

JAK KONCEPCJA  
**BRAKU i KORZYŚCI**  
MOŻE ZMIENIĆ TWOJE ŻYCIE NA LEPSZE

# **NIEDOSYT** **i** **SPEŁNIENIE**

**DAN SULLIVAN**  
**DR BENJAMIN HARDY**

Tytuł oryginału: The Gap and The Gain: The High Achievers' Guide to Happiness, Confidence, and Success

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-9455-1

Copyright © 2021 The Strategic Coach  
Published in 2021 by Hay House Inc.

Strategic Coach®, The Strategic Coach® Program, The Gap and The Gain™, The Experience Transformer®, WinStreak® and The Impact Filter™ are trademarks of The Strategic Coach Inc. The Gap and The Gain™ Model: TM & © 1994-2021. The Strategic Coach Inc. All rights reserved.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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/strebr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto: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

Wstęp .....	18
<b>CZĘŚĆ I WYJŚCIE ZE STREFY BRAKU</b>	
<b>Rozdział 1.</b> Uwolnij się od niezdrowych pragnień .....	45
<b>Rozdział 2.</b> Decyduj o sobie .....	74
<b>Rozdział 3.</b> Skutki kumulacji BRAKÓW lub KORZYŚCI .....	96
<b>CZĘŚĆ II PRZEJŚCIE DO STREFY KORZYŚCI</b>	
<b>Rozdział 4.</b> Zawsze porównuj się wstecz .....	133
<b>Rozdział 5.</b> Codziennie nazwij swoje trzy zwycięstwa .....	161
<b>Rozdział 6.</b> Przekształć każde doświadczenie w korzyść .....	183
Podsumowanie .....	210
Przypisy .....	219
Źródła .....	241
Podziękowania Dana .....	264
Podziękowania Bena .....	266
O autorach .....	269

## ROZDZIAŁ 2.

# DECYDUJ O SOBIE

## OKREŚL WŁASNE KRYTERIA SUKCESU

*„Określ własne warunki sukcesu; osiągnij go, kierując się swoimi zasadami i twórz życie, z którego będziesz dumny”.*

*– Anne Sweeney, amerykańska bizneswoman i była współpracowniczą Disney Media*

Lauren i ja mamy znajomą młodą kobietę uczącą się w ostatniej klasie liceum i przygotowującą się do ukończenia szkoły. Chodzi na pięć przedmiotów dla zaawansowanych, wystawia swoje prace na prestiżowych konkursach plastycznych i zarywa noc po nocy, zamartwiając się, że nie zostanie przyjęta na dobrą uczelnię.

Czeka, aż dostrzeże ją łowca talentów.

Swoją miarę sukcesu oraz wartości jako człowieka oddała w ręce ludzi, których nawet nie zna.

Pragnie dostać się na znakomitą uczelnię z obsesyjnej i niezdrowej potrzeby, a nie dlatego, że tego chce. Jeśli nie zostanie przyjęta na doskonałą jej zdaniem uczelnię, potraktuje to jako porażkę.

Innymi słowy, ***patrzy przez pryzmat BRAKU.***

Jest niewolnikiem bieżni hedonistycznej już w wieku 17 lat.

Czy uda się jej zaprzestać tego niezdrowego dążenia?

Czy edukacja publiczna i jej kryteria przyczyniają się do sukcesu, czy raczej do uległości?

Seth Godin, tak jak wielu innych myślicieli, tłumaczy, że edukacja publiczna została wymyślona w 1918 roku, żeby dzieci nie musiały pracować w fabrykach<sup>1,2</sup>. W owych czasach już siedmiolatki wykonywały uciążliwe, wyczerpujące prace. System edukacji został wymyślony z myślą o szkoleniu dzieci w byciu lepszymi, czyli bardziej posłusznymi, produktywnymi i uległymi pracownikami w przyszłości.

Celem systemu edukacji zdecydowanie nie było kształcenie tych dzieci na liderów czy kreatywnych myślicieli, lecz na ludzi, którzy robią to, co się im powie, będą szukali tak zwanej właściwej odpowiedzi i nie myśleli samodzielnie.

Seth Godin wyjaśnia:

„Nasz obecny system uczenia dzieci, by siedziały w równych rzędach i słuchały poleceń, nie jest dziełem przypadku — stanowi on inwestycję w ekonomiczną przyszłość. Plan był taki, by zastąpić krótkoterminową pracę dzieci za robotnicze stawki długoterminową produktywnością, ucząc młodych ludzi robienia tego, co się im powie”.

Jedną z oczywistych przyczyn ograniczania kreatywności i autonomii przez nasz system edukacji publicznej są kryteria sukcesu<sup>3</sup>.

Ogólnie przyjętym standardem oceniania i porównywania są punkty odniesienia. W szkole każde dziecko jest porównywane z punktami odniesienia w postaci średnich krajowych w wynikach testów. Innymi słowy, każde dziecko jest porównywane do innych

dzieci i trafia do określonego przedziału procentowego, ilustrującego jego umiejętności względem równolatków.

W każdej dziedzinie lub sytuacji sukces zawsze jest mierzony względem określonego punktu odniesienia.

Przez zafiksowanie się na zewnętrznych punktach odniesienia trafiasz do strefy BRAKU. Kierując się własnymi, wewnętrznymi punktami odniesienia, umacniasz się w strefie KORZYŚCI.

Dzieci szkoli się tak, by porównywały się z *zewnętrznymi* punktami odniesienia. Punkty te zasadniczo nie są określane przez dziecko, lecz przez społeczeństwo i system szkolnictwa.

Gdy dzieci te dorastają, nie uczą się określania własnych punktów odniesienia czy wyznaczników sukcesu. Zamiast tego przyjmują one punkty odniesienia uważane za sukces przez społeczeństwo — pieniądze, sławę, polubienia w mediach społecznościowych i tak dalej.

Ponieważ wszystkie te kryteria są zewnętrzne — i w coraz większym stopniu bazują na nieosiągalnych ideałach — ludzie uczestniczą w rozpaczliwym i niedającym się wygrać wyścigu ku zewnętrznym i nieustannie zmieniającym się wzorcom, którym nie sposób dorównać. Dlatego tak wiele osób gna po bieżni hedonistycznej, próbując sprostać wyzwaniom i osiągnąć szczęście.

Każdy z nas ma jakieś wzorce, względem których się ocenia. Sięgnij po dziennik i odpowiedz na następujące pytania:

- Względem jakich punktów odniesienia mierzysz swoje osiągnięcia?
- Dlaczego wybrałeś akurat takie punkty?
- Jak zdefiniowałbyś i mierzył własne sukcesy, gdybyś sam miał o tym decydować?

---

## POSTĘP MUSI BYĆ KONKRETNY

„Poczucie robienia postępów w dążeniu do obranych celów przyczynia się do szczęścia. Ale żeby faktycznie mieć wrażenie polepszania sytuacji, powinniśmy się opierać na twardych faktach. Wyznaczając cele, musimy je skonkretyzować tak, by wiadomo było, że zostały zrealizowane — zwykle chodzi o osiągnięcie jakiejś wartości liczbowej albo doprowadzenie do jakiegoś zdarzenia”.

---

## DECYDUJ O SOBIE

„Aby być wolnym, musisz o sobie decydować, czyli panować nad własnym losem w swoim najlepszym interesie”.

— Stanford Encyclopedia of Philosophy<sup>4</sup>

Zgodnie z teorią samostanowienia najważniejszym aspektem motywacji i rozwoju jest autonomia<sup>5</sup>. Im bardziej jesteś niezależny i odpowiedzialny za samego siebie, swoją sytuację i życie, tym skuteczniej będziesz stanowił sam o sobie.

Samostanowienie oznacza między innymi, że to *Ty wyznaczasz punkty odniesienia*, zamiast porównywać się z zewnętrznymi czynnikami.

Samostanowienie oznacza też, że jesteś wewnętrznie, a nie zewnętrznie zmotywowany. Nie chodzi o to, by wykluczać czyniki zewnętrzne jako mierzalne wartości — ale to Ty wybierasz własne cele.

Co więcej, samostanowienie pozwala decydować o tym, co oznacza dla Ciebie sukces — nie potrzebujesz niczyjej zgody na to, czego chcesz. Nie musisz za to przepraszać.

Oznacza ono, że masz pełną jasność, *dlatego* chcesz tego, czego chcesz.

Oznacza, że nie rywalizujesz już z innymi.

Bycie w strefie KORZYŚCI prowadzi właśnie do decydowania o sobie.

Samostanowienie w dzisiejszym świecie stało się *bardzo trudne*. Jesteśmy pod nieustannym wpływem zewnętrznego chaosu i bodźców, które praktycznie uniemożliwiają wyznaczanie własnych punktów odniesienia i stworzenie wewnętrznego kompasu.

Nawet pomijając uwarunkowania wynikające z edukacji, każące się nam porównywać z otoczeniem i z nim rywalizować, mamy



styczność z technologiami zaprojektowanymi tak, by wywoływać uzależnienie i nas kontrolować<sup>6</sup>.

Media społecznościowe są w dużej mierze opracowane pod kątem rozbudzania w ludziach poczucia BRAKU.

Ich działanie polega na tworzeniu niezdrowych potrzeb dotyczących bycia akceptowanym i lubianym. Badania pokazały, że media społecznościowe i tzw. FOMO (lęk przed przegapieniem czegoś; ang. *fear of missing out*) idą w parze<sup>7</sup>. FOMO cechuje się pragnieniem bycia nieustannie informowanym o tym, co robią inni ludzie. Jesteśmy szkoleni, by ciągle potrzebować informacji o cudzych stanach i działaniach oraz by informować innych o tym, co dzieje się u nas.

Jest to bardzo destrukcyjna forma życia w strefie BRAKU.

O mediach społecznościowych można jednak powiedzieć coś szczególnie niepokojącego, a mianowicie to, jak skłaniają one innych do odczuwania BRAKU. Będąc w strefie BRAKU, porównujesz się z zewnętrznymi ideałami albo kryteriami. W większości przypadków ideały te nie zostały wybrane świadomie przez Ciebie. Media społecznościowe są bez cienia wątpliwości zaprojektowane tak, by *podświadomie manipulować* tożsamością ludzi, ich pragnieniami i postępowaniem.

Mówiąc bardziej wprost, media społecznościowe są zaprojektowane pod kątem odbierania ludziom zdolności samostanowienia.

W dostępnym na Netflixie serialu dokumentalnym *Dylemat społeczny* media społecznościowe opisano następującym stwierdzeniem: „Jeśli nie płacisz za jakiś produkt, to sam jesteś produktem”<sup>8</sup>.

Komentując je, Jaron Lanier, informatyk i pionier wirtualnej rzeczywistości, wyraził się w tym serialu następująco:

---

## JAK MIERZYĆ KORZYŚCI

„Prawdziwy pomiar korzyści musi się opierać na osiągniętych wartościach albo znaczących wydarzeniach. Muszą to być sprawy wymierne i dające się zweryfikować”.

---

„To nadmierne uproszczenie. **Produktem jest stopniowa, niewielka, wręcz niezauważalna zmiana własnego zachowania i postrzegania.** Właśnie *to* jest produktem. I to jedyny możliwy produkt. W grze nie ma nic innego, co można byłoby tak nazwać. To jedyna rzecz, na jakiej mogą zarabiać. Zmieniać to, co robisz, jak myślisz i kim jesteś. Zmiana jest stopniowa. Subtelna (...).

Stworzyliśmy świat, w którym komunikacja online stała się priorytetem. Zwłaszcza dla młodych pokoleń. Tymczasem, ilekroć dwie osoby komunikują się w tym świecie, komunikacja ta jest finansowana poprzez trzecią, podstępną stronę, która płaci za manipulowanie tamtymi dwoma”.

Każdego dnia wydaje się miliardy dolarów na manipulowanie; na zmienianie myśli, pragnień i metod postępowania. Punkty odniesienia dla Twojego sukcesu są tworzone *za Ciebie*, a nie przez Ciebie. Jeśli nie płacisz za produkt, to produktem tym jest zmiana Twojego zachowania.

Trafnie ujął to amerykański mówca motywacyjny Zig Ziglar: „Twój wkład określa Twoje poglądy. Poglądy określają wyniki, a wyniki określają Twoją przyszłość”<sup>9</sup>.

Im bardziej ulegasz wpływom subtelnych czynników zewnętrznych, tym mocniej okopujesz się w strefie BRAKU.

Tym częściej porównujesz się do ideałów.

Tym rzadziej o sobie decydujesz.

Dziewięćdziesiąt procent ludzi używa serwisów społecznościowych w jednym, konkretnym celu, a mianowicie *porównywania się z innymi*; prawie sto procent tych zestawień ma zaś charakter

„porównań społecznych w górę”, co oznacza, że ludzie porównują się do tych, których postrzegają za lepszych od siebie czy będących wyżej na drabinie społecznej<sup>10</sup>.

Nic dziwnego, że im więcej czasu spędzasz na korzystaniu z serwisów społecznościowych, tym gorsze będziesz miał poczucie własnej wartości i tym głębiej popadniesz w przygnębienie<sup>11, 12</sup>.

Trudno się też dziwić, że wśród nastolatków gwałtownie rosną wskaźniki samobójstw i uzależnień<sup>13</sup>. Przez większość swojego życia są porównywani z innymi przez nauczycieli, rodziców, rówieśników, a nawet przez samych siebie.

Wszelkie formy porównania społecznego przyczyniają się do poczucia BRAKU.

Mierzenie się czyjąś miarą przyczynia się do poczucia BRAKU.

Rywalizowanie z kimś przyczynia się do poczucia BRAKU.

Wszystko to zaś stoi w sprzeczności z samostanowieniem o sobie i wewnętrzną motywacją. Porównując się z innymi, określasz się przez czynniki zewnętrzne i motywujesz bodźcami z zewnątrz.

Tracisz własną tożsamość.

Tracisz własny kompas.

Gonisz za niewłaściwymi ideałami, a to przemienia się w nieustanną, napędzaną BRAKIEM gonitwę donikąd.

***Twoje szczęście jest uzależnione od tego, z czym się porównujesz.***

Antidotum na przebywanie w strefie BRAKU jest mierzenie swej wartości KORZYŚCIAMI. Ściślej rzecz biorąc, chodzi o ***mierzenie własnych KORZYŚCI*** zamiast przejmowania się innymi ludźmi.

To także droga do samostanowienia o sobie: masz wewnętrzny punkt odniesienia. Przestajesz porównywać się z innymi. Porównujesz tylko siebie z samym sobą.

*Mierzysz KORZYŚCI, a nie BRAKI.*

Jedną z osób, które przestały przejmować się tym, co sobie o niej pomyślą inni, jest Sandi McCoy. Nauczyła się wyznaczać własne kryteria sukcesu, mierzyć własny postęp i decydować o sobie.

Przeżyła w tym celu długą drogę. Przez minione sześć lat z chorośliwie otyłej, ważącej ponad 180 kg osoby przemieniła się w kobietę lżejszą o prawie 110 kg. Wykorzystała konto w serwisie społecznościowym do szczerego dzielenia się problemami, z którymi nadal się zмага, pomimo upływu czterech lat od czasu swego schudnięcia.

Ludzie często krytykują jej zdjęcia, nazywając grubą i śmiejąc się z nadmiaru skóry. Nauczyła się ignorować hejterów. Nauczyła się, że sama musi określać wyznaczniki swego sukcesu, bo pomimo bezsprzecznych KORZYŚCI nadal potrafi dotkliwie odczuwać BRAKI, porównując swoją figurę z innymi osobami.

Jak napisała na swoim profilu na Instagramie:

„Kiedyś opierałam swój sukces na tym, czego moim zdaniem oczekiwali ode mnie inni. Zawsze czułam, że nie spełniam cudzych oczekiwań. Zwłaszcza pod względem chudnięcia. Wyznaczone cele udało mi się osiągnąć dopiero wtedy, gdy sporządziłam listę tego, czego chcę od życia (...).

Dziś liczyłam kalorie, sprzątałam w domu, zrobiłam ćwiczenia na kolana, poszłam na spacer i trochę pograłam w piłkę. Dla niektórych nie brzmi to jak opis udanego dnia, ale dla mnie tak. Sam oceniam własny sukces. Nikt nie powinien regulować Twojego miernika szczęścia”<sup>14</sup>.

Sandi ma słuszość. To Ty musisz określać, co jest dla Ciebie sukcesem. To Ty decydujesz, jak Twoim zdaniem wygląda udany dzień.

Zmień punkty odniesienia na wewnętrzne i na ich podstawie mierz własne postępy.

W ramach krótkiego ćwiczenia sięgnij po dziennik i odpowiedz na poniższe pytania:

- Czy oceniasz siebie względem wewnętrznych, czy zewnętrznych punktów odniesienia?
- Jak często porównujesz się do innych?
- Ile czasu spędzasz na korzystaniu z serwisów społecznościowych?
- Czy jesteś wolny i umiesz decydować o sobie?

## OKREŚL SWOJE KRYTERIA SUKCESU

*„Jesteśmy zafrapowani tworzeniem kryteriów własnego sukcesu”.  
– Arianna Huffington<sup>15</sup>*

Dean Jackson jest specjalistą w obszarze marketingu i przedsiębiorcą. Dwadzieścia lat temu doznał olśnienia dotyczącego problemu, jaki nieodłącznie wiąże się z dążeniem do sukcesu. Konkretnie zaś doszedł do wniosku, że posługiwanie się zwrotami w rodzaju: „Osiągnę sukces, gdy...” prowadzi do pogoni za niewłaściwymi formami sukcesu i nie pozwala żyć zgodnie ze swymi pragnieniami.

Dean odwrócił to pytanie i odniósł kwestię sukcesu do swej obecnej sytuacji. Postanowił spojrzeć na sprawę z innej strony: „Wiem, że *jestem* człowiekiem sukcesu, bo...” i sporządził następującą 10-punktową listę<sup>16</sup>:

1. Budząc się każdego dnia, mogę zapytać sam siebie: „Co chciałbym dziś zrobić?”.

2. Mój pasywny dochód przekracza potrzeby związane ze stylem życia.
3. Mogę zamieszkać w dowolnym miejscu na ziemi.
4. Pracuję nad przedsięwzięciami, które mnie fascynują i pozwalają w pełni spożytkować moje umiejętności.
5. Mogę zniknąć na kilka miesięcy bez zauważalnego uszczerbku na dochodach.
6. W moim życiu nie ma marudnych ludzi.
7. Zegarek noszę tylko z ciekawości.
8. Nie mam zobowiązań czasowych ani terminów.
9. Przez cały czas ubieram się tak, jak chcę.
10. Mogę zrezygnować w każdej chwili.

Ta lista odzwierciedla osobiste kryteria sukcesu Deana. To on wyznaczył punkty odniesienia. Sam stanowi o sobie.

Regularnie odwołuje się do swojej listy, zwłaszcza gdy stoi przed jakimś wyborem lub zastanawia się nad skorzystaniem z konkretnej okazji. Jeśli miałyby to doprowadzić do zbagatelizowania któregoś z wymienionych punktów bądź byłoby z nim sprzeczne, Dean rezygnuje.

Posiadanie swoich kryteriów sukcesu umożliwia Deanowi podejmowanie świadomych decyzji na podstawie jego własnego spojrzenia. Kieruje się tą listą, aby uniknąć FOMO. Nie ma oporów przed mówieniem „nie” określonym sytuacjom, relacjom albo okazjom, które nie pasują do samodzielnie określonych warunków powodzenia.

Zachęcamy Cię do podjęcia podobnej próby.

Przeznacz 20 do 30 minut spokojnego czasu na spisanie odpowiedzi na postawione wyżej pytanie: „Wiem, że *jestem* człowiekiem sukcesu, bo...”.

Bądź wobec siebie tak szczerzy, jak to tylko możliwe.

---

## **NAJPIERW DOCEŃ WCZEŚNIEJSZE POSTĘPY**

„Zanim wyruszysz w drogę do nowego celu, dostrzeż i doceń postępy oraz osiągnięcia, które dotąd stały się Twoim udziałem”.

---



Nikt inny nie może być wyznacznikiem Twojego sukcesu.

Określenie własnych kryteriów powodzenia prowadzi do samostanowienia o sobie. W ten sposób rozwijasz wewnętrzny system odniesienia. Decydujesz o tym, jak się oceniać.

Sporządzając tę listę, bądź elastyczny.

Potraktuj ją jak szkic książki, który można redagować i ulepszać. Niewykluczone, że dziś określiłbyś sukces inaczej niż 5 czy 10 lat temu<sup>17</sup>.

*To bardzo dobrze!*

Przyszły Ty zapewne też będzie inaczej spoglądał na wyznaczniki sukcesu, niż robisz to teraz. Biorąc to pod uwagę, nie sądz, że jesteś skazany na zestawienie, które sporządzisz dziś.

Najważniejsze jest samo posiadanie własnych kryteriów kierujących tym, jak wykorzystujesz czas i co robisz. Nieustannie, w miarę zyskiwania nowych perspektyw i doświadczeń udoskonalaj i poprawiaj swoje kryteria sukcesu.

Nie musisz zamieszczać 10 pozycji na liście, tak jak zrobił to Dean. Ale zostawię Ci miejsce właśnie na 10.

Wiem, że *jestem* człowiekiem sukcesu, bo...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tak jak Dean Jackson ze swoją listą pod hasłem „Wiem, że *jestem* człowiekiem sukcesu, bo...”, Lee Brower, spełniony przedsiębiorca i ekspert w dziedzinie wyrażania wdzięczności, którego nauki obejrzało ponad 100 milionów ludzi, opracował własną listę sześciu pytań używanych w charakterze filtra ułatwiającego podejmowanie trafnych decyzji.

Oto sześć filtrujących pytań Lee, które pełnią zarazem funkcję kryteriów jego osobistego sukcesu:

1. Czy ta okazja, osoba, wydatek, przygoda, doświadczenie, relacja, zaangażowanie itp. jest w zgodzie z moimi wartościami? (Jeśli odpowiedź na to pierwsze pytanie brzmi „nie”, to Lee nawet nie próbuje zadawać sobie pozostałych pięciu. Kontynuuje proces filtrowania tylko wtedy, gdy może na nie odpowiedzieć twierdząco).
2. Czy ta okazja itp. pozwoli mi wykorzystać moje wyjątkowe zdolności i uczyni mnie jeszcze lepszym? Czy dzięki niej pójdę jeszcze szybciej przed siebie?
3. Jakie korzyści ludzkości przyniesie ta okazja itp.? Czy ma ona związek z wyższymi sprawami albo celami, które mogą oddać usługi społeczeństwu?
4. Czy ma ona finansowe uzasadnienie?
5. Czy ma charakter transakcyjny czy transformacyjny? Innymi słowy, czy jest to jednorazowa okazja, czy raczej furtka do dalszego rozwoju?
6. Jeśli powiem „tak” tej okazji, czemu w związku z tym będę musiał powiedzieć „nie”?

---

## **PRZESTAŃ SIĘ USPRAWIEDLIWIAĆ**

„Rezygnując z usprawiedliwiania się, uświadomisz sobie, że cała energia, jaką na to wydatkowałeś, powraca w postaci kreatywności, innowacji i współpracy”.

---

Tak jak kryteria Deana, są to osobiste wskazówki Lee Browera, pomagające mu przy podejmowaniu decyzji. Nie chodzi o to, by przyjąć konkretnie podejście Deana czy Lee, lecz jeśli Cię inspirowują, nie wahaj się podkraść któreś bądź z niego zaczerpnąć. Celem przytoczenia tych list było raczej zachęcenie Cię do głębokiego przemyślenia własnych warunków postępowania.

Bardzo ważnym aspektem przebywania w strefie KORZYŚCI jest samostanowienie o sobie w życiu. Przestajesz żyć w strefie BRAKU i porównywać się do ideałów, a zamiast tego żyjesz, kierując się *jasnymi wyznacznikami*, które sam określiłeś.

Następnie możesz regularnie kierować się własnymi kryteriami przy dokonywaniu wyborów. Idąc przed siebie, cyklicznie spoglądaj wstecz, aby ocenić dokonane postępy.

Uczestniczenie we własnym wyścigu i rezygnacja z porównywania się z innymi daje szczególną, cichą pewność siebie.

Filozof Seneka nazwał ją *eutyimią*, co oznacza, że „jesteś na właściwej drodze i nie kusi Cię podążenie jednym z wielu przecinających ją śladów innych, zupełnie zagubionych ludzi”<sup>18</sup>.

## KORZYSTAJ Z SYSTEMU FILTROWANIA, BY IŚĆ DALEJ I SZYBCIEJ

*„Jeżeli często rozmienniasz się na drobne albo bierzesz na siebie zbyt wiele obowiązków, skorzystaj z następującej zasady.*

*Jeśli nie chcesz czemuś powiedzieć: »Jasne, że tak!«, powiedz temu »nie«. Jeśli decydując o zrobieniu czegoś nie czujesz: »Jejku, to byłoby genialne, oczywiście!«, powiedz temu »nie«”.*

*— Derek Sivers<sup>19</sup>*

Reprezentacja Wielkiej Brytanii w wioślarstwie od 1912 roku nie zdobyła złotego medalu. Zawodnicy bez wątpienia nie mieli dobrego programu treningu wioślarskiego.

---

## IDEAŁY JAKO INSPIRACJA

„Na ideały najlepiej jest patrzeć jako na nieskończone źródło inspiracji do wyznaczania swoich celów. Wszyscy jesteśmy niczym filmowcy, wykorzystujący całą pamięć i wyobraźnię jako materiał do tworzenia nieskończonej serii obrazów”.

---

Aż nagle coś się zmieniło.

Przed Igrzyskami Olimpijskimi w Sydney w 2000 roku zespół opracował przydatny proces filtrowania, dzięki któremu zaszła niesamowita zmiana. Z przeciętnej drużyny wioślarskiej powstał zespół, który sięgnął po olimpijskie złoto.

Wszelkie podejmowane decyzje zawodnicy przepuszczali przez filtr jednego, zasadniczego pytania. To jedno pytanie pozwoliło im ocenić każdą sytuację, każdy wybór i każdą przeszkodę oraz unikać pułapek, w jakie wpada większość ludzi.

Stojąc przed dowolną decyzją albo okazją, każdy członek reprezentacji pytał siebie: „**Czy dzięki temu łódź popłynie szybciej?**”.

Przypuśćmy, że dostajesz zaproszenie na nocną imprezę w przeddzień treningu. „**Czy dzięki temu łódź popłynie szybciej?**”.

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to i decyzja jest na nie.

Masz chrapkę na pączka? „**Czy dzięki temu łódź popłynie szybciej?**”.

Brytyjska drużyna wioślarska przy użyciu tylko tego jednego kryterium błyskawicznie poprawiła zgranie, umiejętności, kondycję i wyszkolenie.

Rozgromili rywali i wywalczyli złoto.

Tak jak w przypadku brytyjskiej reprezentacji wioślarskiej, Twoje kryteria sukcesu stają się potężniejsze i skuteczniejsze w miarę ich używania. Listą efektywnych warunków sukcesu łatwo się posługiwać, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, w których mógłbyś być skłonny ustąpić.

Opanuj do perfekcji sztukę mówienia „nie” wszystkiemu, co nie spełnia Twoich kryteriów. Będziesz zaskoczony pewnością siebie i rozpędem, jakiego szybko nabierzesz.

Lista kryteriów sukcesu jest Twoim *paliwem rakietowym*.

---

## STWÓRZ KRYTERIA SUKCESU

„Najprostszym i najsukuteczniejszym sposobem osiągnięcia oczekiwanych wyników jest sporządzenie listy kryteriów sukcesu dla celów, jakie sobie wyznaczyłeś”.

---

Im częściej z niej korzystasz, im częściej jej przestrzegasz, tym szybciej znajdziesz się tam, gdzie chcesz.

Przyszła pora na kolejne krótkie ćwiczenie. Sięgnij po dziennik i uproś spisane wcześniej kryteria sukcesu.

- Czy kryteria te skupiają się na rezultatach, na jakich aktualnie Ci zależy?
- Jaki prosty filtr możesz opracować, aby móc przepuszczać przezeń wszystkie podejmowane decyzje (podobny do: „Czy dzięki temu łódź popłynie szybciej?”).
- Jaką jedną rzecz możesz przepuścić przez ten filtr w ciągu najbliższych trzech godzin?

### NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI Z TEGO ROZDZIAŁU

- Zewnętrzne punkty odniesienia nie pozwalają mieć poczucia sukcesu, bo bez względu na to, czego dokonałeś, kryteria powodzenia zawsze się zmieniają.
- Przejście ze strefy BRAKU do strefy KORZYŚCI oznacza, że stworzyłeś własne punkty odniesienia.
- Jeśli masz poczucie BRAKU, to o Twoim życiu decyduje ktoś lub coś z zewnątrz. Poczucie KORZYŚCI oznacza, że umiesz decydować o sobie.
- Po opracowaniu wewnętrznych punktów odniesienia to do Ciebie należy ostatnie słowo w kwestii tego, czym jest dla Ciebie sukces, bez względu na to, co sądzą inni ludzie.
- Mając wewnętrzne punkty odniesienia, możesz zawsze czuć się szczęśliwy i spełniony tu i teraz.



---

## **UNIKAJ NIEJASNOŚCI, BĄDŹ KONKRETNY**

„Niejasność rodzi kolejną niejasność, więc opisując oczekiwane wyniki, musisz je skonkretyzować”.

---



# 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** 

Publikacji dotyczących osiągania celów jest mnóstwo. Wiele z nich rzeczywiście prezentuje wysoką wartość merytoryczną i pokazuje, jak skutecznie realizować plany. Czy jednak wyjaśniają, jak czerpać satysfakcję z samorealizacji? W końcu nie jest ona celem samym w sobie, lecz narzędziem mającym pozwolić cieszyć się życiem, a także doceniać własny wysiłek włożony w osiąganie postawionych celów. Właśnie z takiego założenia wychodzą Dan Sullivan i dr Benjamin Hardy — twórcy książki, która pokazuje, ile pozytywnego dla każdego z nas może wynikać z przyjęcia filozofii KORZYŚCI zamiast BRAKU.

Autorzy przekonują, że realizacja celów jest ważna, ale poprzestawanie na samych osiągnięciach i skupianie się wyłącznie na perspektywie zaspokojenia istniejących braków to działanie wysoce nieskuteczne. Wyjaśniają, jak patrzeć na życie zarówno zawodowe, jak i prywatne w taki sposób, aby umieć zauważać i doceniać swoją dotychczasową drogę jako pracownika, przedsiębiorcy, sportowca, wreszcie — człowieka. Naucz się cieszyć tym, co masz, i czerp z życia jeszcze więcej, kierując się filozofią KORZYŚCI, zamiast zamartwiać się BRAKAMI!

#### Dzięki książce dowiesz się między innymi:

- jak cieszyć się dotychczasowymi osiągnięciami
- na czym polega filozofia KORZYŚCI i dlaczego jest lepsza niż patrzenie na życie przez pryzmat BRAKÓW
- jak uzyskać poczucie spełnienia i wewnętrznej satysfakcji
- jak zamienić poczucie BRAKU na świadomość KORZYŚCI



**DAN SULLIVAN** — jeden z najbardziej wpływowych i najpopularniejszych specjalistów w dziedzinie przedsiębiorczości. Szkoli najlepszych menedżerów na świecie. Założyciel Strategic Coach, autor ponad 50 książek biznesowych i twórca setek kursów dla obecnych i przyszłych ludzi sukcesu.



**DR BENJAMIN HARDY** — psycholog i autor ponad 40 publikacji na temat samorozwoju. Specjalizuje się w koncepcji przyszłej jaźni, która to koncepcja dotyczy postrzegania samego siebie w przyszłości. Jego wpisy na blogach przeczytało ponad 100 milionów internautów, a cytaty z tych tekstów były przytaczane w opiniotwórczych mediach, takich jak „Harvard Business Review”, „The New York Times”, „Forbes”.

onepress



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



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9455-1



Cena: 49,90 zł