

# SZTUKA ROZWOJU OSOBISTEGO

Poznaj zasady najlepszego nauczyciela  
dobrobytu w Ameryce

**BOB PROCTOR**

Tytuł oryginału: The ABCs of Success: The Essential Principles  
from America's Greatest Prosperity Teacher

Tłumaczenie: Anna Zawila, Tadeusz Zawila

ISBN: 978-83-283-9678-4

Original edition copyright © 2015 by Proctor Gallagher Institute. All rights reserved.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A. All rights reserved.

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/szrozo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](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 .....	5
AMBICJA .....	19
Jesteś do tego urodzony .....	19
CELE .....	21
Istota życia .....	21
Karta celu .....	23
Zacznij już teraz .....	25
CZAS .....	27
Jak go spędzisz? .....	27
DECYZJA .....	29
Osobista moc .....	29
Trudne decyzje .....	31
DOSKONAŁOŚĆ .....	33
Perfekcja .....	33
DOŚWIADCZENIE .....	35
Wyrusz w tę podróż .....	35
DZIAŁANIE .....	37
Najcenniejszy towar diabła .....	37
Myślenie plus działanie .....	40
Obudź się .....	42

EFEKTYWNOŚĆ .....	44
Wykonawcy i prawie wykonawcy .....	44
INDYWIDUALIZM .....	46
Jesteś inny .....	46
INNOWACJA .....	48
Nie-zdrowy rozsądek .....	48
KIERUNEK .....	50
Dwa najważniejsze składniki .....	50
KOMUNIKACJA .....	52
Rozwiń intuicję .....	52
Wielki komplement .....	54
KREATYWNOŚĆ .....	56
Wewnętrzny głos .....	56
MARZENIA .....	58
Czerwony kabriolet .....	58
MENTORZY .....	60
Złota nić .....	60
MOTYWACJA .....	62
Trofea, medale i certyfikaty .....	62
Wsparcie .....	64
MYŚLENIE .....	66
Jednoprocentowa różnica .....	66
Preambuła do wszystkiego .....	68
Cichy przełącznik .....	70

NASTAWIENIE .....	72
Nasz dar .....	72
Racja .....	74
Wznies się ponad to .....	76
NAUKA .....	78
Brak konkurencji .....	78
Aby dostać to, czego chcesz .....	80
NAWYK .....	82
Zwykłe rzeczy .....	82
OBRAZ SAMEGO SIEBIE .....	84
Nowy Ty .....	84
ODWAGA .....	86
Niosący pochodnię .....	86
Dlaczego Ty tego nie zrobisz? .....	88
OKAZJA .....	90
Przez następne 30 dni .....	90
Szukaj możliwości tam, gdzie jesteś .....	92
Dwa pociągnięcia pędzlem .....	94
OKOLICZNOŚCI .....	96
Dyktuj warunki .....	96
OSIĄGNIĘCIA .....	98
Właściwe nastawienie .....	98
PARADYGMATY .....	100
Zmień to oprogramowanie! .....	100

PERSPEKTYWA .....	102
Patrząc oczami Boga .....	102
PEWNOŚĆ SIEBIE .....	104
Boska pewność siebie .....	104
Syndrom sieci bezpieczeństwa .....	106
PIENIĄDZE .....	108
Zostań milionerem .....	108
Nie pozwól, by bogactwo Ci uciekło .....	110
POMYSŁY .....	112
Podwój swój biznes .....	112
POSTĘP .....	114
Bądź nierozsądny .....	114
POTENCJAŁ .....	116
Nie zmarnuj go .....	116
Nie za późno .....	118
POZYTYWNE MYŚLENIE .....	120
To może się udać .....	120
Prawo przeciwności .....	122
PRACA .....	124
Rób to, co kochasz .....	124
Praca nigdy się nie kończy .....	126
PRAWO PRZYCIĄGANIA .....	128
Dobre wibracje .....	128

PROFESJONALIZM .....	130
Co czyni profesjonalistę? .....	130
PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ .....	132
Założ własną firmę .....	132
PRZESZKODY .....	134
Tor przeszkód .....	134
PRZYGOTOWANIE .....	136
Przygotowanie jest wszystkim .....	136
PRZYWÓDZTWO .....	138
Którym typem człowieka będziesz? .....	138
RELACJE .....	140
Najlepszy prezent .....	140
Użyj ich imienia .....	142
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW .....	144
Ślepy zaułek .....	144
ROZWÓJ .....	146
Nikt nigdy nie dociera na miejsce .....	146
RYZIKO .....	148
Nie dmuchaj na zimne .....	148
SAMOPOZNANIE .....	150
Spróbuj odwiedzić samego siebie .....	150
SIŁA OSOBISTA .....	152
Wyzeliminuj opór .....	152

SKUPIENIE .....	154
Gadanina mas .....	154
Ta niewidzialna siła .....	156
SPRZEDAŻ .....	158
Zatem jesteś sprzedawcą .....	158
Handlowcy z parowca .....	160
STRACH .....	162
Szukaj tego, co nieznanne .....	162
Bariera strachu .....	164
SUKCES .....	166
Porażka jest niemożliwa .....	166
Potrzeba a pragnienie .....	168
Wewnętrzna siła .....	170
SZCZĘŚCIE .....	172
Radość życia .....	172
ŚWIADOMOŚĆ .....	174
Sala Lustrzana .....	174
UMYSŁ .....	176
Wspaniała maszyna .....	176
WDZIĘCZNOŚĆ .....	178
Moich 11 ulubionych rzeczy .....	178
WIARA I PRZEKONANIA .....	180
Wbrew dowodom .....	180
Decydujący czynnik .....	182
Pozytywne przekonania .....	184



WIZJA .....	186
Zbuduj obraz .....	186
Postawa Don Kichota .....	188
WOLNOŚĆ .....	190
Uwolnij się .....	190
WYBÓR .....	192
Tylko Ty możesz zdecydować .....	192
Problemy mają charakter myślowy .....	194
Możesz wybrać .....	196
WYGRANA .....	198
Krawędź brzytwy .....	198
Rytm i zwycięstwo .....	200
WYNAGRODZENIE .....	202
Więcej niż Ci płacą .....	202
WYOBRAŻNIA .....	204
Ludzie osiągający cele .....	204
Odpowiedź na pytanie „jak?” przyjdzie .....	206
WYSIŁEK .....	208
To jest tego warte .....	208
WYSTĄPIENIA PUBLICZNE .....	210
Jak wygłosić dobre przemówienie? .....	210
WYTRWAŁOŚĆ .....	212
Jedyna różnica .....	212
Słaby początek, dobry koniec .....	214

ZARZĄDZANIE .....	216
Jesteśmy dwiema osobami .....	216
ZMARTWIENIA .....	218
Choroba psychiczna .....	218
ZMIANA .....	220
Opuść klatkę .....	220

# AMBICJA

## Jesteś do tego urodzony

*Czy myślisz o sobie, że w naturalny sposób osiągasz cele? Jeśli nie, to powinieneś, bo jesteś... stworzony do osiągnięcia celów.*

W chwili gdy pierwszy oddech życia wypełnił Twoje płuca, wyruszyłeś w drogę, aby osiągnąć cele. Jesteś zaprogramowany na poprawę jakości swojego życia. Każde z Twoich pierwszych osiągnięć przynosiło ogromną satysfakcję, a także wielką dumę i radość.

Twoim pierwszym celem było zdobycie czegoś do jedzenia — widziałeś kiedyś kogoś bardziej zadowolonego niż dziecko, które właśnie zostało nakarmione? Albo gdzie widziałeś większą dumę i radość niż na twarzy świeżo upieczonej matki karmiącej swoje dziecko?

A co z innymi pierwszymi celami — raczkowaniem, mówieniem czy chodzeniem? Pomyśl o satysfakcji, dumie i radości, która pojawiła się wraz z pierwszym słowem lub pierwszym krokiem. Satysfakcja z pierwszego słowa lub kroku szybko się wyczerpuje i pojawia się niezadowolenie. Pragniesz bowiem łączyć ze sobą słowa, kroki. Stały się one celami i w miarę ich realizacji następowała większa satysfakcja, duma i radość, ale także uczucie niezadowolenia. Chciałeś osiągnąć więcej, realizować poważniejsze zadania.

Naturalnie chcesz doświadczać życia, i to w całej jego obfitości. Nie tylko powinienes, ale możesz mieć wszystko, czego pragniesz, jeśli ponownie rozbudzisz tego wczesnego ducha, który sprawił, że dążyłeś do osiągnięcia swoich pierwszych celów.

Niestety zbyt wielu z nas zostało poinformowanych na wczesnym etapie życia, że powinniśmy być zadowoleni z tego, co mamy. Cele i ich znaczenie zostały utracone.

Nigdy nie powinienes być zadowolony. Szczęśliwy, ale nie zadowolony. Niezadowolenie jest stanem twórczym. Wyciągnęło ludzkość z jaskini i przeniosło do budynków mieszkalnych. Dało im koło, faks i ogrzewanie. Niezadowolenie dało Tobie i mnie styl życia, którego zazdrości świat.

Poczuj zdrowe niezadowolenie ze swojego życia. Wyznacz nowe cele — duże, ekscytujące cele. Następnie przystąp do ich realizacji z tym samym entuzjazmem, który znałeś i wykorzystywałeś jako dziecko.

To się nazywa życie. Wszystko inne umiera.

---

Wielkie rezultaty wymagają wielkich ambicji.

Mierz wysoko. Zachowuj się honorowo. Przygotuj się na to, że czasem będziesz sam i przytrafią Ci się porażki. Wytrwaj!

Świat potrzebuje wszystkiego, co możesz dać.

Należy dążyć, szukać, znajdować i nie poddawać się.

— ALFRED LORD TENNYSON

---

# CELE

## Istota życia

*Czy czasami wydaje Ci się, że życie jest mało ciekawe, a może nudne? Życie może być ekscytującą przygodą, ale to Ty musisz odkryć potencjał przygody.*

Chris Rasmussen i jej mąż, Stan, są moimi przyjaciółmi. Chris przesłała mi opublikowany w „Deseret News” artykuł o zmarłym Johnie Goddardzie.

Wątpię, czy Goddard przeżył w swoim życiu nudną lub nieciekawą chwilę. W wieku 15 lat wymienił 127 ambitnych celów, które wytrwale realizował. Wśród tych wyzwań były m.in.: eksploracja Nilu, największej rzeki świata, i Konga, drugiej co do wielkości, zdobycie Mount Everestu i Matterhornu w szalejącej zamieci, przebiegnięcie mili w 5 minut; zagrażenie *Claire de Lune* na fortepianie. Wszystkie zrealizował.

W czasie gdy pracowałem nad tą audycją, John Goddard miał już za sobą 108 spośród pierwotnych wyzwań. Nowym celem, którego nie było na tamtej liście, był lot bombowcem B-1, najbardziej zaawansowanym samolotem amerykańskich sił powietrznych. Może on latać z prędkością naddźwiękową niezauważony przez radary. Goddard odbył lot 3 listopada 1989 roku w Abilene w Teksasie, uzyskawszy zgodę od sekretarza

sił powietrznych. Latał już 47 różnymi typami samolotów, w tym F-4 Phantom, myśliwcami F-11 i F-106 Delta Dart.

John Goddard wspiął się na 12 najwyższych gór świata, przeprowadził 14 dużych ekspedycji w odległe rejony, przemierzył 15 najbardziej niebezpiecznych rzek świata, odwiedził 120 krajów i zbadał 260 prymitywnych plemion.

Wyznaczanie celów jest istotą życia. Czyń to nie dla zewnętrznej pochwały, lecz dla wewnętrznej nagrody. Dzięki temu staniesz się lepszym człowiekiem, rodzicem i specjalistą. Ważne jest, aby stale się rozwijać.

---

Istoty ludzkie muszą działać. I stworzą cele, jeśli nie mogą ich znaleźć.

Ten, kto zwraca uwagę na swoje duże „ja”,  
staje się wielkim człowiekiem, a ten, kto zwraca uwagę  
na swoje mniejsze „ja”, staje się małym człowiekiem.

Okresy spokoju rzadko prowadzą do twórczych osiągnięć.

Człowiekiem musi coś poruszyć.

---

## Karta celu

*W ciągu ostatnich 20–25 lat rozdałem kilkaset tysięcy kart z celami. Ilekroć przemawiam na zjeździe lub seminarium, zawsze umieszczam kartę celu na każdym siedzeniu. Przekazujemy je firmom lub menedżerom w korporacjach, aby rozdawali je pracownikom.*

Zawsze ciekawa jest reakcja osób otrzymujących karty. Często ktoś podnosi kartę, spojrzy na nią, uśmiechnie się, po czym ją odkłada. Wygląda to tak, jakby ta osoba myślała: „Czyż nie jest to urocze?”. Inni szybko ją podnoszą i proszą o więcej.

Jest to tylko karta w plastikowej okładce z wydrukowanym pozytywnym stwierdzeniem na jednej stronie i wolnym miejscem, w którym dana osoba może napisać swój cel, na odwrocie. Zalecamy, aby nosić kartę w torebce lub kieszeni. Ilekroć dotykasz karty, zaczynasz myśleć o swoim celu.

Spróbuj. Cokolwiek napiszesz na kartce, ostatecznie otrzymasz — JEŻELI będziesz nosić kartę i ją czytać.

Badania wskazują, że tylko 13 procent z nas ma jasno określone cele. Dokładnie 87 procent nie ma wyraźnie określonego kierunku w życiu. Tylko 3 procent spisało swój cel. Ale te 3 procent cieszy się najwyższymi dochodami. Są to osoby, które prowadzą ekscytujące, spełnione życie.

Zacząłem nosić w kieszeni kartkę z wypisanym celem ponownie w 1961 roku. Stwierdziłem, że działa to jak czysta magia. Pomysł z kartą celów może być uroczy, ale jest też niezwykle skuteczny.

Czego tak naprawdę pragniesz? Wiesz? Jeśli tak, to zapisz to na kartce i noś ze sobą. Rezultaty zadziwią Cię i zachwyca.

---

Jeśli ktoś podąża pewnie w kierunku swoich marzeń i stara się żyć tak, jak to sobie wyobraził, spotka go niespodziewany sukces.

— HENRY DAVID THOREAU

Ćwicz się, na miłość boską, w małych rzeczach,  
a potem przejdź do większych.

---



## Zaczynij już teraz

*Kilka lat temu młody, ale znakomity sprzedawca dał mi nagranie przemówienia, które pewien pastor z Minneapolis wygłosił na konwencji sprzedawców w Stanach Zjednoczonych. W swoim przemówieniu powiedział coś, czego chyba nigdy nie zapomnę.*

Pastor ów powiedział, że najsmutniejszą rzeczą, którą obserwuje, udzielając pogrzebu, nie jest śmierć ciała, lecz śmierć wszystkich marzeń.

Tą wypowiedzią trafił w sedno. Pomyśl o pochówkach milionów ludzi.

Nie osiągnęli celów.

To był dom, który planowali zbudować i nie zbudowali, lub biznes, który chcieli otworzyć, samochód, o którym marzyli, podróż, którą zamierzali odbyć.

Kim chcesz być, co robić lub mieć? Podejmij teraz decyzję, że to osiągniesz. Absolutnie nie czekaj na kolejny dzień, aby zacząć pracować nad realizacją swojego celu.

James Allen w swojej wspaniałej książeczce *As a Man Thinketh* napisał: „Towarzyszące Ci okoliczności mogą być nieprzyjemne, ale nie pozostaną takie długo, jeśli tylko dostrzeżesz ideał i będziesz dążyć do jego osiągnięcia”.

Nie czekaj, aż wszystkie okoliczności będą sprzyjające. Zaczynij już teraz. Zaczynij od sporządzenia jasno sprecyzowanego pisemnego oświadczenia o swoim celu. Zapisz swój cel na kartce, noś ją przy sobie i czytaj codziennie wiele razy. To może brzmieć dziecinnie, ale uwierz mi, że działa na każdego, kto to robi.

Ta jedna czynność jest tym, co oddziela biednych od bogatych, słabych od silnych, smutnych od szczęśliwych.

Najbardziej spełniony człowiek to ten, który zawsze dąży do osiągnięcia sensownych celów.

---

Ludzie posiadający cele odnoszą sukcesy, ponieważ wiedzą,  
dokąd zmierzają. Po prostu.

Nasze cele mogą zostać osiągnięte tylko dzięki planowi,  
w który musimy żarliwie wierzyć i zgodnie z którym musimy  
energicznie działać. Nie ma innej drogi do sukcesu.

---

# 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** 

Oto zbiór bezcennych cytatów, historii i przemyśleń, które pomogą Ci w obraniu właściwego kierunku rozwoju. Bob Proctor potwierdza, że doskonale zna sekret sukcesu. Bez względu na to, czy chcesz zrealizować cele zawodowe, osobiste, sportowe, czy jakiegokolwiek inne, po lekturze tej książki będzie to znacznie łatwiejsze. Potraktuj ją jako instrukcję, jako mapę drogową, która zawiera wskazówki pomocne w dążeniu do sukcesu. Do praktycznych i wartościowych porad możesz sięgać w każdej chwili, by znaleźć inspirację, motywację i przydatną wiedzę.

Książka składa się z krótkich, luźno powiązanych ze sobą esejów na temat najważniejszych aspektów osiągania sukcesów w różnych wymiarach i dziedzinach ludzkiego życia. Dzięki niej dowiesz się, jakie postawy i działania sprzyjają realizacji celów, nauczysz się podejmować prawidłowe decyzje i poznasz potencjalne zagrożenia wraz ze sposobami, jak sobie z nimi radzić. Przekonasz się, że zawarta tu wiedza stanowi niezastąpioną i uniwersalną pomoc na drodze do spełnienia osobistego i zawodowego!

---

**BOB PROCTOR** – autor bestsellera *Urodziłeś się bogaty* i wielu innych doskonałych prac z dziedziny rozwoju osobistego. Jeden z najlepszych na świecie znawców prawa przyciągania. Jako trener, autor i wykładowca pomógł tysiącom ludzi na całym świecie. Jego książki od lat zajmują najwyższe miejsca na listach sprzedaży. Założyciel i właściciel wydawnictwa LifeSuccess Productions specjalizującego się w publikacjach dotyczących osiągania sukcesu i realizacji celów.

**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 978-83-283-9678-4



Cena: 49,90 zł