

— 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

## Życiowe rozwiązania, czyli magiczne 30 minut na osiągnięcie szczęścia i równowagi

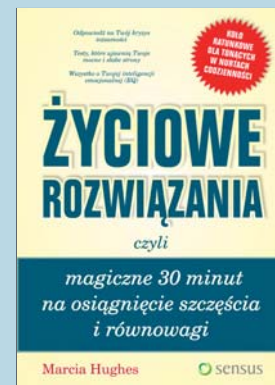
Autor: Marcia Hughes

Tłumaczenie: Monika Lipiec-Szafarczyk

ISBN: 978-83-246-0671-9

Tytuł oryginału: [Lifes 2 Percent Solution:  
Simple Steps to Achieve Happiness and Balance](#)

Format: A5, stron: 360



### Niech duch będzie z Tobą!

Stało się. Wkraczasz na ścieżkę wątpliwości. Kręcisz się jak chomik w karuzeli i zaczynasz tracić oddech. Twoją codzienność wypełniają rutynowe, powierzchowne zajęcia. I coraz częściej dopada Cię myśl: „Przecież życie musi znaczyć coś więcej!”. Oto, co dzieje się, kiedy opuszcza Cię duch, esencja istnienia, Esprit d’Core.

Na drodze życia poczucie sensu czasem opuszcza każdego z nas. Jedni szybko je odzyskują, a inni na zawsze zatracają się w mdłej codzienności. Jedno jest pewne: im szybciej zareagujesz na swój kryzys tożsamości, tym szybciej połączysz się ze swoim duchem i odzyskasz poczucie spełnienia. Zacznij od lepszego poznania siebie: swojej inteligencji emocjonalnej i wewnętrznej osobowości – prawdziwego „ja”. Uwierz, że wystarczy odpowiednio zagospodarować 30 minut dziennie, by księga Twojego życia nabrała istotnej treści.

Marcia Hughes pomogła odnaleźć sens życia tysiącom ludzi. Jej wiedza i doświadczenie w roli terapeutki i badaczki inteligencji emocjonalnej są do Twojej dyspozycji. Poznaj:

- odpowiedź na pytanie, czym jest sedno Twojego istnienia;
- sekret samorealizacji, najwyższego z celów;
- mapę rzeczywistości istniejącą w Twojej percepcji;
- prawdziwe historie ludzi, którzy pokonali kryzys tożsamości;
- budujące cytaty na drogę przez życie;
- radość z życia na wolniejszych obrotach;
- sytuacje, kiedy mniej znaczy więcej.

---

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| PRZEDMOWA  | 13 |
| PODZIĘKOWANIA  | 15 |
| WSTĘP  | 17 |
| <br>   |    |
| <b>1/</b>  |    |
| <b>Sedno istnienia</b>   |    |
| — <b>Łączenie się z własną Wewnętrzną Mądrością</b>                                    | 25 |
| Wezwanie Twego sedna istnienia   | 27 |
| Codzienna harówka  | 30 |
| Powrót do kreatywności   | 31 |
| Oznaki, że zagubiłeś się w przestrzeni   | 35 |
| Ćwiczenie: <i>badanie pulsu</i>  | 36 |
| Na fali  | 41 |
| Życie na szybkim biegu   | 44 |
| <i>Zaangażuj swoje EQ</i>  | 47 |
| Samorealizacja — ostateczny cel  | 49 |
| Ćwiczenie: <i>Twój iloraz motywacji</i>  | 50 |
| Dostrój swój umysł   | 51 |
| Nie nastrajaj się na hałas   | 51 |
| W kolejnym odcinku...  | 52 |
| <br>   |    |
| <b>2/</b>  |    |
| <b>Uczyń to swoim</b>  |    |
| — <b>tworzenie Dziesięcioetapowego Planu Działania</b>                                 | 53 |
| Wziąć na siebie jeszcze coś?   | 56 |
| Ćwiczenie: <i>zrobię listę i sprawdzę ją dwa razy</i>                                  | 58 |
| Dziesięcioetapowy Plan Działania   | 58 |
| Powrót wspaniałej czwórki  | 61 |
| Drobnym drukiem: zasady zaangażowania  | 62 |
| Ćwiczenie: <i>opracowywanie Dwuprocentowego Rozwiązania i Dwuprocentowego Projektu</i> | 64 |
| Ćwiczenie: <i>mój Dwuprocentowy Plan Działania</i>                                     | 66 |

|  |    |
|--|----|
| Wartości — zidentyfikowanie najgłębszych przekonań   | 68 |
| Ćwiczenie: <i>widok Twoich wartości z lotu ptaka</i> | 71 |
| Wartość dynamiki spirali                             | 73 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>asertywność</i>               | 78 |
| Dostrój swój umysł                                   | 80 |
| Nie nastrojaj się na hałas                           | 81 |
| W kolejnym odcinku...                                | 81 |

## 3/

**Doświadcz „Aha!”**

|   |     |
|---|-----|
| <b>— przekuwanie mocnych stron w sukces</b>         | 83  |
| Życie w zgodzie z samym sobą                        | 85  |
| Znajomość własnych mocnych stron                    | 88  |
| Ćwiczenie: <i>moje mocne strony</i>                 | 88  |
| Ponowne zdefiniowanie mocnych stron                 | 90  |
| Ćwiczenie: <i>wyciąg z moich mocnych stron</i>      | 96  |
| Połączenie mocnych stron z Projektem Dwuprocentowym | 100 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i> optymizm</i>                | 102 |
| Czyste złoto — autentyczny sukces                   | 104 |
| Ćwiczenie: <i>test sukcesu</i>                      | 107 |
| Dostrój swój umysł                                  | 109 |
| Nie nastrojaj się na hałas                          | 110 |
| W kolejnym odcinku...                               | 110 |

## 4/

|   |     |
|---|-----|
| <b>Lustreczko, powiedz przecie — sztuka autorefleksji</b>         | 111 |
| Kim jesteś?   | 113 |
| Ćwiczenie: <i>odkryj, kim jesteś</i>                              | 115 |
| Wykorzystaj umiejętność refleksji, by lepiej poznać samego siebie | 116 |
| Moja tożsamość, moje wybory                                       | 117 |
| Czyste intencje, baczną uwagę                                     | 119 |
| Ćwiczenie: <i>koncentracja</i>                                    | 122 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>szacunek dla samego siebie</i>             | 123 |
| Ćwiczenie: <i>poprawianie umiejętności refleksji nad sobą</i>     | 126 |
| Chodzi o refleksję, a nie o szybki refleks                        | 127 |
| Korzyści z autorefleksji  | 129 |

|  |     |
|--|-----|
| Refleksja nie jest sportem widowiskowym                        | 130 |
| Ćwiczenie: <i>rozpoznaj swój styl</i>                          | 132 |
| Aktualizacja Dwuprocentowego Planu Działania                   | 133 |
| Sedno procesu Dwunastu Kroków                                  | 136 |
| Dostrój swój umysł   | 138 |
| Nie nastrajaj się na hałas                                     | 138 |
| W kolejnym odcinku...  | 139 |
| <b>5/</b>  | 141 |
| <b>Poszukuj „zarliwej równowagi”</b>                           |     |
| <b>— prostota jako rozwiązanie</b>                             | 141 |
| Po prostu powiedz: „Tak!”                                      | 143 |
| Siedzieć prosto  | 144 |
| Zrób to na swój własny sposób                                  | 146 |
| Po prostu powiedz: „Nie!”                                      | 148 |
| Ćwiczenie: <i>zmniejszanie hałasu</i>                          | 149 |
| Potrąfisz balansować, ale czy umiesz pozostać<br>w równowadze? | 151 |
| Prostota jest dar  | 153 |
| Ćwiczenie: <i>prostsze życie dla mnie</i>                      | 155 |
| Zachowanie równowagi dzięki Dwuprocentowemu<br>Projektowi      | 156 |
| Przywilej pasji  | 157 |
| Ćwiczenie: <i>oznaczanie wartości prostoty</i>                 | 159 |
| Opór i niechęć   | 162 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>szczęście</i>                           | 163 |
| Strategie pozwalające zwiększyć poczucie szczęścia             | 165 |
| Działaj z pasją i ćwiczy                                       | 167 |
| Dostrój swój umysł   | 168 |
| Nie nastrajaj się na hałas                                     | 169 |
| W kolejnym odcinku...  | 169 |
| <b>6/</b>  |     |
| <b>W obliczu zmian — uwolnij swoje smoki</b>                   | 171 |
| Jęcz i narzekaj — a potem bierz się do roboty!                 | 173 |
| Czy masz trochę zmian na zbyciu?                               | 174 |
| Otwórz swoje serce   | 176 |
| Dalej mogą kryć się smoki                                      | 179 |

|   |     |
|---|-----|
| Zmienić smoka   | 180 |
| Wypełnij test prawdy  | 181 |
| Ćwiczenie: <i>zbieranie danych</i>  | 181 |
| Percepcja to rzeczywistość  | 183 |
| Mapa nie jest terytorium  | 185 |
| Ćwiczenie: <i>eksploruj swoją mapę</i>  | 186 |
| Kieruj ogniem lub strachem  | 187 |
| Zmiana jest sojusznikiem!   | 189 |
| Przejścia i straty  | 191 |
| Pięć etapów straty  | 193 |
| Słoń w pokoju   | 194 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>elastyczność</i>                                       | 194 |
| Ustal tempo swojego Dwuprocentowego Procesu<br>zgodnie z EQ                   | 198 |
| Dostrój swój umysł  | 199 |
| Nie nastrajaj się na hałas  | 199 |
| W kolejnym odcinku...   | 200 |
| <b>7/</b>   | 201 |
| <b>Nauka na doświadczeniach innych</b>  |     |
| <b>— odkrycie własnego Dwuprocentowego Rozwiązania</b>                        | 201 |
| Zmierz sobie dwuprocentowy puls   | 205 |
| Etapy w życiu   | 205 |
| Ćwiczenie: <i>główna wygrana — 7, 7, 7</i>                                    | 206 |
| Młodość — orientowanie się w życiu: wiek od 21<br>do 35 lat                   | 208 |
| Środek kariery — wiek średni: wiek od 36 do 49 lat                            | 211 |
| Zaawansowana kariera — korzystanie z życia: wiek<br>od 50 do 63 lat i później | 215 |
| Mówiąc o moim pokoleniu   | 217 |
| Inne czynniki mające wpływ na wybór Dwuprocentowego<br>Rozwiązania            | 218 |
| Kulturalno-twórczy  | 220 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>empatia</i>  | 225 |
| Ćwiczenie celu  | 226 |
| Dostrój swój umysł  | 228 |
| Nie nastrajaj się na hałas  | 229 |
| W kolejnym odcinku...   | 229 |

## 8/

|   |     |
|---|-----|
| <b>Obal mury — zintegruj swój umysł, ciało i duszę</b>      | 231 |
| Myślenie integralne   | 234 |
| Mózg brzuszny   | 235 |
| Przewodzenie z serca  | 238 |
| Polityka na bok   | 240 |
| Ćwiczenie: <i>prawa czy lewa?</i>                           | 242 |
| Emergenetics®   | 243 |
| Ćwiczenie: <i>stosowanie różnych preferencji w myśleniu</i> | 247 |
| Mądrość ciała   | 248 |
| Zastosowanie swojej mapy świata                             | 253 |
| Podejście All Quadrant/All Level                            | 253 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>rozwiązywanie problemów</i>          | 255 |
| Poczucie znaczenia  | 257 |
| Dostrój swój umysł  | 258 |
| Nie nastrajaj się na hałas                                  | 258 |
| W kolejnym odcinku...                                       | 259 |

## 9/

**Autentyczny lider**

|  |     |
|--|-----|
| <b>— Dwuprocentowe Rozwiązanie w pracy</b>           | 261 |
| Zasada Pareto z udoskonaleniami                      | 263 |
| Znajdź swoją motywację                               | 266 |
| Ćwiczenie: <i>wybór należy do Ciebie</i>             | 267 |
| A swoją drogą — jak istotna jest kreatywność?        | 268 |
| Pracownik, poznaj siebie                             | 270 |
| Unikaj przeciążenia systemu                          | 274 |
| Odzyskaj swe życie!                                  | 275 |
| Ćwiczenie: <i>wystrojony i gotowy do pracy</i>       | 277 |
| Mocne 2% = mocne przywództwo                         | 278 |
| Wspaniali liderzy nadają znaczenie                   | 279 |
| Szef obdarzony inteligencją emocjonalną              | 281 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>radzenie sobie ze stresem</i> | 283 |
| Dostrój swój umysł                                   | 286 |
| Nie nastrajaj się na hałas                           | 287 |
| W kolejnym odcinku...                                | 287 |

## 10/

|   |     |
|---|-----|
| <b>Śpiewaj całą duszą — klucz do samorealizacji</b> | 289 |
| Twoja droga do prawdy                               | 291 |
| Korzyści na całe życie płynące z dwóch procent      | 292 |
| Nalegać na głębokie życiowe pytania                 | 295 |
| Duchowość i praca                                   | 297 |
| Zsynchronizowanie                                   | 298 |
| Ścieżka służebna — bodhisattva                      | 300 |
| Ćwiczenia praktyczne                                | 301 |
| Ćwiczenie: <i>wybór praktyki</i>                    | 309 |
| Zaangażuj swoje EQ: <i>samorealizacja</i>           | 310 |
| Samorealizacja — dziesięć hitów                     | 312 |
| Cztery domeny osobowości                            | 314 |
| Ćwiczenie: <i>zaczynj wszechstronną praktykę</i>    | 316 |
| Dostrój swój umysł                                  | 317 |
| Nie nastrajaj się na hałas                          | 317 |
| W kolejnym odcinku...                               | 318 |
| <br>  |     |
| ZAKOŃCZENIE: SMAKOWANIE SUKCESU I SZCZĘŚCIA         | 319 |
| MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE                                  | 331 |
| BIBLIOGRAFIA  | 337 |
| O AUTORCE   | 343 |
| SKOROWIDZ   | 345 |

## SEDNO ISTNIENIA

— łączenie się z własną Wewnętrzną Mądrością

*Otwarłam duże, przeszklone drzwi i uśmiechnęłam się do siebie, przekraczając próg imponującego biura prawnego. Miałam właśnie rozpocząć karierę prawnika. Poczucie dreszczu podniecenia nie trwało jednakże długo. Prawie natychmiast zaczęłam odczuwać napięcie, które nie miało nic wspólnego ze stresem wynikającym z długości dnia pracy. Struktura i wartości tradycyjnej firmy prawniczej, w której się zatrudniłam, w znacznym stopniu wytrącały mnie z równowagi. Wydawało się, że w biurze mam być kimś zupełnie innym, niż byłam w normalnym życiu. Wytrącało mnie to z równowagi i nie pozwalało poczuć więzi z firmą. Miałam tak potężny kryzys tożsamości, że znieczeka wzięłam trzy tygodnie wolnego i pojechałam na poszukiwanie wizji do Doliny Śmierci<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Dolina Śmierci (ang. *Death Valley*) — obszar położony poniżej poziomu morza na pustyni Mojave w południowej części stanu Kalifornia. To najsuchsze miejsce Ameryki i najgorętszy obszar na ziemi (latem temperatury dochodzą do 57°C, a piasek nagrzewa się do niemal 100°C) — *przyj. tłum.*



*Bez żadnych zakłóceń, bez żadnych zajęć poza myśleniem i czuciem, siedziałam na odosobnionej grani brązowej skały wulkanicznej i rozmyślałam nad olbrzymią niezgodnością, jaką wyczuwałam w mojej pracy zawodowej. Z pewnością nie tego oczekiwałam, gdy wcześniej zastanawiałam się nad tym, jak będzie wyglądać moja prawnicza kariera. Czułam się złapana w pułapkę.*

*Stopniowo moje mechanizmy obronne wraz z etykietkami, do których dopasowałam różne aspekty swojego wnętrza, zaczęły opadać i pozwoliły wypłynąć na powierzchnię mojemu prawdziwemu ja — sednu mojego istnienia. Pod niekończącym się błękitnym niebem, w obecności kaktusów w roli świadków złożyłam sobie przysięgę, że zintegruję moje życie osobiste z zawodowym. Natychmiast stawiałam czoła pozornej niemożliwości tego zadania, choć konsekwencje tej obietnicy wydawały mi się przerażające. Nie zdawałam sobie sprawy, że ta chwila była nierokującym sukcesu początkiem mojego pierwszego Dwuprocentowego Rozwiązania! Nie miałam też pojęcia, jak mocno zmieni się przez to moje życie.*

*Było to w roku 1981. Od tamtego dnia codziennie w jakiś sposób koncentruję się na tym, jak połączyć znaczenie i działanie dla mnie i dla innych. Odkryłam nie tylko to, że zintegrowanie mojej osobowości i pracy jest możliwe, ale także to, że jest to dla mnie niezbędne. Jest to fundamentalnie ważne z powodu tego, kim jestem — sedna mojego istnienia. %*

**Odkrywanie, stwierdzanie i integrowanie swojego własnego sedna istnienia jest drogą do tego, aby stać się spełnionym, szczęśliwym i efektywnym człowiekiem. Gdy ktoś już znajdzie i obudzi swoje własne sedno istnienia — innymi słowy, znajdzie swoje powołanie — zazwyczaj następuje rozpoczęcie żarliwych poszukiwań prowadzących do Dwuprocentowego Rozwiązania.**

Pamiętasz specjalny telefon Bruce’a Wayne’a? To jasne, że superbohaterowie mają może więcej gadżetów i wymyślnych wynalazków, dzięki którym wezwanie wygląda bardziej dramatycznie, ale w taki czy w inny sposób każdy z nas dowiaduje się o swoim powołaniu. Czasem wrażenie jest takie, jakby ktoś walił pięścią w drzwi, a czasami to brzmi jak ledwo słyszalny szept — jednak zawsze w końcu nadchodzi ten moment.

Dla mnie to powołanie i wątpliwości, przed którymi stanęłam, przybrały formę pytania: „Jak mogę uczciwie i w pełni wykorzystać otrzymane dary w swoim życiu osobistym, zawodowym i duchowym?”. Moja ścieżka wcale nie była wyraźna. Był to raczej proces stopniowego odkrywania i dowiadywania się, że istnieje wiele sposobów, które mogą być prawdziwie przydatne. Postępowanie w sposób, który łączy znaczenie i działanie, jest spełnianiem własnego sedna istnienia.

---

## WEZWANIE TWEGO SEDNA ISTNIENIA

*Sedno istnienia* może tchnąć życie w Twoje najgłębiej ukryte wnętrze. Jest to połączenie, które — jeśli działa właściwie — odblokowuje rygle i otwiera ukryty w Twoim sercu sejf, zawierający skarb, który masz dać światu. Celem tej książki jest zaproponowanie ścieżki do wnętrza, by pomóc Ci w odkryciu i podziwianiu swojego sedna istnienia, a następnie w uwolnieniu go. Sedno istnienia możesz porównać do własnego dzina, czekającego, aż otworzysz butelkę i go wypuścisz. Gdy już wydobędziesz z ukrycia swoje sedno istnienia, możesz zacząć spełniać swoje marzenia, życzenia i fantazje.

---

<sup>2</sup> Bruce Wayne — prawdziwa „tożsamość” Batmana, bohatera komiksu wydawanego przez DC Comics oraz opartych na nim seriali telewizyjnych i filmów. W razie potrzeby policja miasta Gotham wzywała bohatera za pomocą specjalnej linii telefonicznej — *przyp. tłum.*

## DEFINICJA

**Sedno istnienia** jest czymś w rodzaju ducha — istoty Twego wnętrza. Jest to ten wyjątkowy element, który tworzy wewnętrzną osobowość człowieka. Zamieszkuje w naszym najgłębiej ukrytym wnętrzu. Nasze sedno istnienia musi być zintegrowane i wyrażane w codziennym życiu, by znaleźć spełnienie i szczęście.

Gdy tworzyłam koncepcję sedna istnienia (*Esprit d'Core*), zainspirował mnie termin *esprit de corps*, oznaczający morale. Słowo to definiuje się jako „pozbawione egoizmu, często entuzjastyczne oddanie członków grupy bądź związku wspólnej sprawie lub dobru grupy bądź jej celom”. W obu zwrotach sedno znaczeniowe opiera się na francuskim słowie *esprit*, które według *The Oxford English Dictionary* zostało po raz pierwszy użyte przez Francuza w roku 1591 i oznacza „życie duchowe” lub mądrość i dowcip. Słowo to ma również związek z łacińskim wyrazem oznaczającym ducha, definiowanym jako „oddech życia”. Nie można go oddzielić od oddychania, zatem nie można żyć bez połączenia z duchem. Jeśli nie jesteś połączony ze swoim sednem, Twoje ciało żyje, a Twój duch jest zablokowany, przez co obumiera Twoje życiowe zaangażowanie.

Sedno istnienia odnosi się do ducha w Twoim wnętrzu. Jest to ten element, o którym wspomniałbyś, gdybyś miał szansę wybrać jedną pasję bez odniesień do czegokolwiek innego. Jest to oczekujące na Ciebie Twoje wewnętrzne powołanie. Wiesz, że żyjesz zgodnie z sednem swego istnienia, gdy uśmiechasz się szerzej, nie kwestionujesz swoich zalet i relaksujesz się w pełni. Paradoksalnie można czuć się kimś większym oraz mniejszym — większym, ponieważ nie jesteś tak ograniczany (żyjesz

---

Stowarzyszenie musi mieć morale, *esprit de corps*, które zachęca jego członków do przedkładania dobra organizacji nad własne.

— Peter Drucker

---

całą pełnią), a mniejszym, ponieważ nie jest to wcale aż tak wielki wysiłek.

Odkrycie swego sedna jest pierwszym istotnym krokiem na drodze do własnego Dwuprocentowego Rozwiązania. Zazwyczaj później następuje opracowanie i wdrożenie własnego Dwuprocentowego Projektu, ponieważ Dwuprocentowe Rozwiązanie dotyczy odkrycia swego powołania i oddania mu głosu. Jest to poświęcenie 2% swojego czasu na to, by odkryć, co stuka do Twoich wewnętrznych drzwi — kto wybrał numer Twojego telefonu alarmowego. Jest to odkrycie radości w życiu.

## DEFINICJA

**Dwuprocentowy Projekt** jest to *metoda* prowadząca do odkrycia własnego Dwuprocentowego Rozwiązania. Jeśli posiadasz zdolność orientacji w terenie, pomyśl o tym, jak o mapie drogowej. Jeśli jesteś menedżerem, możesz o tym myśleć, jak o planie biznesowym. Jeśli jesteś kucharzem — myśl o przepisie. Jeśli jesteś artystą, to Dwuprocentowy Projekt jest Twoją farbą, partyturą lub krokami tanecznymi.

Tym, co naprawdę jest godne uwagi i ekscytujące, jest fakt, że doświadczanie radości życia jest naprawdę możliwe, ponieważ wymaga tylko 2% Twojego czasu. Nie chodzi o poświęcenie całego życia, ale o kształtowanie go i odkrywanie jego głębi. Chodzi o pozwolenie sobie na istnienie i działanie pod wpływem inspiracji. Nasze Dwuprocentowe Rozwiązania wprowadzamy w życie poprzez stosowanie Dwuprocentowych Projektów, których podstawą jest sedno naszego istnienia. Żyj tak, by wyrażać swoje zdolności poprzez obdarzenie swego serca dwoma procentami swego czasu codziennie, a nie tylko w te rzadkie, kradzione chwile.

Twój Dwuprocentowy Projekt jest czymś, na czym powinieneś się skupiać każdego dnia. Będziesz spędzał pół godziny dziennie przez sześć miesięcy a może nawet przez kilka lat, wprowadzając w życie swój Dwuprocentowy Projekt,

przechodząc przez dziesięć etapów opisanych w rozdziale 2. Przykładowy plan działania i mnóstwo wskazówek poprowadzi Cię przez początek i dalsze części tej obiecującej podróży.

---

## CODZIENNA HARÓWKA

*Kto nie haruje, ten nie je.  
Pracuj, pracuj, a garb ci sam wyrośnie.*

Postawy reprezentowane przez te popularne powiedzonka demonstrują wspólną opinię wielu profesjonalistów w dzisiejszym świecie. Większość ludzi pracujących zawodowo spędza więcej czasu w pracy niż na jakimkolwiek innym zajęciu w życiu — a jednocześnie, jeśli mamy do pracy takie podejście, to jak możemy się spodziewać czerpania z niej radości i spełnienia? Ten ból często objawia się w formie chronicznego niezadowolenia z pracy, mocno zakorzonego w firmach, którym brakuje wizji, serca i spójnej strategii. Radość zamiast bólu pojawia się, gdy z działaniem wiąże się sens, gdy cel i zamiary napędzają działania i wybory.

Wprowadzenie w życie Dwuprocentowego Projektu przez jedną osobę lub cały zespół jest metodą połączenia tych elementów. Jest to sposób na życie w trybie aktywności, a nie na bierną vegetację. Ta książka przedstawia prosty sposób, który pozwala zmienić życie w serię aktywnych dni. Na dłuższą metę jest to strategia pozwalająca na życie z pasją i w równowadze. To połączenie nazywam *żarliwą równowagą*. Żarliwa równowaga to najwyższa przyjemność, która bije na głowę dzień w ośrodku odnowy biologicznej, zwycięstwo kadry narodowej w mistrzostwach świata, romantyczną wycieczkę, wyjazd na wakacje do ulubionego miejsca... ale do tego wszystkiego dojdziemy w rozdziale 5.

## POWRÓT DO KREATYWNOŚCI

Wiele osób opowiada o uczuciu skrzepowania mało elastycznym i statecznym otoczeniem w pracy. Struktura organizacji jest często hierarchiczna, a kultura firmy często promuje wyuczoną bezradność. Często słyszę pełne bólu narzekania pracowników, którzy zmagają się z nieprzyjawnymi warunkami w pracy i zastanawiają się, jak uwolnić swoją kreatywność. Problem ten dobrze obrazuje przytoczony poniżej fragment anonimowego wiersza:

*Pieśń, którą miałem śpiewać, jest wciąż  
Niewyspiewana, spędzam życie na strojeniu i  
Rozstrajaniu mojego instrumentu.*

Nie umiałabym zliczyć wszystkich ludzi, od których usłyszałam narzekania przypominające ten wiersz. Czy jest to również Twoje narzekanie? Jeśli tak, *może* się to zmienić! Możesz powitać w swoim życiu Dwuprocentowe Rozwiązanie.

### *2% w działaniu*

#### **UMYJ, WYPŁUCZ, POWTÓRZ**

*Mając czterdzieści lat, Carlos zdecydował się na sporządzenie bilansu swojego życia. Nie było ono złe — brakowało mu tylko „iskry”, która jego zdaniem powinna się tam znaleźć. Carlos czuł, że gdzieś z oddali słyhać głos jego powołania, ale z pewnością nie był to dźwięk wyraźny i silny.*

*Nie wiedział jednak, jak coś zmienić — ani nawet, co powinien zmienić. Wypisał zatem raz i drugi listę kwestii oraz problemów, które go kłopotowały. Szukał wspólnych punktów. Znalazł ich kilka, sprawdził i spróbował jeszcze raz. Carlos podsumowuje to słowami, które zawsze słyszał od swojej praktycznej matki: „Umyj,*

wypłucz, powtórz!”. W końcu trafił na swój Dwuprocentowy Projekt, który określa jako „skupienie się na wyrażeniu własnej duszy”. Zdał sobie sprawę z tego, że rzadko był asertywny, a to powodowało, że jego głos był często przytłumiony. Carlos wiedział, że pragnie prawdziwej zmiany, zatem mozolnie pracował nad tą ekscytującą koncepcją, by zdobyć konkretne wskazówki odnośnie do tego, co robić. Chciał konkretów, by można było wprowadzić zmiany w życie.

Carlos zdecydował się zwrócić większą uwagę na to, w jaki sposób wyraża własne opinie. Na koniec każdego dnia poświęcał 15 lub 30 minut na rozmyślania o tym, co się w ciągu tego dnia wydarzyło, odnotowując, kiedy przemawiał, a kiedy nie zabierał głosu. Poprosił również dwóch zaufanych kolegów z pracy, by przez parę miesięcy, kilka razy w tygodniu podczas przerwy na kawę, dzielili się z nim swoimi uwagami na jego temat. Początkowo Carlosa ogarniało przerażenie na myśl o tym, że głos jego powołania jest tak cichy, iż jego wpływ na pracę i resztę życia jest naprawdę minimalny. Gdzie w ogóle był ten głos? Carlos zdał sobie sprawę z tego, jak cichym i skromnym człowiekiem był do tej pory.

Był coraz bardziej świadomy swoich zachowań, otrzymywał relacje kolegów, zapisywał i zastanawiał się. Złożył sobie obietnicę, że nie będzie się nad sobą znęcał, jeśli zauważy przypadki, w których powinien był zabrać głos, ale tego nie zrobił. Zamiast tego notował takie zachowania i obiecywał sobie poprawę przy następnej okazji. Dzięki temu stawał się coraz szczęśliwszy — dzięki wytrwale wprowadzanym zmianom.

Obecnie Carlos donosi o pozytywnych efektach tych zmian: odkrył, dlaczego wielu z jego życiowych decyzji brakowało solidnej podstawy, a także nauczył się większej samodzielności w podejmowaniu decyzji dotyczących własnej osoby. Odkrywa, że różnice mogą być subtelne. Zauważa też, że choć jego codzienne życie nie zmieniło się znacząco, on sam czuje się znacznie swobodniejszym i efektywnym człowiekiem. Wygląda na zadowolonego, gdy mówi, że jest lepiej dostrojony do życzeń i motywacji współpracowników, dzięki czemu jest bardziej efektywnym menedże-

rem. Dużą radość sprawia mu badanie nowych pomysłów i idei. Konkluzja Carlosa: „Moje osobiste poglądy na życie i samego siebie mają większe znaczenie dla świata, niż sądziłem”. 📊

Wyobraź sobie, co by się stało, gdyby więcej osób czynnych zawodowo mogło wykazać się w pracy większą kreatywnością. Zaiste, pogląd o firmach tłamszących kreatywność swoich pracowników ma długą tradycję. Powszechnie mechaniczne podejście do życia zaczęło się w epoce oświecenia, czyli w XVII wieku. W tym czasie racjonalizm zaczynał rządzić społeczeństwem w sposób precyzyjny i dokładnie zaplanowany. Podejście to zaowocowało nie tylko niesamowitymi zmianami w technice i technologii, dało również początek specjalizacji.

To podejście jest obecnie przez wielu uznawane za źródło poczucia alienacji pracowników pozbawionych możliwości wykorzystywania swoich prawdziwych talentów, ponieważ specjalizacja

---

Nasz umysł, gdy już zostanie poszerzony przez nowy pomysł, nigdy już nie wraca do dawnych wymiarów.

— Oliver Wendell Holmes, Junior

---

powstrzymuje ich przed uwolnieniem swojej pełnej kreatywności. Badania wykazują, że poczucie wyobcowania i brak zaangażowania tych ludzi generuje znaczące koszty. Im bardziej pracownik jest zaangażowany emocjonalnie, tym większa jest jego wydajność, a firma osiąga większe zyski. Curt Coffman i Gabriel Gonzalez-Molina, autorzy książki *Follow This Path* (2002) i konsultanci do spraw zarządzania dla Gallup Organization, przedstawiają analizy statystyczne obszernych danych ankietowych, by udowodnić, że firmy czerpią zyski, gdy ich pracownicy i klienci czują się doceniani i uważani.

Wielu z nas, poświęcając się karierze, spędza więcej czasu w pracy niż w jakiegokolwiek innej sferze życia. Poczucie tłamszenia, o którym mówi tak wielu pracowników, jest wyraźnym



wskaźnikiem, że większość osób potrzebuje więcej przestrzeni, by móc wyrażać się pełniej i szczerzej. Aby doświadczyć pełni motywacji, musimy mieć miejsce dla naszego ducha, byśmy poczuli, że dajemy się wypowiedzieć sednu naszego istnienia.

Jak na ironię często odkrywam, że pracownicy, którzy już wkroczyli na ścieżkę wątpliwości — którzy poszukują swej duszy — doświadczają największego bólu. Być może dlatego, że wychodzą z odrętwienia, które powstrzymuje tak wielu z nas. Ból może być czynnikiem motywacyjnym — darem, dzięki któremu otrzymujemy ten dodatkowy impuls, pozwalający nam wznieść się jeszcze wyżej choćby o centymetr. Ci ludzie zaczynają zadawać pytania, odkrywając, że więcej jest możliwe, a pączki nadziei zaczęły rozkwitać. Być może zaczynają oczekiwać od miejsca pracy więcej niż kiedykolwiek — zaczynając nalegać, by znaleziono nowe sposoby na połączenie działania ze znaczeniem. Czasami takie wysiłki są nagradzane, ale często się tych ludzi zniechęca, a wynika to często wyłącznie z powodu braku zrozumienia. Możesz to sobie wyobrazić jako zamrożony potencjał. Trzeba jednak podkreślić, iż wiedza, że droga jest wyboista, a drzwi bywają zamknięte na głucho, *nie jest* powodem, by nie angażować się w ten proces transformacji. *Jest* to natomiast powód, by działać cierpliwie i wytrwale.

Wcześni eksperci z dziedziny zarządzania wierzyli, że nagrody finansowe będą zachęcały pracowników do większej wydajności, jednakże mnóstwo badań wykazuje zupełnie przeciwną tendencję. Badania Instytutu Gallupa wskazują, że największą troską pracowników jest to, jak traktuje ich bezpośredni przełożony. Każdy menedżer, który całościowo wspiera pracownika, który zachęca go do wykazywania kreatywności, będzie miał znacznie bardziej elastyczny zespół i mniejszą rotację kadr. Co ciekawe, odejście od skupienia się wyłącznie na sprawach finansowych skutkuje stworzeniem środowiska, które pozwala na osiągnięcie większych zysków.

Potrzeba czegoś innego. Pracownicy są wyraźnie mniej usatysfakcjonowani światem, którego mottem jest „rób więcej przy mniejszych nakładach”, coraz mniejszą lojalnością firm wobec podwładnych i narastającymi oczekiwaniami, by osiągać zadowalające rezultaty często bez wystarczających środków. Ten druzgocący scenariusz jest wezwaniem do działania. Dwuprocentowe Rozwiązanie jest ścieżką dla osób, które zdecydują się na poświęcenie odrobiny swojego czasu na uwolnienie swoich najgłębszych pragnień, co znacząco zwiększy ich zaangażowanie w pracę, karierę i życie. Niezależnie, czy interesujesz się wprowadzeniem Dwuprocentowego Rozwiązania w domu, w pracy lub by wesprzeć tych, z którymi pracujesz, znajdziesz tu wspaniałą obietnicę nadania prawdziwej wartości Twojemu przedsięwzięciu.

---

## OZNAKI, ŻE ZAGUBIŁEŚ SIĘ W PRZESTRZENI

Czasami masz wrażenie, że unosisz się w ciemnościach, a Twoje nogi już nie utrzymują kontaktu ze stabilnym gruntem. Czy Twoim życiem kieruje automatyczny pilot? Być może potrzebujesz Dwuprocentowego Rozwiązania. Uczciwe zastanowienie się nad sobą pomoże Ci w ocenie, czy znalazłeś się w trybie swobodnego spadania. Przyjrzyj się pytaniom w następnym ćwiczeniu i sprawdź, jakich odpowiedzi udzieliłeś.

Jeśli te stany psychiczne, o których pisałam wcześniej, faktycznie są przyczyną Twoich cierpień, podejmij natychmiast akcję! Poważnie rozważ rozpoczęcie Dwuprocentowego Rozwiązania — albo, jeśli już je znalazłeś, rozważ większe skupienie. Rozwiązanie Dwuprocentowe pociągnie za sobą odnalezienie powołania w Twoim sercu i dopuszczenie go do głosu. Pamiętaj — potrzebujesz tylko 2% swojego czasu, czyli około pół godziny dziennie, by zmienić swoje życie. Chodź

## Ćwiczenie: badanie pulsu

1. Czy jestem bardzo, bardzo zajęty, ale jednocześnie mam poczucie, że zmierzam donikąd lub że nie osiągam niczego znaczącego?
  - Tak (A)
  - Jestem częściowo zadowolony, ale wciąż czuję się niepewnie (B)
  - Nie (C)
  
2. Gdy ktoś przedstawia mi nową, ciekawą ofertę lub możliwość, czy zdarza mi się mówić: „Tak, to jest ważne (interesujące), ale teraz jestem zajęty, wrócę do tego wkrótce”, mimo że wiem, iż prawdopodobnie tego nie zrobię?
  - Bardzo często (A)
  - Czasami (B)
  - Prawie nigdy (C)

*Nazywam to zasadą „zajęty, wkrótce wracam”, tak dobrze zilustrowaną w książce Benjamina Hoffa Tao Kubusia Puchatka<sup>3</sup>. Zastanów się, w rzeczywistości jak często wracasz do tej osoby lub to tego pomysłu? Jak często po prostu gnasz dalej? Jak bardzo rozczarowujący jest ten wzór odpowiedzi?*

3. Jak często odkrywam, że jestem oschły i zręczliwy, a moja praca jest pozbawiona wyrazu, mimo że naprawdę chcę się poprawić? Czy widzę możliwość znaczącego zaangażowania się, ale po prostu nie mogę tam dotrzeć?

Zdarza się to:

- Często (A)
- Czasami (B)
- Rzadko (C)

<sup>3</sup> Wyd. Zysk i Spółka, Poznań 2002.

4. Czy martwię się, że nie „wyśpiewam mej pieśni”, nim moje życie się skończy? Czy obawiam się, że tak, jak w tym wierszu, będę w kółko „nastrajał i rozstrajał mój instrument”?

- Tak, poważnie się tym martwię (A)
- Nie jest to dla mnie poważne zmartwienie, ale od czasu do czasu o tym myślę (B)
- Nie martwię się tym (C)

5. Czy zauważam potrzebę przywrócenia do życia jakiejś części mnie? Czy wstrzymuję się z powodu obaw, że przewrócę sobie życie do góry nogami, a że to jest zbyt ryzykowne, zatem nie podejmuję żadnych działań?

Czuję taką potrzebę:

- Często (A)
- Czasami (B)
- Rzadko (C)

6. Czy regularnie doświadczam jakichkolwiek z poniższych stanów psychicznych (wpisz A, jeśli czujesz się tak często, B — jeśli czasami i C, jeśli nie jest to Twój problem)?

\_\_\_ Poczucie schwywania w pułapkę.

\_\_\_ Wciąż sobie powtarzam: „Kiedyś miałem tak wiele nadziei dotyczących tego, co osiągnę. Teraz nie ma ich zbyt wiele”.

\_\_\_ Głęboka potrzeba własnej kreatywności.

\_\_\_ Fantazje na temat „ucieczki z domu” i pozostawienia obecnego życia za sobą.

\_\_\_ Depresja.

\_\_\_ Złość, która wybucha w najbardziej nieoczekiwanych chwilach.

Teraz zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl przez jakiś czas nad swoimi odpowiedziami. Co zauważasz? Czy Twoje odpowiedzi prowadzą w stronę dotkliwego uczucia, że chciałbyś być bardziej spełniony, bardziej „cały”, ale po prostu nie wiesz, jak tego dokonać? A może sądzisz, że to niemożliwe z powodu natłoku obowiązków, które już masz na głowie? Wciąż jest nadzieja! Czytaj dalej.

**Oblicz wyniki.** Przyznaj sobie 10 punktów za każdą odpowiedź A, 5 za każdą B i 0 za każdą C. Następnie dodaj punkty. Jeśli suma punktów wynosi:

**0 – 25.** Czujesz, że jesteś zaangażowany w życie. Sprawdź, czy wdrażasz już w swoim życiu coś podobnego do Dwuprocentowego Rozwiązania. Jeśli tak, to ta książka może pomóc Ci w precyzyjnym dopasowaniu Twojej metody i w ostatecznym zwycięstwie. Jeśli nie rozpoczęłeś wprowadzania Dwuprocentowego Rozwiązania, rozważ jego zastosowanie, by przenieść się na jeszcze bardziej ekscytujący poziom.

**30 – 55.** Twoje życie prawdopodobnie ma wiele stron, które przynoszą Ci satysfakcję, ale wciąż są w nim jakieś niepokojące elementy. Dwuprocentowe Rozwiązanie mogłoby pomóc Ci poczuć się bardziej wolnym i bardziej spełnionym.

**60 – 110.** Zaczynaj natychmiast wprowadzać Dwuprocentowe Rozwiązanie! Pozwoli Ci to na znalezienie spokoju, za którym tak tęsknisz.

o jakość, nie ilość. Jeśli trudno Ci przez dłuższy czas się na czymś skupić, to ta technika jest właśnie dla Ciebie. Jeśli wciąż Ci ktoś przeszkadza, to jest to rozwiązanie idealnie dopasowane do Twoich potrzeb!

W tej książce znajdziesz świadectwa i wypowiedzi osób czynnych zawodowo, które wprowadziły Dwuprocentowe Rozwiązanie i odkryły, że dzięki temu całe ich życie smakuje

lepiej. Wedle słów Stephena Coveya, zawartych w książce *The 7 Habits of Highly Effective People*, jeśli wykorzystasz to podejście do „naostrzenia piły”, wszystko inne też staje się ostrzejsze i lepiej dostrójone.

---

Nadzieja jest tym upierzonym  
Stworzeniem na gałązce  
Duszy — co śpiewa melodie  
Bez słów i niemilknące\*

— Emily Dickinson

\*Dickinson Emily, *100 wierszy*, tłum. Stanisław Barańczak, Arka Kraków 1990 — *przyp. tłum.*

---

## 2% w działaniu

### ODA DO RADOŚCI

*Budując swoją karierę, Joy<sup>4</sup> pracowała w wielu różnych miejscach. Występowała publicznie z odczytami i prowadziła szkolenia, po czym zaangażowała się w szkolenia internetowe i prowadzenie własnej kwiaciarni, a teraz pracuje na pełny etat w firmie inżynierskiej. Podczas tych różnych zakrętów kariery Joy doświadczała upadków i wzlotów, zdarzały się lepsze i gorsze dni. Jako osoba o optymistycznym nastawieniu do świata poświęcała sporą część swoich talentów i energii na zaspokajanie oczekiwań innych ludzi, zamiast dbać o własne potrzeby.*

*Początkowo Joy odczuwała tylko lekkie zdenerwowanie na myśl o własnym uległym zachowaniu, jednak w końcu dotarło do niej, że musi dokonać pewnych zmian. Otwarcie własnej kwiaciarni było jednym ze sposobów zareagowania na sytuację, jednak nie przyszło jej to łatwo — poświęciła lata na gruntowne badania. Joy jest klasycznym przykładem współczesnego pracownika, który zyskał wiele na firmowych szkoleniach i połączył to z efektami własnych poszukiwań sposobów na wyrażenie siebie. Jej Dwuprocentowy Projekt miał pomóc jej w lepszym zrozumieniu, czego chce dla siebie i na utwierdzeniu się w przekonaniu, że ma prawo dążyć do osiągnięcia tych celów. Jej Dwuprocentowe*

---

<sup>4</sup>Joy — imię żeńskie, po angielsku oznacza „radość” — *przyp. tłum.*

Rozwiązanie z kolei polega na uczeniu się asertywnych zachowań przy jednoczesnej świadomości, że zawsze jest zaangażowana w podróż przez życie. Joy uczy się także radzenia sobie zarówno z przewidywalnymi sytuacjami, jak i z tymi zaskakującymi.

Joy odniosła sukces w swoich licznych przedsięwzięciach, ponieważ opracowała czteroetapową strategię, która odzwierciedla cztery najważniejsze wątki wspierające Proces Dwuprocentowy:

1. **Korzysta z całej palety.** Style osobowości i myślenia często przedstawia się przy użyciu kolorów, a Joy korzysta ze wszystkich, których potrzebuje, integrując różne style w pracy. Nazywam to „integracją całego umysłu” (to jest strategia numer 1: zintegrowane, pełne podejście do działania).
2. **Czerpie z całej obfitości.** Joy zna swoje mocne strony i zdaje sobie sprawę, że są to środki potęgujące sukces. Czerpie zyski ze swoich zalet i wykorzystuje je w pełni, jednocześnie minimalizując wpływ swoich słabych stron (strategia numer 2: skupienie się na wzmacnianiu swoich zalet).
3. **Uważa, gdzie stąpa.** Wartości Joy kierują jej wyborami, szanuje ona również wartości wyznawane przez innych, choć mogą się różnić od jej własnych (strategia numer 3: zrozumienie i zastosowanie w praktyce wyznawanych wartości oraz szacunek dla wartości cudzych).
4. **Ma mądre serce.** Joy wie, że sukces zależy w większym stopniu od wykorzystywania inteligencji emocjonalnej (EQ) niż od ilorazu inteligencji (IQ) (strategia numer 4: zintegrowanie wszystkich strategii w celu uczenia się w miarę rozwijania swojej inteligencji emocjonalnej).

Każda z tych czterech strategii jest niezwykle ważna, jeśli chcesz znaleźć własne Dwuprocentowe Rozwiązanie. Trzy umiejętności działania w obrębie swoich mocnych stron, wartości i wy-

*korzystywania pełni umysłu splatają się razem, by wzmocnić inteligencję emocjonalną. Dlatego też w tej książce pokażę Ci, jak możesz pracować nad sposobami rozwinięcia każdej z tych umiejętności.*

*Joy zintegrowała swój umysł poprzez zrozumienie swoich preferencji dotyczących zachowania i myślenia. Odkryła, że najbardziej lubi wykorzystywać prawą część mózgu — by kontaktować się z ludźmi i wpadać na nowe koncepcje, jednak rozwija również swoje umiejętności analityczne, by zrozumieć dane związane z każdym planowanym przedsięwzięciem. Aby zaplanowana ścieżka kariery pasowała do Joy, musi pasować do wszystkich jej preferencji. Posiadanie własnej firmy pozwala jej wykorzystywać wszystkie te preferencje, a jednocześnie poszerzać swoją inteligencję emocjonalną, przede wszystkim świadomość siebie i empatię.*

*Następnie Joy zastanowiła się nad swoim życiem i doszła do wniosku, że pracuje zbyt ciężko, by osiągnąć zysk. Teraz wykorzystuje swą poszerzoną świadomość w firmie inżynierskiej i ma czas na mnóstwo zabawy. Jej ostatni e-mail informował, że wyjeżdża wraz z mężem do Montany motocyklem, a następnie do Albuquerque polatać balonem. Jej ciężka praca i głębokie skupienie na Dwuprocentowym Rozwiązaniu pozwoliły Joy napisać mi: „Tak! Życie jest piękne!”. Jej Dwuprocentowe Rozwiązanie nauczyło ją, że życie jest podróżą, a nie jej celem. 📊*

\*\*\*\*\*

## NA FALI

W czasie nauki w college'u i w późniejszych latach, gdy pracowałam jako prawnik, zimą znalazłbyś mnie szusującą na nartach na zboczach Kolorado przez przynajmniej jeden dzień w tygodniu. Docieranie na górski szczyt, oglądanie niewiarygodnych krajobrazów, a później pełna koncentracja na nawigowaniu poprzez muldy kompletnie pochłaniała moją uwagę. Po prostu nie mogłam dłużej martwić się zajęciami



czy klientami. Uwielbiałam chwile spędzane w górach — niezwykle odświeżająco działało całkowite oderwanie się od szkoły, a później od pracy, bez żadnych trosk. Na tym etapie życia zaczęłam również chodzić na zajęcia salsy, by się oderwać od tego wszystkiego. Nie można posuwać się o krok w przód, potem dwa w tył i jednocześnie martwić się spotkaniem, projektem lub seminarium — moja dusza uwielbia takie chwile!

Te rodzaje doświadczeń określają, jak można się poczuć, będąc na fali.

*Fali* można doświadczać tylko w ciągu krótkich chwil w życiu, ale można też przeżyć wiele lat, cały czas będąc w tym stanie. Wdrożenie Dwuprocentowego Rozwiązania może sprawić, że tak się stanie dzięki dokładnie przemyślanemu i kreatywnemu sposobowi na wprowadzenie w życie pełnej integracji powołania serca z całym życiem. Ten stan w najdoskonalszym wydaniu można zaobserwować u takich postaci jak Dalajlama, kolarz Lance Armstrong czy filmowy Luke Skywalker. Nie musisz być supergwiazdą ani superbohaterem z gatunku science-fiction, żeby znaleźć się na fali — wszyscy mogą tego dokonać!

Sedno istnienia pochodzi z radości, która pojawia się, gdy jesteśmy naprawdę na fali, jak by to ujął Mihaly Csikszentmihalyi, autor *Flow* (1990), według którego optymalne doświadczenia są oparte na koncepcji unoszenia się na fali — chodzi o ten „stan, w którym ludzie są tak pochłonięci jakimś zajęciem, że nic innego nie ma znaczenia; samo doświadczenie jest tak przyjemne, że ludzie chcą się tym zajmować, nawet jeśli cena jest wysoka, dla czystej przyjemności” (4). Csikszentmihalyi twierdzi, że najważniejszym wyróżnikiem każdego doświadczenia optymalnego jest to, iż jest ono celem samym w sobie. Zajęcie nabiera charakteru *samonagradzającego*.

## DEFINICJA

Mihaly Csikszentmihalyi definiuje **samonagradzającą** czynność jako „czynność stanowiącą pewną całość, taką, którą wykonuje się nie z powodu oczekiwanych w przyszłości korzyści, ale dlatego, że samo jej wykonywanie już jest nagrodą”.

Badania Csikszentmihalyi’ego dostarczają informacji, które pozwalają rozwiać wątpliwości dotyczące Dwuprocentowego Procesu, przeciwstawiając zajęcia samonagradzające tym nagradzanym zewnętrznie. Zajęcia samonagradzające to te, które podejmuje się dla czystej radości, natomiast *nagradzane zewnętrznie* to te, które są wykonywane z przyczyn płynących z zewnątrz. Jest przecież pewna różnica pomiędzy pójściem na spacer z powodu poczucia, że warto to robić dla zdrowia, a spacerowaniem w celu czerpania radości z ruchu i otaczającego nas piękna.

Prawdopodobnie, gdy zaczniesz swój Projekt Dwuprocentowy, będzie on w znacznym stopniu nagradzany z zewnątrz lub wykonywany z powodów zewnętrznych. Innymi słowy, zaczynamy, ponieważ pomysł jest wystarczająco przekonujący, by spróbować, i przypuszczamy, że znacząco zmieni nasze życie. Po dostatecznym zaangażowaniu się w ten proces najprawdopodobniej zmieni się on w zajęcie będące nagrodą samą w sobie — choć, oczywiście, niewiele spraw należy do wyłącznie jednej z tych kategorii, nie zahaczając przynajmniej o drugą. Możesz natknąć się na wyzwania, w miarę jak proces będzie się stawał coraz bardziej samonagradzający. Te wyzwania często przeradzają się w osobiste chwile prawdy, której nie można dłużej unikać i są często normalną częścią Dwuprocentowego Rozwiązania.

Prawdopodobnie spotkają Cię momenty, gdy będziesz na fali, jak i takie, gdy staniesz w obliczu wyzwań. Nowe cykle rozwoju często wiążą się z odrzuceniem i oporem, aż osiągniesz nowy poziom kompetencji. Ci, którzy od kilku lat przerabiają Dwuprocentowe Projekty, relacjonują, że „to nie

zawsze było łatwe”. Uniwersalna rada jest jednak taka, że gdy przetrwasz trudne chwile, Twój rozwój będzie godny podziwu. Mój własny Dwuprocentowy Projekt wyrósł z chwili prawdy w Dolinie Śmierci, o której wspomniałam na początku tego rozdziału, i trwał poprzez niezliczone etapy. Pisałam dziennik, brałam udział w grupach liderów, medytowałam i wędrowałam, a także kontynuowałam taniec z pytaniem, jak zintegrować moje powołanie osobiste i zawodowe. Choć chwilami nie było łatwo, nagrody płynące z wytrwania są olbrzymie.

Wdrożenie Dwuprocentowego Projektu jest sposobem nauczenia się, jak żyć i pozostawać na fali. Jest to niezwykle ważne, ponieważ wiele osób chce tego doświadczyć, ale frustruje ich to, że taki stan wydaje się im całkowicie nieosiągalny. Wszyscy słyszeliśmy o przykładach życia na fali, wspomnę tu o doświadczeniach olimpijczyków (również tych uczestniczących w paraolimpiadach, tak jak moja córka Julia. Gdy startuje w zawodach pływackich, angażuje się w pełni i otrzymuje natychmiastową informację o rezultatach. Ona to uwielbia!).

---

## ŻYCIE NA SZYBKIM BIEGU

Wszystko przyspiesza — to nie tylko nasza percepcja. To rzeczywistość. W książce *Waking Up in Time* (1998, xi) Peter Russell, student Stephena Hawkinga i znany badacz ze stopniami naukowymi w dziedzinach fizyki teoretycznej, psychologii i informatyki, potwierdza te obserwacje. Wszystko przyspiesza.

*Dlaczego ewolucja przyspiesza? Odpowiedź kryje się w fakcie, że kolejne ewolucyjne przełomy często ułatwiają następne zmiany. Rozwinięcie się organizmów wielokomórkowych, rozmnażanie płciowe i pojawienie się systemów nerwowych — wszystko*

*to miało swój udział w przyspieszeniu tempa zmian ewolucyjnych. Wraz z pojawieniem się człowieka, rozwój przyspiesza jeszcze bardziej dzięki dwóm cechom. Pierwszą z nich jest mowa, która pozwala nam na dzielenie się doświadczeniami i zrozumienie się nawzajem, dając nam możliwość stworzenia zbiorowej wiedzy. Po drugie, są to nasze dłonie, które są jednymi z najbardziej wszechstronnych organów, jakimi obdarzyła nas Matka Natura. Nasze dłonie dają nam możliwość wzięcia gliny Matki Ziemi i przekształcenia jej tak, by odpowiadała naszym potrzebom. Połączenie tych dwóch ewolucyjnych przełomów zrobiło z nas najbardziej kreatywne zwierzęta na tej planecie. A im częściej stosujemy tę kreatywność, tym szybciej wszystko się zmienia.*

Wiemy, że rozwijanie kreatywności w miejscu pracy jest niezwykle ważne dla poprawy samopoczucia pracowników, a także ma wyjątkowo istotny wpływ na wydajność, jednak Peter Russell wskazuje na pewną pułapkę kreatywności — im bardziej kreatywni się stajemy, tym szybciej pędzi życie, i tym więcej kreatywności potrzeba, aby sobie poradzić z tym tempem!

Pytania za milion dolarów są następujące: Jak możemy odczuwać na sobie efekty tego gwałtownego pędu i zachować zdrowe zmysły? Jak możemy doświadczyć spokoju w samym środku tajfunu zmian? Jak to wykorzystać, by ułatwić nam własny pęd naprzód?

Po pierwsze, korzyści czerpiemy z tego tempa ewolucyjnego. Childre i Martin, autorzy *The Heartmath Solution*, prezentują istotne informacje na temat serca, a także powiązań między tym organem a mózgiem, i opisują, jaki wpływ ma to na nasze myślenie i zachowanie. Omówimy szerzej to podejście w rozdziale 8., gdy zajmiemy się korzyściami i strategiami ćwiczenia całościowego myślenia. Teraz przyjrzyjmy się dowodom, jakie autorzy przedstawiają na temat stresu i jego konsekwencji. Twierdzą oni:

*Wyzwania, przed jakimi stoimy, dotyczą osiągnięcia wyższego poziomu wewnętrznej spójności w epoce narastającego chaosu, złożoności i braku spójności. Nie wystarczy już być byстрыm. Potrzebujemy nowego rodzaju inteligencji, która jest szybsza, bardziej niezawodna i elastyczna niż liniowa, etapowa inteligencja, do której używania przywykliśmy. (51)*

Zatem chaos, złożoność i brak spójności prowadzą do stresu. Badania wspomnianych autorów wykazują, że jedną z najważniejszych przyczyn stresu jest zbyt wysokie tempo. W konsekwencji musimy zmieniać koncepcje lub skupiać się na zbyt wielu różnych zadaniach w ciągu godziny. Autorzy odkryli, że „nie jest czymś niezwykłym, by ktoś musiał zajmować się dziesięcioma lub dwudziestoma (a nawet jeszcze więcej) różnymi koncepcjami w ciągu godziny (co daje sto zmian w ciągu normalnego, ośmio-, dziesięciogodzinnego dnia pracy)” (51). Strategia, jaką proponują, polega na tym, by zwiększyć spójność wewnętrzną poprzez połączenie serca z umysłem. Jest to wyjątkowo atrakcyjna strategia i zajmujemy się nią w kolejnych rozdziałach.

Ponadto to zgoda na ten pęd, a nie ucieczka przed nim, jest kolejną strategią wiodącą do sukcesu. Opiera się to na kreatywnym dziele Thomasa Cruma na temat konfliktu. W książce *The Magic of Conflict* Crum prowadzi nas do nieuniknionej prawdy. Konflikt nie jest ani dobry, ani zły — po prostu jest. Wykorzystałam tę książkę w mojej pracy jako mediator i przy rozwiązywaniu konfliktów przez wiele lat w mojej firmie, Collaborative Growth, i słuchacze szybko pojmowali potęgę tego komunikatu. Możemy sprawić, by konflikt stał się darem w naszym życiu. Podobnie możemy zgodzić się na ewolucyjny pęd i pozwolić, by nas prowadził ku większemu potencjałowi. Wybór należy do nas — a jego znaczenie jest olbrzymie.

Owszem, tempo ewolucji ma potężny wpływ na nasze poczucie spokoju i wydajność, praktycznie na wszystkie aspekty naszego życia. Trzeba świadomego procesu zaangażowania,



## Zaangażuj swoje EQ

Emocje są zaraźliwe — „uśmiechnij się, a świat odwdzięczy ci się uśmiechem”. Daniel Goleman i współpracujący z nim autorzy książki *Primal Leadership* opisują liczne badania dokumentujące tę zasadę. Cytują badanie przeprowadzone przez Szkołę Zarządzania Uniwersytetu Yale, w których dowiedziono, że emocje innych osób mają na nas wpływ (10). Z kolei Sigal Barsade i Donald Gibson odkryli, że pozytywne emocje wywierają na nas znacznie większy wpływ niż te negatywne, mniej więcęj w takiej kolejności:

1. Śmiech
2. Radość i ciepło
3. Podenerwowanie
4. Przygnębienie

Na szczęście ewolucja zyskała na tej kolejności zarażania!

Podobnie, jak przed chwilą rozważaliśmy, istnieje ewolucyjny pęd, który wymaga od nas, abyśmy prawdziwie zrobili wszystko, co w naszej mocy, by żyć w zgodzie z własnym powołaniem i podążać do swojego celu życiowego. Ta głęboka potrzeba w sercu — ta, która nigdy Cię nie opuszcza — ma ewolucyjny cel, który jest bezpośrednio połączony z kształtowaniem naszej inteligencji emocjonalnej.

Ekstrapolując z definicji inteligencji emocjonalnej i społecznej autorstwa Dra Reubena Bar-Ona, posługuję się następującą definicją: **inteligencja emocjonalna i społeczna** to koncepcja, która odzwierciedla naszą zdolność rozumienia, wyrażania i zarządzania emocjami własnymi i cudzymi. Dotyczy również umiejętności radzenia sobie z presją, jaką wywiera na nas środowisko, jeśli chcemy osiągnąć sukces.

Inteligencję emocjonalną określamy często skrótem EI lub EQ. Dobra wiadomość jest taka, że podczas gdy IQ uważa się za wartość względnie stałą już od urodzenia, swoje EQ można rozwijać. Jest to ważne, ponieważ badania wykazują,

że EQ przyczynia się do odnoszenia sukcesu w pracy w 27% – 45% lub jeszcze więcej, podczas gdy IQ odpowiada za 1% – 20% (Stein i Book, 2000, 17). Dwuprocentowe Rozwiązanie jest kluczowym narzędziem rozwijania EQ — nauczysz się, w jaki sposób tego dokonać, wykorzystując definicje i pomysły zawarte w tej książce.

Test EQ Bar-Ona (*Bar-On's Emotional Quotient Inventory*<sup>®</sup> — EQi) jest miernikiem osobistych umiejętności, sprzedawanym na całym świecie. Dla mnie jest to jedna z najlepszych i najpopularniejszych interpretacji inteligencji emocjonalnej, a jednocześnie wspaniały przewodnik prowadzący do zrozumienia i rozwijania swojego EQ. EQi opiera się na umiejętnościach społecznych i emocjonalnych, więc wymieniane tam 15 kompetencji stanowi wspaniałe narzędzie do nauczenia się, jak żyć w sposób autentyczny. 15 umiejętności EQi pogrupowano w pięć obszarów, jak podaje Marilyn Gowing w swoim porównaniu mierników EQ (2001, 108). Są to:

#### **Intrapersonalne**

Szacunek dla siebie  
Emocjonalna  
samoświadomość  
Niezależność  
Asertywność  
Samorealizacja

#### **Interpersonalne**

Relacje interpersonalne  
Empatia  
Odpowiedzialność  
społeczna

#### **Umiejętność adaptacji**

Testowanie rzeczywistości  
Elastyczność  
Rozwiązywanie problemów

#### **Radzenie sobie ze stresem**

Tolerancja na stres  
Kontrola impulsów

#### **Ogólny nastrój**

Optymizm  
Szczęście

by pracować dobrze w tym wiecznie zmieniającym się, dynamicznym świecie. Ten proces to Dwuprocentowe Rozwiązanie.

---

## SAMOREALIZACJA — OSTATECZNY CEL

Wezwanie, byśmy w najpełniejszy sposób wykorzystali cały swój potencjał, jest jednym z największych darów, jaki możemy otrzymać. Terminem często używanym do określenia tego motywacyjnego osiągnięcia jest *samorealizacja*. Jeśli to określenie budzi w Tobie skojarzenia z jakimiś guru lub mnichami, przygotuj się na niespodziankę. W książce *The EQ Edge* Stein i Book omawiają pięć najważniejszych czynników inteligencji emocjonalnej, które przyczyniają się do osiągnięcia sukcesu w pracy. Na pierwszym miejscu jest właśnie samorealizacja (dla tych, którzy nie mogą znieść niewiedzy, jakie są te pozostałe cztery czynniki, oto one: szczęście, optymizm, szacunek dla siebie i asertywność. W kolejnych rozdziałach zajmiemy się tym, jak rozwijać każdy z nich)!

### DEFINICJA

Bar-On definiuje **samorealizację** będącą składnikiem EQ jako „proces dążenia do realizacji potencjalnych możliwości, zdolności i talentów człowieka. Wymaga umiejętności oraz chęci wyznaczania i osiągania celów. Charakteryzuje się zaangażowaniem i poświęceniem różnym zainteresowaniom i dążeniom. Samorealizacja jest trwającym całe życie wysiłkiem prowadzącym do wzbogacenia życia” (Bar-On, 2001, 89).

Dwuprocentowe Rozwiązanie jest bezpośrednią ścieżką do odkrycia samorealizacji w swoim życiu. Jest to klucz do znalezienia i dostrojenia swojej motywacji, a to z kolei przekłada się na efektywność. Jest to kluczowa umiejętność, którą na co dzień wykazują się profesjonaliści odnoszący sukces. Są to



osoby, które rozwinęły swój potencjał w miejscu pracy, w społeczności i w domu.

W rozdziale 5. i w innych częściach tej książki będziemy badać czwartą korzyść wynikającą z wdrożenia Dwuprocentowego Rozwiązania — żarliwą równowagę, która jest bezpośrednio związana z poszerzaniem samorealizacji. Pierwszym krokiem w rozwijaniu tej umiejętności EQ jest dostrzeganie i kierowanie swoją motywacją. Test zamieszczony w następnym ćwiczeniu pomoże Ci rozpocząć.

### Ćwiczenie: Twój iloraz motywacji

1. Określ w skali od 1 do 10, jak zmotywowany jesteś do osiągnięcia swoich najważniejszych celów?
2. Dlaczego?
3. Co Cię motywuje?
4. Skąd wiesz?
5. Jeśli się nudzisz, to czy dzieje się tak, ponieważ boisz się zaangażować w coś ważnego dla siebie?
6. Jeśli się boisz — albo możliwe, że tak jest, ale nie masz pewności — co to mógłby być za strach?
7. Czy warto tłamsić swoją motywację?
8. Czy w grze życia zdobywasz gole, czy raczej kryjesz się gdzieś na ławce rezerwowych? Czy chcesz zrobić coś, żeby ta odpowiedź brzmiała inaczej? Jeśli tak, to co?

Te pytania są przeznaczone tylko dla Ciebie, zatem bądź ze sobą całkowicie szczerzy!

Tylko Ty możesz określić, czym jest dla Ciebie samorealizacja, jednak związek między tą dostrojoną motywacją, Twoją inteligencją emocjonalną i społeczną oraz z Twoim potencjalnym sukcesem nie ulega wątpliwości.

---

## DOSTRÓJ SWÓJ UMYŚŁ

- Słuchaj głosu swego serca — jest to ta wyjątkowa rzecz, którą chciałbyś zrobić. Istnieje konkretna ścieżka, którą należałoby podążać, by dać mu się wypowiedzieć i zacząć żyć naprawdę.
- Ucz się poprzez przykłady zawarte w podrozdziałach zatytułowanych „2% w działaniu” — są to opowieści innych ludzi, którzy wiele zdobyli dzięki Dwuprocentowemu Procesowi. Te przykłady są pełne wskazówek.
- Zapanuj nad ewolucyjnym pędem, który może ustanowić trajektorię Twojego życiowego sukcesu.
- Zauważ, co Cię motywuje. Czy rozwijasz swoje umiejętności inteligencji emocjonalnej, a w szczególności samorealizację?

---

## NIE NASTRAJAJ SIĘ NA HAŁAS

- Unikaj pułapki myślenia, że możesz wieść prawdziwie celowe życie wyłącznie wtedy, jeśli wszystko zmienisz.
- Jeśli nie możesz doszukać się tych okazji, przy których jesteś na fali, niech to się stanie Twoim priorytetem. Dowiedz się, jak żyć całą pełnią!

.....

## W KOLEJNYM ODCINKU...

W rozdziale 2. więcej opowiem na temat tego, co ma Ci do zaoferowania Dwuprocentowe Rozwiązanie. Wspomnę tylko, że dzięki niemu otrzymasz narzędzia, które pomogą Ci w zdefiniowaniu swojego własnego Dwuprocentowego Projektu i w rozpoczęciu Dziesięcioetapowego Planu Działania. Wywalcz trochę czasu dla siebie, skupiając się na umiejętności składowej EQ — asertywności, i zacznij swój Projekt Dwuprocentowy.