzecim. Zalecane jest używanie rozsądku przy stosowaniu wiedzy i porad z tego kursu.

# **Wstęp Do Pewności Siebie**

## **Trwająca pewność siebie**



Celem pierwszego modułu Systemu Pełnego Zaangażowania jest dać Tobie podstawy, które są fundamentem każdego rozwoju osobistego.

Dzięki poznaniu pragnień, wartości, kierunku i Twojego obecnego miejsca w życiu szybciej podążysz drogą do rezultatu, który pasuje do Ciebie najlepiej. Dzięki poznaniu Twoich

talentów i umiejętności i dopasowaniu ich do potencjalnych działań zyskasz świadomość Twojej wartości jako człowieka.

Pod koniec modułu zajmiesz się dalszą edukacją, dzięki której uzyskasz większą pewność siebie. Będzie to spora ilość porad, które zastosowane od razu, natychmiast zwiększą Twoje dobre samopoczucie i co za tym idzie pewność siebie.

Na koniec zaplanujesz swoje pierwsze działania.

## **Co możesz osiągnąć dzięki zrobieniu ćwiczeń z tej części kursu?**

Na fundamentach stawia się dom lub inny budynek. Ty na Twoich fundamentach mentalnych możesz postawić swoje przyszłe życie. W zależności od tego jak bardzo przyłożysz się do ćwiczeń z tej części, tak dobra będzie Twoja przyszłość.

Oznacza to, że im bardziej ściśle określisz Twoje wartości, pragnienia, dążenia, kierunek działania i dobierzesz do tego Twoje zajęcia, tym lepsze jakościowo będzie Twoje przyszłe życie. Możliwości masz praktycznie nieograniczone, a dokładne określenie powyższych pozwoli Tobie skupić się na rzeczach najważniejszych. To z kolei jest zawsze bezpośrednią przyczyną sukcesów każdego człowieka.

Rezultatem bezpośrednim i natychmiastowym będzie Twoje lepsze samopoczucie i zwiększona pewność siebie dzięki pewnym ćwiczeniom jej poświęconym. Zrób je dokładnie i pamiętaj, żeby stworzyć z nich nawyk. Będziesz dosłownie nie do złamania dzięki temu. A później wszystko pójdzie jak z góry.

## **Problemy i przeszkody, które mogą wystąpić przy wykonywaniu ćwiczeń**

Zdaję sobie sprawę, że ten moduł może być dla Ciebie trochę nudny :). Bo co to za frajda zastanawiać się nad swoimi marzeniami i wartościami. Głupota, no nie? No właśnie nie głupota, a Podstawa Wszystkiego! Gwarantuję Ci, że jeśli przebrniesz przez te nudne zajęcia, Twoje przyszłe zajęcia już nie będą takie nudne, a dlaczego? Dlatego, bo znając już odpowiedzi, będziesz mógł wybrać to co Ciebie kręci! Bo będziesz już wiedzieć co Ciebie kręci!

Robiąc ćwiczenia z tego modułu wkraczasz w szanowne grono ludzi sukcesu. Każdy jeden z nich to robił świadomie bądź nieświadomie. Taka jest cena świetnego i pełnego życia, że najpierw robisz te bardziej nudne rzeczy, a potem dzięki temu robisz te sprawiające Ci radość.

Przeciętny człowiek robi najpierw te "fajne" rzeczy, by potem się przekonać, że w ostateczności są one nudne i nie dające satysfakcji. Podejrzewam, że wolisz tą wcześniejszą wersję o ludziach sukcesu, prawda? Zatem do dzieła. Po za tym to nie zajmuje **aż tak** dużo czasu, jak się na początku wydaje.

Kolejnym problemem może być wystartowanie z wykonaniem ćwiczeń. Tak jest bardzo często na początku, bo nie wierzysz w rezultaty. Nie wierzysz jeszcze w to prawda? Masz pewną dawkę nieufności?

Dobrze! Nie pragnę, żebyś patrzył we mnie jak w obrazek i był na każde moje skinienie. Chcę, żebyś sprawdził i przetestował to co ja mówię, bo jestem tylko człowiekiem i mogę się mylić. Dobrze, że jesteś nieufny, dlatego zachęcam Ciebie żebyś zrobił te ćwiczenia i je przetestował. Nie musisz mi wierzyć na słowo, sprawdź samemu.

Może też być Ci ciężko z wystartowaniem, bo nigdy tego jeszcze nie robiłeś i wydaje Ci się to dziwne. Musisz wyjść trochę ze strefy komfortu i poczuć się nieswojo. Też tak miałem, jak z resztą większość ludzi. To uczucie musisz wziąć na tak zwaną klatę i dążyć do wykonania ćwiczeń i do swojego sukcesu mimo to. Jeśli poczujesz opór, przypomnij sobie od razu po co to robisz i że dzięki temu zaczniesz żyć pełnią życia!

Odezwą się też u Ciebie stare nawyki myślowe i fizyczne. Z tych umysłowych przyjdzie zapewne Twoje stare niskie poczucie własnej wartości czy stare przekonania na temat mechanizmów świata. Odrzuć je natychmiast i miej wiarę w System. To jest rozwój osobisty, który polega właśnie na zmianie tych nawyków. Gdy osiągniesz pierwsze sukcesy nawyk niskiej wartości zamienisz na nawyk posiadania dobrego zdania o sobie.

Przydarzą się Tobie również nawyki w stylu "po co mam robić ten kurs, lepiej pogram na Facebooku w FarmVille" (czy podobne). Zidentyfikuj to, zauważ że istnieje i dołóż wysiłku żeby powrócić do wartościowych zajęć czy tego kursu. Ja to robię nieustannie. Jeśli na przykład włączę stronę, która jest "fajna", ale teraz rozprasza mnie, od razu ją wyłączam nie patrząc nawet co na niej jest "ciekawego".

## **Co osiągnąłem ja i ludzie wkoło mnie**

Pisząc krótko jestem już pewny siebie i znam swoją wartość jako człowieka.

Choć może to się wydawać trywialne i proste, to tak właśnie powinienes myśleć. Chyba że żerujesz teraz na wszystkich wkoło, nie pracujesz, bazujesz na tym co ludzie Ci dadzą, a resztę od nich wyciągasz, nie dostarczasz żadnej wartości, jesteś gburem i burakiem... Wtedy trzeba się zmienić, to oczywiste. Ale w takim przypadku nie zainwestowałbyś w ten kurs, bo tacy ludzie tego po prostu nie robią. Jesteś więc wartościowym członkiem społeczeństwa i powinienes docenić siebie za to. W treści kursu uświadomię Ciebie o tym, że jesteś wartościowym człowiekiem.



Osiągnąłem stan poznania swojej wartości i dzięki temu jestem pewny siebie. Odrzuciłem fałszywą skromność, która jest wynikiem presji społeczeństwa "żeby nie mówić o sobie dobrze". Potrafię przyznać, że dostarczyłem wartości dużej liczbie ludzi, którzy czytają moje książki i korzystają z moich kursów.

Tak samo mają ludzie, którzy są wkoło mnie. Mówiąc im to, co jest między innymi w tym kursie i zadając podobne pytania, uświadamiam im, że strasznie siebie nie doceniają i wspólnie to zmieniamy. Ty też zapewne siebie nie doceniasz. W pewnym sensie masz teraz lepiej ode mnie. Możesz na nowo odkryć swoją wartość! Poczytaj zatem jeszcze chwilkę o mojej drodze do pewności siebie i bierz się za ćwiczenia!

## Moja historia walki o pewność siebie

Jak zapewne się domyślasz, nie zawsze byłem pewny siebie. Miałem co prawda przekonanie, że jeśli jeden człowiek potrafi, to ja też, ale na tym polega poczucie niskiej wartości, że jest to tylko intelektualne przekonanie, a nie emocjonalna moc do działania.



W dawnych czasach głównym motorem mojego działania było unikanie bólu, a nie dążenie do przyjemności. Robi tak większość ludzi, bo jest to łatwiejsze. Miałem jakieś marzenia, ale nie wierzyłem w ich realizację. Więcej, nie zastanawiałem się nawet nad tym! Wiesz co to jest? Wycofanie czyli bardzo niebezpieczne zjawisko obojętności wobec Twojej misji życiowej.

Zacząłem więc poszukiwanie rozwiązania, choć wcale nie była to świadoma decyzja. Podjąłem ją dopiero dzięki zainteresowaniu się rozwojem osobistym, kiedy to zidentyfikowałem, że tak jest!



Wejście w biznes internetowy, gdzie trzeba pisać o sobie i w naszym kraju, gdzie każdą informację trzeba chronić przed "wścibskimi" i rządem, było nie lada wyzwaniem. Skomplikowane prawo i niejasne przepisy... to potrafiło podkopać i tak już niewielką pewność siebie.

## **Moja historia sukcesu w pewności siebie**

Jednakże określone już pragnienia, cele i wartości, czym zajmiesz się za chwilę, pomogły mi w pokonaniu tej niskiej wartości i przebrnięciu przez problemy. Poznałem też wtedy niektóre z technik, których nauczysz się również w tym kursie, a które dodały kolejne pokłady pewności siebie.

Wydłem pierwszą książkę "Droga do doskonałości", którą starałem się utworzyć tak perfekcyjną, żeby nikt nie mógł powiedzieć o niej złego słowa. To było już wynikiem sukcesów w pracy nad sobą, by w późniejszym czasie dopomóc jeszcze bardziej. Każde zadanie, które wiąże się z wychodzeniem ze strefy komfortu uodparnia nas. Wydanie kolejnej książki nie było już w ogóle straszne, choć starałem się ją stworzyć tak samo maksymalnie wartościową, jak tylko dam radę. Jak wszystko co robię. Bo jestem pewny siebie i znam swoją wartość i wiem, że mam do przekazania wartościowe doświadczenia i wiedzę. I zachęcam Ciebie do podobnego myślenia, nawet jeśli nie piszysz książek czy nie uczysz ludzi. Masz wartościową wiedzę i dostarczasz wartości do rzeczywistości cokolwiek robisz.

# System Zdobywania Pewności Siebie

## 1. Poznaj swoje wartości! Ruszamy z miejsca!

### 1. Trochę teorii



Często ludzie pytają mnie od czego mają zacząć. Sprawa jest tutaj bardzo prosta. Od wartości, które człowiek wyznaje.

Zapytasz dlaczego?

Spójrz. Załóżmy, że chcesz czegoś konkretnego: np. wielkiego biznesu, który przynosi Ci ogromne sumy

pieniędzy, np. setki tysięcy złotych dochodu miesięcznie. Masz ogromne domy, prestiż, osiem samochodów i żyjesz jak w Dynastii... Każdy by tak chciał, zarabiać setki tysięcy złotych miesięcznie i mieć prestiż w postaci ogromnej firmy i bycia prezesem, prawda?

Nieprawda.

Człowiek opisany powyżej najprawdopodobniej prawie nie ma życia prywatnego, zaniedbuje rodzinę i swoje zdrowie. Dzieje się tak dlatego, że właściciel tak ogromnego biznesu zazwyczaj nie może pozwolić sobie na czas wolny, ponieważ musi wszystkiego pilnować.

Zatem jeśli Tobie zależy na wolności czy rodzinie (wyznawane podstawowe wartości), nie możesz mieć takiego biznesu, bo będziesz bardzo nieszczęśliwy.

Powstaje teraz pytanie, czy skoro chcesz mieć ten biznes, ale ważny jest też dla Ciebie czas wolny i rodzina, to czego w takim razie chcesz? Dowiesz się, jeśli uświadomisz sobie co jest dla Ciebie ważniejszą wartością: w tym przypadku rodzina czy pieniądze. Wtedy skupiając się bardziej na ważniejszym zajęciu, a oddając się drugiemu w mniejszym stopniu, osiągniesz upragnione szczęście, spokój umysłu i satysfakcję z życia. Będziesz działać zgodnie z Twoją naturą.

Należy dotrzeć do tego prawdziwego pragnienia, by realizować dokładnie to, co sprawi Ci satysfakcję w skali całego życia. Wychowanie dobrze Twoich dzieci, może być również sukcesem na skalę światową, jeśli Twoją podstawową wartością dla Ciebie jest rodzina. A pieniądze to na przykład rzecz nabyta i jest tylko wspomaganie wychowania tych dzieci. Potrzebujesz wtedy maksymalnie szczęśliwej i zdrowej rodziny i mniej pieniędzy, niż wcześniej Ci się wydawało.

Być może wystarczą Tobie dziesiątki tysięcy złotych i czas wolny? Może nawet tysiące złotych miesięcznie i bardzo dużo wolnego na hobby?

Znając swoje wartości łatwiej będzie Tobie określić zajęcie zarobkowe czy inne aktywności. Łatwiej ustalisz swoje priorytety lub będzie to w ogóle wykonalne. Zbyt często ludzie chcą ustalać swoje priorytety nie znając swojej natury. Wybierają wtedy na chybił trafił. Najczęściej niestety nie trafiają, bo życie jest zbyt poważne, żeby je stawiać jak los na loterii!

Biorąc przykład powyżej, może nie chcesz mieć wielkiego biznesu, jak Ci się wcześniej wydawało, ale na przykład pracować w Multi Level Marketingu (MLM), który umożliwia posiadanie dużej ilości wolnego czasu, podróży i sporych pieniędzy.

Pójdźmy teraz dalej.

Już wiesz, że mogło Ci się wcześniej wydawać, że coś chciałeś, a tak naprawdę to może być coś zupełnie innego. Poznanie tego innego jeszcze nie jest takie bliskie, bo gdy określisz Twoje podstawowe wyznawane wartości, czeka Ciebie na ich podstawie określenie Twoich pragnień. Tych prawdziwych pragnień.

Następnie należy sprecyzować, a czasem nawet zrewidować swoje pragnienia. Wszystko to jest zależne od długości okresu oszukiwania siebie w tej kwestii. Tak, oszukiwania za sprawą różnych, często zewnętrznych czynników, jak m.in. warunkowanie społeczne („Józek ma Mercedesa, to ja też chcę” lub „Jestem lekarzem, więc nie mogę jeździć tanim samochodem”). Przejdźmy zatem do wypisania tego, co jest dla Ciebie ważne. Pamiętaj, żeby przyłożyć się do tego sumiennie. To jest dla Ciebie i jedno zrobienie tych ćwiczeń będzie procentować już zawsze. Jeśli je wszystkie wykonasz będziesz dosłownie w grupie 5% ludzi, którzy w ogóle się nad takimi rzeczami zastanawiali. Wytrwaj w tym, a nagroda będzie niesamowita!

Do dzieła!

## 2. Praktyka

### Ćwiczenie 1. Wartości

W **tabelach 1 – 4** w kolumnie „Wartości” wypisz jakimi wartościami kierujesz się w odpowiedniej dziedzinie życia. Wypisz wszystkie wartości, które Ci przychodzą do głowy, tak, żeby wypełnić wszystkie pola. Jeśli więcej ich przychodzi Ci do głowy niż jest miejsca, wybierz te najważniejsze. To da Ci czytelny obraz wartości, jakimi się kierujesz w życiu rodzinnym, zawodowym, duchowym i społecznym.

#### Opcjonalnie

Jeśli chcesz poszerzyć wiedzę o sobie możesz zmodyfikować to ćwiczenie czyli wydrukować więcej tabel i wypisać wszystkie wartości jakie wyznajesz w tej dziedzinie życia, a potem uporządkować je numerami od najważniejszej do najmniej ważnej.

Odnalezienie wartościowych zachowań czy rzeczy dla Ciebie ważnych w danym obszarze życia uświadomi Tobie dlaczego w czymś czujesz się dobrze, a w innym źle.

W drugiej kolumnie „Działania związane z tą wartością” wypisz zasady, którymi kierujesz się, lub powinien się kierować każdy człowiek, w związku z wartością obok.

**Przykład:**

Jeśli w życiu zawodowym wypisałeś wartości m.in. "wolność", "niezależność", "pieniądze" – wiadomo, że na etacie się „dusisz”. Może warto wtedy poszukać innego zajęcia, np. jako niezależny sprzedawca, MLM, freelancer.

Jeśli w życiu duchowym wypisałeś jako wartość "wspólnota", to zapewne jako agnostyk i odludek religijny czułbyś się źle.

Jeśli w życiu rodzinnym wypisałeś jako wartość "przebywanie z moimi dziećmi i żoną", a jednocześnie pracujesz 14 godzin dziennie, już wiesz dlaczego nie odczuwasz spełnienia w życiu. Dorastanie Twoich dzieci i chwile z nimi przeciekają Ci przez palce...

W tabelce może to wyglądać następująco.

Wolność	Mogę robić co chcę i kiedy chcę. Pilnuję się gdy mam coś do zrobienia, ale sam ustalam czas i warunki wykonania zadania.
---------	--

To ćwiczenie ma za zadanie pokazać Tobie Twoje skrywane wartości i wywołać je na wierzch, tak, żebyś mógł skonfrontować je ze swoją sytuacją i rzeczywistością. I proszę zrób to po wypełnieniu tabelki. Zastanów się nad tym, jak to jest u Ciebie.

**Jeśli niektóre wartości nie pasują do Twojej obecnej sytuacji, oznacza to dysonans pomiędzy tym co jest dla Ciebie ważne, a tym co robisz. Żeby odczuć szczęście Twoje akcje muszą być spójne z Twoim prawdziwym „ja”.**

**Jeśli nie interesowałeś się tym wcześniej, najprawdopodobniej, będziesz mieć dużo niespójnych zachowań teraz. Nie przejmuj się, tak ma większość ludzi w Polsce. Powoli i systematycznie koryguj swój tor, wyznacz cele i je osiągnij. Jednocześnie dowiaduj się o co tak naprawdę chodzi Tobie w życiu. Pod koniec tej części kursu pokażę Tobie dwie fajne techniki, które regularnie powtarzane, dają bardzo dobry rezultat w wyznaczaniu i osiąganiu celów.**

#### **Przykładowe Wartości, które możesz wyznawać:**

Aktualność	Ciągłość	Godność	Logika
Aktywność	Ciekawość	Gorliwość	Lojalność
Altruizm	Ciepło	Gospodarka	Łagodność
Ambicja	Cisza	Gościnność	Łatwość
Badanie	Dyskrecja	Humor	Moc
Bezinteresowność	Dystynkcja	Ikra	Moda
Bezpieczeństwo	Dzielenie się	Integralność	Motywacja
Bliskość	Elegancja	Inteligencja	Pobożność
Błyskotliwość	Energia	Intensywność	Podekscytowanie
Bogactwo	Entuzjizm	Introwersja	Pogoda ducha
Celowość	Fascynacja	Jedność	Porządek

**Pełną listę wartości do wykorzystania jako odpowiedzi znajdziesz w folderze BONUSY w pliku o nazwie Lista wartosci.pdf.**

**Tabela 1. Tabelka wartości związanych z Twoim życiem w rodzinie.**

<b>Wartość</b>	<b>Działania związane z tą wartością</b>



**Tabela 2. Tabelka wartości związanych z Twoim życiem w społeczeństwie.**

<b>Wartość</b>	<b>Działania związane z tą wartością</b>

**Tabela 3. Tabelka wartości związanych z Twoim życiem zawodowym.**

<b>Wartość</b>	<b>Działania związane z tą wartością</b>

**Tabela 4. Tabelka wartości związanych z Twoim życiem duchowym.**

<b>Wartość</b>	<b>Działania związane z tą wartością</b>

**Podsumowanie ćwiczenia:**

Gdy już wypisałeś swoje wartości spójrz na nie i zastanów się, gdzie są różnice pomiędzy nimi, a tym co teraz robisz. Jak wygląda ich spójność z teraźniejszymi działaniami? Zastanów się również nad sferami, gdzie czujesz się niespełniony. Może tam właśnie jest różnica pomiędzy wartościami, jakie są dla Ciebie ważne, a tym co robisz w sposób nawykowy? Tam znajdziesz odpowiedzi na wiele Twoich frustracji.

Znając to wszystko wiesz już gdzie mogą być potencjalne źródła Twoich frustracji, ale i gdzie możesz znaleźć rozwiązanie wielu różnych problemów. Są to pierwsze i podstawowe drogowskazy na drodze do sukcesu czy szczęścia.

**Ćwiczenie 2. Co chcę osiągnąć?**

**Zadaj sobie pytanie i odpowiedz szczerze:**

**Co, tak naprawdę, chcę osiągnąć w życiu?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

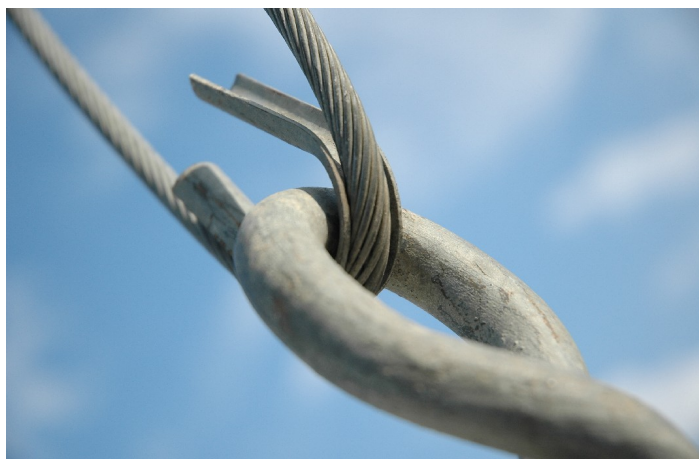
**Powtarzaj to pytanie za każdym razem, gdy się trochę pogubisz. Po pewnym czasie będziesz coraz bardziej precyzyjnie wiedzieć czego chcesz naprawdę.**

**Podsumowanie ćwiczenia:**

Jest to pytanie kontrolne, które ma za zadanie uzmysłwić Tobie co wiesz, a czego nie wiesz o sobie. Pamiętaj, że nie ma tu złych odpowiedzi, jak w całym z resztą kursie. Nie ma tu złych odpowiedzi, więc pisz co przychodzi Ci do głowy. Później będziesz mógł konfrontować wyobrażenia z rzeczywistością i innymi ćwiczeniami, na przykład wartościami czy Twoimi umiejętnościami. Obraz będzie się klarował z każdą minutą spędzoną przy tym szkoleniu. Miej rezultaty w głowie i je rozważaj dopóki nie dotrzesz do prawdziwego „ja”.

## 2. Poznaj swoje mocne strony (talenty)

### 1. Trochę teorii



Wiara w siebie i swoje możliwości, to bardzo interesujący temat. Nie wiem jak jest u Ciebie, ale z moich obserwacji ludzie dzielą się na trzy kategorie pod tym względem, a ilości osób w poszczególnych grupach są co najmniej zastanawiające.

Pierwsza grupa to ludzie, którzy totalnie nie wierzą w swoje możliwości i negują swoje mocne strony. Jak się pewnie domyślasz, ta grupa jest najliczniejsza i obejmuje co najmniej 3/4 ludzi.

Druga grupa to ludzie, którzy wiedzą co umieją, mają do tego zdrowe podejście i znają swoją wartość rynkową, społeczną, duchową i emocjonalną. Najczęściej są to również tak zwani ludzie sukcesu. Tych jest około 5 - 10 %.

Trzecia grupa ludzi to ci, którzy w podświadomości mają niską wartość, ale na zewnątrz wszystkim rozgłaszają, że są najlepsi. Znasz pewnie kilku takich. Najczęściej są to albo spryciarze, albo ludzie, którzy dostają kierownicze stanowiska właśnie ze względu na ich postawę, która niestety bardzo często nie idzie w parze z umiejętnościami. Prawie każdy choć raz takiego człowieka widział na oczy. Oczywiście nie wszyscy ludzie na kierowniczych stanowiskach są tacy :). Ta grupa ludzi daje się we znaki innym :) i w zasadzie w dużej części łączy się z ludźmi nie znającymi swojej wartości. Wspominam o tych ludziach w jednym celu: spójrz, że swoją postawą możesz zdobyć stanowisko zarezerwowane dla ludzi o określonej wartości (na przykład odważnych czy odpowiedzialnych lub liderów), nawet jeśli nie masz do tego kwalifikacji.

Nasuwa się ważny wniosek z tej obserwacji. Jeśli masz kwalifikacje, ale brakuje Ci tej pewności siebie, człowiek który mniej od Ciebie umie, ale jest pewny siebie może Ciebie zdyskwalifikować w oczach rekrutującego. Tak bardzo ważne jest, żebyś zaczął siebie doceniać! A zapewniam Ciebie, że jest co w Tobie docenić!

Widać pewną ciekawostkę. W jakiś magiczny sposób około 90% - 95% społeczeństwa nie zna i nie docenia swojej wartości jako człowieka!

Jestem prawie pewien, że i Ty nie znasz wielu swoich mocnych stron. Tak to już jest. Ale nie przejmuj się. Też byłem w tym miejscu i się z niego uwolniłem. Przeszedłem do tej grupy 5% zdrowo podchodzących do swojej wartości, rzecz jasna. Nie jest to łatwe, ale zapewniam Ciebie że cholernie przyjemne, gdy się nagle dowiadujesz, że wcale nie jesteś ani łamagą, ani nieukiem, ani nieudacznikiem.

Za chwilę postaram się Tobie udowodnić, że umiesz dużo więcej i lepiej niż Ci się wydaje.

Jeszcze kilka słów o tym, jak działa niedowartościowanie.

Przypadki łamag, oferm, nieudaczników, to już skrajne przypadki niedowartościowania. Można z nich wyjść oczywiście, tylko będzie to wymagało więcej pracy, gdyż jest to bardzo zaawansowany brak poczucia własnej wartości. Jeśli tak o sobie myślisz, rób wielokrotnie to ćwiczenie i czytaj wyniki, wbij sobie do głowy Twoje umiejętności!

Trudniejsze do zidentyfikowania jest standardowe umniejszanie swojej wartości, gdyż człowiek może być dobrze prosperującym człowiekiem w każdej dziedzinie życia i jednocześnie nie doceniać siebie jako wartościowego człowieka. Oczywiście z pewnych nieznanych mu przyczyn, jakaś rzecz, marzenie, które od dawna chciał zrealizować, zadziwiająco i w magiczny sposób nie wychodzi. To okazuje się wynikiem niedowartościowania (najczęściej).



Jednym zdaniem: wszystko idzie dobrze, ale w głowie gra pewien program, który mówi, że to jest maks Twoich możliwości i więcej po prostu nie osiągniesz.

Niedowartościowanie mówi Tobie, że lepiej języka obcego się nie nauczysz, lub że może i w pracy odnosisz sukcesy jako spawacz, ale już do sprzedaży perfum się nie nadajesz, bo ludzie Ciebie nie lubią. Co więcej, nawet to może być prawda, że nikt Ciebie nie lubi, ale problem nadal tkwi w Twoim obrazie samego siebie, ponieważ swoim nastawieniem do siebie możesz zrażać innych.

Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy mówisz sobie: „takiego mruka nikt nie polubi” i automatycznie na imprezie siedzisz w kącie i jesteś tym mrukiem, który gra Tobie w głowie.

Jeśli przestaniesz być tym mrukiem, to zaczniesz mówić na imprezie i ludzie zaczną Ciebie słuchać. Tak to działa.

Żeby przestać być mrukiem i zacząć się odzywać do ludzi, być może, trzeba pozbyć się innego Twojego przekonania. Na przykład, że nic nie umiesz i boisz się odezwać do ludzi, żeby nie powiedzieć czegoś głupiego. To jest także Twoje przekonanie ograniczające. **Czyli najpierw trzeba się dowiedzieć, że jednak znasz się na czymś.** Na przykład uwielbiasz fizykę kwantową i możesz o niej mówić z sensem. Po tym musisz uświadomić sobie, że nie tylko nie będziesz przez to dziwny, ale i że dzięki temu ludzie odczują szacunek do Ciebie, gdyż jesteś wyedukowany.

Po tym zaczniesz się odzywać do ludzi, oni Ciebie zaczną słuchać, a na koniec okaże się że ludzie jednak Ciebie lubią. Może nie wszyscy, ale pewna ilość ludzi. Na wszystkich i tak Ci przecież nie zależy (i nie powinno - wszystkich i tak nie zadowolisz).

To okazuje się kluczem do kontaktów towarzyskich, zaczynasz mieć coraz więcej znajomych, którym mówisz o swojej pasji do perfum. Niektórzy z nich będą Ciebie zachęcali do zajęcia się ich sprzedażą. Znajdujesz firmę, w której podejmujesz pracę po godzinach jako sprzedawca i zwiększasz ilość znajomych a potem klientów. Na koniec być może rezygnujesz z pracy spawacza i poświęcasz się swojej pasji czyli perfumom. A potem zajmujesz się kolejną swoją pasją... Na przykład robieniem z zapalek chomików jedzących jabłko...

Dość skomplikowane? Prawda. Dlatego większość ludzi się poddaje, ale oni nie mieli tego zestawu ćwiczeń, które Ty wypełniasz i dostępu do Systemu Pełnego Zaangażowania!

Dzięki ćwiczeniom zawartym w tym kursie co najmniej dowiesz się o swoich mocnych stronach i poznasz siebie, a to najlepszy wstęp do dalszych sukcesów.

Robiąc te ćwiczenia wchodzisz do grona 5% ludzi, którzy wiedzą o sobie bardzo dużo i zaczynają dostrzegać możliwości, które jeszcze chwilę wcześniej wydawały im się bardzo odległe lub wręcz nie do zdobycia.

## 2. Praktyka

### Ćwiczenie 3. Talenty

W pola **tabelki 5** wpisz wszystkie swoje talenty i umiejętności jakie przyjdą Ci do głowy. Jeśli znasz język angielski w stopniu średnio zaawansowanym – wpisz. Jeśli język rosyjski podstawowy – wpisz. Jeśli szybko się uczysz – wpisz. Jeśli umiesz dobrze planować – wpisz.

Jeśli dobrze znasz się na jakimś hobby, np. modelarstwie – wpisz – to też jest talent, jeśli umiesz świetnie składać czy malować modele. Jeśli dobrze potrafisz zrobić spaw – wpisz, to też jest talent. Jeśli znasz się na mechanice – to jest również talent. Utrzymanie czystości w domu to też talent – mi na przykład przychodzi to z trudem :). Silne mięśnie to też talent, utrzymanie dobrego zdrowia tak samo.

Jak więc widzisz, wypisz wszystko co umiesz, co Tobie dobrze wychodzi, lub wychodzi średnio, ale potrafisz to robić. Patrz jakie niesamowite ilości czynności, które potrafisz!

**Wpisz w miejsca w tabelce dosłownie wszystko w czym jesteś dobry. Jeśli zabraknie Ci miejsca, a jest to prawdopodobne, wydrukuj lub narysuj drugą tabelkę i ją też wypełnij. Chodzi o to, żebyś zobaczył ile tak naprawdę posiadasz różnych przydatnych umiejętności, ile masz telnetów, o których być może nawet nie wiedziałeś. I nie oceniaj tych umiejętności. Na przykład jeśli umiesz się ubrać i rozebrać w pięć sekund (a jest to sztuka, nie każdy to umie) wpisuj to i nie oceniaj czy to się przydaje (nie znasz wszystkich ludzi, może w jakimś domu mody jest to na wagę złota?) Nie oceniaj tylko uznaj to jako swoje przyrodzone prawo, żeby odczuwać z tego satysfakcję! O zastosowaniach pomyślisz później. Chcę (i Ty pewnie też tego chcesz), żebyś wiedział ile wspaniałych rzeczy potrafisz robić!**

Tak, jest możliwe nie wiedzieć o swoich talentach. To znaczy wiesz o nich, ale zaprzeczasz im. Z wieloma ludźmi, moimi znajomymi i nie tylko, rozmawiam i uświadamiam im, że sami sobie zaprzeczają. Co ciekawe, nawet gdy im mówię, że są w czymś świetni, oni mówią: „gdzie tam, nie jestem w tym dobra/dobry”. To pokazuje jak można zaprzeczać swoim umiejętnościom.

Wypisz więc wszystko, co przychodzi Ci do głowy i nie oceniaj czy na pewno i w jakim stopniu to umiesz. To możesz zrobić później po ćwiczeniu i po wykonaniu wszystkich zadań z kursu. Zapewniam Ciebie, że będzie na to wiele czasu. Na razie wypisz to co sobie uświadamiasz.

I pamiętaj, że umiejętność pięknego nakrywania do stołu, robienie figurek z serwetek, domków z zapalek, czy struganie aniołków w marchewce, to też są talenty!

**Na przykład:**

Dobrze planuję wydarzenia	Świetnie śpiewam	Umiem z zapalek zrobić chomika jedzącego jabłko
------------------------------	------------------	--

**Tabela 5. Moje główne talenty**


## Podsumowanie ćwiczenia:

Dobrze! Dowiedziałeś się, że jednak coś tam potrafisz zrobić. Teraz pamiętaj o tym co tu wypisałeś. Jest to Twoja kolejna lista kontrolna, do której możesz się zwracać w cięższych chwilach. Jest to również podstawa do budowania Twojej wartości w Twoim umyśle.

Wypisałeś to wszystko na kartce papieru po to, żeby zaszła reakcja pomiędzy „ręką a umysłem” czyli swojego rodzaju sprzężenie Twojej wiedzy z podświadomości z Twoją świadomością.

Spójrz na tę kartkę i dostrzeż swoje możliwości. Ile z nich można wykorzystać do odczuwania radości, a ile do zarabiania pieniędzy? A ile do pomagania ludziom? Sporo masz możliwości, czyż nie?

Jeśli uważasz, że jesteś w kropce i nie wiesz co dalej robić, na przykład zarobkowo, spójrz na tę listę i zobacz w umyśle, którą umiejętność możesz wykorzystać, żeby wyjść z tej kropki!

## Ćwiczenie 4. Umiejętności

W tym ćwiczeniu dowiesz się co dalej można zrobić z Twoimi talentami.

To ważne, żebyś wypełniał ćwiczenia na kartce papieru wcześniej drukując lub rysując tabelkę przy pomocy archaicznych już urządzeń jak linijka i ołówek lub długopis :).

Ja rysowałem, komputer nie był wtedy jeszcze tak powszechnie dostępny, a o drukarkę też było niełatwo. To żaden wstyd! Cokolwiek robisz, jest warte działania, nie ważne w jaki sposób, a już na pewno nie ważne, co by o tym tak zwani inni powiedzieli. Jeśli jedna tabelka to mało, twórz ich więcej. Chcemy przecież wiedzieć, co dokładnie chcesz i co umiesz.

Chcemy zadziwić Ciebie Twoimi umiejętnościami!

W tabeli 6 w pole „**Talent**” po lewej stronie wpisz pojedynczy talent z poprzedniej tabelki nr. 5.

Po prawej stronie w pole „**Wykorzystanie talentu czyli co lubię robić, by mój talent realizować**” wypisz co lubisz robić w związku z tym talentem czy umiejętnością.

**Przykład:**

Dobrze planuję wydarzenia	Nieustannie planuję kolejny dzień, tydzień, miesiąc i lata i w razie zmian czy błędów dobrze koryguję plany tak, żeby osiągnąć jak najwięcej.
---------------------------	---



**Tabela 6. Zakres umiejętności**

<b>Talent</b>	<b>Wykorzystanie talentu czyli co lubię robić, by mój talent realizować</b>

## Podsumowanie ćwiczenia:

Wypisując zadania czy działania, które robisz lub powinno się robić, by określone zajęcie realizować uświadamiasz sobie, jakie konkretne czynności potrafisz wykonywać. Na przykład przy planowaniu (ogólne pojęcie) dowiadujesz się, że potrafisz układać harmonogram i korygować plany, jeśli coś okazało się nie po Twojej myśli. To są już konkretne czynności, za które firmy płacą pieniądze swoim pracownikom! Takie rzeczy wpisuje się do CV :).

## Ćwiczenie 5. Profesje

W tym ćwiczeniu dowiesz się jakie ewentualne profesje możesz uprawiać z wykorzystaniem poszczególnego talentu czy umiejętności.

W pole po lewej stronie **tabelki 7 - „Wykorzystanie talentu czyli co lubię robić, by mój talent realizować – Umiejętności”** wpisz odpowiadające im umiejętności z prawego pola **„Wykorzystanie talentu czyli co lubię robić, by mój talent realizować” z tabelki 6.**

Po prawej stronie **tabeli 7** w pole **„Odpowiadające umiejętnościom zawody”** wypisz odpowiednie propozycje zawodów, które wykorzystują dany talent i umiejętność.

### Przykład:

Nieustannie planuję kolejny dzień, tydzień, miesiąc czy lata i w razie zmian czy błędów dobrze koryguję plany tak, żeby osiągnąć jak najwięcej.	przedsiębiorca, dyrektor, manager, prezes, analityk
---	---

**Tabela 7. Odpowiednie dla mnie obszary zainteresowań**

<b>Wykorzystanie talentu czyli co lubię robić, by mój talent realizować - Umiejętności</b>	<b>Odpowiadające umiejętnościom zawody</b>

## Podsumowanie ćwiczenia:

Po wypisaniu propozycji zawodów uświadomisz sobie ile jest możliwości zwykłej pracy zarobkowej dzięki poszczególnym Twoim talentom. Być może myślałeś, że w życiu możesz być tylko górnikiem czy kierowcą autobusu, a tu patrz... z taką, a taką umiejętnością masz szanse na bycie fotografem, sprzedawcą, artystą czy księdzem? Oczywiście z pozyskaniem takiej pracy mogą wyniknąć inne wyzwania, ale chodzi tutaj o ukazanie potencjalnych możliwości tak, żebyś był świadomy, **że masz inne wyjścia!** Bo masz wiele dróg do wyboru i możesz w nich przebierać wedle Twoich pragnień. Żebyś był szczęśliwy w życiu.

## Ćwiczenie 6. Zawody

Ostatnie ćwiczenie z serii wartości i talentów.

Tym razem wybierzesz najbardziej odpowiadające Ci zawody na podstawie poprzednich ćwiczeń. Najpierw dowiedziałeś się jakie masz umiejętności ogólnie. Później sprecyzowałeś co w ogóle można robić mając te talenty. W zasadzie wypisałeś z całej gamy możliwości podświadomie te, które najbardziej bierzesz pod uwagę (tak właśnie działa podświadomość i na tym bazujemy w tych ćwiczeniach).

W następnym z kolei ćwiczeniu wybrałeś propozycje zawodów, które można uprawiać posiadając Twoje własne umiejętności. (człowiek tworzący z zapalek chomiki jedzące jabłka, to oczywiście artysta i ewentualnie przedsiębiorca, który może sprzedawać swoje produkty na przykład w serwisach aukcyjnych).

W lewe pole w **tabeli 8** o nazwie „**Odpowiadające umiejętnościom zawody**” wpisz to, co wpisałeś w pole po prawej stronie o tej samej nazwie z **tabeli 7**.

W pole po prawej stronie w **tabeli 8** o nazwie „**Odpowiadające mi najbardziej profesje**” wypisz te zawody, które najbardziej Ci pasują i które z chęcią byś wykonywał, jeśli miał byś taką okazję.

**Przykład:**

przedsiębiorca, dyrektor, manager, prezes, analityk	przedsiębiorca
--	----------------

**Tabela 8. Odpowiednie dla mnie role**

<b>Odpowiadające umiejętnościom zawody</b>	<b>Odpowiadające mi najbardziej profesje</b>

---

**Podsumowanie ćwiczenia:**

Podobało się? Było ciężko? Spójrz teraz na tę tabelkę, na jej prawą kolumnę. Ile razy powtarzają się poszczególne zawody? Wiadomo, że im więcej razy się powtarza, tym bardziej Ci się dana profesja podoba.

Zastanów się teraz jak by to było, gdybyś te zawody wykonywał. Co by się zmieniło? Byłoby fajnie? Lepiej? Ciężej? Łatwiej? Więcej pieniędzy? Więcej pracy? Pasowałoby Tobie takie zajęcie na dłuższą metę?

Posiedź lub poleż sobie w spokojnym miejscu w domu, na łące, pospaceruj itp. rozmyślając o poszczególnych swoich talentach, zawodach, możliwościach, które przed chwilą odkryłeś. Mi to sprawia cholerną przyjemność, daje poczucie wolności i buduje wiarę w siebie. Rób to jak najczęściej a prawie gwarantuję, że odmienisz swoje życie na lepsze. Odnajdziesz pasję w swoim życiu.

System Pełnego Zaangażowania pomoże Ci być bardziej zaangażowanym w to co robisz, gdyż nawet jeśli nie możesz TERAZ zrezygnować z zajęcia zarobkowego, które wykonujesz obecnie, będą się przed Tobą otwierać możliwości, żeby PO JAKIMŚ CZASIE to zmienić.

Od razu to nawet ząb nie boli (próchnica i te sprawy powstają długo), więc nie licz, jak to niektórzy obiecują, że się zmieni coś szybko. ALE gdy robisz takie ćwiczenia jak tutaj i w innych częściach tego kursu, powoli zmieniasz swoje myślenie na takie, które zwiększa Twoje życiowe szanse i Twoje zaangażowanie w życie.

Zaczynasz uczestniczyć w życiu, a właśnie o to chodzi. Tylko zaangażowanie i uczestnictwo w wydarzeniach, znajomościach, spotkaniach itp. sprawia tę najgłębszą satysfakcję. Rzeczy materialne tylko powierzchwniowo dają satysfakcję i bardzo szybko się nudzą. Przypomnij sobie Twoje odczucia co do rzeczy, jakie posiadasz – jak długo sprawiają Ci ogromną frajdę? I jakiej jakości jest ta frajda? A jakiej jakości i intensywności są wydarzenia które sprawiają Ci radość i się w nie angażujesz?



## 3. Poznaj swoje pragnienia!

### 1. Trochę teorii



Pragnienia są podstawą naszego zadowolenia. Ważne jest, żeby je znać i to te prawdziwe, nie te które nam się wydaje.

Na przykład większość ludzi chce mieć ładny dom, a tak naprawdę chce być podziwianym i szanowanym, a ładny dom ma to zapewnić. A jaka jest różnica pomiędzy Ferrari a „zwykłym”

Mercedesem? Prestiż i zazdrość ludzi. Już nie mówię tu o Volkswagencie Golfie. Wszystkie trzy to samochody, ale drogie Ferrari jest najbardziej pożądane, a przecież najmniej praktyczne i w ogóle jest najgorszym z wyborów jeśli by brać za kryterium warunki ekonomiczne i praktyczne.

I teraz odnośnie tych właściwych pragnień. Być może właśnie chcesz takie „Ferrari”, w jakiegokolwiek dziedzinie życia. Ale przecież zależy Ci bardziej na szacunku ludzi i jeśli miał byś Golfa 4 o normalnym wyglądzie, a mimo to ludzie by Ciebie podziwiali i szanowali za to kim jesteś, mniej byś myślał o niepraktycznym Ferrari. Wyjątkiem jest tu na przykład pragnienie szybkości i ryzyko wciśnięcia się w drzewo obok autostrady przy prędkości 300km/h. Żeby to zrealizować może być konieczne posiadanie szybkiego samochodu lub motoru i on jest bezpośrednim celem na tej drodze. Może nawet wtedy dosłownie celem...

Innymi słowy Twoje pragnienie może być na głębszym poziomie zupełnie inne niż Ci się wydaje na pierwszy rzut oka (umysłu).

W tej części postaramy się dotrzeć do tych skrytych pragnień za pomocą różnych pytań. Czasem powtarzamy pewne pytania, żeby ująć temat z innej strony i w ogólnym obrazie uzyskać bardziej klarowną wizję tego czego chcesz naprawdę.

Bez poznania swoich wartości, podstawowych pragnień czyli tego co gra Ci w sercu, ciężko Ci będzie osiągnąć spełnienie, gdyż Twoje działania nie będą z nimi spójne. Czasem się trafi na odpowiednie zawody przypadkiem, ale myślę, że przypadkowi nie ma co tego zostawiać, lepiej je poznać. Korzystniej jest nawet uczynić to później, niż wcale.

## 2. Praktyka

### Ćwiczenie 7. Pasje

**Wypisz na kartce wszystkie swoje pasje, jakie posiadasz. To co Ciebie kręci i na samą myśl o tym czujesz przyjemność, czujesz że żyjesz. Lubisz i uwielbiasz to robić.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

To ćwiczenie ma na celu przygotować Twój umysł do dalszych zadań i nakreślić pierwszy obraz tego, czego pragniesz. Pomocne będzie w późniejszym etapie szkolenia.

## **Ćwiczenie 8. Pragnienia**

**Wypisz co najmniej dwadzieścia pięć rzeczy, które pragniesz. Możesz tu wpisać dosłownie cokolwiek chcesz. Może to być nawet „pokój na świecie”, albo „Mercedes klasy S”. Po prostu wypisz to co chcesz mieć czy osiągnąć i minimum 25 "sztuk".**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu jest to również zadanie przygotowujące Twój umysł do szczegółowego określenia się czyli co jest ważne, a co ważniejsze od tego mniej ważnego.

Przy okazji obu powyższych ćwiczeń poznajesz co lubisz robić, jakie rzeczy posiadać i na czym Ci zależy. Przy zagubieniu jest to kolejna lista kontrolna, do której można wracać, żeby zaczerpnąć pomysł, na czym się teraz koncentrować.

Ważne żebyś wypisał co najmniej 25 pragnień, nawet jeśli przychodzi Ci na myśl np. tylko 12. Wyteż umysł, bo o to chodzi w tym ćwiczeniu, żeby przy pewnym wysiłku wydłuskać z podświadomości te najbardziej ukryte pragnienia. Zapewniam Ciebie, że pragniesz więcej niż 25 rzeczy/wydarzeń.

## Ćwiczenie 9. Wymarzone życie

## 1. Jakim chcę być człowiekiem?

[illegible]

---

## **2. Jaki związek chcę mieć z kobietą/mężczyzną i z jaką/jakim kobietą/mężczyzną?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **3. Co chcę posiadać?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. Co chcę robić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Podsumowanie ćwiczenia:

Tutaj określasz w sposób opisowy czyli bardziej szczegółowy Twoje pragnienia i umieszczasz je w kontekście zamiast wypisując w punktach. Wypisywanie tego w taki sposób rozwija samoświadomość, bo musisz Twoje pragnienia umieścić w konkretnych sytuacjach, a to wpisuje to wszystko w program Twojej podświadomości, który będzie później przez nią wykonywany. W dalszym życiu podświadomość będzie korzystała z tego programu, żeby tak kierować Twoimi działaniami, aby być jak najbliżej określonego rezultatu końcowego czyli Twojego wymarzonego życia.





Skąd to wiem? Nie tylko z książek, ale i ja to ćwiczenie robiłem, a teraz właśnie realizuję marzenia z dzieciństwa i z młodości. Sprawia to ogromną frajdę i oczyszcza umysł, więc umieściłem to ćwiczenie tutaj. Zachęcam Ciebie do spędzenia nad tym ćwiczeniem tyle czasu ile trzeba, żeby sobie przypomnieć swoje dziecięce marzenia. Jeśli z jakiejś przyczyny nie miałeś ich w dzieciństwie ani młodości, przypomnij sobie te najwcześniejsze, które pamiętasz.

## Ćwiczenie 11. Najpiękniejszy przeciętny dzień na świecie!

Wyobraź sobie, że nie ma ograniczeń finansowych, społecznych, prawnych. Jak wygląda w takim razie Twój idealny przeciętny dzień? Opisz go z maksymalnymi szczegółami. Odczuj zapachy, emocje, poczuj dotyk, opisz kolory, wyglądy (na przykład domu czy pomieszczeń). Gdzie jesz śniadanie, jak wygląda Twoja kuchnia, z kim przebywasz, czym jeździsz. Pamiętaj, nie masz żadnych ograniczeń, więc wyobraź sobie cały swój idealny dzień. Od przebudzenia, przez pracę i przyjemności, spotkania, jedzenie, Twoje posiadane rzeczy, Twoich znajomych i bliskich, aż po położenie się spać. Z godzinami, konkretnymi odczuciami.

Pamiętaj, że to ma być idealny przeciętny dzień czyli taki, który mógłbyś mieć codziennie. Nie skakanie spadochronem ze stacji kosmicznej ani nie safari w czerwonej kurtce pomiędzy ugrupowaniami zbrojnych cywilów w Afryce podczas wojny domowej.

Taki dzień, który, jeśli miał byś go mieć dzień w dzień, nadal by Ciebie tak bawił, że za każdym razem przynosiłby Ci tyle samo radości.

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid of small squares across the entire page. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in perfectly horizontal rows, with equal spacing between them both horizontally and vertically, creating a guide for writing or drawing.

Jest to podstawowe i jedno z najważniejszych ćwiczeń z tego kursu. Poświęć mu tyle czasu ile trzeba, a jeśli to konieczne – powtórz za jakiś czas.

Określając swój idealny dzień wbudowujesz do podświadomości program realizacji go. Dodatkowo sam uświadamiasz sobie co konkretnie chcesz i w jakim kontekście. Wcześniejsze ćwiczenia przygotowywały Ciebie do tego ćwiczenia tak, żebyś już uzmysławiał sobie co tutaj możesz wpisać.

Wykonując to ćwiczenie dokonujesz wyboru z wszelkich możliwości i przy okazji robisz wizualizację, podejmujesz decyzje co ma tu być wpisane, a co nie.

Dołóż wszelkiej staranności w wykonanie tego zadania. Co jakiś czas możesz opisywać ten dzień na nowo, a nawet stworzyć swój idealny przeciętny tydzień. Czytaj sobie co jakiś czas ten opis i zawsze wtedy gdy chcesz się zmotywować.

Jest to naprawdę jedno z najbardziej budujących wiarę w sukces zadań, jakie możesz zrobić. Zamieścisz w nim wiele swoich marzeń i poczujesz ich realizację. Gwarantuję, że mnóstwo energii z niego będzie wpływało wprost w Twoje działania.

## Ćwiczenie 12. W czym jesteś dobry?

**Na koniec tej części wypisz sobie w czym jesteś dobry. Jest to małe powtórzenie z talentów, ale nie przepisuj ich stamtąd. Nie patrząc na tamtą kartkę wypisz od nowa czynności, w których jesteś dobry. Wypisz to, co umiesz tak, że jeśli za to się weźmiesz, wykonasz to dobrze. Ot zwyczajnie, rezultat tego działania będzie przydatny Tobie lub komuś innemu.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a uniform grid of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a pattern of small squares across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the page.

Małe powtórzenie, które być może uzyska nowe rezultaty i utrwali i zweryfikuje poprzednie.

## 4. Poznaj swoje priorytety

### 1. Trochę teorii



Priorytety są konieczne, żebyś wiedział co w życiu robić. Prawdą jest, że nie wykonasz wszystkiego. Nie tylko wszystkiego ogólnie, czyli dla ludzi, świata. Nie wykonasz również wszystkiego co byś chciał dla siebie. Nie zdążysz najprawdopodobniej nauczyć się wszystkich języków świata, wychować dziesiątki dzieci i

nauczyć się grać perfekcyjnie na perkusji, gitarze, fortepianie, jednocześnie pięknie śpiewając. Nie ważne jak bardzo tego pragnąłbyś, najprawdopodobniej nie jest wykonalne zrobić to wszystko za Twojego życia. Dlatego ważne są priorytety.

Może angielski lubisz najbardziej i jest on najbardziej przydatny, a tak w ogóle to wolisz gitarę ponad fortepian? A śpiewać, to owszem, pod prysznicem, ale na karierze wokalisty Ci nie zależy?

Tym się właśnie tutaj zajmiemy. Kiedy określisz te najważniejsze chęci i plany, o wiele łatwiej będzie Tobie wykonywać i planować Twoje działania.

O wiele łatwiej też będzie Tobie odmawiać „pomocy” innym ludziom, gdy uświadomisz sobie, że określona „pomoc” jest daleka od Twoich najważniejszych priorytetów. Ponadto wiadomo, że nie zdołasz wszystkim ludziom pomóc w ich problemach, więc i tutaj są ważne priorytety...

Zachęcam Ciebie do wykonania ćwiczeń poniżej!

## 2. Praktyka

### Ćwiczenie 13. Energia

Odpowiedz na pytania:

**Co mnie najbardziej ekscytuje?**  
**Robiąc „co” odczuwam największy przypływ energii,  
zadowolenia, satysfakcji?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Podsumowanie ćwiczenia:**

Gdy robisz coś nudnego, mozolnego – wykorzystujesz dużo więcej energii i nie generuje się nowa. Jeśli dodatkowo jest to nieważne zadanie i robisz to dla kogoś innego – jest to strata czasu, dosłownie.

Robiąc zadania sprawiające, że czujesz że żyjesz, generujesz satysfakcję i nową energię.

Sukces m. in. polega na tym, żeby robić właśnie takie rzeczy zarówno zawodowo za pieniądze jak i prywatnie (oczywiście prywatnie niekoniecznie za pieniądze), które sprawiają Ci frajdę, zadowolenie i spełnienie.

**Ćwiczenie 14. Skryte marzenia**

**Odpowiedz sobie na pytanie:**

**O czym skrycie marzę?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Podsumowanie ćwiczenia:**

Być może robisz jakieś czynności, masz jakieś rzeczy, ale tak prawdę mówiąc chciałbyś czegoś zupełnie innego?

Jeśli tak, to masz źle określone priorytety, bo gdy zajmujesz się czymś innym niż pragniesz – wcześniej w przeszłości podjąłeś niekorzystne decyzje. Może wtedy nie wiedziałeś co jest dla Ciebie ważniejsze. Teraz już wiesz, więc masz określone pragnienia, trzeba tylko ułożyć plan ich realizacji i go wykonać.

**Ćwiczenie 15. Marzenia, które powracają**

**Odpowiedz sobie na pytanie:**

**Co zawładnęło moim umysłem jak byłem mały i do tej pory  
nie odpuściło?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Podsumowanie ćwiczenia:**

Małe powtórzenie jednego z wcześniejszych ćwiczeń, ale zmodyfikowane. Są rzeczy o których marzyłeś, ale już Ciebie nie interesują. Są takie, które wykonać możesz, ale nie musisz. A są takie, bez których usychasz mentalnie na tym świecie. Jakie to są rzeczy?

Wypisz je, by od razu określić kilka swoich priorytetów do wykonania i stworzyć listę kontrolną, jakie działania i decyzje masz podejmować w przyszłości.

**Ćwiczenie 16. Zajęcia z pasją!**

**Odpowiedz sobie na pytania:**

**O czym chętnie czytam?**

**Które książki, blogi, strony www, który dział z książkami  
najchętniej przeglądam?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

Jeśli nadal masz kłopot z wyłuskaniem priorytetowych marzeń czy zachowań, nie wiesz które są najważniejsze spójrz na to z innej strony. Trochę tak od końca: patrząc na swoje OBECNE zachowania – które tematy Ciebie interesują najbardziej? Polityka, rozwój osobisty czy fizyka? Urządzanie domu, psy, chomiki, komputery? Oprogramowanie czy sprzęt komputerowy, opieka czy handel zwierzętami, sprzątanie czy projektowanie wnętrz?

Zastanów się które tematy wybierasz TERAZ do czytania, oglądania, rozmowy i tym podobnych, a zobaczysz pewne wskazówki co do tego, co jest bliskie Twojemu sercu.

Jeśli masz egzamin do zdania, ale mimo to wolisz pójść na trening tenisa, wiesz że tenis jest dla Ciebie ważniejszy. Jeśli twierdzisz, że nie masz w życiu pasji, ale gdy widzisz program przyrodniczy w telewizji o ptakach, rzucasz wszystko, żeby go obejrzeć, oznacza to że masz hobby – ptaki.

Zastanów się co obecnie teraz wybierasz ponad wszystko inne. To pokaże Ci obecne priorytety. Tak samo z wypisanymi marzeniami: to które bardziej się Tobie podoba emocjonalnie, jest większym priorytetem.

## Ćwiczenie 17. Cele z dobrego rocznika

**Wypisz swoje wszystkie cele, które chcesz osiągnąć w ciągu najbliższych 10 lat. Wszystkie cele, dosłownie wszystkie (powtórzone specjalnie, żeby zaakcentować słowo wszystkie).**

### Przykład:

Cele to znaczy np.: ładny dom, 800 000 zł na koncie, nauczyć się tańczyć w balecie, zbudować biznes (jaki, jakie), pomóc 300 osobom nauczyć się języka (jakiego). Oczywiście wypisz je w formie pozytywnej i w czasie teraźniejszym. Lepiej działają wtedy na podświadomość. Czyli wypisz je mniej więcej tak, np.:

1. Ja mam samochód Mitsubishi Lancer.
2. Ja pomagam 300 ludziom w nauce języka japońskiego.
- 3 ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid of small squares across the entire page. There are no margins, text, or other markings present.

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

To ćwiczenie ma za zadanie pokazać Tobie ile rzeczy chcesz zrobić, a w późniejszym okresie dać Tobie gotową listę do wprowadzenia w życie.

Wykonując to zadanie jesteś o całe lata świetlne (dosłownie i w przenośni) przed większością ludzi, którzy nie mają sprecyzowanych ani zapisanych celów do osiągnięcia.

Zapisanie swoich celów na kartce sprawia, że prędzej je osiągniesz (lub w ogóle je osiągniesz) niż mając je tylko w głowie. Już z resztą wiesz, że myślenie o „rzeczach” jest ogromnie mniej skuteczne od ręcznego zapisania ich na kartce.

**Opcjonalnie**

Wypisz co najmniej 150 celów, które chcesz osiągnąć w ciągu 10 lat. To jeszcze bardziej uzmysłowi Tobie ile masz pragnień do realizacji i sprawi, że nigdy się nie będziesz nudzić! Jeśli wydaje się Tobie niemożliwym posiadać tyle celów, poświęć na to ćwiczenie dużo czasu. Zobaczysz, że będziesz zdziwiony dlaczego nie napisałem minimum 250 celów...

## Ćwiczenie 18. Priorytety

Na koniec podsumujmy Twoje priorytety po wcześniejszych przygotowaniach do tej czynności. Przy okazji gratuluję Tobie, że doszedłeś do tego punktu. Było ciężko czy łatwo? Zazwyczaj jest dość ciężko, bo trzeba sobie to wszystko przypominąć. Ale warto.

Dzięki Twojej wytrwałości, określimy teraz Twoje najważniejsze priorytety i dzięki czemu będziesz wiedzieć na czym skupić się **TERAZ**, żeby **PÓŹNIEJ** osiągnąć cele w jak najszybszym czasie i zgodnie z tym czego chcesz naprawdę.

Wypisz teraz priorytetowe pragnienia uwzględniając **WSZYSTKIE** swoje wcześniej wypisane zdolności (możesz przeglądać te notatki), talenty, pragnienia, cele (dlatego w poprzednim ćwiczeniu je wypisywałeś), marzenia, swój idealny dzień, wartości i to, co **NAJBARDZIEJ** chcesz osiągnąć.

Może to być dom, może to być spokój umysłu. Zastanów się dobrze czego z tych wszystkich wypisanych wcześniej rzeczy, zachowań, wartości, marzeń **chcesz najbardziej**.

**Podziel swoje priorytety na różne kategorie.** Wypisz najpierw wszystko co Ci przychodzi do głowy, a później precyzuj, wybieraj, zmieniaj. Z czasem jak będziesz wracać do tego i innych ćwiczeń, będzie się Tobie wszystko bardziej klarowało. Wiele odpowiedzi się zmieni. Zaczyniesz uświadamiać sobie, że chcesz czegoś innego, niż wcześniej Ci się wydawało. To normalne i prawidłowe.

Pamiętaj, żeby zachowywać stare zapiski. I przy zmianach nie kreślić zbyt wiele, tylko brać kolejną kartkę papieru, a starsze zachowywać do archiwum. Możesz też na archiwalnych kartkach zapisywać daty, żeby móc śledzić zmiany.

Aha. Nie żałuj papieru, to nie jest coś na czym należy oszczędzać wykonując ćwiczenia mające poprawić Twoje całe życie.

**Moje priorytety zawodowe.** (np. kariera, biznes, zbudowanie czegoś dobrego, osiągnięcie celów, pasywny dochód, pomoc jak największej liczbie ludzi coś budując/tworząc)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Moje priorytety rodzinne.** (np. szczęśliwa rodzina, dwójka dzieci, trójka dzieci, spójna rodzina, więcej czasu w domu, wspólne wyjścia do parku, miłość, braterstwo)



This image shows a full page of dot grid paper. It features ten horizontal rows of small black dots, evenly spaced across the page. The dots are arranged in straight lines, providing a guide for writing or drawing without solid lines.[illegible]

**Moje priorytety finansowe.** (800 000 złotych w banku, 1 800 000 złotych w banku, inwestycje, bezpieczeństwo, lokaty, fundusze inwestycyjne, biznes)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

W zasadzie nie wymaga podsumowania. Dodam tylko, że czasem warto wrócić do tej listy i ją sobie przejrzeć. Będziesz się wtedy umacniał w dobrych postanowieniach i zmieniał niekorzystne postanowienia.

I pamiętaj, że jeżeli w przeszłości postanowiłeś coś nieodpowiedniego lub złego, to bycie konsekwentnym w tym przypadku jest ogromnym błędem. Konsekwencji trzeba używać z rozsądkiem (co jest oczywiście błędnie rozumiane w społecznym rozumieniu). Jeśli wiesz, że coś jest złe, nie wahaj się tego zmienić. Ewentualnie tylko uważaj, żeby nie zrobić wielkiej krzywdy innym ludziom swoimi zachowaniami, ale pozostawanie w złej sytuacji jest nierozsądne na dłuższą metę.

## 5. Podsumowanie dotychczasowych działań

### 1. Przemyślenia



Masz już mniej więcej obraz tego, czego naprawdę oczekujesz od życia. Mniej więcej, ponieważ może się to jeszcze zmienić w miarę odkrywania kolejnych informacji czy przemian osobistych. Ale podstawa do pracy już została opracowana.

Spójrz teraz na swoje zapiski z ćwiczeń i porównaj z tym, jak sobie

siebie wcześniej wyobrażałeś.

Czy uważałeś, że niewiele umiesz? Twoje talenty z **ćwiczenia 3** zdają się temu przeczyć?

Jaka jest według Ciebie Twoja wartość?

Jeśli myślisz, że niska, to **sprawdź tabelki**, w których wypisywałeś swoje wartości, które są najbliższe Twojemu sercu. Ktoś kto ma wartości nie może przecież być bezwartościowym. W końcu ma wartości! Wartość nigdy nie jest bezwartościowa!

Jak taki człowiek jak Ty może mieć niewielką wartość dla innych?

**Musisz dostrzec, że masz wiele zalet i umiejętności**, a ćwiczenia wcześniej wykonane mają za zadanie pokazać Tobie czarno na białym, że **drzemią w Tobie ogromne możliwości**. Porzuć więc myśli o niskiej wartości i korzystaj z wypisanych wcześniej odpowiedzi i tabel. Gdy powróci do Ciebie obraz siebie jako człowieka mniej kompetentnego, one Ci pokażą, że jednak potrafisz bardzo dużo i że możesz zrobić jeszcze więcej.

Wypisane pragnienia mają za zadanie pobudzić Ciebie do działania i oparcia swojego życia o to, czego naprawdę chcesz. Ciągłe pamiętaj o tym, czego pragniesz.

Jest to niezmiernie ważne, gdyż już wielu ludzi dążyło do nie swoich celów, by na końcu drogi doznać rozczarowania.

Im bardziej precyzyjnie określisz to, czego pragniesz, tym bardziej będziesz szczęśliwy gdy to osiągniesz. I to będzie właśnie ten prawdziwy sukces.

Wykonałeś kawał dobrej roboty wykonując wcześniejsze ćwiczenia. To stawia Ciebie w grupie 5% ludzi na świecie. Pozostali ludzie nie zadają sobie tych trudów i przez to ich osiągnięcia są niewielkie, a sukcesy, jeśli w ogóle występują, puste i bez wyrazu. Dodatkowo krótkotrwałe.

Pamiętaj zarazem, że jest to wstęp do rozwoju osobistego, jakże ważny, ale jest jeszcze sporo rzeczy do zrobienia. Pocieszające jest zapewne to, że ta część jest najcięższa, ponieważ dociera do najbardziej skrywanych i nieuświadomianych potrzeb. Trzeba się dużo zastanawiać, wracać do dzieciństwa, a to nie zawsze jest przyjemne. Jednak jeśli to robisz, masz ogromne szanse stać się prawdziwym człowiekiem sukcesu!

## 6. Pewność siebie w praktyce

### 1. Trochę teorii



Pewność siebie jest podstawą wszelkich działań. Bez niej będziesz się wahać, nie podejmiesz ryzyka, ale to pewnie doskonale rozumiesz. Zapytasz więc co można z tym zrobić i jak to zmienić.

Na początek przypomnij sobie umiejętności, które posiadasz. Zajrzyj do tabelki z talentami.

Sporo tego, prawda? Zawsze o tym pamiętaj, a gdy zapomnisz to wracaj do tej tabelki jak do pacierza. Pamiętaj, że nawet jeśli Ty nie widzisz zastosowania do niektórych z umiejętności, ktoś inny ich potrzebuje. Dodatkowo jeśli pomyślisz kreatywnie, wiele z Twoich umiejętności możesz wykorzystać w działaniu na własną rękę i wymyślić sposób na zarobek czy zabawę. Jeśli wydaje się Tobie, że to mało to... i tak o tym pamiętaj.

Zaakceptuj też swoje wady. W przyszłości będziesz chciał pewnie wiele z nich zmienić i bardzo dobrze. Wiele z nich jest złymi nawykami, które przeszkadzają Tobie na drodze do sukcesu i szczęścia, ale na ten czas ważne jest, żebyś siebie nimi nie dołował.

Wypisz teraz na kartce swoje wady i uświadom sobie, że je masz. Zapewne zdziwi Ciebie, że jest ich tak mało? Myślałeś wcześniej, że masz ich więcej?

Teraz gdy wypisałeś Twoje wady, zaakceptuj fakt, że możesz nimi kogoś wkurzać lub przeszkadzać sobie nimi w radości czy osiągnięciu sukcesu. Każdy ma coś co go hamuje, nie jesteś więc jakoś wyjątkowo nieudolny czy wkurzający. Jesteś jaki jesteś i nie przejmuj się tym, tylko bądź sobą. Oczywiście gdy już wiesz jakie masz wady, możesz starać się te najbardziej niekorzystne wyeliminować. Tym również zajmiemy się w tym kursie. Tylko nie kop się ciągle po Twoim mentalnym tyłku, że jesteś taki czy inny. To podkopuje Twoją pewność siebie. Koncentruj się i rozwijaj swoje mocne strony.

Kolejną bardzo ważną kwestią jest to co wpuszczasz do Twojej głowy i emocji. Zapewniam Cię, że są filmy, które szkodzą Tobie i takie, które pomagają. Tak samo z muzyką, książkami, tekstami, ludźmi itp.

Wyrób w sobie nawyk oglądania, słuchania i czytania tylko (lub w większości) pozytywnych utworów. One poprawią Tobie nastrój, a on wiąże się bezpośrednio z pewnością siebie. Przy dużym poziomie energii nie ma miejsca na smutek, na niską samoocenę i dołowanie się.

Może powiesz tutaj, że przecież lubisz to robić. Lubisz czasem się zastanowić, obejrzeć coś do płaczu, musisz wiedzieć co się dzieje na świecie. I uwielbiasz smutną muzykę... To jak, chcesz odczuwać radość czy nie chcesz? Bo jak chcesz żyć pełnią życia to przecież nie możesz być zdołowany! I zauważ, że pragnienie smutku jest również nawykiem, tak jak bycie pesymistą. To są zwyczajne nawyki, które można zmienić i które blokują Ciebie przed szczęściem i sukcesem i pozbywają Ciebie pewności siebie. Należy je zmienić.

Oczywiście nie mam tu na myśli tego, żebyś przestał zastanawiać się nad życiem i nie szukał prawdy, która może być smutna, jak nasza obecna sytuacja polityczna :). Dowiaduj się owszem, ale jeśli tego nie robisz, puść muzykę, która dodaje Ci pozytywnej energii, a nie wysysa ją z Ciebie. Obejrzyj komedię, a nie dramat. Czytaj książkę, która generuje Ci energię albo ulepsza Twoją psychikę, a nie przeżycia kogoś, kto doznał tragedii. Staraj się nie zawałać Twoich emocji negatywnymi wiadomościami, bo po pierwsze wcale Ci one nie są potrzebne, po drugie i tak doświadczysz w życiu smutnych chwil, a co za tym idzie i tak doświadczysz negatywnych emocji.

Różnica będzie taka, że w takich chwilach nie doświadczysz przeciążenia sensorycznego, gdy poza tymi smutnymi chwilami, będziesz karmić siebie pozytywnymi emocjami. Między innymi na tym polega posiadanie pewności siebie.

Otaczaj się również pozytywnymi ludźmi. Nie ma nic gorszego od towarzystwa, które się z Ciebie (lub siebie nawzajem) ciągle naśmiewa, przeszkadza, ściąga w dół itp. Jeśli masz takich ludzi wkoło przestań się z nimi widywać. Jeśli takimi ludźmi są Twoi przyjaciele i nie chcesz z nimi przestać się widywać, ogranicz kontakty z nimi do jakiegoś stopnia, bo z całą pewnością ściągną Ciebie w dół. Kropka. Tak po prostu to działa. Możesz wyjść z nimi na piwo lub kawę, ale nie przebywaj z nimi codziennie. Piszę tu serio. Negatywni przyjaciele są gorsi od pozytywnych wrogów! Oczywiście zastosuj do oceny sytuacji swój rozsądek. Zastanów się na ile są dla Ciebie niekorzystni i stosownie do tego ogranicz te kontakty. Poszukaj w zamian ludzi pozytywnych na przykład na szkoleniach, seminariach, w internecie. To doda Ci pewności siebie, bo pozytywni ludzie zachęcają Ciebie do wysiłku i uznają zasługi gdy coś Ci wyjdzie. Przypomnij sobie ile razy Ci już gratulowałem i mówiłem, że potrafisz wiele? A to dopiero początek! Musisz mieć jak najwięcej takich ludzi w swoim towarzystwie. To konieczne.

Jeśli "negatywnymi ludźmi" jest Twoja rodzina sytuacja jest trochę bardziej skomplikowana i pół biedy gdy to rodzice lub rodzeństwo. Gorzej gdy żona lub mąż. W przypadku rodziny rozwiązanie jest podobne co w przypadku przyjaciół, tylko musisz to zrobić ostrożniej i z rozważeniem wszystkich innych możliwości – stawka jest zbyt duża. Gdy ciągnącym Ciebie w dół człowiekiem jest żona lub mąż masz dwa wyjścia, bo nie da się ograniczyć kontaktów w małżeństwie... Albo rozstać się, co jest bardzo kosztownym i często ostatecznym rozwiązaniem, albo edukacja małżonka. Możesz go / ją nauczyć pozytywnego podejścia i zachęcić do rozwoju osobistego. Może to być ciężkie, ale drugie wyjście jest o wiele bardziej ciężkie i niekorzystne, prawda? Pamiętaj: sytuacje rodzinne wymagają ogromnej ilości rozsądku, więc przy planowaniu działań pytaj wielu ludzi i specjalistów, co robić.

Nauczenie rozwoju osobistego ludzi w Twoim otoczeniu ma zastosowanie do wszystkich ludzi wkoło Ciebie. Wymaga to wiele pracy, ale polecam Tobie. Po pierwsze nauczy Ciebie bardzo dużo, podbuduje Twoją pewność i wartość siebie i zyskasz sojuszników na całe życie, jeśli Ci się powiedzie. I oczywiście największa zaleta: nie będziesz musiał opuszczać rodziny, znajomych i przyjaciół.



Napiszę tutaj o moich wynikach w tej materii. Wybrałem oczywiście naukę znajomych i rodziny. Włożyłem w to ogromną ilość wysiłku i ciągle to robię. Tym bardziej, że wcześniej większość moich znajomych była przeciętnymi Polakami, czyli zero rozwoju osobistego i mieli tylko etat jako zajęcie zarobkowe. W pewnym sensie byłem inny i dziwny, że zająłem się tym, co robiłem. Mimo tego zacząłem tłumaczyć jaki jest plan, czemu on służy i jakie ma dać wyniki. Co ja chcę przez moje działania osiągnąć i co oni mogą mieć również.

Wynik tego jest rewelacyjny! Wielu z moich znajomych zaczęło myśleć o własnym biznesie, poprawili swoje podejście do życia i nawet wchodząc na wyższe poziomy w rozwoju osobistym mam o czym z nimi rozmawiać. Co więcej nie przeszkadzają, a wspierają mnie w moich działaniach, nawet jeśli czasem są ryzykowne. Dodają mi dodatkowe pokłady motywacji i pewności siebie. Wielu z nich daje mi również doświadczenie w "niesieniu pomocy" w rozwoju osobistym. Zachęcam Ciebie do edukacji Twoich znajomych i rodziny, bo po pierwsze zyskasz pomocników zamiast przeciwników, po drugie przećwiczysz to co już umiesz i jeszcze lepiej to zrozumiesz, a po trzecie zabierzesz ich ze sobą w drogę do szczęścia i sukcesu.

Oczywiście nie rób tego na siłę, jeśli nie będą chcieli. Wyjątek tu stanowi małżonek / małżonka. Tu edukację trzeba przeprowadzić do skutku. Nie napiszę tu jak to zrobić, gdyż wykracza to poza zakres materiału z tego kursu i trzeba by było napisać cały podręcznik na ten temat – poradnik małżeński. :)

Pomoc innym w edukacji ma jeszcze jedną zaletę, która podbuduje Twoją pewność siebie. Ulepszasz życie innych ludzi, co sprawia że jesteś im potrzebny. Ludzie Ciebie potrzebują! W zasadzie piszę tu serio. Gdy się wyedukujesz dzięki Systemowi Pełnego Zaangażowania, nauczysz się dążyć do sukcesu, zdobędziesz wiedzę porządkowania życia, planowania, finansową i przekażesz to dalej, ludzie Ci za to podziękują, bo nie każdy z nich potrafi uczyć się samodzielnie i nie każdy wierzy, że to działa. Naucz ich tego dla nich i dla siebie.

Jeszcze jedna propozycja w tej części teoretyczno – praktycznej. Nigdy nie porównuj się do innych. Wiem, że czasem jest ciężko, ale jest jeszcze ciężiej gdy to robisz.



Gdy budujesz biznes i spojrzysz na ogromną firmę, prawie na pewno złapiesz doła. Ty prawie żadnych wyników, a oni biura, pracownicy, sztab prawników, kasa, kasa, kasa. A Ty zaledwie pieniążki... o ile Twój biznes w ogóle zarabia na siebie...

Gdy pragniesz mieć szczęście i patrzysz na szczęśliwą parę czy człowieka, a potem porównujesz do siebie, że masz długi, nikt Ciebie nie kocha, jesteś nieudacznikiem, a oni tacy szczęśliwi... złapiesz doła...

I do tego to naprawdę nie ma sensu!

Po pierwsze podkopuje to Twoją pewność siebie, bo porównujesz się do ludzi, którzy mają lepsze wyniki niż Ty obecnie. Po drugie nie uwzględniasz wtedy, że oni zapłacili już swoją cenę za te osiągnięcia. A po trzecie przeceniasz ich wyniki. Może oni mają biznes i kasę, ale są cholernie nieszczęśliwi, a Ty cieszysz się świetną atmosferą w rodzinie i masz cudownych przyjaciół?

A może ci szczęśliwi ludzie są ogólnie zadowoleni z życia i ludzie ich kochają, ale są biedni jak mysz kościelna lub przeżyli wiele tragedii w życiu? Zazwyczaj przy takim porównywaniu widzi się tylko jedną dziedzinę życia, a eliminuje inne. Oznacza to, że oszukujesz siebie samego przy tym porównywaniu i specjalnie siebie dołujesz, z jakiejś nieznanej masochistycznej przyczyny. Przestań więc porównywać się z innymi. Po to wyznaczasz cele, żeby do nich dążyć. Po to robiłeś wcześniejsze ćwiczenia, żeby zidentyfikować, które pragnienia są Twoje, a które nabyte. I do nich dąż, a od ludzi którzy są dalej na drodze bierz doświadczenie, wiedzę i ewentualnie porady co do kierunku. Nigdy zaś nie porównuj Twoich wyników z nimi.

Wiem, że to jest ciężkie i ja też czasem popełniam ten błąd gdy patrzę na wielkich trenerów rozwoju osobistego. Pewność siebie potrafi wtedy upaść na kolana. Staram się natychmiast podnieść i przywołać do porządku. Udaje się to prawie natychmiast i gwarantuję, że to działa. Pewność siebie powraca i Ty możesz to robić tak samo.

## 2. Praktyka

Przejdźmy zatem do Twojej natychmiastowej akcji. Pamiętaj też o praktycznych poradach z części teoretycznej odnośnie znajomych, pozytywnych wiadomości, pomaganiu ludziom, nieporównywania się z innymi, akceptacji wad i pamiętania o Twoich talentach.

A teraz oczyść umysł z gonitwy myśli, stań przez chwilę swobodnie wyprostowany i zrób kolejne ćwiczenie.

### Ćwiczenie 19. Postawa fizyczna

Gdy już stoisz (jeśli tego nie zrobiłeś to wstań) wyprostuj się, tylko nie tak, jak miałbyś się za chwilę przewrócić na plecy. Wyprostuj się tak jak chciałbyś tyłem głowy podnieść kręgosłup, a potem pozwól ciału swobodnie oprzeć się na kręgosłupie. Unieś ramiona, cofnij do tyłu tak żeby były napięte i znowu opuść je swobodnie tak, żeby opierały się na kręgosłupie w naturalnej pozycji. Głowę trzymaj tak, żebyś patrząc przed siebie miał wzrok na linii horyzontu.

Napnij mięśnie brzucha, tylko tak żebyś mógł oddychać. Napnij mięśnie pośladków tak, żebyś miał uczucie, że wstrzymujesz sikanie (tej techniki nauczyła mnie rehabilitantka, gdy uczyła mnie ponownie chodzić po operacji). Rozstaw nogi na odległość Twoich bioder i lekko ugnij nogi w kolanach (minimalnie tak, żeby kolana nie były zablokowane tzn nie rób przeprostów). Jak się czujesz w tej pozycji? Pamiętaj, żeby napięte były tylko mięśnie pośladków, brzucha i lekko ud.

Czujesz się w tej pozycji silny? Masz pewność siebie czy może czujesz się chwiejnie, słabo i jak ofiara losu?

**Ćwicz tą postawę jak najczęściej. Jest to prawidłowa postawa do chodzenia i stania. Sprawia, że człowiek jest czujny i pewny siebie. Jest to świetna pozycja do ruszenia z miejsca w razie zagrożenia czy do ataku jeśli jest taka konieczność. U mężczyzn działa jako bardziej atrakcyjna dla kobiet (m.in. bo widać że jest pewny siebie). U kobiet zwiększa pewność siebie. Zmienia całkowicie myślenie na pewne i silne.**

Zrób teraz eksperyment. Stań w tej postawie i napnij wszystkie mięśnie ciała. Zrób minę twardziela czyli napnij mięśnie szczęki zmarszcz brwi i zrób wrogą minę. Zaciśnij pięści i pochyl się delikatnie do przodu mając to wszystko napięte.

A teraz spróbuj się posmucić troszeczkę.

**Nie da się? Dokładnie!**

A jeśli udało Ci się posmucić, bo niedawno przeżyłeś jakąś tragedię, to czy nie rozluźniłeś mięśni? Czy nie zmieniłeś miny na twarzy?

**Sposób w jaki trzymasz ciało ma cholernie ogromne znaczenie dla Twojej pewności siebie. Ćwicz tą postawę przed lustrem idąc, stojąc, siedząc. Wyglądaj jak człowiek pewny siebie. Ubierz się jak człowiek biznesu. Zauważ jak wyglądasz, zapamiętaj to jak się czujesz i przypominaj sobie o tym uczuciu jak najczęściej. Czy to w pracy czy w tramwaju.**

## **Ćwiczenie 20. Lustro**

Podejdź do lustra i spójrz sobie w oczy. Czujesz się trochę nieswojo? Jeśli nie, to uśmiechnij się do siebie. Podejdź bliżej do lustra patrząc sobie w oczy. I jeszcze bliżej tak żeby Twój oddech było znać na lustrze. Sprawdź różne odległości i jak się czujesz przy każdej z nich. Kiedy pojawia się zakłopotanie, a kiedy znika?

Puść do siebie oczko. I uśmiechaj się do siebie ciągle.

A teraz powiedz do siebie w lustrze patrząc ciągle w oczy, że siebie kochasz.

Najprawdopodobniej czujesz się z tym dziwnie. Możliwe również, że nie widzisz sensu w tym ćwiczeniu, ale doskonale ćwiczy ono Twoją pewność siebie.

Jeśli odczuwasz niepokój czy dyskomfort patrząc sobie w oczy, ćwicz codziennie po kilka minut, aż przyzwyczaisz się do siebie. Możesz coś miłego do siebie mówić. Gdy czujesz się bardzo dobrze uśmiechając się do siebie w lustrze, puszczając sobie oczko i patrząc sobie w oczy – bardzo dobrze. Oznacza to, że nie jesteś aż tak nieśmiały i możesz przejść do kolejnych ćwiczeń.

### **Podsumowanie ćwiczenia**

Patrząc sobie w oczy przed lustrem masz okazję ćwiczyć patrzenie komuś w oczy. Robisz to w bezpiecznych warunkach i nie ryzykujesz tym, że się na kogoś gapisz. Jest to o tyle dobre ćwiczenie, że często spoglądanie na siebie jest cięższe niż patrzenie się na rozmówcę.

Uśmiechając się do swojego odbicia w lustrze odnosisz dwie korzyści na raz:

- 1. Ćwiczysz pewność siebie, patrzenie ludziom w oczy podczas rozmowy czy wymiany spojrzeń.**
- 2. Zyskujesz ze sobą kontakt, poszerzasz swoją sferę duchową i poszanowanie siebie.**

Sporo korzyści jak na zwykłe stanie przed lustrem i uśmiechanie się do siebie, prawda?

## Ćwiczenie 21. Mowa ciała

Tego ćwiczenia nie zrobisz teraz gdy to czytasz, gdyż potrzeba do niego różnych sytuacji. Umieściłem je jednak, żeby już teraz dać Tobie pewien mechanizm, który zwiększy w przyszłości Twoją pewność siebie i polepszy kontakty z ludźmi.

Jest to ćwiczenie bonusowe i żeby zbadać temat dalej zachęcam Ciebie do kupienia czy wypożyczenia z biblioteki jakiegokolwiek książki odnośnie mowy ciała. Przejdźmy zatem do samego ćwiczenia.

Jeśli jeszcze tego nie wiedziałeś, podczas interakcji z różnymi ludźmi zachowujesz się w pewien nawykowy sposób. Mówisz szybko lub wolno, patrzysz w oczy lub nie, gestykulujesz rękoma szybko, wolno lub wcale i tak dalej.

**W pierwszej części ćwiczenia zachęcam Ciebie, żebyś przy kilku następnych spotkaniach z ludźmi zwrócił uwagę na to jak się zachowujesz przy nich. A konkretnie zwróć uwagę i zapamiętaj czy:**

- Patrzysz w oczy rozmówcy czy nie?
- Jak długo patrzysz w oczy? Ile procent czasu patrzysz na rozmówcę a ile poza niego?
- Gestykulujesz tak ostro, że wszystkie szklanki w okolicy są zagrożone czy nie machasz rękoma w ogóle?
- Siedzisz spokojnie czy się wiercisz?
- Jesteś spięty czy wyluzowany i jak bardzo?
- Mówisz wyraźnie czy za szybko lub za wolno?
- Jesteś pewny siebie czy nie?

To nie wszystkie elementy, ale wystarczy na razie. Jest co analizować prawda? W domu wypisz sobie swoje spostrzeżenia. Widzisz już mniej więcej jak ludzie Ciebie widzą, teraz wyobraź sobie jak byś się czuł, gdybyś rozmawiał z człowiekiem, który się tak zachowuje podczas rozmowy? Wiesz już co możesz zmienić :). Może teraz czujesz się z tym nieswojo, a może nawet wręcz podkopałem teraz trochę Twoją pewność siebie przeciwnie do oczekiwań z tej części kursu. Jednak nic bardziej mylnego. Możesz teraz popracować nad tymi niekorzystnymi zachowaniami, dzięki czemu w przyszłości będziesz mieć więcej pewności siebie niż przez całe dotychczasowe życie!

**W drugiej części ćwiczenia, podczas kolejnych spotkań z ludźmi postaraj się zastosować jedną lub wszystkie z poniższych odpowiedzi.**

**Kilka odpowiedzi, jak mniej więcej się zachowywać podczas rozmowy:**

- Patrz w oczy podczas rozmowy nie więcej niż 80% czasu i nie mniej niż 30%
- Najlepsza gestykulacja rąk jest w obrębie Twojego ciała i umiarkowana. Czyli możesz "sobie trochę pomachać" przed sobą, ale kręcenie wiatraków to już przesada. Nie wysuwaj rąk dalej niż na kilkanaście centymetrów od siebie i gestykuluj najlepiej w obrębie brzucha. Spójrz jak to robią mówcy na konferencjach czy politycy w telewizji. (nie każdy polityk robi to dobrze).
- Siedzenie zawsze powinno być spokojne. Można poprawić pozycję, ale od czasu do czasu. Wiercenie się zawsze rozprasza i zdradza brak pewności siebie. Nawet gdy nie jesteś pewny siebie siedź spokojnie na d... Nikt nie zauważy, że nie jesteś pewny siebie :).
- Staraj się nie napinać zbyt mocno mięśni. Zdaję sobie sprawę, że to niełatwe, ale w takim przypadku, zwróć szczególną uwagę na ten jedyny element i staraj się rozluźnić, a innymi elementami zajmij się kiedy indziej. Jeśli trzeba rozluźniaj jeden mięsień na rozmowę. Po jakimś czasie zaczniesz panować nad rozluźnieniem ciała. I pamiętaj, że masz nie spinać mięśni, ale też nie masz przelewać się przez palce. Stój tak jak w ćwiczeniu o postawie. Wyprostowany, w odpowiedniej pozycji, ale nie spięty ani nie rozluźniony. Swobodnie.
- Staraj się mówić wyraźnie, jeśli trzeba poćwicz to przed lustrem. Prędkość umiarkowana.

Te kilka wskazówek pozwoli Ci od razu zdobywać punkty u rozmówców. Specjalnie nie piszę tu książki o mowie ciała, bo chcę żebyś zastosował to co tutaj jest. Rozwijając odpowiednie umiejętności będziesz później. Cały ten kurs jest tak skonstruowany, żeby dać Ci rezultaty od razu i nie zalewać Ciebie zbędnymi informacjami.

## Ćwiczenie 22. Przestań!

Nawyki potrafią być sprzymierzeńcem lub wrogiem. Najpewniej są Twoim wrogiem, bo marnują Ci czas. Nie zrozum mnie źle, ja też mam wśród nawyków wielu wrogów. Nawet na tym poziomie, gdy tworzę wiele inicjatyw i uczę innych jak poprawić swoje życie, mam wiele niekorzystnych nawyków i zwalczam je jeden po drugim.

Nawyki są pewnymi działaniami, które dają nam od razu jakąś korzyść, jakąś wypłatę lub natychmiastową przyjemność (w analizie transakcyjnej w psychiatrii wypłata to niekoniecznie korzyść pozytywna, może to być jakiś negatywny rezultat, dzięki któremu człowiek uzyskuje masochistyczną negatywną przyjemność; na przykład karanie siebie za kolejny raz, gdy się coś nie udało. Więcej na ten temat jest w książce Erica Berne „Gry, w które grają ludzie”). Mogły zostać nam one narzucone lub mogliśmy odkryć je sami. Niezależnie od pochodzenia, sukces w ogromnej mierze polega na posiadaniu zestawu odpowiednich nawyków. Na przykład zamiast nawyku oglądania telewizji należy mieć nawyk pracowania. Dokładnie na tym to polega, serio.

Zrób teraz ćwiczenie.

**Najprawdopodobniej** robisz nawykowo **jedną lub więcej** z tych czynności:

- oglądasz jakiś serial w telewizji
- oglądasz wiele seriali i programów w telewizji
- relaksujesz się przy telewizorze
- grasz w gry flashowe w internecie

- grasz w gry komputerowe
- grasz w gry na portalach społecznościowych
- oglądasz wiadomości lub słuchasz ich w radiu
- czytasz gazety z wiadomościami (pomijam tutaj branżowe czasopisma)
- czytasz newsy na portalach internetowych
- "surfujesz po necie"
- inne (wpisz tutaj coś co zabiera Ci dużo czasu, a nie wymieniłem tego)

**TERAZ wybierz jedną z powyższych czynności i przestań ją robić. :)**

Jedną, nie więcej, może być ta najmniej bolesna z nich do zmiany. Może być ta najmniejsza, a może być i ta największa. Sam zdecyduj, którą. Przestań ją robić przez co najmniej miesiąc. Tylko miesiąc, ale przestań to robić i zauważ jak to odmieniło Twoje życie. Ja zrezygnowałem z większości takich nawyków dawno temu.

**Zapisz sobie na kartce:**

*Od dzisiaj ..... (data) przestaję(robić) .....  
(nazwa negatywnej czynności) przez co najmniej miesiąc i w zamian za to będę  
robić moje pozytywne działanie .....  
(nazwa pozytywnej czynności, na przykład ćwiczenia fizyczne), które przyniesie mi  
korzystne zmiany w życiu.*

*..... (Twój podpis imieniem i nazwiskiem)*

Nawyki mają tendencję do powracania, a zmiana ich jest ciężka. Nie będę Cię czarował, jest to dość ciężka bitwa. Po prostu warto to zrobić i dlatego zwalczaj jeden nawyk na raz i zawsze staraj się zastąpić negatywny nawyk pozytywnym, bo inaczej są większe szanse ze powróci ten negatywny. Ale zapewniam Cię, jeśli zwalczysz kilka negatywnych nawyków, wejdzie Ci w nawyk zamienianie tych negatywnych na pozytywne, bo Twoje życie ulegnie niezwykłym przemianom na lepsze!



## Ćwiczenie 23. Muzyka

W części teoretyczno – praktycznej było o smutnych utworach czy to filmowych czy muzycznych. Teraz pokażę Tobie jak to na Ciebie działa.

**Przygotuj sobie dwie "empetrójki" lub jakikolwiek zestaw utworów muzycznych na CD, który zawiera: 1 bardzo smutną melodię "do płaczu" i 1 bardzo wesołą melodię, która dodaje Ci energii.**

Teraz puść i odsłuchaj cały utwór smutny. Poczuj jak się czujesz, przypomnij sobie teraz, że musisz iść do roboty lub coś musisz zrobić. Jak bardzo chce Ci się ruszyć z miejsca?

**Puść teraz dla odmiany wesoły i dodający Tobie energii utwór, odsłuchaj go do końca. Poczuj jak się czujesz i przypomnij sobie, że masz coś do zrobienia w pracy lub w domu. Jak bardzo teraz masz chęć do pracy?**

Tak samo działają na Ciebie książki, filmy, wiadomości, czasopisma, ludzie i wszystko inne co Ciebie otacza. Pewnie nie myślałeś o tym wcześniej w ten sposób? Pamiętaj o tym od teraz do końca życia, że Twoje emocje są nie tylko kluczowe do odczuwania radości, spełnienia i dojścia do sukcesu, są również podatne w mniejszym lub większym stopniu na to, czego im dostarczasz ze świata zewnętrznego.

Czyli **najczęściej** słuchaj dodającej energii muzyki, oglądaj pozytywne filmy, spotykaj się z pozytywnymi ludźmi, ograniczaj wiadomości, czytaj pozytywne artykuły i koncentruj uwagę na pozytywnych aspektach życia. Im częściej będziesz to robił, tym łatwiej będzie to przychodziło. I tym łatwiej będziesz wykonywać zadania prowadzące Ciebie do sukcesów i radości.

Oczywiście nie chodzi tutaj o to, żebyś teraz już nic nigdy nie posłuchał czy obejrzał smutnego. Zwyczajnie staraj się na co dzień karmić swój umysł i emocje pozytywami.

## Ćwiczenie 24. Działanie

Ćwiczenie, które nieźle Ciebie wystraszy! Spokojnie, nie będę Ciebie straszył ani groził. Sam to zrobisz, ale za to od tej pory będziesz się bał coraz mniej :). Ćwiczenie jest krótkie i proste.

Wypisz na kartce pięć zadań, które zalegają w Twoich planach od dawna (nawet jeśli jeszcze ich nie spisałeś czym się zajmujemy za chwilę, to na pewno masz kilka rzeczy, które chciałeś zrobić już dawno) i które trochę Ciebie przerażały.

Mogą to być zadania mało przerażające lub bardzo przerażające, to zależy od Ciebie. Wypisz je teraz.

Może chciałeś napisać książkę? Poderwać dziewczynę czy chłopaka? Może odezwać się do kogoś? Napisać list i wysłać? Posprzątać w tej szafce, której boisz się nawet wypowiadać imienia? Zejść do komórki po ogórki? Zacząć ćwiczyć sztuki walki lub inny sport? Wejść na Mount Everest?

Co chciałeś zrobić od dawna, ale samo wykonanie tego tak bardzo Ciebie ekscytowało, że aż pomyliłeś uczucia i zamiast podniecenia zinterpretowałeś to jako strach? Wypisz pięć. Lub dziesięć jeśli masz ich aż tyle.

A teraz wybierz to, które najłatwiej zrealizować i można to zrobić najszybciej. Już?

Wykonaj to :). Piszę serio, zacznij to robić teraz. Odejdź od komputera i posprzątaj tą szafkę i zejdź do tej komórki. Jeśli wybrałeś wyprawę na Mount Everest wybaczę Tobie i Ty też powinieneś sobie wybaczyć, że nie zakładasz już na siebie butów zimowych, bo jest to bardziej skomplikowane zajęcie i trzeba się perfekcyjnie przygotować do niego. W takim przypadku wybierz jeszcze raz bardziej przyziemny cel.

Jeśli wybrałeś napisanie książki, oczywiście nie napiszesz jej teraz. W takim przypadku teraz możesz wybrać tematykę, napisać wstępny spis treści i podjąć decyzję, że ją piszesz i wydasz w wydawnictwie. I napisz teraz ten spis treści. Tak, teraz. Nie później, nie jutro, a teraz! Jutro już będziesz wiedział o czym pisać.

I jak? Masz już ten spis treści? Ogórki w domu? Szafka posprzątana? Nakreśliłeś plan działania? Telefon wykonany?

### **Podsumowanie ćwiczenia**

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś wypisz sobie tych kilka zaległych zadań, wybierz jedno z nich i wykonaj. Jeśli zadanie jest większe niż prosta czynność wykonaj pierwszy krok do jego realizacji. Napisz tego maila, albo ułóż plan i wykonaj pierwszy krok.

Dzisiaj wyjdiesz troszkę ze strefy komfortu. Jutro też troszkę, a pojutrze już nie będziesz się bał tych pierwszych dwóch dni. Gdy ja pisałem pierwszą książkę ("Droga do doskonałości"), wierz mi, że wychodziłem non stop ze strefy komfortu. Przy drugiej ("MotywAkcja") już rzadko kiedy odczuwałem dyskomfort, a przy trzeciej książce o cytatach ("365 Cytatów Ludzi Sukcesu") w ogóle o tym nie myślałem, tylko pisałem, poprawiałem i edytowałem. U Ciebie będzie podobnie, bo tylko przy pierwszym razie wychodzi się ze strefy komfortu i się człowiek trochę boi, by po chwili się do tego przyzwyczaić.

**Zrób więc to zaległe zadanie i pozwól sobie się trochę bać wykonując to. Za drugim razem już nie będzie tak strasznie.**

## 7. Wstęp do planowania osiągnięć życiowych



Posiadasz już wiedzę z zakresu swoich wartości, mocnych stron, pragnień, pewności siebie i priorytetów mam więc dla Ciebie dwa ostatnie ćwiczenia.

Są one najprostszym i najbardziej skutecznym narzędziem do planowania swojej przyszłości w

szerszej perspektywie, szczególnie gdy jeszcze obraz jest dość nieprecyzyjny.

Opierają się na powtórzeniach czyli nawet jeśli nie wiesz czego chcesz, to za każdym razem będziesz wiedział to lepiej i lepiej.

Ich skuteczność jest fenomenalna. Stosuję oba sposoby i byłem niesamowicie zaskoczony tym, co one działały.

Po kilku latach wypełniłem większość swoich założeń, które chciałem realizować. Skuteczność ponad 80% o czymś świadczy (włączając w to plany na ten rok, który jeszcze się nie skończył czyli bardzo duży procent wykonania).

Nie będzie tu kolejnej nauki planowania celów, gdyż i tak jest w tym kursie dużo materiału do przerobienia, a zajmiemy się tym głębiej w kolejnym z modułów Systemu Pełnego Zaangażowania. Zrób dobrze najpierw wszystkie ćwiczenia, dopiero po tym weź się za następne. Dwa dalsze ćwiczenia z planowania celów życiowych są ogólne i mają za zadanie w jak najprostszym sposobie zadziałać na Ciebie, żebyś bez wysiłku i ogromnej wiedzy z zakresu wyznaczania celów, miał już jakieś osiągnięcia i konkretne plany do wykonywania. A potem w razie potrzeby będziesz się dalej doksztalać.

# **1. Wypisanie najważniejszych 10 celów na rok bieżący.**

## **1. Trochę teorii**

Technika ta jest propagowana przez Briana Tracy, a skuteczność osiągania wypisanych celów wynosi u mnie około 90%.

Wypisujesz 10 swoich najważniejszych celów co roku na kartce papieru, a one w magiczny sposób się realizują. Nie należę do osób przesadnych, ale niektóre z zapisanych celów naprawdę się magicznie materializują, sam się o tym przekonasz. Ciekawostka związana z tą metodą jest taka, że nawet nie musisz afirmować, wizualizować i tak dalej. Często zapomnisz o tej kartce i wydobędziesz ją spośród innych dokumentów po roku. Ja tak miałem. Po prostu, szczególnie z początku, o niej zapomniałem. A potem zadziwiała mnie wynikami.

Nie wszystko uda Ci się osiągnąć w ciągu zaplanowanego roku, szczególnie gdy zapiszesz cel naprawdę duży jako jeden z punktów. Ale po dwóch czy trzech latach zdziwisz się, gdy okaże się, że właśnie niedawno zrealizowałeś ten ciężki punkt. Niesamowite jest też to, że w bieżącym roku możesz go nie powtórzyć w spisie, pozostanie on na kartce z poprzedniego roku, a i tak go zrealizujesz.

Nie przesadzam tu. Tak mówi Brian Tracy i ja to potwierdzam. To ćwiczenie działa cuda.

Zatem do rzeczy.

---

## 2. Praktyka

### Ćwiczenie 25. Top - 10

1. Wypisz na kartce papieru 10 swoich najważniejszych, najbardziej znaczących celów do osiągnięcia (ważne jest właśnie to, żeby wybrać te dosłownie **najważniejsze** dla Ciebie w **tym** roku), które chcesz wykonać w tym roku kalendarzowym. Jeśli wypisujesz je na przykład w marcu, to termin wykonania ustalasz do marca roku następnego.
2. Zapisz te cele w sposób pozytywny („osiągam”, zamiast „chcę uniknąć”).
3. W czasie teraźniejszym.
4. Poprzedź każdy cel słowem „Ja”.
5. Napisz nagłówek na kartce na środku „Moje Najważniejsze Cele - Top 10”.
6. Pod nagłówkiem napisz daty obowiązywania programu realizacji celów. Na przykład marzec 2012 – marzec 2013.

---

**Przykład:**

1. Ja zarabiam 30 000 złotych miesięcznie.
2. Ja mam samochód Mitsubishi Lancer.
3. Ja mam dobrze prosperujący biznes, który przynosi mi dochód co najmniej 40 000 złotych miesięcznie.
4. Ja jestem zdrowy.
5. Ja mam certyfikat Master Practitioner z NLP.
6. ...

..... 20.... - ..... 20....

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a uniform grid of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a pattern of small squares across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the page.



---

**Podsumowanie ćwiczenia:**

Jak się dobrze zastanowisz i wypiszesz cele, które chcesz osiągnąć w ciągu najbliższego roku, rezultat Ciebie zadziwi. Nawet jeśli jesteś sceptyczny – zrób to. Nic nie stracisz.

Wypisane tutaj przyszłe osiągnięcia działają w iście magiczny sposób i musiałbyś dokładać ogromnego wysiłku, żeby ich nie osiągnąć choćby w małej części.

Ta jedna kartka z dziesięcioma celami na bieżący rok wypełniona i nawet zapomniana gdzieś w dokumentach potrafi odmienić Twoje życie. I prawie jestem pewny, że jeśli jeszcze nie wierzysz w siebie – pokaże Ci to, że jednak potrafisz osiągać wyznaczone sobie cele.

Ja za pierwszym razem wypełniłem ją – a jeszcze nie umiałem dobrze wyznaczać celów – i na spory okres czasu o niej zapomniałem. Po pewnym czasie, około pół roku, znalazłem ją w teczce z podobnymi zapiskami (Tobie też polecam taką mieć – Osobisty Folder Mojego Rozwoju Osobistego :) ) i przeczytałem. To co zobaczyłem zadziwiło mnie niesamowicie.

Około dwóch z dziesięciu celów osiągnąłem nawet o tym nie wiedząc. Kolejne dwa były wykonane w około 70%, kilka następnych miało procent wykonania od 20% do 50%. Mały ułamek był na początku wykonania... Po pół roku! Bez specjalnego koncentrowania uwagi, motywowania się i tym podobnych!

Jak już pisałem. Działa w magiczny sposób.

## **2. Codzienne zapisywanie swoich najważniejszych planów**

### **1. Trochę teorii**

Jeśli nadal nie bardzo wiesz czego możesz chcieć najbardziej, jest jedno bardzo proste ćwiczenie, żeby się tego dowiedzieć. Można je również wykonywać, gdy się to wie, wejdą Tobie wtedy do głowy nowe pomysły lub utrwalisz się w przekonaniu, że to jest to.

Technika ta jest prosta jak konstrukcja przysłowiowego cepa. Polega ona na codziennym (tak, codziennie) wypisywaniu swoich celów na nowo, opierając się na swoich przemyśleniach i tym, czego w danym momencie pragniesz.

Innymi słowy załóż sobie zeszyt lub notatnik, w którym codziennie o wybranej przez Ciebie porze, wypisuj po 10-15 swoich celów, podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu. W odróżnieniu jednak od niego, nie muszą to być cele na rok bieżący. Pisz to, to chcesz osiągnąć i pozwól umysłowi przejąć tu kontrolę.

Po to się pisze cele codziennie, żeby nauczyć Twój umysł precyzować to, co niesprecyzowane. Wyklarować i wyłuskać najważniejsze pragnienia.

Ćwiczenie to jest trochę wspomaganie wizualizacji, gdyż żeby pisać codziennie, musisz pracować umysłem i przypominać sobie czego tak naprawdę chcesz.

## 2. Praktyka

### Ćwiczenie 26. Codzienne celowanie

Załącz zeszyt lub notatnik, w którym będziesz wypisywać codziennie 10 - 15 swoich celów, które chcesz osiągnąć w najbliższej przyszłości.

Codziennie w określonej przez siebie porze (np. rano, pod wieczór lub w przerwie obiadowej) pisz 10 - 15 celów w formie podobnej do tej z poprzedniego ćwiczenia czyli pozytywnej, w czasie teraźniejszym, na początku poprzedzone zaimkiem „Ja”. Ważne żeby ich nie przepisywać z wcześniejszej strony, tylko starać się je pisać z głowy. Tak jak je czujesz.

Powtarzaj to... do znudzenia, dosłownie, ale co najmniej pół roku. Chodzi tutaj o to, żebyś wyklarował swoje pragnienia, a to oznacza dużą liczbę powtórzeń, w dodatku utrwalisz w podświadomości to, co chcesz osiągnąć i nawet gdy przestaniesz już pisać cele codziennie, będą one nadal grały Tobie w głowie. I prędzej czy później je osiągniesz.

Celem tego ćwiczenia jest właśnie to wyklarowanie i utrwalenie celów w głowie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

To zadanie ma przede wszystkim wyklarować Twoje dążenia. Ma je również utrwalić i nastawić Twój umysł na osiągnięcia.

Pamiętaj, że aby osiągać więcej niż mało satysfakcjonująca praca – trzeba być nastawionym na osiągnięcia i zacząć uczestniczyć w życiu. Dlatego też kurs ten w całości nazywa się System Pełnego Zaangażowania, bo skłania Ciebie do podjęcia akcji i zaangażowania Ciebie w to co robisz. Musisz się angażować i dać z siebie wszystko, żeby mieć pełne i satysfakcjonujące życie. Nie ma tu drogi na skróty, a rzeczywistości nie oszukasz. Wypisywanie celów codziennie jest podjęciem działania. Jeśli powiesz, że to mało, wiedz że od czegoś trzeba zacząć.

Z resztą jeśli zacząłbyś „coś robić” bez planu to i tak niewiele by mogło to zdziałać. Może przez chwile ludzie by Ci zazdrościli „że działasz”, ale po chwili pewnie byś przestał, gdyż do niczego by to nie dążyło. Plany są ważne, bo pokazują cel, a on z kolei ukazuje sens, jeśli jest oparty na Twoich wartościach i pragnieniach. Dlatego wcześniej wykonywałeś te nudne ćwiczenia :).

Teraz gdy to wiesz, możesz śmiało nakreślać plany, bo wiesz gdzie chcesz być i co chcesz osiągnąć. To daje Ci gwarancję, że jak już dotrzesz do upragnionych celów – będą one tymi właściwymi, w których spełnisz się jako człowiek. I tak ma być.

---

Do tego wszystkiego, jeśli dowiedziałeś się podstaw swojej satysfakcji, stajesz się jednocześnie maszyną nie do zatrzymania i zyskujesz wewnętrzną siłę i motywację. Dzięki temu zyskujesz jeszcze jedną potężną właściwość. Żyjesz z pasją, bo czynności, które wykonujesz każdego dnia sprawiają Ci frajdę! Są zgodne z tym, co kochasz.

Jak już osiągniesz zaplanowane cele, z chęcią i łatwością wyznaczysz sobie następne, bo wiesz czego chcesz i co jest dla Ciebie ważne. A podczas drogi przez życie natrafisz na wiele nowych i fajnych możliwości. Obraz siebie jako człowieka kompetentnego pozwoli Ci wybierać w okazjach i zadaniach do zrobienia.

## Na Zakończenie

To by było na tyle. Gratuluję Tobie ukończenia pierwszej części kursu.

Pamiętaj o tym, że warto czasem powtórzyć ćwiczenia, żeby uzyskać jeszcze bardziej klarowny obraz aż do momentu pewności lub silnego przekonania, że już wiesz czego chcesz.

Jeśli najdą Ciebie wątpliwości co do Twojej wartości, wróć do zapisanych tu notatek i przypomnij sobie ile masz talentów. Pamiętaj, że umiesz bardzo dużo i nawet jeśli w jakimś momencie rynek pracy nie dostrzega Twoich umiejętności, to za chwilę się o nie sam upomni. Pod jednym warunkiem – Ty musisz znać swoją wartość i przestać ją umniejszać. Pokaż rynkowi co umiesz! Daj się dostrzec.

Przede wszystkim myśl pozytywnie, nawet gdy Ci się nie chce, bo właśnie w tych momentach doznajesz próby charakteru. Jeśli w ciężkich chwilach wytrwasz w pozytywnej postawie, upragniony sukces będzie coraz bliżej.



Kurs ten przede wszystkim ma pomóc Tobie w utrzymaniu i wyrobieniu dobrego zdania o sobie i utrzymanie Twojego pozytywnego nastawienia do siebie, poprzez bardzo mechaniczne i naoczne ukazanie Tobie Twojej prawdziwej wartości jako człowieka.

Teraz już nie możesz zaprzeczyć, że jesteś dużo wart. Spójrz tylko na Twoje zapiski. Człowiek nic nie wart nie zrobiłby tego, co Ty właśnie zrobiłeś! Gratuluję!

---

## Podsumowanie

Żeby osiągnąć spełnienie w życiu trzeba podjąć wiele konkretnych działań. Jest ich bardzo dużo, ale można wyliczyć pewne stałe kroki, bez których trudno jest podjąć akcję. Oto one:

1. Poznanie swoich wartości, gdyż na nich opiera się Twoja satysfakcja.
2. W oparciu o wartości, poznanie swoich pragnień.
3. Wyznaczenie priorytetowych działań na podstawie wartości i pragnień. Uwzględniając czasem okoliczności (a czasem należy działać wbrew okolicznościom).
4. Wytworzenie w sobie wiary w swoje możliwości, poznanie mocnych stron i zbudowanie na nich wartościowego obrazu samego siebie. W tym momencie znajdzie się podstawowa wewnętrzna motywacja, która skłoni Ciebie do dalszego działania.
5. Lepsze (głębsze) poznanie siebie czyli swoich ograniczeń, wad, hamulców, po to, żeby móc jak najskuteczniej się ich pozbyć lub obejść. Pokochanie siebie, żeby lepiej pokonywać przeciwności losu, które na pewno wystąpią i akceptacja wad, których nie uda się pozbyć.
6. Wyznaczenie odpowiednich celów i rozpoczęcie ich realizacji.
7. Zwiększenie i utrwalenie siły motywacji poprzez pozbycie się złych nawyków i nauczanie zarządzania energią.

8. Dbanie o własne zdrowie podczas wykonywania wszystkich zamieszczonych tu punktów. (jest dopiero przy 8 punkcie, ponieważ jeśli człowiek nie wie czego chce, zazwyczaj nie ma motywacji i tak nie zadba o zdrowie, bo ma „tyle spraw na głowie”).

9. Dalsze nieustanne zwiększanie swoich kompetencji, nauka zarządzania sobą, celami, praca nad sobą, budowanie systemów i na samym końcu ciężka harówka, żeby zarobić pieniądze :). Jednym słowem konkretne, sprecyzowane działania, które podejmujesz gdy masz już osiągnięty częściowy lub całkowity sukces i dalej podróżujesz przez życie osiągając dalsze swoje pragnienia.



## **Inne produkty autora**

### **Książka Droga do doskonałości**

[Kliknij Tu!](#)

### **Książka MotywAkcja**

[Kliknij Tu!](#)

### **Książka 365 Cytatów Ludzi Sukcesu**

[Kliknij Tu!](#)

### **Blog**

[Blog!](#)

## **Inne części kursu System Pełnego Zaangażowania**

**Część 1 – Zyskaj Niepokonaną Pewność Siebie**

**Część 2 – Powiedz Stop Ograniczeniom**

**Część 3 – Znajdź Swój Pewny Cel**

**Część 4 – Bądź Mistrzem Motywacji**

**Część 5 – Zadbaj O Swoje Stalowe Zdrowie**

**Część 6 – Poznaj Formułę Pełnej Organizacji**

**Część 7 – Stań Się Finansowym Geniuszem**

**Wejdź tutaj i sprawdź dostępność kursu i szczegóły!**

[Kliknij Tu!](#)

---

## **Opinia O Kursie**

**Jeżeli to dla Ciebie nie problem i jeżeli System Pełnego Zaangażowania podobał się Tobie, przyślij proszę na adres [elfgar@jadoskonaly.pl](mailto:elfgar@jadoskonaly.pl) maila wraz ze swoim zdjęciem, imieniem i nazwiskiem i z informacją o tym co podobało Ci się w Systemie najbardziej.**

**Podzielę się Twoją opinią z innymi uczestnikami kursu System Pełnego Zaangażowania.**

**Jeśli masz swoją stronę www, którą chciałbyś się podzielić z ludźmi i przy okazji ją zareklamować, przyślij link do niej w tym samym mailu.**

**Imię i nazwisko, zdjęcie i link do Twojej strony umieszczę obok Twojej opinii o Systemie Pełnego Zaangażowania. Link do Twojej strony będzie "klikalny" i bez "no follow" czyli wspomaga ruch na Twojej stronie i ją wypozycjonuje.**

**Dziękuję**

**Andrzej**

## **Akcja!**

**Gratuluje Tobie przejścia przez pierwszą część Systemu Pełnego Zaangażowania – Zyskaj Niepokonaną Pewność Siebie. Jeśli nie wykonałeś do tej pory któregoś z zadań zawartych w kursie, zachęcam Ciebie do wypełnienia go/ich.**



**Jeśli wykonałeś już wszystkie zadania z części pierwszej, przejdź teraz do części drugiej o nazwie Powiedz Stop Ograniczeniom, w której odblokujesz swój potencjał i jeszcze szybciej ruszysz z miejsca.**

**Życzę Tobie samych sukcesów i całkowitego spełnienia się jako człowiek.**

*Andrzej Wojtyniak*