



Artur Mętel

JA

©2009 Artur Mętel  
Wszelkie prawa zastrzeżone

Możesz rozdawać tą wiedzę za darmo bądź odpłatnie,  
Jednak tylko i wyłącznie w niezmienionej formie,  
Z zachowaniem treści układu

## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp .....</b>	<b>str. 4</b>
<b>Myśl .....</b>	<b>str. 5</b>
<b>Uśmiech .....</b>	<b>str. 7</b>
<b>Wyobrażenia.....</b>	<b>str. 8</b>
<b>Mistrz wymówek .....</b>	<b>str. 10</b>
<b>Kim jestem? .....</b>	<b>str. 12</b>
<b>Wyzwalaj to co najlepsze .....</b>	<b>str. 14</b>
<b>Decyzja.....</b>	<b>str. 16</b>
<b>Jak ja jej nie lubię.....</b>	<b>str. 18</b>
<b>Dlaczego właśnie JA? .....</b>	<b>str. 20</b>
<b>Ja nie potrafię .....</b>	<b>str. 22</b>
<b>Wychodzę ze strefy komfortu .....</b>	<b>str. 24</b>
<b>Zakończenie .....</b>	<b>str. 26</b>

## Wstęp

Ja – jest książką dedykowaną specjalnie dla Ciebie drogi czytelniku, jest zbiorem podstawowych narzędzi które pozwolą Ci poznawać i odkrywać na nowo nieznane oraz te dotychczas znane zakątki Twojego własnego świata.

Wszystko będzie zależać od Ciebie czy skorzystasz z Tych podstawowych narzędzi i ruszysz w ciekawą i fascynującą podróż po swoim świecie, czy pozostaniesz tu gdzie jesteś i nie podejmiesz ryzyka aby być w końcu najszczęśliwszym człowiekiem na świecie

Jesteś gotowy aby przygotować się do fascynującej podróży?

Więc zaczynamy pakować walizki ☺ aby Twoja podróż była ciekawa przedstawię się – abyś wiedział jak nazywa się Twój przewodnik. Będiesz wiedzieć, na kogo zwać winę za swoje niepowodzenia ☺

Więc jestem Artur Mętel i miło Cie poznać.

P.S.

Książka po części będzie pisana Twoimi myślami, aby łatwiej przyswoić nową wiedzę.

Jeżeli jesteś kobietą to nie pogniewasz się, jeżeli będę pisać w osobie męskiej? W końcu człowiek to forma męska, chyba, że ruch feministek zmieni tą nazwę na człowieczka ;-D.

# Myśl

*„Nie istnieją żadne ograniczenia dla ludzkiego umysłu, poza tymi, które sami mu nałożymy. Bieda i bogactwo są rezultatami pewnego myślenia.”*

- Napoleon Hill

Czym jest myśl? Wyrazem? Zdaniem?

Myśl jest początkiem, energią i od niej warto zacząć zmianę w swoim dotychczasowym życiu. Myśli kształtują to, kim jesteśmy i gdzie jesteśmy oraz dokąd zmierzamy. Myśli tworzą obraz naszego świata, dostarczają nam tego, czego potrzebujemy. Właśnie te myśli wysyłają sygnał do wszechświata o Tym, czego Ci potrzeba i nie jest ważne czy jest to myśl pozytywna czy negatywna, wszechświat dopasuje się do Twoich myśli i otrzymasz właśnie to, czego chcesz.

Jeżeli myśli są takie ważne to jak mam je kontrolować? Przecież niechęć tych „złych” rzeczy.

Nie staraj się kontrolować swoich myśli – może doprowadzić Cie to szaleństwa. Myśli przychodzą do nas z każdej strony. Więc jak sobie z nimi radzić? W naszej głowie jest istny chaos, nieład, nieporządek – nie musisz mi wierzyć po prostu sam to sprawdź, usiądź gdzieś w spokojnym miejscu i przez 30 minut staraj się o niczym nie myśleć. Zrób a następnie przejdź do dalszego czytania książki.

Aby zrobić porządek w swojej głowie, znajdź 30 minut dla siebie, w ciszy i spokoju wpatruj się w jakiś przedmiot, jeżeli jesteś w domu może to być np. pilot od telewizora ☺ i przede wszystkim staraj się nie myśleć o niczym. Wiadomo na początku będzie to bardzo trudne jednakże jak już opanujesz tą technikę będziesz zaskoczony swoją kreatywnością.

**Myśl zawsze pozytywnie** - myśl o wszystkim pozytywnie, dostrzegaj piękno. Skup się na tym jak pięknie świeci słońce albo jak pięknie pada deszcz. Przetaw swoje myślenie na pozytywne.

Wyrzuć z swojego życia wszelkie **myśli negatywne**, jeżeli oglądasz wiadomości itp. Przestań to robić, co te wiadomości wnoszą do Twojego życia? Jak na Twoje życie wpływa informacja, że gdzieś na zachodzie ludzie umarli w pociągu? Przecież nie masz na to wpływu, kto gdzie i

jak umrze, to naturalne, że ludzie odchodzą i się rodzą nie ważne jak, waży jest fakt, że tak właśnie jest. Przyjmując negatywne myśli tworzysz negatywną mapę swojego świata – przestajesz skupiać się na tym, co jest piękne tylko nieświadomie gonisz za sensacją patrzysz na to co jest źle przez co oceniasz źle ludzi.

Powtarzaj sobie codziennie tyle raz ile możesz

## **ZAWSZE MOGĘ MYŚLEĆ POZYTYWNI**

Teraz jak już myślisz pozytywnie możesz przejść do kolejnego rozdziału ☺

*„ Myślenie to najcięższa praca z możliwych  
i pewnie dlatego tak niewielu ją podejmuje.”*  
-Henry Ford

## Uśmiech

*„Nigdy nie przestawaj się uśmiechać,  
nawet jeśli jesteś smutny, ponieważ nigdy nie wiesz,  
kto może się zakochać w twoim uśmiechu.”*

-Gabriel García Márquez

Jak często się uśmiecham? Czy obdarzam uśmiechem innych?

Uśmiech i radość pozwoli Ci szczęśliwie kroczyć przez świat jak i również pozyskać nowych znajomych oraz będziesz postrzegany jako szczęśliwy człowiek, a ludzi będą chcieli z Tobą rozmawiać a to za sprawą małego gestu - **UŚMIECHU**.

Dzięki uśmiechowi wyzwolisz w sobie nieznane Ci jeszcze pokłady pozytywnej energii, entuzjazmu i radości. Będiesz szczęśliwie kroczyć przez świat szczerze się uśmiechając i odkrywając coraz to nową potęgę uśmiechu.

Czy wiesz że jest takie zwierzę które jak Ciebie widzi wyskoczyło by ze skóry, tak pełne radości i entuzjazmu a Ty gdy je widzisz takie radosne sam się uśmiechasz czy wiesz o jakim zwierzątku mówię? Tak jest to pies. Żyje w tysiącach rodzin dając Tylko miłość, radość i entuzjazm. Więc dlaczego nie wyskakiwać ze własnej skóry jak widzimy znajomego?

Zrób mały test,

Przez jeden dzień szczerze się uśmiechaj do każdej napotkanej osoby – wyzwalając w sobie nieznane pokłady entuzjazmu i energii. Zobaczysz efekty będą zaskakujące ale nie musisz wierzyć mi na słowo, po prostu sprawdź to sam.

Więc na co czekasz? **UŚMIECHNIJ SIĘ 😊**

O oczko Ci jeszcze puszcze ;-D

„Uśmiech jest jak słońce, które spędza chłód z ludzkiej twarzy.”

-Wiktor Hugo

## Wyobrażenia

*„Wyobrażenia jest ważniejsza od wiedzy.”*

-Albert Einstein

Czy znam moje najpotężniejsze narzędzie? Wyobraźnię ...

Wyobrażenia ma wielką potęgę – najczęściej używasz jej podczas snu – wtedy jest Ci tak fajnie i przyjemnie ☺. Jednakże jakby wyglądało Twoje Życie gdybyś używał swojej wyobraźni 24 godziny na dobę? Hmm ... co może robisz w podświadomości ale ja i Ty o tym nie wiemy. Są takie rzeczy które się fizjologom nie śniły jak mawia Ferdynand Kiepski.

Wiesz wyobrażenia to doskonałe narzędzie gdzie możesz dosłownie robić wszystko to czego tylko zapragniesz, być tam gdzie chcesz i robić to co chcesz więc dlaczego nie używać jej potęgi? Ale nie myśl o Tym jak to jest wykorzystywać potęgę wyobraźni, nie myśl o Tym jak zmieni się Twoje życie.

Zabiorę Cię w podróż po wyobraźni aby przedstawić Ci jej piękno. Jesteś gotowy? Tak, to zamknij oczy i wyobraź sobie to o czym będę tutaj pisać, albo nie nie zamykaj oczu bo będziesz mieć problem z czytaniem ☺.

Więc tak ... nie myśl o pięknej plaży gdzie jest piękny zachód słońca. Słońce jak pomarańcza, dużej jak dynia odbija swoje piękne promienie na turkusowej tafli morza – jak pięknie szumi to możesz słyszeć je? Kolory tęczy odbijają się na tej lśniącej wodzie a Ty kroczysz po gorącym złocistym piasku i czujesz jak poca Ci się nogi nocą ponieważ już doszedłeś do księżycy możesz dotknąć go ręką ale uważaj jeżeli go dotkniesz spuścisz z niego powietrze i poleci ... oj już zapóźni to zobacz te gwiazdy jak złoto na czarnym jak smoła niebie, wiesz co zabierz sobie tego złota ile chcesz i wróć do czytania tej książki.

Jak podobała Ci się podróż w głąbi Twojej wyobraźni? Ale bajer co nie ☺? Używaj wyobraźni kiedy tylko zachcesz przecież możesz się dobrze bawić nawet siedząc w domu.

Jak możesz wykorzystywać wyobraźnię w życiu codziennym? Po prostu jeżeli masz do wykonania np. coś nie przyjemnego użyj wyobraźni aby zobaczyć jak to jest fajnie robić właśnie tą rzecz dodawaj dużo różnych śmiesznych i głupich narzędzi, przedmiotów itp. Dodawaj wszystko czego zapragniesz.

Jeżeli wstajesz np. lewą nogą wyobraź sobie jak fajnie jest to wstawać prawą nogą ☺ Chyba że wstałeś prawą i chcesz wiedzieć jak jest to wstać lewą nogą ale najlepiej to wstać obiema nogami tak wyskoczyć z łóżka jak z procy z taką energią do działania bo przecież masz cały wspaniały dzień przed sobą i jak coś możesz pobawić się potęgą swojej wyobraźni ☺

Wyobrażenia pomaga Ci tworzyć rzeczy piękne, najpierw widzisz je w swojej głowie później przekładasz je właśnie np. na kartkę papieru bądź różne inne rzeczy wyobraź sobie co tam chcesz masz wolną rękę. Wiesz wyobraź sobie wielkich artystów np. Leonardo da Vinci albo Michała Anioła jak oni korzystali z potęgi wyobraźni, przecież wszystko to co stworzyli widzieli najpierw oczyma wyobraźni później przełożyli to właśnie w rzeczywistość i teraz



możesz podziwiać dzieła ich wyobraźni. Jednak Ty masz jeszcze lepszą wyobraźnię niż oni przecież żyjemy w nowszych czasach to i wyobraźnia została wymieniona na nowszy model. Wiesz mamy najnowszy model wyobraźni bo z XXI wieku, także wiesz masz co używać.

Wyobraź sobie teraz jak pięknie wygląda Twoja przyszłość albo jak chcesz żeby wyglądała co chcesz mieć, gdzie chcesz być po prostu usiądź i sobie to wyobraź. Jeżeli już to zrobisz zapisz to wszystko na kartce papieru i będziesz znać już swoje cele na najbliższe lata.

Mam coś dla Ciebie co najbardziej lubisz, takie zdanie które będziesz sobie powtarzać aby lepiej działała Twoja wyobraźnia:

## MAM BUJNĄ WYOBRAŹNIĘ

Prawda że pięknie brzmi?

Tylko się nie śmieję wypowiadając te słowa.

*„Wyobraźnia jest ziemią naszego istnienia.  
Pamięć jest tylko funkcją wyobraźni.  
Wyobraźnia jest tym jedynym miejscem,  
z którym czujemy się związani,  
którego możemy być pewni,  
że tu właśnie żyjemy.”  
-Wiesław Myśliwski*

## Mistrz wymówek

*„Musisz najpierw wygrać w umyśle, zanim wygrasz w życiu.”*

- John Addison

Jak wiele rzeczy przekładam na później?

Czy posiadasz nawyk odkładanie wszystkiego na później? Zaraz to zrobię, jeszcze 5 minut po czym minie 5 minut i mówisz zrobię to za chwilę, tak mija dzień i mówisz jutro to zrobię mam jeszcze czas. Odkładasz to w wieczność ponieważ jutro jest jedynym dniem który nigdy nie nadchodzi.

Jak wiele ważnych spraw odłożyłeś na później, czekając na tak zwane zbawienie?

Najłatwiej jest wyszukać dobrej wymówki aby czegoś nie zrobić ponieważ tak łatwiej i wygodniej, jednakże wpadasz w niebezpieczny nawyk który znacznie utrudnia Ci Twoje działanie, dlaczego? Działasz według schematu:

### **NAGRODA -> DZIAŁANIE**

Doskonale wiesz że jak np. sobie dobrze wypoczniesz nie bardzo będziesz chciał się zabrać tego dnia do pracy. Po prostu przełożysz to sobie na jutro, a jutro będzie kolejna wymówka jest super pogoda nie mogę tego zmarnować i choć wykonanie zadania zajmuje tylko 5 minut łatwiej jest to odłożyć przecież mawiają „co się odwlecze to nie ucieknie” tylko jak długo chcesz żyć w takim bałaganie?

Jesteś mistrzem wymówek i teraz właśnie od Ciebie zależy czy zmienisz schemat na dobry. Tak nie jest to łatwe jednakże przyniesie bardzo wspaniałe owoce tam w przyszłości. Nie trzeba wspominać że zarazem będziesz mieć więcej czasu na przyjemności gdy inni będą szukać wymówek.

Oto Twój nowy schemat:

### **DZIAŁANIE -> NAGRODA**

Jeżeli tak przestawisz swój schemat Twoim motorem napędowym będzie nagroda za wykonane zadanie. Jeżeli zrobię to i to moją nagrodą będzie np. wypoczynek. Będziesz z przyjemnością wykonywać zadania ponieważ bardzo będziesz chciał skorzystać z swojej nagrody w tym przypadku jest to wypoczynek. Jednakże jak wiesz każdy ma inne przyjemność dla jednych to jazda na rowerze a dla innych opalanie się na balkonie ☺.

Zamiast szukać wymówek, zmień swój **nawyk** i mów sobie:

## **ZROBIĘ TO TERAZ Z SAMĄ PRZYJEMNOŚCIĄ**

Po prostu gdy masz coś do zrobienia powiedz sobie Tak zrobię to teraz będę mieć więcej czasu na przyjemności przecież potrwa to tylko chwilkę a ja się świetnie pobawię. Wiesz wynosząc śmieci można też się wspaniale bawić używając swojej wyobraźni, np. Bierzesz te nieszczęsne śmieci ale widzisz że worek już się przerywa ale Ty jesteś twardzielem więc mówisz a co mi tam będzie fajna zabawa, tak z bananem na twarzy wychodzisz na klatkę schodową jak mieszkasz w bloku jak mieszkasz w domku to wychodzisz tam na jakiś dworek i tak idziesz z tymi śmieciami i mija Cie sąsiad w środku lata ale w nocy było zimno i zrobił się lód i się wywróciłeś worek Ci wyleciał z dłoni przeleciał w powietrzu pęk w słabym miejscu i wszystko wyleciało na sąsiada no i tak skórka z banana wylądowała na głowie sąsiada że wygląda jak taka „blondynka” ☺ i tak śmieci zrzuciłeś na sąsiada i masz już problem z głowy ale wiesz używając tej wizualizacji znalazłeś się przy kubie z śmieciami już je tam wrzuciłeś a obok przechodzi właśnie Twój sąsiad którego widziałeś w wyobraźni ciekawe co teraz sobie o nim pomyślałeś ☺ i z jakim uśmiechem na twarzy odpowiedziałeś mu „Dzień dobry sąsiedzie” ☺

Dlatego zamiast wymówek używaj **zdanie zrobię to teraz z całą przyjemnością** i przy okazji używaj wizualizacji jak to jest fajnie jak wykonujesz to zadanie, będziesz bardzo szczęśliwy z zadań które będziesz wykonywać, przecież codziennie nie spotykasz sąsiada z bananem na głowie ☺

*„Nawyk jest albo naszym najlepszym sługą, albo najgorszym panem.”*  
- Nathaniel Emmons

## Kim jestem ?

*„Dopóki nie zaczniesz cenić siebie - nie będziesz cenić  
swojego czasu. Dopóki nie zaczniesz cenić swojego czasu  
- nic z nim nie zrobisz.”*  
- M. Scott Peck

Podstawowe i bardzo ważne pytanie: Kim JA właściwie jestem? Czy jestem człowiekiem sukcesu? Czy jestem potrzebny na tym świecie? Właściwie to po co żyję?

Oto najważniejsza odpowiedź i zapamiętaj ją po prostu wbij ją sobie to głowy 😊 Weź głęboki oddech, usiądź wygodnie wyprostuj się najlepiej jak jeszcze podniesiesz ręce to góry zaciśniesz pięści i powiesz:

**JA JESTEM NAJWAŻNIEJSZY NA ŚWIECIE !**

Powtarzaj tą myśl kilka razy dziennie, najlepiej rano jak wstajesz powiedz sobie

**JA JESTEM NAJWAŻNIEJSZY NA ŚWIECIE !**

Oraz ja kładziesz się już spać powiedz znów sobie

**TO JA JESTEM NAJWAŻNIEJSZY NA ŚWIECIE !**

Tak to właśnie Ty jesteś najważniejszy na tym świecie, jest on stworzony właśnie dla Ciebie aby dać Ci wszystko czego właśnie potrzebujesz. Jest on idealny dopasowany właśnie do Ciebie abyś mógł spełniać wszystkie swoje marzenia oraz realizować swoje pasje.

Jesteś Panem i kowalem swojego Twoja podróż zaczyna się właśnie z tego miejsca z Tu i Teraz Ty decydujesz kim będziesz w przyszłości wszystko jest w Twoich rękach. Tak jak kowal posiadasz odpowiednie narzędzia aby „wykuć” swoje życie jednakże czy masz wystarczająco wiedzy jak to zrobić? Jesteś kowalem i jesteś zobowiązany posiadać jak najwięcej wiedzy na ten temat aby być najlepszy w swojej dziedzinie. Zostaniesz mistrzem w rozwoju osobistym jeżeli Tylko będziesz zdobywać wiedzę, wiesz do czego zmierzam? Tak właśnie tak przez całe życie jesteś UCZNIEM !.

*„To nie to, co masz, ani to, kim jesteś,  
ani to, gdzie jesteś, ani co robisz czyni Cię  
szczęśliwym bądź nieszczęśliwym.  
Chodzi o to, o czym myślisz.”  
-Dale Carnegie*

## Wyzwalaj to co najlepsze !

*„Każdy głupi potrafi krytykować, potępiać i narzekać,  
ale potrzeba charakteru i samokontroli, by być  
rozumiejącym i przebaczącym.”*

- Dale Carnegie

Jak często pochwalam innych? Czy szczerze wpieram innych?

Żyjemy w świecie krytyki, zgodzisz się z tym stwierdzeniem? Jak często słyszałeś słowa NIE... „NIE uda Ci się”, „jesteś do niczego mogłeś to zrobić lepiej”, „to nie dla Ciebie”, „jesteś ofermą”. Najlepiej zjawisko krytyki możemy zobaczyć na filmie jak to dostrzega się błędy i potknięcia a następnie się krytykuje całość i tak przyłącza się do krytyki wiele osób bo przecież oni też widzieli te błędy i należy to skrytykować przecież tak trzeba. Chociaż film był całkiem dobry to mało kto widzi jego piękną, ponieważ przysłaniają je słowami krytyki. Sam wiesz łatwiej jest znajdujesz wadę niż zaletę a to z powodu przyjętego schematu myślowego jednakże zaraz to zmienimy ☺ skupimy się na zaletach i wyzwolimy to co najlepsze.

Dostrzegamy u ludzi zazwyczaj to co im nie wychodzi i za to ich krytykujemy „znowu porywa się motyką na słońce”, „przecież to się nie uda”, „zejdź na ziemię” pewnie nie jeden raz już usłyszałeś. Zachowujemy się jak „głupcy” i sami siebie niszczymy i gonimy nie wiadomo za czym.

Człowiek potrzebuje czuć się ważnym, dostrzeganym, docenianym i chwalonym – wtedy czuje się jak na skrzydłach bo wie że jest potrzebny właśnie Tobie i dla Ciebie robi wszystko jak najlepiej potrafi za słowa szczerzego uznania i pochwały. **Ludzie tak bardzo pragną pochwały jak nie znoszą krytyki** – zapamiętaj sobie te słowa jeżeli będziesz mieć chęć kogoś skrytykować.

Wiesz nie chwalać kogoś skazujemy go na (mentalną)głodówkę i jeżeli nic nie jemy jesteśmy bliżej ziemi niż nieba dlatego nie ma się co dziwić dlaczego tak wiele ludzi ma „doła”. Wiesz Twoją zadaniem jest karmić głodnych aby wszyscy byli syci i żyło się lepiej ☺. Spójrz jeżeli nie karmiłbyś rodziny przez 7 dni ludzie uznali by Cie za potwora jak to można głodzić ludzi jednakże jeżeli głodzimy innych mentalnym głodem Nikt nic nie mówi, nikt nic nie widzi wszyscy mają zamknięte oczy, przecież żyją w świecie krytyki to jest ich karmą która ciągnie w dół a nie w górę – zapamiętaj to w dół.

Jeżeli miejsce ma tylko krytyka – taki człowiek sobie myśli „hmm ... jeżeli zrobię coś złe zostanę skrytykowany ale jeżeli zrobię coś dobrze też będę skrytykowany to lepiej to zrobić

to byle jak – co mi tam” taki obraz tworzy właśnie krytyka i dlatego tak wielu ludzi idzie na łatwiznę.

Szczerze chwaląc w innych wyzwalasz w nich to co najlepsze, wyzwalasz motywację do pracy, wewnętrzną siłę po prostu ludzie chwaleni za to co robią dobrze będą robić to jeszcze lepiej aby otrzymać szczere słowa pochwały. Wiesz taki człowiek to co robił źle zacznie robić dobrze, ponieważ będzie oczekiwać słów pochwały że znów zrobił coś najlepiej i że jest najlepszy w swojej dziedzinie jeżeli zaś go skrytykujesz będzie używać wymówek aby nie być krytykowanym. Dlatego wiesz tam gdzie jest okazja do krytyki doszukaj się tego co najlepsze, doszukaj się tego za co można pochwalić ponieważ wiesz że wyzwolisz to co najlepsze, i wiesz że ta osoba będzie robić wtedy to z chęcią i zapałem oczekując kolejnych słów pochwały.

A teraz to co lubisz, zadanie do wykonania.

**Wszystko co robię będę robić najlepiej jak potrafię**

**Codziennie szczerze będę chwalić innych**

*„Działaj tak, jakby każda osoba, którą spotykasz miała  
napis „spraw, że poczuję się ważnym” wokół szyi.”*

- Mary Kay Ash

## Decyzja

*„To nie przypadek, że sprawy z większym prawdopodobieństwem  
pójdą po Twojej myśli, jeśli przestaniesz się martwić,  
czy wygrasz czy przegrasz i skupisz swoją pełną uwagę  
na tym, co dzieje się właśnie w tym momencie.”*

- Phil Jackson

Jak wiele decyzji podejmujesz każdego dnia?

Każdego dnia podejmujesz kilkadziesiąt decyzji, tych ważnych i tych mniej ważnych. Począwszy od tego co na siebie włożysz, kończąc na ważnych decyzjach życiowych – którą drogę wybrać. W Twoich decyzjach zawsze musisz podjąć ryzyko, choćby to minimalne jednakże zawsze ono będzie. Wiesz w praktyce wybierasz zawsze tą drogę znaną wydeptaną i omijasz tą drogę dziką nieznaną małą uczęszczaną i zastanawiasz się co było by gdybym wybrał tamtą drogę. Jednak nie ma sensu zastanawiania się co było by gdybym wybrał tamtą drogę, gdzie byłym teraz. Jesteś tu i Teraz znowu znajdziesz się na rozstaju dróg i z pewnością wybierzesz teraz tą nie uczęszczaną dziką piękną i nieznaną drogę ponieważ wiesz że ona poprowadzi Cię właśnie do szczęścia. Będziesz podążać tą mniej znaną ścieżką i czerpać radość z każdej chwili z każdego spojrzenia właśnie na tej drodze weźmiesz to co najlepsze dla Siebie i podzielisz się Tym na skrzyżowaniu dróg.

Będąc na skrzyżowaniu nie jeden Ciebie będzie krytykować jednakże wiesz że to ze strachu przed nieznanym mają taki schemat i idą tymi znanymi drogami, jednakże Ty zabierzesz 2 -3 śmiałków i przekażesz im całą radość z życia pokażesz to co najpiękniejsze i będziesz szczęśliwy z tego że oni są tak szczęśliwi.

Pamiętaj najmniej uczęszczana droga jest najlepsza ponieważ możesz wszystko poznać na nowo i cieszyć się każdym oddechem.

Podejmowanie decyzji co do wyboru drogi nie będzie łatwe, dlaczego? Znowu otrzymaliśmy wadliwy schemat. Podejmując decyzję która ma wpływ na przyszłość to najpierw odnosimy się do przeszłości jeżeli tam nam się nie udało przenosimy to w przeszłość że też nam się nie uda a zapominamy że jesteśmy Tu i Teraz i nie ma już przeszłości nie patrzymy za siebie idziemy do przodu aby się dobrze bawić.

Podam przykład z decyzjami:

Maciek nigdy nie piekł Ciasta i próbował spróbować jak to jest, przeczytał że jest to sprawa prosta i każdemu się uda. Więc wybrał się do kuchni zrobił wszystko z przepisu, jednakże sparzył się o piekarnik a w dodatku Ciasto nie wszyło i Maciek był bardzo zmartwiony. Miał



wiele okazji aby znów upiec całkiem proste Ciasta jednak wybierając się do kuchni miał obraz z przeszłości że znów mu się nie uda.

Pewnego dnia Maciek spotkał Bartka który był bardzo szczęśliwy z swojego życia i zapytał jak to jest na to Bartek mu odpowiedział „Podejmuje decyzje Tu i Teraz, nie patrz za siebie to już było, czeka Ciebie wspaniała przyszłość”. Maciek wziął te słowa do siebie, wrócił do domu, znalazł przepis w książce kucharskiej i postanowił spróbować powiedziała a co mi szkodzi idziemy do przodu. Maciek uwierzył w swoje siły i zaprosił jeszcze znajomych na przepyszne Ciasto – wybrał właśnie tą nie uczęszczaną drogę. Zrobił wszystko według przepisu, włożył Ciasto do piekarnika a i się nie sparzył a ciasto wyszło wspaniałe znajomi byli zachwyceni jego talentem. Maciek został mistrzem w wypieku Ciast i jest zadowolony z Siebie, przestał martwić się przeszłością jest tu i Teraz i tak podejmuje decyzje jako nowe wyzwanie i ciekawa zabawa.

Ile razy doświadczyłeś stanu w podejmowaniu decyzji że odnosiłeś się do przeszłości?

Każdą nową decyzję traktuj jako nowe wyzwanie dobra zabawę, nie wiesz co jest przed Tobą i to jest najlepsza frajda. Nie czekaj aż inni podejmą decyzję za Ciebie, nie słuchaj zdania innych na temat Twoich decyzji – oni będą Ci mówili że zawsze wiedzą lepiej. To jest Twoja decyzja i jaka ona nie będzie to będzie najlepsza dla Ciebie. Nie ważne co powiedzą inni – ważne co wiesz Ty. Idź zawsze przed siebie i podejmuj słuszne decyzje wiesz zawsze dowiesz się czegoś nowego i Ciekawego.

Zrób ten pierwszy krok ...

*„Robienie pierwszego kroku - to właśnie odróżnia  
zwycięzców od przegranych.”*

- Brian Tracy

## Jak ja jej nie lubię !

*„Bez Twojego przyzwolenia nikt nie może sprawić,  
że poczujesz się gorszy”.*

- Eleanor Roosevelt

Jak wiele osób nie lubisz w swoim życiu?

Dobrze już wiesz że ważne jest dostrzeganie zalet u innych. Piękną jest również dobra zabawa z znajomymi ale co zrobić jak są osoby których nie lubisz?

Jeżeli chcesz dowiedzieć się naprawdę dlaczego nie lubisz danej osoby zadaj sobie kilka prostych pytań, może się okazać że nie taki diabeł zły jak go malują ?

Dlaczego ja nie lubię tej osoby?

Jakie są powody że jej nie lubię?

Co ta osoba mi zrobiła że jej nie lubię?

Kilka prostych pytań które pozwolą Ci nakierować się na daną osobę – na stan emocjonalny który do nie czujesz oraz troszeczkę zastanowić się nad sobą dlaczego właśnie tak myślę ?

Teraz skupimy się na pozytywnych cechach tej „nie lubianej osoby” - abyś mógł poznać ją na nowo. Przyjrzyj się pięknu danej osoby i wymień 5 pozytywnych cech za co mógłbyś cenić tą daną osobę, ponieważ teraz pozytywne cechy przysłaniasz tymi negatywnymi. Po prostu zastanów się za co mógłbyś polubić tą właśnie osobę.

Zastosuj dobrą technikę używając tylko wyobraźni. Jesteś gotów? Więc zaczynamy:

Wyobraź sobie osobę której nie lubisz. Wyobraź sobie wszystkie szczegóły, w co jest ubrana, jakie ma uczesanie, jakie buty. Wyobraź sobie wszystkie szczegóły wyglądu tej właśnie osoby.

Masz już tą wizualizację? Więc teraz wyobraź sobie że ta osoba jest ubrana tylko w różowe spodenki z żółtymi słonikami ale nie myśl jak to śmiesznie wygląda. Teraz wyobraź sobie że ta osoba Ciągle maleje, robi się coraz mniejsza ale różowe spodenki z żółtymi słonikami nadal są tego samego rozmiaru. W końcu ta osoba jest wielkości 20 cm taka mała i trzyma w swoich rączkach te duże spodenki. Patrzy na Ciebie takim maślanym spojrzeniem (jak ten kot ze Shreka) a do tego ma takie długie uszy jak zając i ciągną się one tak po ziemi i są takie puszyste. Cała ta mała osóbką zrobiła się taka pluszowa i miłutka w dotyku, teraz jest taka słodka.

Co czujesz w tym momencie to tej osoby? Wyobrażaj sobie ten obraz zawsze jak będziesz spotykać właśnie tą osobę której nie lubisz.

Wiesz im śmieszniejszy obraz wyobrazisz sobie w swojej głowie tym bardziej będziesz lubić daną osobę no i zawsze będziesz ją witać z uśmiechem na twarzy. Przecież jak można nie śmieć się z tak głupiego i śmiesznego wyobrażenia, a osoba która nie lubisz sam Ciebie polubi ponieważ zobaczy że jesteś miły i uśmiechnięty dla niej ☺ - ona nie wie jakie Ty masz obrazy w swojej głowie na jej temat.

Masz potężne narzędzie w swojej głowie wyobraźnię i używaj tego narzędzie najczęściej jak potrafisz a Twoje relacje z ludźmi się znacznie poprawią.

*„Jeden prawdziwy przyjaciel przyczynia się bardziej  
do naszego szczęścia niż tysiąc wrogów  
do naszego nieszczęścia”.*  
-Marie von Ebner-Eschenbach

## Dlaczego właśnie JA?

*„Czytając życiorysy wielkich ludzi odkryłem, że ich pierwszym zwycięstwem było pokonanie samego siebie... Samodyscyplina u nich wszystkich pojawiła się jako pierwsza”.*  
- Harry Truman

Dlaczego właśnie JA? Dlaczego JA muszę to robić a nie ktoś inny?

**Jesteś najważniejszy w swoim życiu**, właśnie Ty posiadasz stery swojego życia i nie pozwól by ktoś inny sterował Twoim życiem albo abyś dryfował bez steru na morzy życia aby rozbić się na mieliźnie i stracić najpiękniejsze chwile swojego życia.

**Chwyć za ster swojego życia** i pływaj w nieznanie – tam gdzie osiągniesz swoje szczęście Tam gdzie właśnie jest Twoje sacrum. Spełniaj swoje marzenia masz wszystko to czego Ci potrzeba **stery swojego życia** z każdym dniem będziesz nabierać coraz więcej doświadczenia aby zmierzyć się z pierwszymi sztormami i burzami które będą miały miejsce w Twoim życiu. Musisz się bardzo dobrze przygotować aby zmierzyć się z swoimi strachem i niedoskonałościami, dobre przygotowanie pozwoli Ci na bezpieczne pokonanie każdego sztormu. Będziesz pewny że nie osiadasz na mieliźnie ponieważ to TY masz stery, to Ty kierujesz swoim życiem i dobrze wiesz jak wspaniale będziesz się bawić pokonując wszystkie przeciwności które spłyną na Ciebie. Ty ze spokojem ducha powiesz sobie „do boju, nadszedł wielki dzień, wielkiego wyzwania. **WYGRAM** bo mam stery życia”.

Teraz gdy masz już swoje stery możesz popłynąć gdzie zechcesz, odkrywać nowe zakątki swojego życia, spełniać swoje marzenia oraz dobrze się bawić widząc dokąd płyniesz. Pamiętaj aby zawsze patrzeć przed Siebie co interesuje Cie droga która już przebyłeś? Doskonale wiesz co tam się znajduje. Twoim zadaniem jest poszerzanie swoich horyzontów i odkrywanie nieznanego.

Brian Tracy mówi że oglądanie się za siebie to tak jak jazda samochodem patrząc w wsteczne lusterko prędzej czy później się rozbijesz ponieważ nie patrzyłeś przed siebie i nie zauważyłeś przeszkód które wystarczyło tylko ominąć.

Wszystko co musisz zrobić aby szczęśliwie i bezpiecznie kroczyć przez swoje życie to dobrać się do swoich sterów i patrzeć tylko przed Siebie a dotrzesz tam gdzie spełniają się wszystkie Twoje marzenia.

Od Ciebie zależy czy zrobisz ten pierwszy krok i podejdziesz do swoich sterów.

Czy jesteś gotów wziąć odpowiedzialność za swoje życie?

Płyn przed siebie ...

Życzę miłej i przyjemniej podróży ...

*„Wobec wszystkiego, co Ci się przydarza, możesz albo sobie współczuć, albo traktować to, co się stało, jako prezent. Wszystko jest albo okazją do rozwoju, albo przeszkodą, która zatrzyma Twój rozwój. Wybór należy do Ciebie.”*  
- Wayne Dyer

## Ja nie potrafię ...

*„Jeśli sądzisz, że potrafisz to masz rację.  
Jeśli sądzisz, że nie potrafisz - również masz rację.”*  
-Henry Ford

Czy wierzę w swoje siły? Jak często powtarzam sobie słowa – to się nie uda, nie potrafię, nie zrobię tego?

Wiara w siebie – podstawowy czynnik aby osiągnąć sukces. Wiara w siebie jest ściśle powiązana z myślami jakie do siebie przyjmujemy. Jeżeli przyjmujemy negatywny obraz że to co robimy jest to niczego – nasz mózg wykona polecenie i wykona wizualizację jak to jest gdy się nie udaje i wtedy masz większe szanse że Ci się właśnie nie uda. Jednak jeżeli przyjmiesz pozytywny obraz że coś Ci się uda – przyjmiesz taką wizualizację jak to wspaniale jest jak Ci się udaje osiągnąć to nad czym pracujesz.

Rób to co robisz najlepiej jak potrafisz. Zaskocz sam siebie że potrafisz wszystko co robisz robić naprawdę bardzo dobrze – dążąc do doskonałości. Jak powiedział **Benjamin Franklin** *„Dobrze zrobione jest lepsze niż dobrze powiedziane.”*

Wiesz podstawą aby wspaniale się bawić i przede wszystkim dużo się uczyć jest przyjmowanie nowych rzeczy, zadań itp. Jako nowego wyzwania, czegoś nowego do zrobienia. Doskonale wiesz że jest to dla Ciebie nowe doznanie i jest to coś wspaniałego. Do każdego nowego wyzwania podochość z uśmiechem na Twarzy i powiedz sobie:

### ZROBIĘ TO

Odrzuć negatywne myśli – nie uda się, nie zrobię tego, to nie dla mnie, i wiele innych można by wymieniać dniami i nocami, jednak to nie ma sensu.

Jeżeli masz coś do zrobienia napełnij się pozytywnymi myślami – Doznam czegoś ciekawego, nauczę się coś nowego, ciekawa rzecz do zrobienia itp. A wiesz co jest w tym wszystkim najlepsze że powiesz sobie – najwyżej się nie uda ale spróbuję jeszcze raz. Trening czyni mistrza, sam wiesz pierwszy raz się nie uda 2 i 3 ale za 4 już wykonasz dane zadanie. Można porównać to do Dziecka które uczy się chodzić, czy jak się przewróci siada i nie próbuje dalej chodzić? Bo mówi że to za trudne? NIE właśnie raz się nie udała to próbuje 2 i 3 aż do skutku myśli że jak nauczyła się chodzić?

Wiesz jest to prosty przykład z chodzeniem i najlepszym odbiciem tego co robisz, jeżeli raz poniesiesz „porażkę” nie idziesz dalej, siadasz na podłodze i mówisz że chodzenie jest do niczego i tak siedzisz czekając aż ktoś udzieli Ci wsparcia boisz się sam iść. Przestajesz się wtedy rozwijać i jesteś daleko w tyle za tymi którzy już chodzą, a może nawet biegają.

Jeżeli chcesz odnosić sukcesy, to najpierw naucz się chodzić zanim zaczniesz biegać. Uchroni Cię to przed wieloma nie miłymi zdarzeniami. Chcesz szczęśliwie kroczyć przez życie, więc czerp radość z każdego nowo postawionego kroku. Czasem się przewrócisz, jednak wychodzi to Tobie na dobre – uczysz się perfekcyjnie chodzić. Spójrz na to jak teraz doskonale chodzisz a przecież zaczynałeś od raczkowania 😊

Potrafisz osiągnąć każde szczyty, możesz dotrzeć wszędzie – wszystko zależy od Ciebie czy będziesz stawiać pierwsze kroki czy nie. Czy będziesz wierzyć w siebie z całych swoich sił czy nie. Wszystko jest w Twoich rękach ...

Po prostu zrób ten pierwszy krok ...

*„Jeśli wierzysz, że Ci się uda, że potrafisz, w większości wypadków rzeczywiście Ci się uda, to władza umysłu nad ciałem.”*

-Vernon Wolfe

## Wychodzę ze strefy komfortu

*„Wyjdź ze swojej strefy komfortu.  
Możesz wzrastać tylko, jeśli jesteś gotów  
czuć się dziwnie i niekomfortowo próbując  
czegoś zupełnie dla Ciebie nowego.”*  
-Brian Tracy

Jak często wychodzę ze swojej strefy komfortu?

Posiadasz swoją strefę komfortu i jest ona indywidualnie dopasowana do Ciebie jest to strefa gdzie czujesz się bezpiecznie, można rzec że jest to Twoja mała forteca. W swojej strefie komfortu masz duże poczucie bezpieczeństwa – w tym właśnie miejscu czujesz się bardzo dobrze.

Wygląda ono mniej więcej tak:



Odważę się powiedzieć: Twoje życie jest Twoją strefą komfortu – masz w zasadzie tutaj wszystkiego czego Ci potrzeba i budujesz swoją mini fortecę do której ciężko się dostać ale zarazem ciężko się z niej wydostać.

Jeżeli chcesz osiągać sukcesy i być szczęśliwym powinieneś opuszczać swoją strefę komfortu – poszerzać swoje horyzonty iść tam gdzie jeszcze nikt nie był i odkrywać to co piękne.

Wychodzenie z strefy komfortu wygląda mniej więcej tak :





Jeżeli wychodzisz ze strefy komfortu czujesz się dziwnie. Czujesz się tak nie swojo ponieważ poznajesz coś nowego i jest to całkiem normalne uczucie – jest to taka mieszanka lęku, strachu a zarazem chęci poznania czegoś nowego, entuzjazmu i radości. Wiesz i to od Ciebie będzie zależeć co zdominuje – strach czy chęć poznania czegoś nowego jak otrzymasz pierwszego kopniaka od życia.

Masz 2 możliwości:

Zamkniesz się w swojej małej strefie komfortu i nie będziesz jej opuszczać ponieważ powiesz sobie – nie idę tam bo tam boli. Tak tam znowu dostanę kopniaka. Zamkniesz się w swojej twierdzy jednym słowem

Powiesz sobie – dostałem pierwszą lekcję, uczę się czegoś nowego jest tutaj nawet całkiem przyjemnie jeszcze chwila i będzie to mój nowy dom. Tutaj jest naprawdę fajnie. Postanawiasz się rozwijać, poszerzać swoje horyzonty i bawić się naprawdę świetnie.

Jeżeli postanowisz się zamknąć w swojej małej strefie komfortu będziesz mieć coraz trudniej się z niej wydostać, budujesz sobie niewidzialne mury które będzie Ci bardzo trudno przebić. Dlatego łatwiej Ci będzie wtedy zamknąć się w swojej strefie komfortu, bo tak bezpieczniej łatwiej. Nadal będziesz budować sobie niewidzialne mury tylko pamiętaj, kiedyś będą tak wysokie że kiedy będziesz chciał się wydostać pozostanie wiele gruzu właśnie w Twojej małej strefie komfortu. Wiesz nie będzie się łatwo ich pozbyć, jednak jeżeli bardzo będziesz chciał pokonasz wszystkie przeciwności. Im prędzej zaczniesz działać tym lepiej dla Ciebie ☺

Pytanie: Czy chcesz być ograniczony przez siebie?

Więc ...

Wychodzisz ze strefy komfortu?

*„Możesz dokonać wszystkiego, czego tylko zechcesz możesz zdobyć wszystko, czego zapragniesz możesz zostać każdym, kim zechcesz zostać.”*

-Robert Collier

## Zakończenie

*„Nasze życie ma cztery wielkie cele: żyć, kochać, uczyć się i pozostawiać po sobie coś cennego.”*  
-Steven Covey

„To jest już koniec nie ma już nic”. Dotarłeś do samego końca tego zasobu wiedzy i od Ciebie zależy jak wykorzystasz tę wiedzę, przekazałem Ci minimalne podstawy abyś był gotów na wędrówkę po swoim świecie, abyś był gotowy na zmianę samego siebie – będziesz musieć się dobrze przygotować ponieważ na początku będziesz błędzić zanim zaczniesz się orientować w terenie. Musisz być gotowy długą wędrówkę z dala od swojego „domu” nie jeden raz zabłądzisz – jednak będziesz z tego bardzo zadowolony odkryjesz nowe lądy poznasz wielu wspaniałych ludzi. Wystarczy że zrobisz jeden mały krok („Tysiąc milowa podróż zaczyna się od pierwszego kroku”).

Jeżeli przeczytałeś tę książkę powierzchownie, nic nie wniesie do Twojego życia. Prawą stroną weszło lewą wyszło. Jeżeli naprawdę chcesz coś zmienić w swoim życiu, przeczytaj tę wiedzę jeszcze raz, uważnie wczytaj się w każde słowo a zobaczysz głębie swojej duszy.

Rozumiem że na początku możesz nie akceptować tej wiedzy, możesz mówić i myśleć różne rzeczy. Możesz mówić że są to brednie, bzdury, nic to nie zmieni itp. Jednakże nie dowiesz się tego jeżeli tego nie wypróbujesz nie sprawdzisz. Nie dowiesz się czy jabłko jest słodkie czy kwaśne dopóki go nie skosztujesz – pamiętaj pozory mylą.

Wiedza którą Ci tutaj przekazuje jest lekka, abyś mógł zdecydować czy chcesz wędrować po tym ekscytującym świecie czy chcesz zostać tam gdzie jesteś i nic nie robić. Wszystko zależy od Ciebie dałem Ci podstawowe narzędzie cała reszta zależy o Ciebie co z Tym zrobisz. Idź za głosem serca zrób to co uważasz za słuszne dla Ciebie, dobrze wiesz jaką decyzję podjąć dobrze wiesz jaką drogę wybrać.

Tą mniej uczęszczaną?

Wiesz też na początku do tego wszystkiego sceptycznie podchodziłem, czytałem książki których nie rozumiałem, chłonałem wiedzę bardzo szybko. Całymi dniami czytałem książki, zapisałem się na szkolenia z zakresu rozwoju osobistego jednakże nie do końca to wszystko rozumiałem. Przeczytałem książkę i co? Hmm nic z tym nie robiłem ... Sama teoria byłem w świecie teorii i śmiałem mówić że to wszystko nie działa. Pewnego dnia obudziłem się i postanowiłem zastosować zdobytą wiedzę i efekty były zadawalające. Zacząłem rozumieć to wszystko co czytałem, świat zaczął nabierać lepszych barw. Barw tęczy. Teraz jestem naprawdę szczęśliwy i robię to co lubię.

Ty też jesteś najszczęśliwszym człowiekiem na świecie – tylko może jeszcze tego nie wiesz.

Jestem człowiekiem sukcesu i Ty też nim jesteś tylko jeszcze może o Tym nie wiesz ☺

Najważniejsze aby działać, można dużo mówić jednakże lepiej dużo działać i wszystko stosować w praktyce.

Wszystko czego potrzeba aby osiągnąć sukces, zdobyć wielkie szczyty jest w Tobie !!

Odkryj głębię swojego świata na nowo !

Pozdrawiam ...

P.S.

Wierzę w Ciebie a czy Ty wierzysz w Siebie?

*„Największa potęga człowieka leży w sile jego wiary.”*  
- Napoleon Hill

*„Dobrze widzi się tylko sercem.  
To, co ważne jest niewidoczne dla oczu.”*  
- Antoine de Saint – Exupery