

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Kodeks wygranych. X przykazań człowieka sukcesu

Autor: [Krzysztof Król](#)
ISBN: 978-83-246-3310-4
Format: 140 × 208, stron: 288



Polecam książkę Krzysztofa Króla. Być może to właśnie w niej znajdziesz receptę na szczęście i spełnienie!
Grzegorz Stróżniak,
lider zespołu LOMBARD

Odpowie ona na nasze pytania, które mogą być kluczem do osiągnięcia sukcesu.
Marcin Wandel,
wielokrotny mistrz świata i Europy w sportach siłowych

Biorąc do ręki tę książkę, tak naprawdę wzięłeś do ręki swój los.
Magdalena Mroczkiewicz,
wicemistrzyni olimpijska z Sydney

Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to znaczy, że postawiłeś pierwszy lub kolejny krok do wolności.
Kamil Cebulski,
najmłodszy polski milioner, założyciel szkoły ASBIRO

X – Kodeks Wygranych czyli X przykazań człowieka sukcesu

Codziennie rano nie chce Ci się wstawać z łóżka, bo nie masz po co? Twoje życie jest nudne jak flaki z olejem? Nie lubisz swojej pracy? Twój partner życiowy to porażka?

Jeśli odpowiedziałeś „tak”, to czas na zmiany! Życie nie składa się tylko z sumy oddechów, lecz z chwil, które zapierają dech w piersiach. Ta książka zmieni Twój świat!

Czy jeśli mógłbyś — jak w filmie — wybrać życie dowolnego człowieka ze wszystkich kiedykolwiek żyjących na Ziemi... wybrałbyś własne? Czy mając taki wybór, chciałbyś je przeżyć ponownie? Czy jesteś zadowolony ze swojego życia?

Ta książka to największe na świecie kompendium wiedzy na temat rozwoju osobistego, motywacji, szczęścia w życiu oraz sukcesu!

Uczę ludzi, jak żyć. Zmieniłem już bieg historii tysięcy istnień ludzkich. Masz tylko jedną szansę, jedno życie — Tu i Teraz! W tej chwili weź do ręki tę książkę, pokochaj ją, bo już wkrótce czeka Cię...

**Szalona jazda bez trzymanki przez cały świat!
Nadszedł czas na Twoją wygraną.**



Krzysztof Król

ZAWIERA
4 godziny
szkoleń
na DVD

charyzma
sensus.pl



Spis treści

Przedmowa	5
Prolog	13
I Poznasz rzeczywistość, w której się narodziłeś	17
1.1. Zasady gry	23
1.2. W jakim świecie Ty żyjesz?	31
1.3. Czym jest czas?	37
1.4. Wszechobecne media	42
1.5. Przesady, gusła, zabobony	45
Podsumowanie	52
II Twój umysł	53
2.1. Model umysłu	58
2.2. Zmysły	60
2.3. Umysł	62
2.4. Podświadomość	65
2.5. Działanie	69
Podsumowanie	77
III Od teraz jesteś wolnym człowiekiem	79
3.1. Co Cię ogranicza?	82
3.2. Rozkuj kajdany	86
3.3. Szczęście tu i teraz	95
Podsumowanie	106
IV Będziesz bogiem swojego świata	107
4.1. Możesz wszystko	117
4.2. Wykreuj swój świat	126
4.3. Wykreuj świat innych ludzi	131
Podsumowanie	139
V Odkryjesz mapę do swoich marzeń	141
5.1. Zaplanujmy drogę do skarbu	150
5.2. Czego będziemy potrzebować?	159

5.3.	Jak to zdobędziemy?	165
5.4.	A teraz czas na GPS	169
	Podsumowanie	174
VI	Będziesz stosował kopniaki energetyczne	175
6.1.	Siła skupienia	177
6.2.	Co zrobić, żeby zrobić i się nie narobić	186
6.3.	Naładuj baterie	196
6.4.	Odkryj potęgę zakutego ła	202
	Podsumowanie	207
VII	Będziesz podejmował wszystkie wyzwania	209
7.1.	Czy dasz radę?	213
7.2.	Co, jeśli nie dasz rady?	219
7.3.	Zmień swoje przyzwyczajenia	223
	Podsumowanie	233
VIII	Jazda bez trzymanki	235
8.1.	Seks, alkohol i rock'n'roll	238
8.2.	W życiu skacze się tylko raz	241
8.3.	Co mi zrobisz?	242
	Podsumowanie	243
IX	Będziesz nieustannie się doskonalić	245
9.1.	Od kogo się uczyć?	248
9.2.	Gdzie znaleźć mapy do skarbu?	255
9.3.	W jaki sposób się uczyć?	259
	Podsumowanie	263
X	Odnajdziesz spokój i akceptację	265
10.1.	Życie to nie film	277
10.2.	Pomiń to, co nieistotne	282
	Podsumowanie	284
	Epilog	285

Od teraz jesteś
wolnym człowiekiem

III

„Pozytywny sens słowa wolność wynika z pragnień jednostki chcącej być panem swego losu. Życzę sobie, aby moje życie i decyzje zależały ode mnie, a nie od sił zewnętrznych jakiegokolwiek rodzaju. Chcę być narzędziem swojej, a nie cudzej woli. Chcę być podmiotem, a nie przedmiotem; kierować się własnymi racjami i zamiarami, a nie ulegać czynnikom sprawczym działającym na mnie z zewnątrz. Chcę być kimś, a nie nikim; tym, kto decyduje za siebie, a nie tym, za kogo decydują, samosterownym, a nie kierowanym przez prawa natury lub przez innych ludzi, jak gdybym był rzeczą, zwierzęciem lub niewolnikiem niezdolnym udźwignąć roli człowieka, to znaczy wyznaczyć sobie własne cele i kierunki działania oraz zmierzać do ich realizacji. W tym mieści się przynajmniej część tego, co mam na myśli, kiedy mówię, że jestem istotą racjonalną i że to mój rozum odróżnia mnie jako człowieka od reszty świata. Chcę przede wszystkim być świadomy siebie jako istoty myślącej, pragnącej, działającej, ponoszącej odpowiedzialność za wybory, których dokonuje, i potrafiącej wyjaśniać je przez odniesienie do własnych idei i zamierzeń. Czuję się wolny o tyle, o ile wierzę, że jest to prawda, a zniewolony o tyle, o ile muszę w to wątpić”¹.

¹ Isaiah Berlin, *Four Essays on Liberty*, Oxford: Oxford University Press, 1969, s. 131.

3.1. Co Cię ogranicza?

Tak naprawdę nie znasz siebie. Wiesz, jak masz na imię, wiesz, gdzie pracujesz, znasz pozorne słabości i mocne strony, wiesz, co lubisz. Nie znasz jednak siebie, swojej głębokiej świadomości, swojej **mocy**, potencjału, znaczenia. Dostałeś wspaniały samochód i cały czas jeździsz na jedynce, cisnąc ją na maksa. Nie zdajesz sobie sprawy, że jest jeszcze drugi bieg... a potem trzeci i czwarty, piąty i nawet szósty!

Największe siły we wszechświecie pozostają dla nas niewidoczne. Pola elektromagnetyczne, całe spektrum promieniowania słonecznego i kosmicznego, z którego widzimy jedynie mały fragment, to potężne dawki energii przelatującej gdzieś dookoła, bez naszej wiedzy. Biorąc pod uwagę to, jak wiele nowych rzeczy jest odkrywanych w każdym dziesięcioleciu, spokojnie możemy założyć, że jest jeszcze mnóstwo rzeczy, o których nie mamy pojęcia — nie mamy po prostu zmysłów ani nawet technologii, aby je zobaczyć. Być może są jeszcze równoległe wszechświaty, których istnienia nie dostrzegamy. Być może są istoty, które przenikają przez wszystko, co potrafimy ogarnąć swoją percepcją. Być może kosmos nie istnieje, a my jesteśmy tylko częścią intergalaktycznego programu rodem z filmu *Truman Show*. Więc skąd w Tobie przekonanie, że znasz siebie, skoro nie potrafisz nawet rzucić palenia czy nałogu obżerania się? To jest właśnie cudowne w człowieku, iż cały czas możemy odkrywać w sobie niezliczone pokłady **potencjału** i wykorzystywać je na drodze do szczęścia i rozwoju.

Widziałeś kiedyś słońca? Na żywo? Może w telewizji. Widziałeś, że słońce są zawsze niesamowicie posłuszne. Aż wydaje się to nielogiczne — słoń mógłby przecież stratować wszystkich ludzi, którzy są dookoła, i uciec. Nigdy natomiast tego nie robi. Dlaczego tak się dzieje? Gdy słoń jest mały, przykuwają go łańcuchem do belki. Oczywiście małe słońce nie ma tyle siły, aby zerwać łańcuch, więc stoi cały czas przywiązane. W jego głowie pojawia się **ograniczenie** narzucone przez ludzi i to ograniczenie — UWAGA — zostaje z nim do końca życia. Gdy dorasta, nie próbuje się uwolnić. Dorosły słoń może pociągnąć ciężar dziesięć razy większy niż jego masa (która wynosi do sześciu ton). Przywiązany jest na sznurku do patyka, który każdy człowiek może wyrwać z ziemi. Na zawsze ma zaprogramowane, że tego nie da

się zrobić. Nawet gdyby miał zdechnąć przy tym patyczku z głodu, nie ucieknie. Zobacz, jak nieświadomie żyją słonie, zupełnie nie zdając sobie sprawy ze swojego potencjału. Ty również w wielu kwestiach zostałeś właśnie tak zaprogramowany — zapytaj siebie, czy jesteś takim słoniem. Trzyma Cię taki śmieszny patyczek wbity w ziemię i jedynym ograniczeniem jest obraz, który masz wkręcony do głowy przez ludzi chcących Cię ochronić lub, co gorsza, wykorzystać.

Czy to oznacza, że słoń jest głupi? W żadnym wypadku — słonie to bardzo inteligentne, wspaniałe stworzenia. Jednak ich **programowanie** jest tak silne, iż nie mogą zmienić tego, co miały zainstalowane w głowie jako małe słońtka.

Małe dziecko nie zna ograniczeń. Śmieje się, płacze, za chwilę sika w spodnie i znów się śmieje. Robi dokładnie to, na co ma ochotę, nie zważając na opinię innych ludzi. Wyraża to, co czuje w danym momencie, i robi to, czego w danym momencie pragnie.

Stan braku ograniczeń jest naturalny dla człowieka.

Czasem w swoim życiu czujesz się znów jak dziecko — gdy jesteś w swoim domu, w gronie ludzi, którym ufasz, znów czujesz tę beztroskę. To jest właśnie naturalne dla człowieka: otwartość i brak ograniczeń.

Anthony Robbins mówi:

„Rób to, co chcesz, gdzie chcesz,
kiedy chcesz, tak dużo, jak chcesz,
z kim chcesz! I niech to dobrze wpływa
na innych ludzi”.

To jest jego definicja sukcesu. Aby móc się uwolnić, musisz najpierw poznać swoje ograniczenia.

Zadanie



Pomyśl przez chwilę. Co możesz zrobić w swoim życiu? Do czego jesteś zdolny? Gdzie leżą granice Twojego potencjału?

Wybierz trzy swoje największe marzenia, które chciałbyś osiągnąć. Przy każdym z nich odpowiedz na pytania:

- **Czy uważasz, że możesz to osiągnąć? Jeśli tak, to kiedy?**
- **Dlaczego nie możesz tego osiągnąć? Wypisz wszystkie ograniczenia.**
- **Kto nałożył na Ciebie te ograniczenia? Inni ludzie, społeczeństwo czy Ty sam?**
- **Zweryfikuj, czy faktycznie przy silnej pracy nad sobą te ograniczenia pozostaną.**

Odpowiedzi zapisz w dzienniku.



Jeśli teraz wykonałeś to zadanie, czytaj śmiało dalej, gratuluję! Jeżeli natomiast przeskoczyłeś dalej, bo uważasz, że to zbyt proste, to od razu... wyrzuć tę książkę do śmietnika! Uwierz mi, że te zadania są wynikiem wieloletniej pracy, opartej na najlepszych technologiach sukcesu z całego świata, i są niezbędne, abyś wreszcie zaczął korzystać w pełni ze swojego potencjału. Ludzie, którzy odnoszą sukces, potrafią zdyscyplinować swój umysł, by przez chwilę przemyślał to, co robi i gdzie zmierza. Oczywiście ten będzie się opierał ze wszystkich sił — tak jak teraz być może Twój — przejmij

jednak wreszcie kontrolę nad swoim życiem! Jeśli pragniesz sukcesu, tak jak ja, wykonaj to zadanie od razu! Wykorzystaj chwilę, w której teraz jesteś — niech właśnie ten moment będzie kolejnym krokiem do Twojego sukcesu.

Widzisz, czasem Twój umysł nie dostrzega Twojego **potencjału**. Umysł płata figle, stara się działać tak, jak został zaprogramowany, a wiesz już doskonale, że to programowanie rzadko sprzyja prowadzeniu Cię do spełnienia marzeń. Pokażę Ci teraz fajne doświadczenie:

„FINISHED FILES ARE THE RE-
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-
IC STUDY COMBINED WITH THE
EXPERIENCE OF YEARS...”

Policz teraz wszystkie litery F w tym tekście. Ile naliczyłeś? Trzy?

W rzeczywistości liter jest sześć! Przeczytaj ponownie. Nasz mózg z niewiadomych powodów nie widzi litery F w angielskim słowie OF, jakby była niewidzialna. Każdy, kto widzi tylko trzy F, jest normalny, cztery F jest rzadkością.

Widzisz, czasem możesz nie widzieć przed sobą czegoś, co jest całkowicie oczywiste. Nigdy nie złapałeś się na szukaniu okularów, podczas gdy miałeś je na nosie, szukaniu kluczy, które były w Twojej ręce? W psychologii ten efekt nazywa się **ślepą plamką**. Jest to analogia do budowy oka — w jednym miejscu masz dziurę w widzeniu (jeśli nie wiesz, że tak jest, to odsyłam Cię do Internetu lub książek o budowie oka — to miejsce, w którym nerw wzrokowy opuszcza gałkę oczną i biegnie w stronę mózgu; jest ono całkowicie pozbawione fotoreceptorów, więc jest niewrażliwe na światło²). Ślepa plamka występuje, gdy nie możesz rozpoznać czegoś, co widzisz przed sobą.

Teraz pomyśl: przecież analogicznie możesz nie rozpoznawać swojego potencjału. Może istnieć ślepa plamka zakrywająca Ci obraz tego, do czego jesteś zdolny. Może wszystkie ograniczenia, które nie pozwalają Ci osiągnąć sukcesu, są przykryte taką ślepą plamką?

² Wikipedia: http://pl.wikipedia.org/wiki/Plamka_%C5%9Blepa.

3.2. Rozkuj kajdany

„A Ty jak obłok górny, ale błędny, pałasz
I sam nie wiesz, gdzie lecisz, sam nie wiesz,
co zdasz.
Ludzie! Każdy z was mógłby,
samotny, więziony,
Myślą i wiarą zwać i podźwigać trony”³.

Już Adam Mickiewicz zdawał sobie sprawę z tego, że większość ograniczeń leży w sposobie myślenia człowieka, a nie w okolicznościach. czy wiesz, że większość naszego społeczeństwa jest po prostu zahipnotyzowana pomysłami i poglądami, które z powodu braku krytycznego myślenia potrafią im wciskać ludzie w rządzie, mediach i religiach? Ludzie Ci dają sobą sterować, niczym **marionetki**. Pozwalając na manipulację, oddają swoją wolność w zamian za brak odpowiedzialności i namiastkę bezpieczeństwa.

Wiesz to? Czy jesteś przekonany, że mapa zapisana w Twojej podświadomości jest doskonałym obrazem rzeczywistości? Hmm... szczerze w to wątpię. Ja już wiem, że posiadasz tę wiedzę:

- ▶ Moje zmysły są ograniczone, w zasadzie odbierają tylko fragment świata, w dodatku często zniekształcony.
- ▶ Mój umysł jest zaprogramowany w pewien sposób, niekoniecznie dobry, często chce mnie bronić przed wszystkim. Pełen jest uprzedzeń i autopilotów.
- ▶ W mojej podświadomości jest masa śmieci, które mają wpływ na moje decyzje. Znajduje się tam całkowicie zniekształcony obraz rzeczywistości.

Czy zatem ta mapa jest rzeczywiście terytorium? Oczywiście, że nie. Jest tylko ułomnym, zniekształconym odwzorowaniem. Stwierdzenie „**mapa nie jest terytorium**” po raz pierwszy ukazało się w 1931 roku

³ Adam Mickiewicz, *Dziady, część III*, Warszawa 1948.

za sprawą filozofa Alfreda Korzybskiego. Dotyczyło różnicy pomiędzy obrazem świata na mapach a rzeczywistością. Z pewnością dostrzegasz to, że na mapie nie ma zwierząt, kory drzew, trawy, śmieci na drodze, dziur w asfalcie itp.

Zatem jeśli ta mapa nie jest doskonała, to czy logicznie będzie ją **zweryfikować**, uporządkować, posprawdzać i krytycznie zbadać? Oczywiście, że tak! Od dzisiaj więc nie będziesz przywiązywać się do swoich starych poglądów, starych wierzeń, starego obrazu świata. Wszystko, co tam jest zapisane, osobiście zweryfikujesz i przemyślisz. Proces ten nazwiemy znów kontemplacją — po prostu będziesz zastanawiać się nad daną rzeczą i sprawdzać, czy jest prawdziwa. Czy możesz ją sprawdzić? Czy pomaga Ci w realizacji marzeń? Czy zmierza do długotrwałego szczęścia? Wyczyścimy Twój umysłowy ogród ze szkodliwych chwastów!

Zadanie



Weź swój dziennik i zapisz w nim, jakie pamiętasz przełomowe etapy w swoim życiu. Momenty olśnienia, w których zmieniło się Twoje spojrzenie na świat. Wymień sześć takich etapów i zapisz je w dzienniku. Potem zastanów się, czy Twoje poglądy zmieniały się w ciągu lat.



Oczywiście w tym momencie Twój umysł znajdzie 784 powody, dla których nie będzie chciał wykonać tego ćwiczenia... Podstępny zwierz powie Ci: „Jestem zbyt zmęczony” lub „Nie jestem pewien, czy robię to dobrze”, następnie powie: „To świetna książka, ale nie musisz wykonywać tych zadań, poczekaj na ciekawsze, znasz to przecież...”. Zapewne teraz Twój umysł walczy z tym,

aby wykonać to zadanie. Nie zmienisz jednak swojego życia od samego czytania — to Twoje przemyślenia i trening, do którego Cię zachęcam, będą zapalnikiem przemiany.

Historia Motywacyjna



Jeśli jesteś jedynie zamknięty w swojej głowie, jeśli w 100% bezkrytycznie wierzysz w obraz świata, to jesteś niczym człowiek w jaskini **Platona**. Pamiętasz jeszcze ze szkoły lub studiów tę metaforę? Jej autorem był Sokrates, natomiast Platon był tym, który spisał jej całą treść. To bardzo ciekawa idea. Użyj teraz swojej imagacji. Wyobraź sobie, że wszyscy ludzie, jakby w *Matrixie*, są więźniami w podziemnej jaskini. Wszyscy stoją skuci w jednym rzędzie, mają kajdany na rękach, nogach i szyi.

Dodatkowo są przypięci do ściany — mogą ruszać głowę, rękami, kucać i wstawać, jednak nie mogą ruszyć się nawet na krok. Jaskinia jest ciemna, ich ciała są brudne i wycieńczone. Nie widzą nic dookoła siebie i od zawsze trwają w tym stanie.

Przed ich oczami jest ściana, na której ledwie widoczne są cienie pozostałych więźniów. Również ich głosy odbijają się od ściany i dopiero wtedy są słyszalne. Za więźniami chodzą ludzie wnoszący skarby do jaskini — zdobyli je na wojnie. Chodzą z pochodniami, które tworzą owe cienie.



Zauważ, że już w starożytności ludzie zdawali sobie sprawę z **ułomności** ludzkich zmysłów — nikłe cienie zamiast obrazu, dźwięk odbijający się od ścian. Platon rozumiał brak wiernego odzwierciedlenia świata realnego w naszym mózgu.

Historia Motywacyjna



Pewnego dnia jeden z więźniów wyzwolił się z kajdan, zerwał łańcuchy i dostrzegł wpadające do jaskini światło. Nagle zaczął iść w stronę tego oślepiającego światła słonecznego, które przedstawiało całe wspaniałe spektrum barw. Zaczął zatem wspinać się do góry, nie wiedząc, co go czeka. Opanował go niesamowity strach, jednak ludzka natura zdobywcy zwyciężyła.

Poszedł w górę jaskini i zobaczył wszystko, co tylko może zaoferować natura — drzewa, piękne niebo, góry i jeziora, wspaniałe zwierzęta. Nieoczekiwanie dostrzegł, że istnieje coś jeszcze poza jego jaskinią, jest inny świat poza światem cieni i zniekształconych głosów. Spotyka na tej drodze kobietę i widzi swoje odbicie. Po raz pierwszy widzi drugiego człowieka.

Pozostali więźniowie krzyczą z dołu jaskini, aby opowiedział im, co zobaczył. Gdy jednak zaczyna o tym mówić, nie wierzą mu. Od urodzenia przebywają w jaskini i nie do pomyslenia jest dla nich istnienie innego świata...



Istnieje największe **niebezpieczeństwo** — nigdy nie poznasz świata, nie wyzwolisz się z kajdan, nie wyjdiesz z jaskini Platona, jeśli nie uświadomisz sobie, że się w niej znajdujesz. Wielu ludzi jest właśnie takimi więźniami swoich przekonań, ograniczeń, wierzeń i mylnego obrazu świata, wykreowanego przez media, polityków, agencje reklamowe i pozostałych manipulatorów. Piękna rzeczywistość jest w zasięgu ręki, jednak oni nie zdają sobie sprawy z jej istnienia. Czy zatem i Ty jesteś więźniem Platona?

Do momentu, w którym nie uświadomisz sobie, że może istnieć coś więcej, że masz nieograniczony potencjał, że świat jest piękny i ma nieskończone możliwości, nie wyjdiesz z jaskini ograniczeń nałożonych przez innych ludzi. Ja już od dawna jestem na zewnątrz tej jaskini i uwierz mi, iż niebo tutaj jest bardzo niebieskie, słońce zawsze świeci mocno, ogrzewając piękną skórę, która jest chłodzona przez letni wiatr. Drzewa są tutaj bardziej zielone, a woda smakuje jak najlepszy na świecie nektar. Czeka na Ciebie piękne życie,

piękny świat, zrzuć więc teraz łańcuchy i kajdany i poznaj mój świat, poznaj Twój świat. Poznaj prawdziwy wspaniały świat!

Zadanie



**Zadaj sobie pytanie: kto lub co kontroluje
Twoje życie? Kontempluj na ten temat
przez pięć minut.**



Ludzie oddają kontrolę nad swoim życiem, bo nie chcą ponosić **odpowiedzialności**, a potem obwiniają innych lub sytuacje, które im się przydarzają. To jednak nie inni ludzie ani sytuacje są odpowiedzialni za Twoje życie.

Odrzuć już teraz to, co mówią politycy. **Dobrobyt** każdego kraju jest sumą dobrobytu poszczególnych ludzi. Nie powinno być tak, że ktoś narzuca Ci swoją wolę, aby ktoś inny mógł żyć Twoim kosztem. Jeśli rząd mówi Ci: „Pracuj dużo, a ja zapewnię Ci taki system prawny, w którym będziesz wynagradzany za to, co zrobisz. Zależy mi, żeby każdy w kraju był jak najbogatszy”, to głosuj na niego. Wtedy cały kraj na tym zyska — każdy weźmie się do roboty, wiedząc, że im więcej zrobi, tym więcej zarobi. Jeśli natomiast zaczyna się mówienie o wspólnym dobrze i poświęcaniu się, to od razu zaczną znajdować się ludzie, którzy tylko będą myśleć, jak nie robić i skorzystać z Twojego wysiłku.

Jesteś **panem** swojego losu i wszystko, co Cię spotyka, jest efektem Twojego myślenia lub działania. Masz moc sprawczą kreowania Twojego życia i dysponowania zasobami, które otrzymujesz. Nie ważne, czy te zasoby są dobre, czy złe — liczy się to, jak je wykorzystasz. Możesz przemienić to, co negatywne, w pozytywne. Musisz tylko uwierzyć w swoją moc... W momencie, gdy powiesz sobie:

„To ja odpowiadam za moje życie
i ja odpowiadam za moje emocje”

nikt nie będzie mógł Cię wyprowadzić z równowagi, bo równowaga jest w Tobie. Nikt nie będzie mógł Cię zdenerwować, bo tylko Ty sam możesz się zdenerwować i to Ty decydujesz o tym kiedy się to stanie. Wszystkie Twoje stany i decyzje będą świadome i zaczniesz być o wiele szczęśliwszym człowiekiem. Siła Twojego charakteru znacznie niewyobrażalnie rosnąć.

W psychologii istnieje pojęcie **punktu panowania**. Gdy punkt ten leży poza Tobą, pojawiają się stres, lęki, napięcia psychosomatyczne i inne problemy. Czujesz wtedy, że Twoje życie jest kontrolowane przez szefa, pracę, chorobę, zachowania innych ludzi, wypadki lub pecha. Jeśli natomiast potrafisz umieścić punkt panowania w sobie, przejmujesz kontrolę nad własnym życiem, jesteś panem swojego szczęścia, pozytywnym i pewnym siebie człowiekiem. Gdzie zatem chcesz postawić swój punkt panowania? Kto ma być osobą odpowiedzialną za Twój ogród i jego odbicie w postaci Twojego życia?

Czy możesz powiedzieć, że ktoś Cię zdenerwował? Przecież on nie ma wpływu na to, w jaki sposób myślisz. Jak to powiedział Dalajlama,

„Jeśli przychodzisz do mnie z prezentem,
to do kogo należy ten prezent?
Jest Twój. Mogę go przyjąć albo mogę
Ci go zwrócić”.

Możesz zatem sam zdenerwować się z powodu czyjegoś zachowania lub całkowicie je olać i wybrać emocje, które właśnie poczujesz. Gdy na przykład Twój szef Cię obraża lub mówi o Tobie negatywnie, powiedz mu: „Będę wdzięczny, jeśli nie będzie Pan mówił do mnie w ten sposób, gdyż zmniejsza to moją produktywność i sprawia, że robię więcej błędów”. Koniec kropka, nie musisz więcej dodawać.

Ludzie, którzy nie czują się odpowiedzialni i władczy w swoim życiu, używają często określeń: „**muszę**”, „**nie mogę**”, „**spróbuję**”, „**chciałbym**”, „**gdyby tylko**”, „**gdybym tylko**”, „**wiem, ale**”.

„**tak, ale**” itp. Określają oni siebie negatywnymi określeniami, np. „jestem głupi”.

Ludzie sukcesu, którzy wiedzą, że wszystko zależy od nich, powiedzą z kolei: „**chcę**”, „**zrobię to**”, „**mogę**”, „**czuję się lepiej**”, „**następnym razem zrobię to lepiej**”, „**wybieram**”, „**nie mogę się doczekać**”, „**nie chcę**”, „**nie lubię**”. Ludzie sukcesu definiują siebie poprzez swoje marzenia, natomiast gdy coś zrobią źle, powiedzą: „głupio zrobiłem”, określając głupim swoje zachowanie, a nie siebie samego.

Dr Knight Dunlap przeprowadził więcej eksperymentów dotyczących procesu **uczenia się** i nawyków niż jakikolwiek inny psycholog. Jego badania pomogły leczyć obgryzanie paznokci, tiki itp., gdy pozostałe metody nie skutkowały. Stwierdził on, że jeśli chcesz zmienić jakiś nawyk, wysiłek jest Twoim największym wrogiem. Musisz nauczyć się zmieniać bez wysiłku, płynnie i naturalnie. Według niego największym sukcesem cieszyła się metoda wyobrażania sobie wyraźnego obrazu rezultatu i naturalnego osiągnięcia go. Dlatego też nie można nikogo zmienić na siłę, wbrew jego woli.

Historia Motywacyjna



Doskonałym potwierdzeniem tego twierdzenia jest moje doświadczenie ze szkoleń Perfect Dating, które prowadzę równoległe ze szkoleniami rozwoju osobistego w Szkole Wygranych.

W całej karierze przeszkoliłem już kilkaset osób, w tym dziewięć uczyłem za darmo. Byli to moi znajomi, których namówiłem na szkolenie **za darmo**. Nie byli oczywiście do końca przekonani co do skuteczności (Ci, którzy byli, zapisywali się sami). Na moich szkoleniach z relacji damsko-męskich dla mężczyzn dużą część zajmuje praktyczny trening rozmowy z kobietami, zbierania numerów i przełamywania strachu przed kontaktem z obcą osobą. Podczas tych treningów każdy uczeń poznaje kilkadziesiąt kobiet, rozmawia z nimi, stara się nawiązać jak najlepszy kontakt.

Trenuje pod naszym okiem, a my cały czas korygujemy błędy, które popełnia.

Wyobraź sobie, że podczas treningów praktycznych było dziewięciu mężczyzn, którzy nie chcieli podejść do żadnej kobiety z kilkuset, które przeszkoliliśmy. Te dziewięć osób to byli właśnie Ci, których uczyłem za darmo. Nie było siły, aby ich przekonać. Wszyscy pozostali oczywiście bali się podejść, odczuwali strach przed obcymi, pięknymi kobietami, jednak każdy jeden po kilku chwilach radził sobie doskonale, miał wolę zmiany, motywację do działania i trenował. Od tego czasu nie biorę już na szkolenia żadnych uczniów za darmo — to po prostu nie ma sensu. Ktoś musi sam podjąć decyzję o zapisaniu się, musi przekonać mnie, że chce naprawdę przejść przemianę, płacąc za szkolenie, stawiając pieniądze, tam, gdzie jego chęci. Musi zainwestować w siebie i uwierzyć w skuteczność tych metod. Wtedy bez większego wysiłku potrafi robić spektakularne rzeczy — w ciągu jednej nocy umówić się na kolejne spotkanie z pięcioma pięknymi kobietami, mimo że przez całe życie nigdy wcześniej nie rozpoczął rozmowy z obcą kobietą.



Twój umysł przy urodzeniu jest otwarty na nowe pomysły, idee, wchłania wszystkie informacje, które otrzymuje. Stopniowo w miarę dorastania człowiek zamyka ten pojemnik i staje się coraz bardziej skostniały. Natychmiast zatem musisz go otworzyć, gdyż rzeczy w Twojej głowie są poukładane przez innych ludzi, którzy posadzili tam mnóstwo chwastów.

Zanim osiągnąłeś moc wypełniania swojego ogrodu pięknymi roślinami, jego bramy zostały zamknięte. Teraz, gdy potrafisz już autonomicznie myśleć, krytycznie podchodzić do świata i zmierzać w kierunku, który obrałeś, musisz pozwolić odejść temu, co Ci nie służy, i zrobić miejsce na nowy sposób myślenia. Odrzuć zatem kajdany i wybierz **wolność**, która doprowadzi Cię do spełnienia marzeń. Twoich marzeń — nie marzeń Twoich rodziców, ambicji Twoich nauczycieli, pracodawcy, polityków i reklamodawców. Zaplanuj i wykonaj swoją własną misję.

Masz wolną wolę — możesz wybrać swój cel z miliardów, wręcz z **nieskończonej** liczby dostępnych celów. Możesz dojść do tego celu nieskończoną liczbą ścieżek. Wystarczy Ci tylko odpowiednia strategia i techniki pracy nad Twoimi umiejętnościami, kreatywnością, determinacją, ciekawością i pasją. Zasoby, takie jak czas, pieniądze, technologia, kontakty, doświadczenie i zarządzanie, znajdziesz wtedy bez problemu po drodze.

3.3. Szczęście tu i teraz

„Zdobycie, zachowanie i odzyskanie szczęścia jest tak naprawdę dla większości ludzi w każdej epoce sekretnym motywem każdego działania”⁴.

Niestety, **szczęście** w psychologii jest często pomijanym tematem. W latach 1967 – 1995 w wykazach literatury z dziedziny psychologii ukazało się 87 487 artykułów na temat depresji i lęku i tylko 1 710 na temat szczęścia! Dlatego właśnie, aby znaleźć w życiu szczęście, sięgasz po *X — Kodeks wygranych*, a nie do podręczników psychologii...

Historia Motywacyjna



Potrafię dokładnie przypomnieć sobie moment, gdy mając pięć lat, usłyszałem po raz pierwszy dźwięki, które miały wkrótce **przesądzić** o całym moim życiu. Dźwięki te sparaliżowały małego dzieciaka, a obraz również dodał swoje trzy grosze do tego uczucia. Ten niesamowity moment zdarzył się, kiedy mój kuzyn pierwszy raz przyniósł mi kasetę Jeana-Michela Jarre’a. Był to koncert *Randez-Vous* w Houston, zorganizowany z okazji 25-lecia powstania NASA. Ponad 1 300 000 osób było naoczniymi świadkami tego wydarzenia, co skutecznie pozwoliło na wieloletni wpis do książki rekordów Guinnessa. Dla mnie jednak był to moment, w którym po raz pierwszy w moim krótkim życiu zobaczyłem coś wielkiego.

Przypomnij sobie, że w naszym pięknym kraju był to jeszcze czas komunizmu, na ulicach panowała szarość, a spektakularne idee i pomysły były skutecznie tłumione przez nawyki lat ucisku.

⁴ William James, *The Varieties of Religious Experience*, New York: Mentor Books, 1902.

A ja — człowiek *tabula rasa*, nieskażony przez miernotę, bez złych nawyków, dopiero stawiający swoje pierwsze kroczki w ogromnym świecie — ujrzałem wtedy objaw **spektakularnej** twórczości, nowatorskie instrumenty, niezwykle brzmienie, fajerwerki, projekcje na drapaczach chmur... dla mnie zaczęła się wówczas rzeczywistość — to właśnie była moja rzeczywistość. Wiedziałem, że chcę w życiu osiągnąć coś wielkiego. Wyobrażasz sobie, iż w wieku pięciu lat można otrzymać tak silny cios motywacji, aby wystarczyło Ci na całe życie?

W wieku ośmiu lat kupiłem swoje pierwsze klawisze. Zaczęłem **grać** dniami i nocami. Potem zaczęły się sukcesy... w wieku dziesięciu lat pierwsze wygrane konkursy, pierwsze nagrody. Mając szesnaście lat, stwierdziłem jednak, że w Polsce klawisze mają zastosowanie tylko na weselach. Nie był to kierunek, w którym chciałbym szukać szczęścia... Zaczęłem więc uczyć się rzemiosła DJ-a. Kolejne lata przyniosły mi sukcesy i w tej branży. Wiesz, po prostu nie było wtedy dla mnie opcji porażki — w wieku pięciu lat zostałem zaprogramowany na to, że bez względu na wszystko jest we mnie potencjał, aby osiągnąć w życiu coś równie spektakularnego jak twórczość Jean-Michela Jarre'a.

Minęły kolejne lata — drugie miejsce w gronie polskich DJ-ów, zwiedzone prawie wszystkie dobre kluby, jakie istniały w kraju, kilka w Holandii i innych krajach. Pojawiło się kolejne ograniczenie — bez swojej muzyki byłem tylko odtwórcą czyichś pomysłów. Zaczęłem więc tworzyć własne produkcje. W tym czasie przyszły **szkolenia**, miałem swoją firmę, która zajmowała się również importem towarów z Chin (bielizny erotycznej, butów dla striptizerek, srebra, laserów, zestawów Bluetooth, ramek na zdjęcia LCD), płyt winylowych z Niemiec, handlem ubraniami, organizacją imprez, sesjami zdjęciowymi i wieloma innymi zakreconymi pomysłami.

Zawsze jednak chciałem dowiedzieć się, co takiego pcha mnie przez życie, że potrafię praktycznie w każdej dziedzinie osiągnąć sukces. Zaczęłem wieloletni rozwój duchowy. Nie był to jednak

rozwój w stronę religii — raczej rozwój samoświadomości, przejmowanie kontroli nad własnym życiem. Dostrzegłem, co działa, a co nie...

W moim życiu zaczęły dziać się naprawdę wspaniałe rzeczy. Był to moment, gdy w zasadzie udało mi się spełnić większość marzeń.

Przy moim boku była wymarzona kobieta, w wieku **dwudziestu sześciu lat** miałem dom, który spełniał wszystkie moje wymagania, przed domem stało wymarzone auto i zdołałem dotychczas przeszkolić kilka tysięcy ludzi — pośrednio za pomocą płyt DVD i wydanej książki oraz bezpośrednio na moich wykładach oraz treningach. Byłem również w znakomitej kondycji fizycznej. W tym wieku byłem na poziomie, który stanowił spełnienie moich celów — osiągnąłem w życiu więcej niż przeciętne sto osób razem osiąga przez całe swoje życie.

Jednak wciąż czegoś **brakowało**, osiągałem cały czas więcej i więcej i byłem bardzo szczęśliwym człowiekiem sukcesu. Nie było to jednak pełne szczęście. Brakowało w nim czegoś, jakiejś magicznej siły, która pozwoliłaby mi na spełnienie, momentu, w którym będę wiedział, że to już to. Trochę czasu zajęło mi, nim odkryłem, czym jest ten brakujący element mojego życia...



Pewnego dnia dotarłem do słynnego już badania, w którym naukowcy przeanalizowali **subiektywny poziom szczęścia** dwóch grup ludzi. Pierwszą z nich byli szczęśliwcy, którym udało się wygrać ogromne sumy w loteriach pieniężnych. Obliczono niegdyś, że prawdopodobieństwo wygranej jest tam równe temu, że uderzy w ciebie piorun... dwa razy... w to samo miejsce... Z pewnością więc jesteś przekonany, iż taka wygrana to brama do królestwa radości i dobrobytu. Nic bardziej mylnego — okazało się, że po roku poziom ich szczęścia wrócił do poziomu sprzed wygranej... ba! Nawet w ciągu dwóch lat udało im się zbiednieć do poziomu sprzed tego pocałunku Fortuny. Drugą grupą byli ludzie, którzy zostali sparaliżowani — i w ich przypadku poziom szczęścia wrócił po roku od wypadku do swojego pierwotnego stanu.

Dostrzegłem wtedy, że

szczęście działa jak sprężynka

— lubi być po prostu na swoim poziomie i zawsze na wszelkie odchylenia reaguje powrotem, podobnie jak masa ciała. Ludzie, którzy stosują diety, bardzo często po pewnym czasie wracają do swojej pierwotnej wagi.

Jak widzisz, **doraźne** lekarstwo, tak w przypadku nadwagi, jak i w przypadku szczęścia, nie ma trwałego działania. Również niepowodzenia muszą być naprawdę traumatycznie silne, aby wytrącić nas z tego poziomu równowagi. W praktyce, jeśli zarobisz 10% więcej lub 10% mniej, niż zarabiałeś cały czas poprzednio lub niż oczekiwałeś od siebie, będziesz się czuć nieswojo. Natychmiast uruchamiasz wtedy u siebie mechanizmy równowagi, aby wrócić do poprzedniego poziomu — imprezujesz, by zarobić mniej, lub pracujesz ciężiej, by zarobić więcej.

Skąd więc bierze się ten **poziom** szczęścia, który tak usilnie stara się trzymać nas w jednostajnym zadowoleniu z życia? Z pomocą przyszli tu badacze psychologii pozytywnej: Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon i David Schkade, którzy odkryli, iż poziom ten w 50% wynika z naszej genetyki, w 10% z sytuacji zewnętrznej, czyli Twojego stanu majątkowego, zawodu, działań innych ludzi, i w 40% z naszych nawyków myślenia, decyzji i działań, które podejmujemy.

Masz zatem 40% wpływu na ten poziom, w każdej chwili, niezależnie od wszystkiego. No właśnie, **niezależnie od wszystkiego**. Jest to więc tylko składnik Twojego wyboru i pracy nad myślami. To jest właśnie ten element, którego brakowało mi przez tyle lat. Uwierz, że teraz czuję się spełniony — mam jeszcze więcej energii do dalszego rozwoju i czuję się po prostu bosko.

Nie wierzysz, że tak jest? Zróbmy więc eksperyment.

Zadanie



Wyjdź teraz na świeże powietrze. Nieważne, czy jest zima, czy lato, czy pada deszcz — po prostu stań, spójrz w niebo, spójrz na przyrodę. Jeśli jest noc, zwróć uwagę na gwiazdy, jeśli dzień — na wspaniałe kolory nieba. Weź teraz głęboki oddech i delektuj się powietrzem. Poczuj, jak wspaniałe jest Twoje ciało, jaką niesamowitą rozkosz sprawia Ci stanie na tej ziemi, skup się na tym, co czują Twoje stopy. Poczuj zapach natury. Zobacz, jak wspaniałe jest, że żyjesz. Jak wspaniały jest świat dookoła. Czy trzeba Ci jeszcze więcej?



To jest właśnie stan **bezwarunkowego** szczęścia! Musisz nauczyć się być szczęśliwym człowiekiem bez względu na wszystko.

Każdy dzień na powierzchni ziemi,
a nie pod nią, ma być dla Ciebie
od dzisiaj dniem sukcesu.

Musisz aktywnie działać dla swojego szczęścia — niech ćwiczenia, jak te powyżej, towarzyszą Ci każdego dnia.

Po prostu na chwilę się zatrzymaj, odetchnij i spójrz na świat dookoła. Pokochaj swoje życie, pokochaj naturę, pokochaj każdy moment swojego życia. Poczuj dotyk. Jeśli jesteś ze swoją kobietą/swoim mężczyzną, to poczuj dotyk dłoni. Delektuj się małymi rzeczami, o których zapomniałeś już dawno i przestałeś zwracać na nie uwagę.

Zadanie



Niektórzy nie lubią poniedziałków... Poważnie? Zdarzyło Ci się wstać rano i pomyśleć: „O Jezu... znów poniedziałek, trzeba iść do roboty, jaka brzydka pogoda. Nic mi się nie chce, wolałbym spać sobie cały dzień...”. Znasz tę sytuację? Poważnie? A gdybyś umarł w niedzielę wieczorem? Zobaczyłbyś świat w poniedziałek rano z nicości, nieba czy w co tam wierzysz. Spojrzałbyś na życie, które budzi się o poranku bez Ciebie. Zobaczyłbyś, jak wstają ludzie, których kochasz, bez Ciebie. Jak rośliny rosną bez Ciebie. Jak chmury o fantazyjnych kształtach poruszają się na pięknym niebieskim niebie bez Ciebie. Zobaczyłbyś w końcu wschód słońca, długie promienie życiodajnej energii, które powoli budzą do życia wszystko, co jeszcze kilka godzin temu Cię otaczało. Zobaczyłbyś swojego pieska, jak budzi się bez Ciebie. Już nigdy nie mógłbyś chociaż przez moment przeżyć bodaj jednego dotyku, jednego zapachu, jednego cichego dźwięku i jednego pięknego obrazu, jednego uczucia ani jednej chwili smutku, bliskości bądź tęsknoty... Czy wtedy byłbyś gotów oddać wszystko za choć jedną sekundę z tego poniedziałku, aby znów poczuć swoje wspaniałe człowieczeństwo?

Czy całą siłą, jaką ma Twoja dusza, pragnąłbyś
choć na moment wrócić do tego poniedziałku?

Czy chciałbyś mieć jeszcze jedną szansę,
by znów móc cieszyć się i płakać, śmiać się
i wrzeszczeć, ale robić to w Twoim ciele,
z bliskimi Ci ludźmi? Czy poczułbyś wreszcie,

jak bardzo kochasz to życie?



Czy czujesz to teraz? Czy potrafisz mi obiecać, że już zawsze będziesz pamiętał o tym, jak wspaniale jest na ziemi? Jak **wspaniale** jest być człowiekiem ze wszystkimi wadami, kłopotami, radościami i przyjemnościami? Poczuc czarne i białe, dostrzec gorycz i słodycz życia? Czy teraz kochasz życie? Doceniasz je? Będziesz je szanował? Obiecaj mi to! Będziesz je szanował? Każdy moment? Każdy fragment Twojego kochanego ciała? Każdy dzień na ziemi to cudowny dzień! Pamiętaj to zawsze!

Do szczęścia nie jest Ci potrzebne spełnienie marzeń, dużo pieniędzy, wspaniały partner życiowy czy osiągnięcia. Wystarczy samo **podążanie** drogą do tych celów — jeśli jesteś na ścieżce prowadzącej do Twoich marzeń, to nie ma takiej siły, która sprawiłaby, że będziesz nieszczęśliwy.

Szczęście jest stanem emocjonalnym, wydzielaniem odpowiednich substancji w Twoim ciele, które sprawiają, że całość pracuje o wiele lepiej, czuje się o wiele lepiej i jest przepiękna cenną energią życiową. Szczęście to pierwotny stan człowieka — stan, w którym posiada on ponadprzeciętne umiejętności.

Szczęście nie może istnieć bez złych chwil.

Musisz doświadczać tych złych momentów, abyś mógł docenić te dobre. Bez punktu odniesienia nie możesz określić praktycznie żadnej rzeczy w życiu. Zatem im gorsze chwile przeżyjesz w swoim życiu, tym większe szczęście czeka na Ciebie już teraz. Komu więcej radości przynosi milion złotych — temu, kto ma obecnie 10 zł, czy temu, kto ma 100 milionów? Jeśli startujesz z samego szczytu, to prawdopodobnie będziesz spadał całe życie w dół. Jeśli startujesz z dołu, będziesz szedł do góry. Niektórzy ludzie uważają, że nie mogą być szczęśliwi, jeśli zarabiają 8 milionów rocznie zamiast 15. Tworzą zasady decydujące o szczęściu, które trudno im spełnić.

Możesz być szczęśliwy przez całe swoje życie. Ja nauczyłem się odczuwać szczęście w każdym momencie. Wszystko zależy od podejścia. Nawet gdy mam ciężkie chwile, potrafię zdysocjować obecną sytuację i po prostu cieszyć się chwilą, cieszyć się możliwością poradzenia sobie z jakimś wyzwaniem. Zawsze mam przed oczami obraz moich marzeń, który sprawia, że bez względu na to, co się dzieje, potrafię być szczęśliwy. Patrę również na przeszłość, na to wszystko, co mnie spotkało — pozytywnie — potrafię docenić szczęśliwe chwile, które przeżyłem. Widzisz, można wykorzystać czas na swoją korzyść, tak aby pomagała w życiu, dodawała energii, a nie była balastem.

Tak jak lekarz diagnozuje chorobę na podstawie określonych **symptomów**, teraz my zdiagnozujemy sukces na podstawie pewnych symptomów.

Hej, postaw na siebie!

Postaw całą stawkę na siebie. Bądź pewny siebie — pewny, pewny, pewny, pewny! Nie ma nic pewnego, ale jeśli masz być czegoś na tym świecie pewien, bądź to **Ty** sam! Człowiek, który nie potrafi postawić na siebie, będzie stawiał na coś innego — hazard, alkohol, użalanie się nad sobą.

Odwaga jest Twoim naturalnym instynktem — gdyby nasi przodkowie nie byli odważni, pewnie już dawno byśmy wyginęli. Bądź przygotowany na błędy, zrozum, że są one tylko kolejnym krokiem do Twojego sukcesu — aparaturą pomiarową pokazującą Ci, w którą stronę masz iść (a raczej nie iść). Błędy naprowadzają Cię na odpowiednią ścieżkę, jeśli potrafisz wyciągnąć z nich lekcję.

Doświadczenie i praktyka zwiększają Twoje umiejętności w każdej dziedzinie właśnie ze względu na **błędy** — to one mają największą wartość. Gdy rzucasz piłką do kosza, poprawiasz swoją celność, gdy nie trafiasz, możesz skorygować swój ruch. To właśnie ciągłe ćwiczenie i korygowanie czyni z Ciebie mistrza.

Co jednak robi większość osób? Niszczą swoją pewność poprzez rozpamiętywanie tych błędów! Dodatkowo, skupiając się na nich, wyolbrzymiają ich znaczenie. Przepenia ich wstyd i żal, czyli bardzo egoistyczne uczucia.

Człowiek sukcesu musi być przygotowany na 99 błędów i jeden sukces — takie proporcje — i nie może pozwolić, aby to ubodło w jakikolwiek sposób jego **ego**. Zobacz, że naukowcy, którzy przeprowadzają doświadczenia, ponoszą porażkę tysiące razy, zanim odkrywają odpowiednią metodę — mimo to otrzymują Nagrodę Nobla, stają się legendą ludzkości.

W latach 20. ubiegłego wieku wiele kobiet czuło wstyd, że posiadają duże **piersi**. Męska figura stanowiła dla nich wzór, kobiece kształty były powodem do wstydu. Dzisiaj wiele kobiet jest zakompleksionych, bo nie mają podwójnego D. W latach 20. kobiety chciały zmniejszać sobie piersi, dzisiaj masowo chcą je powiększać.

W dawnych czasach **opalenizna** była oznaką pracy na roli, świadczyła o niskim pochodzeniu społecznym i byciu zwykłym robolem. Obecnie opalenizna jest oznaką sukcesu i atrakcyjności. Jak widzisz, większość oznak atrakcyjności fizycznej jest narzucana społecznie i podążanie za modą jest totalnie kretyńskim brakiem jakiegokolwiek krytycznego myślenia. Naucz się akceptować siebie, w granicach rozsądku ulepszać swój wygląd w zdrowy sposób, ale nie przesadzać z myśleniem o nim.

Historia Motywacyjna



Dr Maxwell Maltz, chirurg plastyczny, napisał kiedyś wspaniałą książkę *Psycho-Cybernetics*. Opisał tam znakomite koncepcje **obrazu** własnej osoby, który jest wyznacznikiem naszych możliwości i naszego działania. W swojej pracy zaczął dostrzegać, że często zmiana wyglądu danej osoby pociąga za sobą również zmianę sposobu jej zachowania i podejmowania decyzji życiowych. Skalpel stał się dla niego magiczną różdżką do zmiany ludzkiego myślenia.



Dlaczego jednak nie pomagało to ludziom w każdym przypadku? Liczył się nie ten obraz, który jest na zewnątrz, ale ich obraz wewnątrz. Wiesz doskonale, że jest to sprawa relatywna i większość **kompleksów** nie istnieje dlatego, iż faktycznie ktoś ma za duży nos, za małe piersi, czy zbyt odstające uszy. Pojawiają się one jako wymówka dla odważnego przejścia przez życie. Nieśmiałość tłumaczyć można wtedy złą wymowę, a nie złym podejściem do życia. Liczy się nie to, jak wyglądasz, ale to, jak odczuwasz, że wyglądasz. Dlatego też tyle samo jest brzydkich osób, które idą przez życie jak burza, osiągając wszystko, co chcą, i zdobywają partnera, jakiego chcą, co przystojnych mężczyzn i pięknych kobiet, które nie osiągają niczego z powodu wymaginowanych kompleksów.

Badania pokazują, że 90% ludzi nie jest zadowolonych ze swojego wyglądu. Ich życie jest ograniczone i zablokowane przez głupi obraz siebie, który z różnych powodów mają w głowie.

Abraham Lincoln powiedział kiedyś:

„Nie możesz pomóc biednym,
będąc jednym z nich”

...i miał całkowitą rację. Jeśli skupisz się na dawaniu szczęścia innym ludziom, zapominając o swoim, nikogo tak naprawdę nie uszczęśliwisz. Nie możesz nigdy dać komuś czegoś, czego sam nie posiadasz — tak jest właśnie ze szczęściem, miłością, pieniędzmi i innymi zjawiskami.

Jak widzisz, poznajesz podczas czytania tej książki kolejne poziomy świadomości Twojego człowieczeństwa. Czujesz się szczęśliwszy i szczęśliwszy, aż do momentu, gdy czujesz się tak szczęśliwy, że bardziej się już nie da... a potem czujesz się jeszcze szczęśliwszy. Osiągasz wtedy pełnię, **obfitość** i coś najwspanialszego na świecie — nieskończone szczęście bez względu na wszystko, co dzieje się wokół Ciebie!

Podsumowanie

Ograniczenia są rezultatem warunkowania z przeszłości lub opinii innych ludzi. Nie bądź jak słoń — zerwij łańcuchy!

Aby skutecznie pokonać swoje ograniczenia, musisz zdać sobie sprawę z ich istnienia i pochodzenia.

Mapa nie jest terytorium, zatem usuń ograniczające chwasty ze swojego umysłowego ogrodu.

Obudź się i wyjdź z jaskini Platona na zewnątrz, doznaj olśnienia.

Umieść punkt panowania nad swoim życiem wewnątrz siebie.

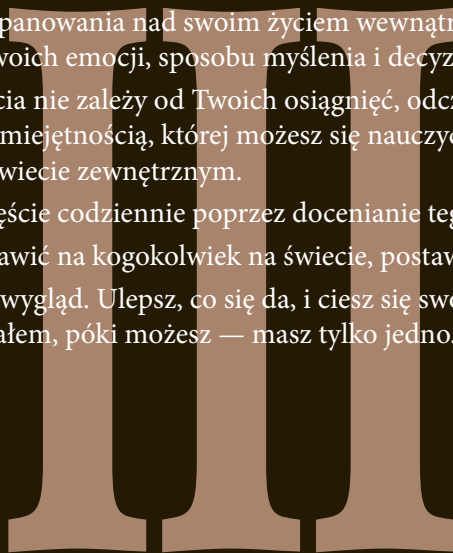
Bądź panem swoich emocji, sposobu myślenia i decyzji.

Poziom szczęścia nie zależy od Twoich osiągnięć, odczuwanie szczęścia jest umiejętnością, której możesz się nauczyć, niezależnie od sytuacji w świecie zewnętrznym.

Praktykuj szczęście codziennie poprzez docenianie tego, co już masz.

Jeśli masz postawić na kogokolwiek na świecie, postaw na siebie!

Pokochaj swój wygląd. Ulepsz, co się da, i ciesz się swoim wspaniałym ciałem, póki możesz — masz tylko jedno.



Polecam książkę Krzysztofa Króla. Być może to właśnie w niej znajdziesz receptę na szczęście i spełnienie!

Grzegorz Stróziński, lider zespołu LOMBARD

Odpowie ona na nasze pytania, które mogą być kluczem do osiągnięcia sukcesu.

Marcin Wandel, wielokrotny mistrz świata i Europy w sportach siłowych

Biorąc do ręki tę książkę, tak naprawdę wzięłeś do ręki swój los.

Magdalena Mroczkiewicz, wicemistrzyni olimpijska z Sydney

Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to znaczy, że postawiłeś pierwszy lub kolejny krok do wolności.

Kamil Cebulski, najmłodszy polski milioner, założyciel szkoły ASIRO

Autor odważnie i z wielką pasją, entuzjastycznie prowadzi Czytelnika przez krainę sukcesu.

Tadeusz Niviński, prekursor polskiej psychologii sukcesu

Życzę Czytelnikom, by pokochali tę książkę i zawarte w niej wiadomości.

Aldona Orman, polska aktorka teatralna i filmowa

KODEKS WYGRANYCH X przykazań człowieka sukcesu

Codziennie rano nie chce Ci się wstawać z łóżka, bo nie masz po co? Twoje życie jest nudne jak flaki z olejem?

Nie lubisz swojej pracy? Twój partner życiowy to porażka?

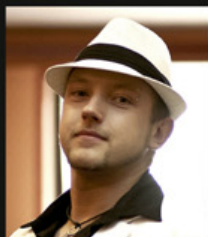
Jeśli na te pytania odpowiedziałeś „tak”, to czas na zmiany! Życie nie składa się tylko z sumy oddechów, lecz z chwil, które zapierają dech w piersiach. **Ta książka zmieni Twój świat!**

Czy jeśli mógłbyś — jak w filmie — wybrać życie dowolnego człowieka ze wszystkich kiedykolwiek żyjących... wybrałbyś własne? Czy mając taki wybór, chciałbyś je przeżyć ponownie? Czy jesteś zadowolony ze swojego życia?

Ta książka to największe na świecie kompendium wiedzy na temat rozwoju osobistego, motywacji, szczęścia w życiu oraz sukcesu!

Uczę ludzi, jak żyć. Zmieniłem już bieg historii tysięcy istnień ludzkich. Masz tylko jedną szansę, jedno życie — **Tu i Teraz!** W tej chwili weź do ręki tę książkę, pokochaj ją, bo już wkrótce czeka Cię...

Szalonej jazdy bez trzymanki przez cały świat! Nadszedł czas na Twoją wygraną.



Krzysztof Król — wybitny trener, prowadzący szkolenia z zakresu rozwoju osobistego i relacji damsko-męskich. Twórca szkoły Perfect Dating (www.perfectdating.pl), autor bestsellerowej *Księgi związków, podryw i seksu dla mężczyzn*. Pomógł tysiącom ludzi udoskonalić umiejętności interpersonalne i seksualne (nazywany jest polskim Hitchem). Uczy, jak osiągnąć w życiu sukces i spełnić swoje marzenia. Obecnie przygotowuje doktorat z zakresu motywacji.

Patroni medialni:

JaMamTo.pl



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Nr katalogowy: 6 1 4 2



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3310-4

