JESZCZE JEDEN KROK

SIĘGNIJ PO SZCZĘŚCIE I SUKCES

ED MYLETT

AUTOR BESTSELLERA #MAXOUT YOUR LIFE

onepress POWER

WILEY

Tytuł oryginału: The Power of One More: The Ultimate Guide to Happiness and Success

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-8322-121-2

Copyright © 2022 by John Wiley & Sons, Inc.
All Rights Reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2023 by Helion S.A.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without either the prior written permission of the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

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

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
https://onepress.pl/user/opinie/jejekr
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: *onepress@onepress.pl*
WWW: *https://onepress.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie 7

Rozdział 1. Tożsamość według filozofii Czegoś Więcej 13

Rozdział 2. Filozofia Czegoś Więcej i życie w swoim Matrixie 26

Rozdział 3. Jeszcze jedna próba 40

Rozdział 4. Filozofia Czegoś Więcej i pięć zasad zarządzania czasem 52

Rozdział 5. Jeszcze jedna emocja 63

Rozdział 6. Jeszcze jedna znajomość 72

Rozdział 7. Jeszcze jedno marzenie 82

Rozdział 8. Jeszcze jedno pytanie 91

Rozdział 9. Jeszcze jeden cel 97

Rozdział 10. Jeszcze jeden wyższy standard 109

Rozdział 11. Jeszcze jedna myśl o tym, co niemożliwe, i jeszcze jedna realizacja tego, co możliwe 121

Rozdział 12. Jeszcze jeden nawyk 130

Rozdział 13. Jeszcze jeden as 140

Rozdział 14. Jeszcze jedna niedogodność 148

Rozdział 15. Przywództwo według filozofii Czegoś Więcej 157

Rozdział 16. Filozofia Czegoś Więcej i moich 11 zasad przywództwa 167

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 17. Jeszcze jeden poziom równowagi 178
Rozdział 18. Jeszcze jedna modlitwa 186
Rozdział 19. Ostatnie pragnienie Czegoś Więcej 197
O autorze 211

Kup książkę Poleć książkę

1

Tożsamość według filozofii Czegoś Więcej

„Mówią, że rzeczy zmieniają się z czasem, ale prawda jest taka, że to ty sam musisz je zmienić".

— Andy Warhol

ZMIANA TWOJEJ TOŻSAMOŚCI, POD WIELOMA WZGLĘDAMI, LEŻY U PODSTAW KONCEPCJI MYŚLENIA I DZIAŁANIA według filozofii Czegoś Więcej.

Twoja tożsamość jest potężną siłą napędową mającą olbrzymi wpływ na osiągane przez Ciebie wyniki we wszystkich obszarach życia. Określa granice sukcesu, finansów i wszelkich osiągnięć. Kontroluje emocje, związki i poczucie wartości.

Co to właściwie jest tożsamość? Definiuję ją jako wszelkie myśli, założenia i przekonania będące najbardziej szczerą i autentyczną częścią naszego wewnętrznego ja. Możesz założyć maskę i pokazywać właśnie taką twarz reszcie świata, ale siebie samego nie oszukasz. **Gdzieś głęboko w swoim wnętrzu doskonale wiesz, jaki jesteś naprawdę.**

Kup książkę Poleć książkę

Innymi słowy tożsamość można określić następująco: to, jak postrzegamy siebie samych, jest tym, w co wierzymy na swój temat.

I tutaj pojawia się pewien paradoks. Wiele osób zdaje sobie sprawę, że tylko zmiana tożsamości może znacząco wpłynąć na poprawę ich życia. Jednak większość z nich nie chce podjąć niezbędnych kroków w tym kierunku, nawet jeśli jest to w ich dobrze pojętym interesie.

Czy jesteś gotów poświęcić to, kim jesteś, na rzecz tego, kim chcesz być? Odpowiedzią powinno być głośne „tak!". Choć to logiczny wniosek i brzmi w sposób absolutnie oczywisty, to jednak pozostaje tajemnicą, dlaczego tak wiele osób ma ogromny problem z tym fundamentalnym pytaniem. Nie znalazłeś się na Ziemi po to, aby być jakąś kłodą bądź inną bryłą węgla. Twoją misją i przeznaczeniem jest nieustanny rozwój, wzrost i nauka, jak wieść pełne i szczęśliwe życie. Jeśli będziesz tak postępować, Twoja tożsamość się zmieni.

Tożsamość jest taka ważna, ponieważ otwiera przed Tobą inne zadziwiające możliwości. Kiedy zaczynasz stosować filozofię Czegoś Więcej, przejmujesz kontrolę nad swoim życiem zamiast poddawać się przewodnictwu sił zewnętrznych, które niszczyły Twoje szczęście, być może nawet od dnia narodzin.

Twoja tożsamość kształtuje się we wczesnym dzieciństwie

Jako dziecko byłeś czystą kartą. Byłeś wrażliwy, szczęśliwy i chłonąłeś wszystko.

Nie miałeś powodu, aby sądzić, że świat zewnętrzy chce Cię w jakikolwiek sposób skrzywdzić. Stopniowo uczyłeś się funkcjonować w świecie w oparciu o to, czego uczyli Cię rodzice, członkowie rodziny, przyjaciele, nauczyciele i inne osoby, z którymi miałeś styczność.

Oczywiście wiele z tych osób miało jak najlepsze intencje. Jednak to wcale nie znaczy, że wszystko, czego Cię nauczyły, było zawsze słuszne i prawdziwe. Prawda jest taka, że **nie ma ludzi nieomylnych**. Jako dziecko przyjmowałeś i akceptowałeś większość z tych rzeczy, które Ci mówiono, niezależnie od tego, czy były prawdziwe, czy nie. Twoja tożsamość składa się zatem zarówno z dobrych, jak i złych wpływów, jakie wywarli na Ciebie inni ludzie. Niedobrą stroną tej sytuacji jest, że jako dziecko byłeś całkowicie bezbronny. Nie miałeś

Kup książkę Poleć książkę

jeszcze zdolności krytycznego myślenia, która byłaby niezbędnym narzędziem służącym Ci do przetrwania w tym świecie.

W miarę jak dorastałeś, zacząłeś tylko umacniać swoją tożsamość i utwierdzać się w przekonaniach. Jeśli ktoś wmówił Ci, że nie jesteś dobrym uczniem albo sportowcem, stało się to częścią Twojej tożsamości. Nie potrafiłeś wyprzeć tego, co Ci kiedyś powiedziano. Wszedłeś w dorosłość z pewnymi przekonaniami na swój temat. Twoja tożsamość się zakorzeniła. Ograniczenia stały się częścią Ciebie, a ponieważ były już tak bardzo utrwalone, to nawet nie byłeś pewny, skąd się wzięły.

To ciężki bagaż do udźwignięcia, prawda?

Do czasu aż stałeś się na tyle dojrzały, aby móc zakwestionować swoją tożsamość, żyłeś przekonaniami, które bezkrytycznie przyjąłeś w czasie, gdy jeszcze nie miałeś żadnego wyboru. Oczywiście zakładając, że w ogóle jesteś świadomy tego, jak Twoja tożsamość na Ciebie wpływa. Ponieważ większość ludzi po prostu jakoś przechodzi przez swoje życie, nieudane i niesatysfakcjonujące, nawet do końca nie mając świadomości, dlaczego tak się dzieje.

Jednak jako osoba myśląca i pragnąca Czegoś Więcej jesteś teraz świadomy i potrafisz **w sposób zamierzony i celowy zmienić swoją tożsamość**. Oto jak to zrobić.

Odpowiednia regulacja termostatu tożsamości

Już wcześniej krótko wspominałem o tym, ale teraz omówię bardziej szczegółowo, na czym polega ta koncepcja i jak może na Ciebie wpłynąć.

Tożsamość jest siłą napędową, która rządzi Twoim życiem i wpływa na osiągane w nim wyniki. Pomyśl o niej jak o termostacie. **Twój wewnętrzny termostat ustawia warunki Twojego życia.**

Wchodzisz do jakiegoś pomieszczenia, w którym może być dla Ciebie za ciepło albo za zimno. Szukasz termostatu, żeby ustawić temperaturę, w której czujesz się najbardziej komfortowo. Nieważne, jakie warunki panują na zewnątrz. Może tam być nawet 37 stopni Celsjusza, ale jeśli termostat w pomieszczeniu ma ustawioną temperaturę na 23 stopnie, chłodzi pomieszczenie do takiej

Kup książkę Poleć książkę

właśnie temperatury. To samo dzieje się, gdy na zewnątrz jest –1 stopień Celsjusza. Załącza się termostat, który powoduje ogrzanie powietrza do 23 stopni.

Takie same zasady rządzą Twoim życiem. Jeśli jesteś osobą, która najlepiej czuje się w temperaturze 23 stopni, to w zależności od tego, co dzieje się w Twoim życiu, albo obniżasz, albo podwyższasz temperaturę tak, aby czuć się najbardziej komfortowo. Tak dzieje się za każdym razem, gdy wyniki nie są zgodne z Twoją tożsamością. Nieświadomie włączasz w swoim życiu klimatyzację i schładzasz je lub ogrzewasz aż do punktu, w którym się dobrze czujesz.

Podobnie niczym termostat Twoja tożsamość reguluje Twoje wewnętrzne poczucie wartości. Normuje działania i rezultaty. Wielu ludzi wychodzi z mylnego założenia, że na działanie termostatu mają wpływ czynniki zewnętrzne. Uważają, że awans w pracy, małżeństwo z miłością życia czy kolejny stopień naukowy determinują ich tożsamość.

Jeśli nie podkręcisz swojej tożsamości, to w końcu prędzej czy później, gdy włączysz klimatyzację swojego życia, okaże się, że temperatura spadnie do 23 stopni. Albo, co gorsza, osiągnie jeszcze zupełnie inną, niechcianą wartość tylko dlatego, że nie wziąłeś odpowiedzialności za swoje życie i nie zdecydowałeś w sprawie swojej tożsamości.

Niemniej jednak, jeśli termostat jest ustawiony prawidłowo, przezwyciężysz wszelkie trudności i osiągniesz sukces bez względu na warunki zewnętrzne.

Rzecz w tym, że możesz zdobyć talenty, umiejętności i zdolności, jakie tylko zechcesz. Dopóki jednak nie będą one zgodne z Twoją tożsamością, i tak nie osiągniesz zamierzonych celów. Dotyczy to wszystkich obszarów Twojego życia.

Weźmy na przykład kwestię bycia fit. Załóżmy, że w pewnym momencie życia schudłeś 9 kilogramów. Rok później, pomimo stosowania najlepszej diety odchudzającej i najbardziej skutecznego programu treningowego, znalazłeś się w tym samym punkcie z dokładnie identyczną wagą co przed odchudzaniem. Właśnie dlatego, że Twój termostat fit był ustawiony na taką wartość. Najwidoczniej czujesz się komfortowo właśnie z tymi dodatkowymi kilogramami i choć nie wiem, jak bardzo byś się starał, zawsze wrócisz do takiej wartości na wadze.

Możesz stosować dietę i ćwiczenia, ale jeśli Twój wewnętrzny termostat nie jest ustawiony na sukces i pokazuje zawsze 23 stopnie, to w końcu powrócisz

Kup książkę Poleć książkę

do niewłaściwych nawyków żywieniowych i porzucisz plan treningowy. Niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi usprawiedliwisz powrót do stanu, który gdzieś w środku uważasz za najwłaściwszy dla siebie i taki, którego Twoim zdaniem jesteś wart.

Oto kolejny przykład. Może nawet całkiem nieźle sobie radzisz finansowo, jednak nie potrafisz przejść na kolejny poziom bogactwa, na który Twoim zdaniem, że zasługujesz. Możesz pragnąć 10 milionów dolarów. Jednak dopóki nie ustawisz wewnętrznego termostatu tak, abyś uwierzył, że jesteś tyle wart, to nawet jeśli w końcu zarobisz taką sumę pieniędzy, gdzieś w środku zostaniesz ochłodzony do tylko takiej kwoty, na jaką uważasz, że zasługujesz. To może trwać nawet kilka lat, ale jeśli nie zmienisz swoich wewnętrznych uwarunkowań, w końcu zaczniesz doświadczać finansowych niepowodzeń.

Istnieje spore prawdopodobieństwo, że już doświadczyłeś takich lub podobnych sytuacji w swoim życiu.

Jest mnóstwo informacji, metod treningowych, ścieżek rozwoju dotyczących właściwie każdej dziedziny życia. Jeśli mimo to doświadczasz niepowodzeń, oznacza to, że w Tobie są jakieś bariery, które uniemożliwiają Ci odniesienie sukcesu. Właśnie dlatego, choć pozornie zmierzasz w dobrym kierunku i działasz właściwie, wciąż nie osiągasz tego, czego pragniesz.

Zapamiętaj tę ważną kwestię! Nieświadomie zawsze znajdujemy drogę, aby wrócić do takiego ustawienia swojego wewnętrznego termostatu, na jakie naszym zdaniem zasługujemy.

Najprościej rzecz ujmując, **nie możesz osiągnąć doskonałej kondycji fizycznej albo sytuacji finansowej, jeśli Twój wewnętrzny termostat jest ustawiony na inną, niższą wartość.** To Cię będzie blokowało aż do czasu utworzenia nowej tożsamości, która spowoduje Twój rozwój i wszelkie zmiany z tym związane.

To oczywiście nie oznacza, że nie odniesiesz sukcesu, ponieważ pewnie w wielu przypadkach ten sukces osiągniesz. Jednak dopóki nie zmienisz swojej tożsamości, sukces nie będzie trwały, gdyż wewnętrzny termostat i tak sprowadzi Cię z powrotem do poprzednich ustawień.

Zazwyczaj większość osób obwinia za taki stan rzeczy niesprzyjające czynniki zewnętrzne. Czy poniższe przykłady wydają Ci się znajome?

Kup książkę Poleć książkę

Naciągnąłem mięśnie na plecach i nie mogłem ćwiczyć przez osiem tygodni. A później to już mi się odechciało dbać o formę.

Zmieniła się koniunktura i straciłem mnóstwo pieniędzy na giełdzie, dlatego dałem sobie spokój z marzeniami o zarobieniu 10 milionów dolarów.

Jeśli Twój wewnętrzny termostat nie będzie ustawiony na odpowiednią wartość, zawsze w takich sytuacjach będziesz widzieć tylko niesprzyjające zbiegi okoliczności, karmę albo prześladującego Cię pecha. Ale to wszystko nieprawda. Jeśli Twój termostat będzie dobrze ustawiony, na odpowiednią wartość, potraktujesz te wszystkie czynniki tylko i wyłącznie jako chwilowe niepowodzenia.

Przecież różnica między Tobą, osobą pragnącą Czegoś Więcej, a innymi osobami jest taka, że Ty postrzegasz wszelkie przeciwności losu jedynie jako progi zwalniające na drodze do swoich celów. **I nie będziesz używać tymczasowych trudności jako wymówki do tworzenia trwałych niepowodzeń.** Zamiast tego będziesz mieć hart ducha, żeby ustawić termostat na odpowiednią wartość, i siłę, aby w końcu ją uzyskać.

Pamiętaj, że jako osoba pragnąca Czegoś Więcej wiesz już, że zmiana zaczyna się od myślenia i działania. Z tej książki dowiesz się, że jedno nie dzieje się bez drugiego. **To musi się odbywać zgodnie.** Kiedy Twoje działanie pozostaje w zgodzie z tym, co myślisz, wtedy nie spowodujesz, że wartość na termostacie spadnie i powróci do dawnych ustawień. Wręcz przeciwnie, raczej podniesiesz temperaturę i tym samym ustawisz poprzeczkę wyżej, aby móc osiągać wymarzone cele.

Trylogia zmiany tożsamości

Kiedy już zaakceptowałeś koncepcję, że zmiana tożsamości jest kluczowa dla przemiany Twojego życia, nasuwa się następujące pytanie: „Jak mam przestawić swój wewnętrzny termostat na utworzenie nowej tożsamości?". Ten proces to trylogia trzech cech: wiary, intencji i powiązań.

Kup książkę Poleć książkę

Wiara

Według Ewangelii św. Mateusza (17:20–21) *„On zaś im rzekł: Z powodu małej wiary waszej. Bo zaprawdę, powiadam wam: Jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarnko gorczycy, powiecie tej górze: »Przesuń się stąd tam!«, a przesunie się. I nic niemożliwego nie będzie dla was”*[*].

Tylko wiara przenosi góry. To samo dotyczy zmiany ustawień termostatu do takiej wartości, która umożliwi Ci także przeniesienie tożsamości w nowe miejsce. Jeśli jesteś osobą wierzącą, niezależnie od tego, czy wyznajesz chrześcijaństwo, buddyzm, hinduizm, islam, judaizm czy jakąkolwiek inną religię, zasadniczo wierzysz, że Bóg Cię kocha.

Ja osobiście wierzę, że pochodzę od najbardziej niezwykłego DNA na świecie: DNA Boga. A w konsekwencji tego wierzę również, że nie po to Bóg stworzył mnie na swoje podobieństwo, abym żył z termostatem ustawionym na jakąś letnią temperaturę 23 stopni. Mój Bóg i Twoje duchowe bóstwo stworzyli nas do życia pełnego wiary w najwyższej optymalnej temperaturze, z termostatem ustawionym na 37 stopni.

Wiele osób powtarza, że ich życie opiera się na wierze. Jednak ilu z nas może stwierdzić, że polega na Bogu i wierze we wszystkich obszarach swojego życia? Może kilka osób, które znam, czyta Biblię, chodzi do kościoła i jest dobrymi, kochającymi ludźmi. Ale czy te same osoby przekładają tę wiarę na inne aspekty swojego życia, dotyczące zdrowia i kondycji fizycznej, finansów, związków czy pracy? W wielu przypadkach odpowiedź brzmi „nie”.

Jednym z kluczowych punktów dotyczących zmiany tożsamości jest pozwolić, aby wiara przenosiła góry we *wszystkich* aspektach Twojego życia.

Intencje

> *„Kiedy nasze działania wynikają z dobrych intencji, dusza niczego nie żałuje”.*
>
> — *Anthony Douglas Williams*

[*] Cytat pochodzi z *Biblii Tysiąclecia — przyp. tłum.*

Kup książkę Poleć książkę

Spotykam wiele osób, które się biczują za to, w jakim miejscu swojego życia się znajdują, zamiast skupić się na dobrych intencjach pozwalających im podnieść poziom tożsamości. Jeśli taka sytuacja dotyczy również i Ciebie, znaczy to, że jedyne, co robisz, to wzmacnianie swojej obecnej tożsamości oscylującej wokół letniej temperatury 23 stopni.

Czy poniższe utyskiwania brzmią znajomo?

Dużo bardziej wierzyłbym w siebie, gdybym otrzymał ten awans.

Od kiedy trzy lata temu się rozwiodłem, moje życie jest kompletną katastrofą.

Jestem nieudacznikiem, odkąd musiałem podczas pandemii ogłosić upadłość.

Nie pomagasz sobie, gdy tak robisz. Jest to podejście do życia człowieka przegranego. Nie jesteś w porządku w stosunku do kogoś, kto powinien się liczyć w Twoim życiu najbardziej — siebie samego!

Tego typu myślenie tworzy spiralę ściągającą Cię w dół, a im niżej zejdziesz, tym trudniej będzie się wydostać i stworzyć nową tożsamość. Będziesz akceptować frustrację. Nie będziesz chciał przebywać wśród ludzi i oni również oddalą się od Ciebie.

Zamiast gorzknieć i rujnować swoje życie **zmień scenariusz**. Powiedz sobie, że zamierzać robić dobre rzeczy i służyć innym ludziom. Zamierzasz stworzyć świetnie prosperujący biznes i mieć pieniądze w banku. Zamierzasz troszczyć się o ludzi wokół siebie i być godnym szczęśliwego, pełnego miłości związku. **Wprowadź dobre intencje i zamiary do wszystkich obszarów swojego życia, a potem obserwuj, co się stanie.**

Twoje intencje zmuszą umysł do wykonania pracy nad nową tożsamością. **Twój umysł wykonuje to, co mu powiesz.** Jeśli dostarczysz mu informacje na temat tego, co chcesz przyciągnąć do swojego życia, on stworzy wewnętrzne komunikaty, które zasilą wszystko, co dobre w Tobie, i z czasem zamanifestują się w postaci Twojej nowej tożsamości. Intencje są niczym pieniądze, które składasz w swoim „banku tożsamości" zamiast robić napad na ten bank i doprowadzić do bankructwa tożsamości.

Kup książkę Poleć książkę

Powiązania

Rozważ słowa T.F. Hodge'a: *„To, co nas otacza, jest tym, co jest w nas samych"*.

Nie będziesz letnim człowiekiem z termostatem ustawionym na 23 stopnie, jeśli przebywasz pośród ludzi działających na pełnych obrotach, z wysoko ustawionym termostatem.

Właśnie poprzez bliskość chłoniesz cechy, działania i przekonania osób, z którymi masz najbliższy i najczęstszy kontakt. Świadomie i nieświadomie ich wiedza i pomysły stają się częścią Ciebie i tego, kim jesteś.

Z tego też powodu musisz poszukiwać wartościowych powiązań i kontaktów, które, bezpośrednio lub pośrednio, pomogą Ci podnieść temperaturę Twojego wewnętrznego termostatu do poziomu, na który zasługujesz.

Jednak druga strona tego medalu jest taka, że jeśli chcesz podnieść temperaturę i zmienić tożsamość, musisz pożegnać wielu ludzi w swoim życiu, którzy tylko Cię schładzają i ściągają w dół.

Tak, wiem, że to bardzo trudne. **Jednak dopóki nie oczyścisz swojej przestrzeni życiowej i nie zrobisz w niej miejsca na właściwe powiązania, będziesz tkwić w układach, które już dawno przebrzmiały i teraz tylko Cię hamują i powstrzymują.** Nie mówię, że ta część jest łatwa, ale czasem konieczna.

Inną możliwością jest **nieprzejmowanie się zachowaniem ludzi, którzy Cię schładzają poniżej oczekiwanej przez Ciebie temperatury, i podkręcenie termostatu tychże osób**. Ta opcja jest szczególnie pożądana w przypadku, gdy masz do czynienia z członkami rodziny albo przyjaciółmi na całe życie, a pożegnanie z nimi mogłoby być bardzo trudne albo wręcz niemożliwe.

Najważniejsze jest, że Ty sam stanowisz odzwierciedlenie tego, z jakimi ludźmi przebywasz. Jeśli to są pozytywne osoby, które przyczyniają się do Twojego wzrostu i podnoszą Twoją temperaturę, wtedy jesteś na bardzo dobrej drodze do zmiany swojej tożsamości.

Świadomy trylogii wcześniej wspomnianych cech, możesz już pójść naprzód, jednak pod jeszcze jednym warunkiem. Mianowicie, aby zmienić swoją tożsamość, musisz jeszcze zbudować odpowiednią pewność siebie.

Kup książkę Poleć książkę

Pewność siebie jest czynnikiem jednoczącym

Bardziej szczegółowo omówię temat nawyków w rozdziale 12., jednak pewność siebie i to, w jaki sposób ta cecha wpływa na tożsamość, jest tak kluczowym pojęciem, że warto o tym wspominać wiele razy.

Na początku trzeba zaznaczyć, że **tożsamość różni się od pewności siebie**. Tożsamość jest tym, co uważasz na swój temat, wierzysz, ile jesteś wart. To Twój wewnętrzny termostat. Natomiast pewność siebie jest środkiem do realizacji tych wyobrażeń.

Pewnych siebie ludzi łączy jedna cecha, mianowicie **zdolność dotrzymywania składanych sobie obietnic**. Jeśli w taki sposób postępujesz, jesteś na dobrej drodze.

Pewność siebie jest też formą **zaufania do samego siebie**. Jeśli nie możesz sobie ufać, musisz mocno przemyśleć swoje życie.

Z tego również wynika, że jeśli jesteś nieśmiały, nie będziesz działać. Jeśli masz wątpliwości, to sparaliżuje Cię strach. **Wątpliwości są efektem działania w Twoim życiu jakichś czynników zewnętrznych.** To wylęgarnia negatywnych myśli. A kiedy one zaczną się mnożyć i narastać, przejmują *wszystkie* inne Twoje myśli, a umysł przestaje właściwie pełnić swoją funkcję.

Właśnie dlatego musisz **chronić swoje myśli**. Musisz powyrywać wszelkie mentalne chwasty, które grożą zarośnięciem całego umysłu. Być może nie uda Ci się usunąć ich wszystkich, ale to też jest w porządku. W pewności siebie nie chodzi o całkowite pozbycie się strachu czy nieśmiałości, lecz raczej o pójście naprzód pomimo wszystko, w oparciu o umowy, które zawarłeś sam ze sobą.

Inną kluczową kwestią jest to, że **pewność siebie jest tworzona wewnątrz nas samych**. Skoro to jest wewnętrzna emocja, możesz ją zbudować na swoją modłę.

Ralph Waldo Emerson ujmuje rzecz następująco: *„To, co za tobą, i to, co przed tobą, blednie w porównaniu z tym, co jest w tobie"*.

Zastanów się przez chwilę. **Tylko Ty masz wpływ na to, jak dużo pewności siebie pragniesz mieć. Kiedy nie dotrzymujesz wewnętrznych umów, walczysz sam ze sobą.** Jeśli wydaje Ci się to trochę szalone, to pewnie dlatego, że takie właśnie jest. Czy nie lepiej byłoby zaoszczędzić energię na inne bitwy?

Kup książkę Poleć książkę

Podobnie jak w przypadku innych rzeczy w życiu, przy dotrzymywaniu obietnicy złożonej samemu sobie **pierwszy krok jest najtrudniejszy**. Gwarantuję, że jeśli raz Ci się to uda, znajdziesz moc potrzebną do dalszego działania. Gdy rozwiniesz nową tożsamość, zobaczysz rezultaty swoich działań. A to z kolei będzie siłą napędową dalszych pomysłów i projektów.

Przeciwnością pewności siebie jest sabotowanie samego siebie. Autosabotaż jest niczym wirus komputerowy, który czai się w wielu ludziach. Jest wyzwalany w chwili, gdy chcesz zrobić krok naprzód w jakimś ważnym obszarze swojego życia. Powoduje zwątpienie i zniechęcenie, czyli cechy będące śmiertelnymi wrogami pewności siebie.

Założyciel Farnham Street Media, Shane Parrish, doskonale ujął tę kwestię, mówiąc: *„Optymizm być może nie spowoduje, że odniesiesz sukces, jednak pesymizm sprawi, że go z pewnością nie odniesiesz"*. **Kiedy sam siebie sabotujesz, wyłączasz termostat i odmawiasz sobie szczęścia.**

Może to dotyczy Ciebie. A może kogoś innego. Niektórzy ludzie po prostu mają skłonność do odrzucania prezentów, które otrzymują od życia. Najgorsze jest to, że powtarzają ten schemat wiele razy. To tacy „życiowi bałaganiarze" albo ludzie, którzy jeszcze nie ogarnęli do końca swojego życia. A tak naprawdę **ustawili swój termostat na to, czego według siebie są warci.**

Jak często zdarzyło Ci się widzieć, że ktoś, kogo znasz, spotkał kobietę albo mężczyznę swoich marzeń, a potem zaczął oszukiwać taką osobę i traktować ją niestosownie, niegrzecznie czy wręcz okropnie? Czy znasz ludzi, którym udało się zarobić mnóstwo pieniędzy, a zaraz potem wpadli w jakiś autodestrukcyjny szał i zaczęli brać narkotyki, nadużywać alkoholu, lekkomyślnie trwoniąc swoje bogactwo? Większość z nas słyszała również opowieści o sportowcach, którzy przesadzają z treningami albo nieodpowiednio się odżywiają, co czasem kosztuje ich nawet życie. **Wszyscy oni sabotują siebie samych, ponieważ brak dyscypliny jest oznaką braku pewności siebie, która wspierałaby ich tożsamość.** Ich wewnętrzny termostat nie współgra z początkowo odniesionym sukcesem. Koniec końców ich termostat powraca do pierwotnych ustawień i osoby te wracają do punktu wyjścia.

Za każdym razem, kiedy tak się dzieje, jest to bardzo smutna sytuacja, ponieważ wcale nie musi tak być.

Kup książkę Poleć książkę

Oto ćwiczenie, które stosuję, żeby unicestwić autosabotaż, zniechęcenie i wątpliwości. Zwracam uwagę, kiedy tylko pojawi się u mnie myśl o sabotowaniu samego siebie. Zapisuję ją w pamięci. Potem wizualizuję, że ją wydrapuję. Po pierwszym razie, gdy ją zobaczę i skreślę, zwykle widzę ją nadal. Zatem powtarzam wszystko tyle razy, ile potrzeba, do momentu, aż przestanę ją dostrzegać. Kiedy wreszcie dotrę do momentu, gdy jej nie widzę, wiem, że została wymazana i wyrzucona z mojego umysłu. Nie żyję już tą myślą i **ona traci swoją ograniczającą mnie moc**.

Aby z powodzeniem wprowadzić do swojego życia tożsamość Czegoś Więcej, musisz dotrzymywać danych sobie dobrych obietnic. Wyeliminować wszystko, co negatywne, i utworzyć środowisko, w którym pewność siebie będzie atutem, a nie jeszcze jedną przyczyną lęku.

Teraz, gdy już wiesz, w jaki sposób współdziałają pewność siebie i tożsamość, nadszedł czas, aby przyjrzeć się błędnym założeniom, które mogą zakłócać prawidłowe myślenie na ten temat.

Błędne założenia na temat pewności siebie i tożsamości

Rozpoznaj i odrzuć błędne przekonania, a wzmocnisz swoje poszukiwania nowej tożsamości.

- **Jestem tym, co posiadam.** Większość ludzi łączy swoją pewność siebie i tożsamość ze swoim stanem posiadania, majątkiem. Wychodzi z błędnego założenia, że im więcej dóbr materialnych posiada, tym będzie mieć większą pewność siebie i lepszą, doskonalszą nową tożsamość.

  Zupełnie nie o to chodzi. To błędne i puste podejście do tych dwóch kwestii.

  Oczywiście nie ma nic złego w zdobywaniu i gromadzeniu rzeczy materialnych. Byłbym nieszczery, gdybym coś innego twierdził. Natomiast to, czego nie robię, to nie łączę stanu posiadania rzeczy materialnych ze swoją pewnością siebie i tożsamością. Zupełnie świadomie je oddzielam i Tobie też to radzę.

Kup książkę Poleć książkę

- **Jestem tym, co osiągnąłem.** To okropna pułapka. Jeśli w nią wpadniesz, to przez całe życie, aby poczuć się dobrze ze swoją pewnością siebie i tożsamością, będziesz mieć nieustanną potrzebę osiągania kolejnych rzeczy.

  Nie komplikuj sobie życia. Jesteś po prostu sobą. Zostałeś powołany do życia na Ziemi, aby robić naprawdę wielkie rzeczy. **Jednak karmienie własnego ego jest straszną i podstępną pułapką**. Wszelkimi możliwymi sposobami rób wielkie rzeczy. Osiągaj je. Tylko nie daj się zwieść poklepywaniu po plecach i zachowaj pokorę. Pamiętaj, że to wszystko możesz stracić dosłownie w jednej chwili. Jeśli jednak użyjesz swoich osiągnięć tylko do wzmocnienia własnej wartości, wtedy nic takiego się nie zdarzy, gwarantuję.

- **Jestem taki, jak mówią o mnie inni ludzie.** Błąd. Pewność siebie i poszukiwanie nowej tożsamości kłócą się z takim przekonaniem. Zapomnij o podszeptach własnego ego. Nie opieraj własnej wartości na polubieniach w mediach społecznościowych. Nie zabiegaj o komplementy. To słaby i tani sposób na życie. Postępując w taki sposób, oddalasz się od swojej nowej tożsamości i wcale nie zwiększasz swojej wartości i pewności siebie.

- **Najważniejsze jest to, jak wyglądam.** Tak wielu ludzi wpada w pułapkę tego, jak według nich powinno wyglądać piękno. Ta kwestia szczególnie dotyczy kobiet, które są dosłownie bombardowane programami telewizyjnymi, blogami, podcastami, mediami społecznościowymi i magazynami, w których kładzie się ogromny nacisk na piękno zewnętrzne.

  A oto najważniejsza prawda: **prawdziwe piękno pochodzi z wnętrza**. Twoje piękno pochodzi z Twojej duszy, intencji, zdolności dawania, z tego, jak traktujesz innych, w co wierzysz i jakie masz serce. Nie ma nic złego w dbaniu o własne zdrowie, wagę, wygląd zewnętrzny i ubiór. Ale sztuką jest, **aby to robić dla siebie, nie dla kogoś innego**. Pamiętaj, że określa Cię siła Twojego charakteru, a nie odbicie w lustrze.

Wyznając filozofię Czegoś Więcej, musisz zrozumieć, że Twoja tożsamość stanowi podstawę tego, kim jesteś. Wykorzystaj trylogię cech i nabierz pewności siebie, aby znaleźć właściwą temperaturę na swoim termostacie tożsamości. A kiedy już tak się stanie, znajdziesz się na najlepszej drodze nie tylko do utworzenia swojej nowej tożsamości, ale także do najlepszego życia.

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

JESZCZE TYLKO JEDEN KROK DZIELI CIĘ OD CELU!

Każdy ma jedno życie i powinien je przeżyć jak najlepiej. Szkoda czasu na nudną, przeciętną egzystencję, która nie przynosi szczęścia ani satysfakcji. Czy już wiesz, czego pragniesz od swojego życia? Wspaniałej kariery zawodowej, władzy, bogactwa, sukcesów w sporcie, a może cudownych relacji z ukochaną osobą i przyjaciółmi? Jeśli wiesz, co jest Twoim pragnieniem, potrzebujesz jeszcze jednego: dobrej mapy drogowej, która poprowadzi Cię do Twojego wymarzonego życia.

Ta książka jest właśnie taką mapą drogową. Dowiesz się z niej, w jaki sposób połączyć świadome myślenie z działaniem, aby dokonać olbrzymich zmian w życiu. Przekonasz się, że jesteś dużo bliżej celu, jakim jest wspaniałe życie, niż Ci się zdaje. Zapoznasz się z dziesiątkami wypróbowanych strategii pokonywania tej jeszcze jednej trudności, wyrabiania jeszcze jednego nawyku, budowania jeszcze jednej relacji. Zainspirujesz się głębokimi przemyśleniami na temat przywództwa, zarządzania czasem, wyznaczania celów, wiary, wreszcie — równowagi i potrzeby przyjęcia niewygody w swoim życiu. Dziewiętnaście treściwych rozdziałów zawiera mnóstwo konkretnych i praktycznych wskazówek, dzięki którym odnajdziesz to, czego szukasz: więcej szczęścia i sukcesów w życiu.

DZIĘKI KSIĄŻCE ZROZUMIESZ:

- czym jest i jak działa siatkowaty układ aktywujący
- na czym polega skuteczne łączenie myśli i działań
- co zrobić, by zmienić swoje życie z przeciętnego na niezwykłe
- dlaczego najważniejsze jest pragnienie czegoś więcej

ED MYLETT

dorastał w Diamond Bar w Kalifornii. Jest przedsiębiorcą, liderem biznesu, mentorem i jednym z najlepszych mówców motywacyjnych na świecie. Uważa, że swój sukces zawdzięcza wierze w Boga, mentorom i naukom swojego ojca. Dziś chętnie dzieli się wiedzą i doświadczeniem z innymi ludźmi.

onepress

Księgarnia internetowa:
http://onepress.pl

HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-8322-121-2

9 788383 221212

WILEY

Cena: 49,00 zł