

— IDŹ DO —

**PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ**

**SPIS TREŚCI**

— KATALOG KSIĄŻEK —

**KATALOG ONLINE**

**ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG**

— TWÓJ KOSZYK —

**DODAJ DO KOSZYKA**

— CENNIK I INFORMACJE —

**ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH**

**ZAMÓW CENNIK**

— CZYTEL尼亚 —

**FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE**

## Motywacja bez granic

Autor: Nikodem Marszałek  
ISBN: 83-246-0833-8  
Format: A5, stron: 152



### W jaki sposób najlepsi osiągają swoje cele i sukcesy?

Dowiedz się, czym jest skuteczna motywacja i w jaki sposób krok po kroku możesz zrealizować swoje dążenia Czy wiesz, że około 90% milionerów na świecie zaczynało od zera dochodzenie do swoich fortun? Każda droga zaczyna się od tego, że widzisz przed sobą jakąś szansę i perspektywę, by zrealizować się w życiu. Szansę, która być może tylko czeka, abyś ją odkrył. Bez względu na to, jaki masz cel, trzeba wyruszyć w drogę na własne szczyty. Każdy z nas gdzieś głęboko w środku ma swój „Mount Everest ludzkich pragnień”. Teraz możesz go zdobyć!

Przeczytaj książkę „Motywacja bez granic” i dowiedz się:

- jak ruszyć z miejsca i nabrać rozpędu, aby osiągnąć swoje cele?
- jakie nawyki sprawiają, że ludzie odnoszą sukcesy i stają się bogatsi?
- jak z pewnością siebie wędrować własną drogą i odkryć ją na nowo?
- dlaczego niektórzy ludzie osiągają sukces szybciej niż inni?

Autor poradnika, Nikodem Marszałek, jest specjalistą w dziedzinie motywacji. Popularyzuje kursy związane z rozwojem osobistym dla pracowników firm sprzedaży bezpośredniej oraz towarzystw ubezpieczeniowych. Specjalizuje się także w motywacji sportowców i studentów.

# SPIS TREŚCI

Wstęp	7
<b>WPROWADZENIE DO MOTYWACJI</b>	<b>17</b>
Pierwsze prawo motywacji	20
Drugie prawo motywacji	25
Pełen potencjał osobistego sukcesu	26
Uwarunkowania	28
Odkryj ukryty talent	32
Inspiracja Masłowa	34
Podsumowanie	38
<b>AUTOMOTYWACJA</b>	<b>39</b>
Miejsce pracy i nauki	39
Problemy?	42
Stały postęp jest lepszy od szybkich zrywów	49
Wyjście z bloków, czyli poranny start	53
Dźwigaj więcej, niż możesz	56
Nasze ukochane zmysły	59
Wykorzystaj dziury	65
Negatywna motywacja	68
Odrzucenie jako odskocznia	73
Strach przed sukcesem — zdejmowanie blokad	78

<b>BONUS 1.</b>	<b>83</b>
Pierwiastek duchowy w motywacji	83
<b>MOTYWACJA DZIĘKI WIERZE DUCHOWEJ</b>	<b>87</b>
<b>BONUS 2. (CZ. 1 Z 2)</b>	<b>93</b>
Porażka to tylko słowo	94
Największa oglądalność	95
Spotkanie na szczycie	96
<b>MOTYWACJA POPRZEZ INSPIRACJĘ</b>	<b>97</b>
Mentor — Twój darmowy motywator	98
Zauważ potrzeby drugiego człowieka — stwarzaj szczęście	101
Nasza motywacja bez granic — marzenie	104
Wizjonerstwo	108
Jak zabić motywację — negatywy	111
Rzucaj wyzwania	115
Działaj jak bohater	119
Lampa Aladyna	121
Umiejętny wypoczynek	127
Zrozumieć siebie	130
<b>BONUS 2. (CZ. 2 Z 2)</b>	<b>137</b>
Pełne życie — podstawowe pytania o wartości	137
Moja psycholingwistyka	139
Szybcy i wściekli	141
<b>SPECJALNY DODATEK DO KSIĄŻKI</b>	<b>145</b>
<b>POLECANE LEKTURY ORAZ SEMINARIA</b>	<b>151</b>

# AUTOMOTYWACJA

Może Cię zaskoczę, ale chcąc zachować automotywację, będziesz musiał skontrolować prawie całe swoje otoczenie. Najmniejszy detal, mebel, znajomi lub gazeta, którą czytasz od lat, mogą działać hamująco na Twój rozwój. Zmiany mogą być drastyczne, jednak jakże uwalniające i budujące. Drugim krokiem będzie zdejmowanie blokad oraz zmiana wewnętrznych procesów, które opieram na psycholingwistyce.

## **MIEJSCE PRACY I NAUKI**

Proponuję Ci na wstępie posprzątanie Twojego miejsca pracy i nauki. Jest to najłatwiejszy i najszybszy sposób, aby nabrać nowych sił. Działamy często na poziomie skojarzeń. Kiedy odnosiliśmy sukcesy, nasze miejsce pracy kojarzyło się z wygodą, miłą pracą. Wszystkie rzeczy na biurku, meblach, przypominały nam o naszych zwycięstwach. Jednak nadchodzi taki czas, kiedy siadając za biurkiem,

czujemy, jakbyśmy zapadali się w bagno, i zaczynamy odkładać naszą pracę na później.

## **ZRÓB TO NATYCHMIAST**

Jeśli nie masz żadnych filiżanek i porcelanowych figurek, wszystko zrzuć na podłogę. Jeśli masz meble, wyrzuć z nich wszystko na podłogę. Pomyśl, co możesz jeszcze zrobić. Przesuń biurko w nowe miejsce, meble ustaw w innym rogu pokoju. Zmień rodzaj oświetlenia. Może żaluzje wymagają wymiany na bardziej kolorowe? Przynies kwiaty do swojego miejsca pracy, zmień obrazy w pomieszczeniu. Kiedy zobaczysz minę swoich współpracowników, pamiętaj, że to Ty potrzebujesz zmiany i nowego paliwa.

Zmiana nie musi być tak radykalna. Czasem wystarczy, że posprzątasz swoje biurko. Naszym celem jest zmienić Twoją reakcję. Zaangażowałeś się fizycznie, czyli już podjąłeś działanie. Po wysprzątaniu masz wrażenie, że pozbyłeś się nadmiernej ilości pracy.

## **PORADA CZYTELNIKA**

Od jednego z czytelników dostałem e-maila dotyczącego motywacji i nabierania nowych sił dzięki porządkowaniu swoich narzędzi pracy. Chodziło mu mianowicie o sprzęt komputerowy: raz na miesiąc instalował system operacyjny, zawsze uprzednio formatując dysk twardy, dokumenty trzymał na osobnej partycji, sprzątał kurz z podzespołów komputerowych. Ściągał najnowsze sterowniki, układał ikonki na pulpicie w sobie znanej kolejności, kasował stare e-maile, robił porządki w swoim komunikatorze internetowym.

Muszę się zgodzić z poradami czytelnika: jeśli większość czasu spędzasz przed komputerem, zrób porządek w swojej dokumentacji, tzw. plikowni. Stwórz specjalne katalogi i podkatalogi. Nagraj pewne rzeczy na nośnik CD\DVD i skasuj je następnie z dysku.

Zmień stronę startową w swojej przeglądarce. Zmień samą przeglądarke! Poszukaj nowych skórek dla swojego systemu. Zmieniaj często tapety na pulpicie.

Bodźce wizualne i estetyczne dostarczają spokoju, wytwarzają radość wewnętrzną i spełnienie. Polecam radę czytelnika informatykom, inżynierom oraz wszystkim pracującym długo przed komputerem. Każdy drwał po ściętym drzewie ostrzy siekiere. I Ty znajdź czas, aby zadbać o swoje narzędzie. Jeśli nie wiesz, jak to wszystko zrobić, poproś o pomoc osobę, która się na tym zna.

Zadaj sobie pytanie, czy posiadasz wystarczającą liczbę półek, szafek, mebli. Meble bardzo ułatwiają uporządkowanie i usystematyzowanie pracy. Jak byś się czuł, gdyby w Twoim mieszkaniu nie było mebli, półek?

Postawa ciała ma bardzo wielki wpływ na Twoje samopoczucie. W jaki sposób się poruszasz? Czy nosisz wysoko podniesioną brodę, barki wypięte do tyłu? Gdy chodzisz, oczy kierujesz ku ziemi? Spójrz na swoje krzesło lub fotel. Kiedy siedzimy wyprostowani, poprawia się krążenie, a co za tym idzie, mamy większą skłonność do podejmowania lepszych, bardziej pozytywnych decyzji. Kiedy pracujesz i Twój fotel działa jak dobre łóżko, natychmiast wyrzucić go do holu w biurze.

## **Zadanie**

Spójrz na krzesła lub fotele prezesów, kierowników bądź osób, które mają bardzo dobre wyniki swojej pracy. Popatrz też na ich miejsce pracy, zachowanie. Wnioski pod rozwagę pozostawiam Tobie. Mając porządek, łatwiej skoncentrujesz się na bieżących zadaniach.

## **Cegielki**

W starożytnym Egipcie ojciec i syn szykowali się do długiej podróży. Zapakowali swoje tobołki na osła i wyruszyli w drogę.

Nie uszli daleko, kiedy nadeszła grupa młodych mężczyzn, którzy skrytykowali syna za to, że pozwala swojemu ojcu iść. Więc syn posadził ojca na osła i poszli dalej.

Niedługo potem spotkali następną grupę, która skrytykowała ojca za to, że nie pozwala swojemu synowi jechać ze sobą na osła i że w ten sposób oszczędza osła. Więc syn usiadł razem z ojcem na osła i pojechali dalej. Kilka godzin później spotkali kolejną grupę ludzi, którzy skrytykowali ich za to, że męczą osła w taki upał. W rezultacie ojciec i syn wzięli osła, związali go, przewrócili do góry nogami i ponieśli między sobą.

Wkrótce doszli do rzeki ze starym, chybottliwym mostem. Gdy doszli do połowy mostu, most załamał się i cała trójka wpadła do wody. Ojciec i syn dopłynęli do brzegu i uratowali się. Związany osioł utonął. Morał z tej historii brzmi: „Jeżeli próbujesz zadowolić wszystkich, stracisz swojego osła. Czasem musisz pogonić antagonistów i kierować się własną mądrością”.

## PROBLEMY?

*Nigdy do motywacji, pokonania strachu  
nie wykorzystuj alkoholu.  
Niech służy on jako mała nagroda  
za dobrze wykonane zadanie.*

Nikodem Marszałek

Czasem nasza motywacja nie może wzrosnąć, ponieważ mamy problem — osobisty lub zawodowy.

W obu przypadkach należy usiąść w samotności i ciszy. Zastanowić się i opisać problem na kartce papieru: czego dokładnie dotyczy, jaką dziedzinę życia obejmuje. Musimy ten problem włożyć do odpowiedniej szufladki i zastanowić się nad jego rozwiązaniem.

Kto może go rozwiązać? Jakie przedmioty lub działania pozwolą nam znaleźć wyjście z zaistniałej sytuacji? Kiedy ustalimy, w jaki sposób można tego dokonać, obok dokładnego opisu musimy napisać datę, kiedy zamierzamy się uwolnić od problemu.

Twój umysł, wiedząc, że problem wkrótce zostanie rozwiązany, będzie mógł skupić się na zadaniu, które i tak już zapewne miało być dawno ukończone.

Nie możemy dopuścić do tego, aby w czasie wykonywania zadania nasze myśli błędziły, a energia, która powinna być ukierunkowana na skupienie się i dostarczanie siły motywacji, ulatniała się przez myślenie o kłopotach.

## **PODEJŚCIE DO KŁOPOTÓW W PRACY**

Jest to rękawica rzucona przez Roberta Updegraffa:

„Powinniście się cieszyć ze wszystkich kłopotów, które stwarza wasza praca, ponieważ dostarczają wam one połowę waszego dochodu. Gdyby nie rzeczy, które się psują, ludzie, z którymi trudno dojść do porozumienia, i problemy wypełniające wasz dzień pracy, znaleziono by kogoś innego do wykonywania waszych obowiązków za połowę waszego wynagrodzenia. Zaczynajcie więc szukać więcej kłopotów. Nauczcie się radzić sobie z nimi pogodnie i rozsądnie, traktujcie je raczej jako możliwości niż jako powody do zdenerwowania”.

## **Zapamiętaj**

Ludzie, którzy nie mają problemów, to ludzie martwi. Odwiedź najbliższy cmentarz. Dzień śmierci będzie Twoim dniem bez problemów, chociaż kto wie?

Stwórz sobie rytuał rozwiązywania problemów. Może to będzie chodzenie na spacer po lesie z notesem i długopisem, cisza w odosobnionym pomieszczeniu. Może skorzystasz z techniki CSS



opisanej w *Odrodzeniu Feniksa*. Znajdź swoją technikę radzenia sobie z problemami. Jednak nigdy nie sięgaj po alkohol. Gdy znajdujemy się w obliczu problemu, zazwyczaj towarzyszy nam poczucie naszej małości i niewystarczalności. Mamy skłonność do rozdmuchiwania problemu do rozmiarów, które przekraczają jego faktyczny obraz. Twoim zadaniem jest zredukowanie problemu do jego rzeczywistych rozmiarów. Wtedy zaatakuj jego najsłabszy punkt. Pamiętaj, jesteś większy niż jakikolwiek problem na tym świecie. Przygotuj się także na dodatkową dawkę energii: kiedy uporasz się ze swoim kłopotem, wykorzystaj tę siłę na rozwiązanie kolejnego problemu. Życie nigdy nie daje nam problemu większego niż jego właściciel, innymi słowy — jesteś w stanie pokonać każdy problem lub przeszkodę, które Cię spotykają.

## **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

Nie istnieje magiczna formuła na radzenie sobie z problemami, ale są techniki i sposoby.

Po pierwsze, nigdy nie walcz z problemem, nie narzekaj, że on Cię dotyka. Każdy problem podziel na mniejsze składowe. Uporasz się z całością, gdy poradzisz sobie z poszczególnymi częściami. Rozbij problem na mniejsze elementy, a wtedy cała sprawa nie będzie wyglądała na zbyt wielką. Wybierz najłatwiejszą część problemu i rozważaj ją. Potrafimy przewyciężyć każdy problem. Można to szybciej osiągnąć, stosując myśli opisane w podrozdziale zatytułowanym „Pierwiastek duchowy w motywacji”.

Idee i rozwiązanie przedstawione poniżej będą bardziej zrozumiałe dla wszystkich, którzy przeczytali książkę *Tak jak człowiek myśli* Jamesa Allena.

Z interpretacją pewnych problemów, które pojawiają się w naszym życiu, spotkałem się w czasie praktyk medytacyjnych i zgłębiania hinduizmu. Otóż za każdy problem odpowiedzialne są nasze

myśli i postawa w przeszłości, która wytwarza pewne wzorce i schematy, z kolei te jak bumerang powracają. Podam kilka najczęściej spotykanych problemów i jakże prostych rozwiązań. Na początku te rady mogą się wydawać typowo „wróżbiarskie”, jednak nie przekreślałbym 5000 lat badań oraz bardzo rozbudowanej filozofii Wschodu.

- **Boisz się zwolnienia z pracy?** Uważaj, aby nie być aroganckim wobec współpracowników. Spędzaj więcej czasu z ludźmi w firmie. Słuchaj uważnie, o czym mówią inni.
- **Ludzie, których kochasz, przyjaciele, koledzy nie przychodzą Ci z pomocą, kiedy tego najbardziej potrzebujesz?** To wszystko dzieje się dzięki czerpaniu niezadowolonego zadowolenia z problemów innych. Zaczynj pomagać i współczuć innym.
- **Od kogoś, z kim robisz interesy, dostajesz zawsze cios w plecy, gdy zbliżasz się do nawiązania umowy bądź sfinalizowania sprzedaży?** Nagle wszystko się zmienia i jesteś wyrzucany! To postawa wobec innych ludzi: gdy widzisz i słyszysz, jak ktoś obcy ponosi klęskę w swoich działaniach. Nieważne, czy znasz tę osobę, czujesz satysfakcję i jakąś dziwną radość, gdy wpada w kłopoty. Aby temu zapobiec, zacznij odczuwać empatię wobec każdego, kto ma kłopoty, nawet jeśli jest nim konkurent. „Bądź dobry dla ludzi, gdy pniesz się w górę, ponieważ możesz ich potrzebować w drodze na dół”.
- **Złościsz się na wszystkich wokoło, nie potrafisz panować nad sobą?** Gniew jest rezultatem życzenia innym źle w przeszłości. Teraz powróciło to do Ciebie w postaci złości. Gniewasz się, ponieważ nie chcesz czuć żalu, gdy zauważasz nieszczęścia innych ludzi. Przecież nie chcesz nikomu życzyć

raka czy AIDS. Gniew jest cierpieniem, które nikomu nie przynosi pożytku.

- **Ludzie wokół nigdy mi nie wierzą!** Tak, to jest poważny problem: nieuczciwość i drobne kłamstewka z przeszłości. Rozwiązaniem jest ściśle trzymanie się prawdy w tym, co mówisz. Słownikowa definicja kłamstwa to: „Przedstawienie komuś jakiejś rzeczy w sposób, który niedokładnie odpowiada sposobowi, w jaki my sami tę samą rzecz odbieramy”. Trzymaj się uczciwości do końca swoich dni. Uczucie, które Cię przepełni, będzie tak przyjemne, że szybko wyplewisz ze swojego umysłu wyraz „kłamstwo”.
- **Inni ludzie mi ubliżają!** Kolejny problem, który psuje nasz własny wizerunek. Wycofuj się z każdej potyczki słownej i nie myśl: „Skrzywdził mnie. Muszę mu oddać”. Chrystus mówił: „Jeśli cię kto uderzy w prawy policzek, nadstaw mu i drugi” (Mt 5,39). Wycofuj się z walk raz, drugi, trzeci, nawet i dwiście razy.
- **Cokolwiek robisz, ludzie wokół ciągle Cię krytykują!** Co wewnątrz, to na zewnątrz. Oznacza to, że zanim cokolwiek powiesz lub zrobisz, zastanów się, jaki będzie to miało wpływ na innych.

Cokolwiek robisz, masz dwa powody:

- a) być dumnym z siebie;
- b) aby inni byli dumni ze mnie.

To nie tylko brak poszanowania dla innych prowadzi do krytyki, raczej chodzi tu o Twoje czyny z przeszłości, które były nacechowane brakiem szacunku dla innych. Wszystko wraca jak oswojone gołębie.

Wiele problemów i złych wzorców w umyśle bierze się z bezużytecznych rozmów o seksie, zbrodniach, wojnie i polityce. Dlaczego wybitni ludzie mają tyle czasu? Ponieważ nie rozmawiają niepotrzebnie. Trzy dni po dokładnym przeczytaniu gazety od początku do końca przypomnij sobie przynajmniej dwa lub trzy artykuły. Zobaczysz, że będziesz pamiętał bardzo niewiele szczegółów. Więc po co to czytać? Umysł ma ogromne możliwości, ale nie nieograniczone.

## **INTUICYJNY WYBÓR**

Intuicja to nie magia — nie wymaga superwyczułonej percepcji ESP lub łączenia się z „mocą”.

Intuicja to nie dar, z którym się rodzisz albo i nie.

Intuicja to naturalne poszerzenie doświadczenia, a nie coś, co wymaga metapsychicznych mocy.

Najważniejsze! Intuicja powinna iść ramię w ramię z analizą.

Intuicja rodzi się z doświadczenia. Najłatwiej zrozumieć związek między analizą i intuicją. Intuicja powinna pomagać Ci rozpoznawać sytuację i zasugerować działanie. Powinieneś jednak poprzec je analizą, która zweryfikuje, czy Twoje przecucia nie są mylne. Intuicja jest jak wizja lub spojrzenie z lotu ptaka, podczas gdy analiza wąsko koncentruje się na jednej opcji.

Zawsze zaczynaj od intuicji, ponieważ jeśli zaczniesz od analizowania sytuacji, w naturalny sposób stłumisz swoją intuicję. Napisz swoje przecucia na początku, kiedy są jasne. Podejmij decyzję szybko i nie męcz się przez długi czas, aby dojść do idealnego rozwiązania. Ważny jest wybór i działanie — w innym przypadku ugrzęźniesz.

Wybór między dwiema realnymi możliwościami może być bardzo bolesny. Twoja intuicja winna Cię zaalarmować, kiedy coś jest nie tak, gdy nie będzie się to zgadzało z Twoim „przecuciem”.

Takie uczucia są dobre i bierz je pod rozwagę — zanim Twoja świadomość ułoży wszystko w całość, może być już za późno.

## **Cegielki**

Mały chłopiec Ben mieszkał w Detroit ze swoim bratem i mamą. Jego matka wyszła za mąż w wieku 13 lat, ale rozwiódła się wkrótce po urodzeniu Bena. Dzieci w szkole śmiały się z chłopca i przezywały go Głupek.

Mama Bena martwiła się tym, że źle oceniano jej dwóch synów w szkole, więc kazała im pisać co tydzień dwie recenzje z przypadkowych książek. W rezultacie Ben i jego brat bardzo często odwiedzali publiczną bibliotekę w Detroit. Pewnego dnia na lekcji biologii nauczycielka podniosła do góry błyszczącą skałę i zapytała, czy ktokolwiek wie, co to jest. Tylko jedna osoba podniosła rękę — Ben.

Po klasie rozniósł się szmer i chichot, ponieważ wszyscy wiedzieli, że Głupek znów się zblądnił. Ku ich wielkiemu zdziwieniu, Ben nie tylko podał prawidłową nazwę skały, ale też wytłumaczył, jaki jest jej skład chemiczny. Klasa osłupiała, a Ben po raz pierwszy uzmysłowił sobie, że nie jest głupkiem.

Ben nigdy nie zapomniał tego dnia, ponieważ bardzo spodobało mu się uczucie dumy, kiedy udzielał poprawnej odpowiedzi. Zdecydował więc, że zacznie czytać książki z każdej dziedziny. Pod koniec szóstej klasy był jednym z najlepszych uczniów. Później ukończył Uniwersytet Yale, a potem jeszcze medycynę na Uniwersytecie w Michigan. Pełne dane Bena brzmią: dr Benjamin Garson. W wieku 33 lat był jednym z najlepszych neurochirurgów w szpitalu J. Hopkinsa w Baltimore. W 1987 roku stał się pierwszym lekarzem, który przeprowadził udaną operację rozłączania bliźniąt syjamskich zrośniętych głowami. Czego dokonał Ben? Pokonał biedę i negatywne nastawienie otoczenia.

## STAŁY POSTĘP JEST LEPSZY OD SZYBKICH ZRYWÓW

Może zauważyłeś pewne schematyczne zachowanie wśród niektórych naszych sportowców olimpijskich. Kiedy wchodzili na bieżnię, byli skrępowani, postawa przygarbiona, oczy zbląkane. Oczywiście po nieudanym wyścigu reporter pytał ich: „Jak pan (pani) się czuł (czuła)?”. Pytania reportera były mistrzostwem świata, sam chciałem je zadać. Odpowiedzi padały zwykle te same. „Jakoś tak słabo, trochę zmieszany (zmieszana)”, „Tyle tu było ludzi”, „Dobrze mi poszło na pierwszym wirażu, ale...”.

Sportowcy może i byli bardzo dobrze wytrenowani fizycznie, jednak ich siła umysłowa, ich największa energia, była skierowana poza bieżnię. Kiedy sportowiec wchodzi na arenę, ma tylko widzieć pozycję startową i metę oraz zareagować na wystrzał. Nie gra roli, czy to igrzyska olimpijskie, czy zawody na szczeblu lokalnym.

Kiedy sportowiec rozgląda się po trybunach, podziwia przeciwników, myśli czasem o „niebieskich migdałach”, następuje pewne spięcie w umyśle, które powoduje zmieszanie, niepewność. Ta energia zabija całe przygotowanie.

Osiągając momentum, cały organizm łącznie z mózgiem wchodzi w fazę największej wydolności. Nazywam ją „fazą diamentową”.

Pomyśl następnym razem o dobrze rozłożonych celach jak o powolnej lokomotywie, która ma długi dystans do przejechania i dopiero w połowie tej drogi osiągnie swoją pełną prędkość. Właśnie w takim momencie dobry trener zaczyna wykorzystywać pęd do własnych celów. Momentum i skupienie są największą siłą mistrzów. Jak ją uzyskać? W czasie prywatnych konsultacji podaję 10-stopniowy plan; na końcu tego rozdziału przeczytasz kilka uwag na ten temat.

## Zapamiętaj

Szybki zryw potrzebuje więcej energii. Rób każdego dnia trochę niż w jeden dzień wszystko. Systematyczność pozwoli Ci się lepiej skupić i będzie pilnować Twojej motywacji.

Osoba, która jest w ruchu i ten ruch stale zwiększa, osiąga momentum. Żeby ten poziom osiągnąć, wykorzystujemy bardzo często wykresy sumaryczne, które zawsze pokazują wzrost i wydajność każdego dnia, obojętne, ile zrobiliśmy. Umysł w tym przypadku jest oszukiwany, nasza świadomość, jak wiemy, jest bardzo wybiórcza i logiczna, jednak takie wykresy pomagają osiągać cele przede wszystkim w pracy.

Kiedy często pracujesz ponad siły i nie widzisz końca pracy, wykorzystaj poniższe wykresy.

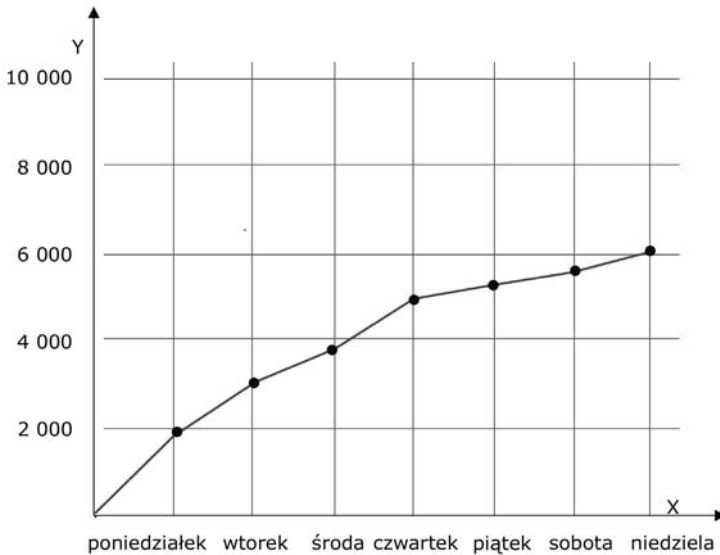
## WYKRES POSTĘPÓW

### Zrób to teraz

Narysuj dwie osie: X i Y. Na osi Y oznacz miarę tego, co chcesz osiągnąć, np. jesteś sprzedawcą encyklopedii i zamierzasz sprzedać 10 tysięcy książek. Na osi X zaznacz swój przedział czasowy (mogą to być godziny, dni, miesiące).

Bez względu na to, jakie robimy postępy, wykres pokazuje, że podążamy w dobrym kierunku. Jesteśmy cały czas efektywni i wydajni (patrz rysunek na następnej stronie).

Pod koniec każdej godziny, dnia itd. zaznacz swoje osiągnięcie. To, co reprezentuje wykres, to postęp. Jeśli przedłużysz oś X, zobaczysz, że w końcu osiągniesz swój upragniony cel. Pamiętaj, że wykresy i system obrazów bardzo motywują nasz umysł. Myślimy obrazami. Kiedy któregoś dnia opadniesz z sił, przypomnij sobie, jak wygląda Twój wykres postępów (postaraj się dźwignąć swój wykres).



## TWOJE MOMENTUM

Momentum ma różne prędkości. Może masz kolegę, który wytworzył momentum. Ja nazywam takich ludzi „płonącymi”, tzw. fired-up. Tworzą oni nowe plany rozwoju, szukają nowych klientów, motywują innych do działania, wymyślają i upraszczają pewne procesy w firmie. Chciałbyś mieć takiego pracownika, kolegę, który Cię zapali do nowych idei? Każdy może to osiągnąć, jednak wymaga to treningu. Dla jednego momentum będzie trwało dzień po dniu, dla drugiego godzina po godzinie, a dla innych tylko na czas jednego zadania.

Musisz znaleźć powody do działania i przeszkody, które Cię obecnie zatrzymują:

- może boisz się odrzucenia,
- wolisz telewizję niż siłownię,
- przedkładasz kolegów z pracy nad własną rodzinę.



Za każdym razem masz wybór i za każdym razem prawdopodobnie wybierałeś rzecz, która stwarzała natychmiastową przyjemność. Skupiając umysł na tym, czego chcesz, powiedz sobie z uśmiechem: „Do przodu, dziecko”. Wstań ze swojego miejsca, wyprostuj się, popatrz przez okno i wypowiedz: „Do przodu, dziecko” lub „Jestem pitbullem, do dzieła”. Jak często, wiedząc, że musisz coś zrobić, kładłeś się na kanapę i patrzyłeś w ścianę lub sufit?

Powody do działania:

- klienci, którzy czekają;
- dzieci do wykarmienia;
- nowa „zabawka” związana z Twoim hobby;
- prestiż, który osiągniesz;
- konsekwencje lub nagrody, które osiągniesz.

## Cegielki

W dniu 2 czerwca 1995 roku kapitan Sił Powietrznych USA Scott O’Grandy został wysłany na tereny Bośni z misją oczyszczenia nieba z nieprzyjacielskich samolotów bombardujących cywilne wioski. O’Grandy leciał razem z innym samolotem, kiedy został trafiony. Znajdował się na wysokości 8 km nad ziemią. O’Grandy katapultował się, ale nikt przez sześć dni nie wiedział, czy żyje, czy nie. Kiedy pocisk trafił w jego samolot, O’Grandy myślał, że zginie, i zaczął się modlić, dziękując Bogu za życie i prosząc, by pozwolił mu przetrwać.

Jego modlitwy zostały wysłuchane, bo spadochron zadziałał bez problemu i pilot wylądował bezpiecznie na terytorium wroga. Gdy spadał, widział gromady ludzi idących, by go pojmać. Wbiegł więc do gęstego lasu i przywarł do ziemi. Przez następne sześć dni starał się leżeć nieruchomo, ponieważ ciągle koło niego przechodzili jacyś żołnierze, czasami nawet w odległości paru centymetrów. Spędził te dni na modlitwie. Po trzech dniach bardzo się

odwodnił i ponownie zaczął się modlić. Jego modlitwy i tym razem zostały wysłuchane, bo spadł deszcz. O'Grandy nasączył gąbkę wodą i schował ją do torby, by mieć wodę na potem. Kilka dni później znowu się odwodnił, ale poradził sobie, wyciskając wodę ze skarpetek, które wciąż były nieco wilgotne po ostatnim deszczu. Inny kapitan, Hanford, wracał ze swojej misji nad Bośnią i z powodu małej ilości paliwa musiał wracać przez strefę, w której został zestrzelony O'Grandy. O'Grandy modlił się tego dnia, by ktoś odkrył, że wciąż żyje. Kolejny już raz włączył radio i nagle usłyszał głos kapitana Hanforda. Został uratowany sześć godzin później. Swoją historię zakończył tymi słowami: „Chociaż byłem sam, nigdy nie byłem samotny”. O'Grandy rozumiał słowa króla Dawida: „Chociażby stanął naprzeciw mnie obóz (nieprzyjaciół), moje serce bać się nie będzie” (*Psalms 27,3*).