

*Pełna*  
**MOC**  
*życia*

*Jeśli o czymś w życiu marzysz  
– SIĘGNIJ PO TO*

*Jacek  
Walkiewicz*

*Wydanie II  
zmienione*

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka  
Projekt okładki: Jan Paluch  
Zdjęcie na okładce: Piotr Wroniewicz  
Ilustracje wewnątrz książki: Jacek Walkiewicz

Wydawnictwo HELION  
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: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/pemosz2>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2910-2

Copyright © Jacek Walkiewicz 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

<b>1. Nie strzelaj do posłańca</b>	<b>7</b>
<b>2. Do młodych</b>	<b>17</b>
<b>3. Pełna MOC życia</b>	<b>43</b>
<b>4. Pełna MOC precesji</b>	<b>55</b>
<b>5. Pełna MOC odwagi</b>	<b>73</b>
<b>6. Pełna MOC marzeń</b>	<b>87</b>
<b>7. Pełna MOC zmian</b>	<b>97</b>
<b>8. Pełna MOC decyzji</b>	<b>105</b>
<b>9. Ikhakima</b>	<b>111</b>
<b>10. Pełna MOC sukcesu</b>	<b>123</b>
<b>11. Pełna MOC w biznesie</b>	<b>135</b>
<b>12. Pełna MOC wartości</b>	<b>143</b>
<b>13. Pełna MOC przekonań</b>	<b>151</b>
<b>14. Pełna MOC bliskości</b>	<b>159</b>
<b>15. Pełna MOC cierpliwości</b>	<b>171</b>
<b>16. Pełna MOC podróży (gościnnie Jan Paweł Walkiewicz)</b>	<b>185</b>



## Pełna MOC życia

Sale wykładowe to moja codzienność. Spędziłem na nich tysiące godzin mojego życia. Staję przed ludźmi już od 23 lat, ale zawsze towarzyszy mi ten sam dreszcz emocji. Czy poradzę sobie z realizacją postawionych celów? Czy „przewiozę” uczestników tam, gdzie sam chciałbym się znaleźć, zgodnie z mądrym powiedzeniem: **кто przewiezie innego człowieka swoją łodzią na drugi brzeg, sam też tam dopływa?** Czy zrealizuję podróż do krainy pełnej mądrych wyborów, mądrego życia, mądrych decyzji, mądrej pracy, mądrej sprzedaży, mądrego zarządzania, mądrego wychowania dzieci itp.? Do krainy wypełnionej satysfakcją, która rozpiera człowieka jak powietrze rozpiera balon? To trudne zadanie — porwać za sobą ludzi, którzy w pędzie codziennego życia zostali nagle zatrzymani i uwięzieni na kilka godzin w czterech ścianach hotelowej sali konferencyjnej, a ich myśli zostały tam, gdzie ich niedokończony biznes. Chociaż widzę wiele pozytywnych zmian w postawach uczestników i z radością obserwuję, jak coraz częściej ludzie zajmują pierwsze rzędy krzesel. Nadal jest jeszcze sporo amatorów schowania się gdzieś na końcu. Oczywiście ważnym czynnikiem jest źródło finansujące uczestnictwo w seminarium. Ci, którzy sami zapłacili, chcą być jak najbliżej prowadzącego.

Wielu uczestników już wie z własnego doświadczenia, że niewinny wykład może mieć ogromny wpływ na ich życie, wybory i konsekwencje tych wyborów. Ale tak naprawdę nikt, siadając na swoim krześle, nie wie, jakie znaczenie będzie miało to, co chcę powiedzieć. Soren Kierkegaard powiedział, że **życie rozumiemy wstecz, a przeżywamy**

**w przód.** Rozumiemy albo przynajmniej powinniśmy rozumieć to, co już za nami. Przed nami jest tajemnica do odkrycia.

Nie jestem typem showmana, chociaż motywuję i inspiruję rocznie tysiące obcych mi ludzi. Robię to najprościej, jak potrafię. Opowiadam im o swoim życiu, pracy, żonie, dzieciach.

Mówię, żeby wszystko, co powiem, przyjęli z przymrużeniem oka, bo to będą tylko moje prawdy, a nie jakaś uniwersalna i jedynie słuszna mądrość. Mówię, że mój przyjaciel Maruś powtarza mi, że z prawdą jest jak z dupą — każdy ma swoją. Więc słuchacze się śmieją i przyjmują to, co mówię, za ważną prawdę, szybko orientując się, że może i jesteśmy sobie obcy, ale nasze prawdy chyba się dobrze znają. Jesteśmy z tej samej bajki, nasze dzieci tak samo mówią „spoko” czy „nuda”, nasi rodzice, jak tylko opowiemy im o naszych nowych pomysłach, z uporem i konsekwencją pytają nas „po co?”, a jak już usłyszą, że nasza decyzja jest ostateczna, to pełnym przerażenia głosem mówią „o Jezu”. Podobnie zachowujemy się, stojąc w korku i podobnie reagujemy na ciężarówkę jadącą przed nami. Stojąc w kolejce do kasy, czasami nieświadomie popychamy wózek, uderzając stojącego przed nami obcego człowieka poniżej jego kolan, tak że aż podryguje. Robimy to, aby przyspieszyć kolejkę, bo wydaje się nam, że inne są szybsze od naszej. Nagle uczestnicy orientują się, że mówię o prozie życia. Ich życia. O tym, co wypełnia 4/5 czasu naszej doby. Bo życie to czas. I to, co najcenniejsze, możemy podarować drugiemu człowiekowi, to właśnie czas. O czasie powiedziano i napisano już wszystko. A ciągle go nie mamy wystarczająco dużo. Ciągle również przepływa nam pomiędzy palcami. Czas ucieka, a wraz z nim również nasze życie.

Na przeczytanie tej książki będziesz potrzebować kilku godzin. To czas, który bezpowrotnie zostanie zainwestowany w zapoznanie się z moją prawdą. Już przez sam fakt, że poświęcisz mi swoje życie, powinniśmy stać się sobie bliższymi ludźmi. Czyż nie jest tak, że to, co najcenniejsze, dajemy obcym ludziom w ilościach wręcz hurtowych?

Czy prawdą jest, że najważniejsza jest dla nas rodzina, chociaż dla niej mamy najmniej czasu? Czy liczyłeś, ile inwestujesz w kontakt z telefonem komórkowym? Czyż nie szybciej zauważamy rysę na wyświetlaczu niż np. zmianę fryzury u bliskiej osoby? Czyż nie szybciej biegniemy na dźwięk dzwonka telefonu niż na dźwięk dziecka proszącego nas o pomoc w lekacjach? Miłość to również czas. Czy można utrzymać związek, nie mając dla siebie czasu? Biznes to czas. Godziny spędzone nad konstruowaniem oferty i godziny rozmów z klientami potwierdzają, co tak naprawdę jest dla nas ważne. Czy można nie mieć satysfakcji z rozmowy, która nie skończyła się żadnymi biznesowymi deklaracjami, skoro i tak zainwestowaliśmy w nią to, co najcenniejsze, czyli swoje trzy godziny? Czy można osiągnąć pełną MOC życia, nie mając świadomości, że to my płacimy najwięcej za stanie w korku? I za wszystkie rozmowy biznesowe, z których nawet wynikają wspaniałe kontrakty, też płacimy najwięcej, bo swoim życiem. Doświadczenie nauczyło mnie, że pieniądze przychodzą i odchodzą. Niezależnie od tego, ile bym ich zarobił, to i tak je na coś wydam lub zainwestuję, aby je pomnożyć. Wydatki szybko dochodzą do poziomu dochodu i równie szybko ten poziom przekraczają. Niezależnie od tego, ile mam pieniędzy, to łatwo mogę je wydać. Mogę również je pomnożyć. Żyjemy w czasach, w których inwestowanie jest oznaką inteligencji finansowej. A któż nie chciałby być uznany za finansowo inteligentnego? Te pomnożone pieniądze też wydam lub będę inwestował dalej. A co stanie się na końcu tego łańcucha? Umrę. Ale zanim to nastąpi, pewnie jak wielu przede mną, odkryję, że w tę ostatnią podróż nie da się nic zabrać ze sobą. Otrzymałem mail, w którym pewna osoba opowiedziała mi historię swojej koleżanki. Ona, na kilka dni przed śmiercią w dosyć młodym wieku, poprosiła ją o to, aby na pogrzebie

*Deski nie rozbijesz,  
mówiąc o niej. Działaj  
i doświadczaj życia.*

zacytowała jej słowa. A brzmiały one następująco: „Wszystko pierdolić, tylko się kochać”. Może świadomość śmierci przywraca równowagę?

Fascynują mnie opowieści o ludziach, którzy umierali w spokoju, żegnając się z bliskimi, i odchodzili w pełni radości i spełnienia. Też bym tak chciał. Ale jak można zaakceptować śmierć, jeżeli przez całe swoje życie się nie żyło, tylko biegło w transie i ciągłym niedoczasie?

Jak można umrzeć świadomie i uważnie, skoro się tak nie żyło?

Pytanie fundamentalne. Ile kosztują tipsy? To pytanie kieruję do panów, którzy ich nie noszą, ale mogą je podziwiać. Te sztuczne paznokcie na dłoniach ukochanej osoby to 150 zł. Tyle w dobrym salonie kosztuje ich założenie. To początek inwestycji. Uzupełnianie akrylem miejsc, które pojawiają się z powodu wzrostu macierzystej płytki paznokcia, to kolejne 100 zł za zabieg. A ponieważ tę czynność należy powtarzać co 3 tygodnie, co daje nam 17 razy w roku, to już 1700 zł. Jak by nie liczył, to 1850 zł rocznie netto to minimalna inwestycja w jakość. Ponieważ zarządzanie jakością u kobiet obejmuje jeszcze mnóstwo innych zabiegów, to sumę wymienioną należy zwielokrotnić. I niech ktoś powie, że to nieprawda, że nasze kobiety nie są dla nas mężczyzn najdroższe. Spieszę wyjaśnić, że nie mam nic przeciwko tipsom, wręcz przeciwnie, uważam, że to cudowne móc sobie pozwolić na ten przywilej i warto z niego korzystać, kiedy tylko przyjdzie nam ochota. Ale warunek. Warto świadomie inwestować te pieniądze, nie narzekać na wszystkie ułomności tego świata i być szczęśliwą, spełnioną posiadaczką najpiękniejszych tipsów w naszej galaktyce. Skoro już zainwestowaliśmy w nie 1850 zł netto. Przy np. stawce godzinowej 20 zł za jakąś pracę (daje nam 3200,00 miesięcznie za 40-godzinny tydzień pracy) na tipsy trzeba by pracować 92 godziny rocznie. A to jest około 11,5 dnia roboczego. Czyż to nie fascynujące wyliczenie? W same tipsy zainwestowaliśmy 11,5 dnia życia. Czy w tym czasie, pracując na ten wydatek, wykonując nudne raporty, siedząc na zebraniu i obsługując



trudnych klientów, warto zadawać sobie pytanie, jaki sens ma życie? NIE, NIE, NIE.

A nasze drogie „przydasie”. Takie drobiazgi, czasami całkiem spore gabarytowo (zestaw wielofunkcyjnych urządzeń do robienia w kuchni wszystkiego z wyjątkiem tego, co się robi najczęściej), kupowane pod wpływem impulsu i z motywów pozapraktycznych (techniki sprzedaży i wywierania wpływu), znajdują się w każdym domu. Taki „przydaś” to bardzo ważna dla nas rzecz.

Bo „przydaś” najpierw jest oglądany, dotykany, a potem przekładany z szuflady do szuflady i nawet jeżeli nigdy nie został użyty, a zdarza się to na ogół, to i tak nas absorbował przez kilka cennych minut naszego życia.

Bo statystyka jest okrutna. Jeżeli tylko 10 minut dziennie inwestujemy w odbieranie nieistotnych SMS-ów, to w skali roku daje nam to 60 godzin, czyli ponad 7 dni roboczych.

Bo mały piesek w domu to 150 zł miesięcznie netto mniej z kieszeni, a w skali roku daje to już 1800 zł. A tak naprawdę to nie jest zwykle 1800 zł, tylko czas, który trzeba zainwestować bezpowrotnie w zarobienie tych pieniędzy. Nasz piesek to bardzo droga nam istota i warto w niego zainwestować nawet dwa razy tyle, ale tylko świadomie, bo jak mówi Osho, dobre jest to, co robimy świadomie i uważnie. I ja się z tym zgadzam w stu procentach. Ale piesek i tipsy to już 3650 zł netto rocznie. A to już 23 dni robocze, czyli 184 godziny tej pracy, którą na co dzień wykonujemy. Jak widać z tych wyliczeń, cały czas pracujemy na nasze życie, a dokładniej — na drobiazgi, z których to życie się składa. Ludzie przez wieki najwięcej czasu przeznaczali na pracę, z której wynikało jedynie to, że mogli przetrwać do następnego dnia. Do dzisiaj w wielu miejscach na świecie codzienne pytanie brzmi: „Czy będę dzisiaj jadł i czy nikt nie zrobi mi krzywdy?”. Jeśli możemy pozwolić sobie na luksus pięknych paznokci, domowego pieska czy wysyłane SMS-y, to znaczy, że żyjemy w grupie uprzywilejowanych.

Teraz już nikt nie powinien mieć poczucia straconego czasu podczas długich, nudnych godzin spędzonych na bezproduktywnym zebraniu. Jeśli inwestujemy swoje życie w obecność na nim i zapłacą nam za to, to ten czas i te zarobione w tym czasie pieniądze możemy przeznaczyć na nasze potrzeby, marzenia, przydasie czy inne fanaberie. Od razu każda chwila nabiera znaczenia. Bo tak w rzeczywistości

*Nie znajdziesz na świecie tego, czego nie odkryłeś w sobie.*

jest. Każda ma swoją wartość mierzoną upływem naszego ziemskiego życia.

Czasami moi rozmówcy, zwłaszcza ci w okresie kryzysu wieku średniego, zadają mi pytanie, jaki sens ma życie.

Wtedy odpowiadam, że **życie nie ma sensu, życie jest sensem**. I tak dokładnie to czuję, kiedy rocznie przejeżdżam samochodem około trzydziestu pięciu tysięcy kilometrów. Czy to ma sens, zwłaszcza jeżeli policzymy, ile w skali roku da to godzin spędzonych w ciasnym klimatyzowanym pomieszczeniu? Do tych przejechanych kilometrów dochodzi czas stania w korkach.

Życie jest sensem, a szukanie jego szczególnego sensu to według mnie strata czasu, czyli życia.

Lepiej skupić się na tym, jak nadać swojemu życiu szczególny sens, czyli jak sprawić, aby nie tylko proza życia wypełniła czas nam dany. Jeśli życie składa się tylko z prozy, to jest nieprawdopodobnie nudne. Ale nawet banalnym czynnościom możemy nadać szczególne, odświeżające znaczenie, a rzeczy wielkie możemy zbagatelizować. Tutaj zawsze przywołuję moje doświadczenia z chodzenia po rozżarzonych węglach. Grupa ludzi czeka na niezwykle doświadczenie — wejścia na siedemsetparostopniowy żar. Boją się. Mówią o tym i widać po nich, że toczą walkę wewnętrzną ze sobą. Większość uczestników szkoleń przechodzi i co najważniejsze, nie doznaje oparzeń. Chociaż myślę, że nawet poparzony uczestnik może odczuwać ogromną satysfakcję, bo celem jest przejść — i on to zrobił. Potem, aby zakończyć ten proces

inicjacji ogniem, zbieramy się w sali na podsumowanie własnych odczuć, przemyśleń, refleksji, doświadczeń. I pada moje pytanie: „Co teraz czujecie? Czy macie świadomość, że doświadczyliście prawdziwego ognia i zrobiliście to, co godzinę temu wydawało się przerażająco niemożliwe?”. I tu padają odpowiedzi, które zawsze mnie szokują. Wielu uczestników mówi o tych węglach tak, jakby to nie zrobiło na nich najmniejszego wrażenia, w stylu mniej więcej takim: „Węgłe jak węgle”. No nuda po prostu. A potem rozmawiają o codziennych problemach, nie odcinając kuponów od wielkiego sukcesu, który właśnie odnieśli. Czy węgle to proza życia?

Życie to czas i wszelkie rozważania o naszej MOC-y należy zaczynać od pytania, czy jesteśmy świadomi, ile inwestujemy swojego życia i gdzie. Bo jeżeli dajemy komuś cenny prezent, to robimy to z należytą atencją i to już nie jest dla nas proza życia, tylko szczególna chwila.

I dlatego, czytając moje prawdy, powinieneś usiąść wygodnie i poczuć, że to jest czas świętowania. To jest Twój czas na spotkanie z drugim człowiekiem. Być może nieznanym, ale za chwilę bliskim, bo łączy nas magia czasu mojego, zainwestowanego w napisanie tych kilku słów, i Twojego czasu, zainwestowanego w ich odczytanie.

Z drugiej strony trudno popaść w natręctwo liczenia każdej minuty. Wszak współczesny młody człowiek potrafi wykonać kilka czynności równocześnie, od pisania SMS-ów, przez sprawdzanie maili, po rozmowę na komunikatorze i przygotowywanie się do lekcji. Nie żyjemy w układzie linearnym, od punktu do punktu, więc w tej samej chwili możemy zarówno jechać samochodem, jak i słuchać książek nagranych w wersji audio. Ucierpi wprawdzie warunek uważności, ale nie będąc medytującym mnichem buddyjskim, zawsze jesteśmy trochę rozproszeni i nie robiłbym z tego sobie wyrzutów. Bycie uważnym na pewno jest trudne i warto ćwiczyć tę umiejętność, ale nasza wielozadaniowość stała się faktem. Wprawdzie badania potwierdzają, że lepiej zacząć jedno zadanie i skończyć je przed zaczęciem drugiego, ale jak to zrobić,

jak w kolejce czeka jeszcze czternaście małych i dużych, codziennych i okazjonalnych tzw. projektów? Pamiętam, że mój dziadek, jak jadł, to koncentrował się na posiłku tak, jakby się modlił, a początek i koniec posiłku sygnalizował zrobieniem znaku krzyża z pełną uważnością, na stojąco i w stronę wiszącego Chrystusa.

Ale może dziadkowi było łatwiej bez SMS-ów i internetu. Nie sędzę, bo codziennie nosił z oddalonej o kilkadziesiąt metrów studni wodę w wielkich metalowych wiadrach. Nie chciałbym zamienić czasu spędzonego przy komputerze, nawet na bezmyślnym przeglądaniu stron, na noszenie wody i mycie się w misce. Oczywiście na Mazurach, na polu biwakowym, widziałem w tym frajdę, ale również widziałem frajdę w pierwszej porządnej kąpieli po powrocie z Mazur.

Gdyby zadać pytanie, czy jesteśmy efektywni, to myślę, że właściwa odpowiedź powinna brzmieć „tak” — jak na warunki, z jakich wyszliśmy i w jakich przyszło nam obecnie żyć, to sprawdzamy się w stu procentach. Rzekłbym nawet, że powinniśmy jako naród dostać Nobla za umiejętność odnalezienia się w nowej, szokującej, zdradliwej, nieznannej, zwariowanej, szybko zmieniającej się (niewątpliwie dzięki politykom) rzeczywistości.

Ktoś, kto pamięta czasy kolejek po papier toaletowy, nie powinien zapominać, że były to czasy upadające, a jakość tego papieru była tak niska, że dzisiaj balibyśmy się przetrzeć nim blat kuchenny, aby go nie porysować. Ale te czasy miały jedną zaletę. Pozwalały doświadczać satysfakcji odczuwanej każdym kawałkiem podnieconego ciała. Bo czyż nie był zwycięzcą i wojownikiem ktoś, kto maszerował ulicą, niosąc papier toaletowy, tak jak się nosi wieniec laurowy, tzn. przerzucony przez szyję? Bo czyż nie doświadczaaliśmy dumy i uznania po przekroczeniu progu domu, w którym witano nas jak zwycięzców, a my mówiliśmy, że właśnie oto zdobyliśmy to. Tak mówiliśmy, że „zdobyliśmy”, a nie „kupiliśmy” 10 rolek gównianego, szarego papieru do naszej nierozpieszczanej pupy.

Czy ktoś zastanawiał się wtedy, stojąc cztery godziny w kolejce, że właśnie oto inwestuje swoje cenne życie w zakup tak banalnego produktu, który dzisiaj wrzucamy do wózka sklepowego bez cienia emocji i refleksji? Czy stojąc te cztery godziny, byliśmy zaangażowani, świadomi i uważni? Tak, w pełni, bo rolki znikwały, a kolejka puchła od bocznych ogonów matek z dziećmi i inwalidów i upragniony towar oddalał się w sposób nieubłagany. Dlatego tylko ciągle kontrola swojego miejsca i obserwacja znikających kolejnych worków absorbowała naszą uwagę. Wtedy wszystkimi zmysłami rejestrowaliśmy fakt stania i oczekiwania na moment odcięcia kuponów od odniesionego sukcesu. Może zamiast chodzenia po węglach należałoby robić ćwiczenia polegające na wielogodzinnym staniu po coś, czego może dla nas nie starczyć. Ja jestem z pokolenia stojącego. Powiedziałbym z pokolenia T (w odróżnieniu od pokolenia X czy Y). T — jak trzepak. Dla mnie hotspotem, do którego się „logowałem”, był trzepak. Przy nim się stało, na nim się wisiało i obok niego prowadziło się „społecznościowe” życie. Nigdy nie miałem poczucia trzepakowej nudy. Wręcz przeciwnie. Cudownie było wyjść z bloku i zobaczyć, że znajomi są „zalogowani” przy trzepaku. Nawet stojąc i nic nie robiąc (no może poza rzucaniem nożem, bo każdy młody człowiek miał nóż do grania w tzw. „państwa”), odczuwało się radość z bycia razem z kumplami.

Pełna MOC życia musi nieodłącznie wiązać się z przeżywaną satysfakcją. I kupując wymarzony telewizor za 5000 zł powinniśmy mieć w oczach błysk zwycięzcy, który ma świadomość, że wprowadzicie kupił coś, czego nie potrzebuje, za pieniądze, których nie ma (zapłacił kartą kredytową), aby zrobić wrażenie na tych, których nienawidzi, i właśnie zainwestował w to wszystkie te nudne godziny, które będzie musiał spędzić w biurze.

W tym 52-calowym smart TV 4K (kiedy piszę tę książkę, tak się nazywają nowoczesne telewizory, ale kiedy będziesz czytał, mogą nazywać się już inaczej) zmaterializował się sens tych godzin spędzonych

nad raportami, projektami, wyzwaniem czy innymi osobistymi aktywnościami. Jeżeli tylko na twarzy kupującego zmaterializuje się radość ze zwycięstwa, to MOC będzie z nim.

Jaki z tego wniosek? Że w życiu nie ma nic za darmo i że trzeba ponieść jakąś ofiarę, aby docenić znaczenie tego, co osiągnęliśmy. Niewątpliwie tą ofiarą jest nasz czas złożony na ołtarzu konsumpcji i doczesnych uciech, których dopóki nie zostaliśmy mnichami buddyjskimi,

*Bez strachu nie ma odwagi.  
Jeśli się czegoś boisz,  
to powinieneś to zrobić.*

nie należy potępiać ani z nich rezygnować. Bo pełna MOC życia to życie na cały etat, a nie na pół. Życie pełnoetatowe jest pełne świadomego przeżywania i zaangażowania.

Życie pełnoetatowe to nasze własne życie. Czy miałeś kiedyś poczucie, że żyjesz na ćwierć etatu, życiem nieswoim, takim z drugiej ręki (*second hand live*)? Ciągłe coś „musisz” i „trzeba”, a nie „chcesz” i „wybierasz”?

Ze wszystkich mądrych maksym dotyczących czasu najbardziej podoba mi się ta, która mówi: **kto zarządza Twoim czasem — zarządza Twoim życiem**. Pełną MOC życia uzyskuje się wtedy, gdy zarządza się swoim życiem. Moje szkolenia są ciekawe, bo jak mówią ich uczestnicy, jestem ciekawym człowiekiem i potrafię ciekawie opowiadać. Ale zawsze zdarza się, że nawet w bardzo ciekawym momencie mojej opowieści ludzie odbierają telefony i wychodzą z sali. Po powrocie pytam ich, czy było to coś z kategorii życia i śmierci, a oni mówią, że nie, chodziło o to, że... I tutaj okazuje się, że to mogło poczekać do przerwy. Czyż nie jesteśmy jak roboty na krótkiej smyczy SMS-ów i dzwonek sygnalizujących telefon od obcych ludzi, którzy decydują o tym, że nagle wstajemy i wychodzimy? To tak, jakby ktoś wydał rozkaz do natychmiastowego wykonania. Nawet dziecku mówimy „poczekaj”. A telefon jest uprzywilejowany jak karetka pogotowia. Zjeżdżamy „na pobocze” naszych osobistych celów i spraw tylko dlatego, że klient chce szybkiej odpowiedzi.

W dobie smartfonów, czyli „małego zewnętrznego centrum dowodzenia życiem”, wydaje się nam, że nasze życie zależy od wysłania i odebrania informacji. Młodzi ludzie boją się braku Wi-Fi. Bez niego tracą pamięć zewnętrzną, kontakt z ludźmi, spokój i bezpieczeństwo. Nie znamy numerów telefonów do bliskich. Wiele informacji trzymamy w chmurze, czyli nie wiem gdzie. Brak zasilania wyłącza nas z wirtualnego świata, który coraz bardziej staje się światem rzeczywistym. Nawet się tak nazywa – rzeczywistość rozszerzona. Ale o co? Rozszerzona o niereczywistość. A kiedyś zadawaliśmy sobie pytanie, czy istnieją światy równoległe. Oczywiście, że istnieją, ale pod warunkiem, że mamy naładowane baterie w smartfonie, tablecie czy nawet w zegarku. Tylko nasze serce bije w wymiarze rzeczywistym i kiedy nagle przestaje, zaczynamy doceniać stare dobre, tradycyjne, sprawdzone od wieków, proste i własne życie.

Jak mówi napis w Las Vegas, **trzeba być obecnym, aby wygrać**. Pełną MOC życia uzyskuje się przy stuprocentowej obecności w realnym czasie. Kiedy zapytamy kogoś, dlaczego tak żyje, dlaczego jest w takim obłądnym transie działania, odpowiedź często brzmi: „Muszę, takie teraz jest życie”. Odpowiadam, że chyba „chce”. A on, że nie chce, ale musi. „Musiki” kiepsko kończą i nie sądzę, aby kiedyś umierały spokojne, szczęśliwe i spełnione. Samo słowo „muszę” wyzwala opór i bunt. Wiemy to, bo dzieci reagują na takie słowa szczerze i bezpośrednio. Można odebrać każdy telefon, wykonać każdy projekt i oddać każdą minutę swojego życia na cokolwiek, pod warunkiem że **się chce**. Że dokonuje się wyboru i chce się ponieść jego konsekwencje. Taka jest istota wolności. Nie daje bezpieczeństwa, ale daje poczucie sprawstwa. A od tego poczucia zależy życiowa satysfakcja. Przynajmniej ja tak mam. Nie chcę żyć „trochę”. Chcę żyć bardziej niż trochę. Z pełną MOC-ą zaangażowania.

## Rozmyślnik

1. Czy masz jakieś „przydasie”, które czekają w kącie na to, że w końcu ich użyjesz? A może oczyścisz swoje szafy, podasz „przydasie” dalej?
2. Czy odbierasz telefony niezależnie od pory dnia i miejsca, bo „musisz”?
3. Czy jesteś w stu procentach pewien, że żyjesz na „pełen etat”?
4. Co potrzebujesz zmienić w swoim życiu, aby osiągnąć jego „pełną MOC”?



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA



**Helion SA**

Skąd się wzięła pełna MOC? Z nagłego błysku w głowie. Z pięciosekundowego olśnienia — odkrycia pojęcia pełnej mocy silników, czyli mocy startowej samolotu, potrzebnej do oderwania kilkusettonowej maszyny od pasa startowego. Jeśli kiedyś leciałeś samolotem, znasz to mało komfortowe uczucie, kiedy żołądek podchodzi do gardła, a w uszach szumi od zmieniającego się ciśnienia. Ale tylko sto procent mocy startowej może unieść maszynę w górę.

Co by się stało, gdyby pilot nie osiągnął wymaganej mocy startowej? Pozostałby na pasie i rozbił się na jego końcu. Co więc oznacza pełna MOC? Wszystko albo nic. Bo czy można zrealizować swoje marzenia z osiemdziesięcioprocentową mocą wiary w swoje siły? Czy można wychować dzieci na szczęśliwych ludzi, nie dając im stu procent wsparcia i zaufania? A czy da się skutecznie prowadzić biznes, wierząc tylko w osiemdziesięciu procentach w swoje działania?

---

*Życie z pełną MOCA — marzeń, zmian, wartości,  
decyzji, bliskości, odwagi — jest prostsze, niż myślisz.  
Jeśli o czymś w życiu marzysz — sięgnij po to.*

---

**Jacek Walkiewicz** — absolwent Wydziału Psychologii UW. Charyzmatyczny mówca, trener i mentor. Ceniony za szeroką wiedzę merytoryczną oraz inspirujący, ciekawy, energetyzujący i pełen humoru styl prowadzenia wykładów i szkoleń. Jego wykład na TEDxWSB umieszczony na YouTube ma ponad dwa miliony odset. Autor bestsellerowej książki *Pełna MOC możliwości* (również w formie audiobooka czytanego przez autora), uhonorowanej w konkursie miesięcznika „Charaktery” Nagrodą Teofrasta za najpopularniejszą książkę psychologiczną napisaną w 2013 roku. Członek Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców. Właściciel autorskiej księgarni Pełna MOC Słów na ul. Chmielnej 10 w Warszawie. Pasjonat turystyki kempingowej i zabytkowych samochodów.

książki **klasy**business

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

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

**o n e**  
p r e s s

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

Hellon SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

Cena 47,00 zł

ISBN 978-83-283-2910-2

