

WYDANIE II



Krzysztof Król

Dodatkowy rozdział:
Ćwiczenia na pierwszy
tydzień programu
Wyzwanie90dni®

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: Joanna Gubernat

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/kodwy2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-0963-0

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Przedmowa	5
Przedmowa do wydania drugiego	13
Prolog	16
I Poznasz rzeczywistość, w której się narodziłeś	21
1.1. Zasady gry	27
1.2. W jakim świecie Ty żyjesz?	35
1.3. Czym jest czas?	41
1.4. Wszechobecne media	46
1.5. Przesady, gusła, zabobony	49
Podsumowanie	56
II Twój umysł	57
2.1. Model umysłu	62
2.2. Zmysły	64
2.3. Umysł	66
2.4. Podświadomość	69
2.5. Działanie	73
Podsumowanie	81
III Od teraz jesteś wolnym człowiekiem	83
3.1. Co Cię ogranicza?	86
3.2. Rozkuj kajdany	90
3.3. Szczęście tu i teraz	99
Podsumowanie	110
IV Będziesz bogiem swojego świata	111
4.1. Możesz wszystko	121
4.2. Wykreuj swój świat	130
4.3. Wykreuj świat innych ludzi	135
Podsumowanie	143
V Odkryjesz mapę do swoich marzeń	145
5.1. Zaplanujmy drogę do skarbu	154
5.2. Czego będziemy potrzebować?	163
5.3. Jak to zdobędziemy?	169
5.4. A teraz czas na GPS	173
Podsumowanie	178

VI	Będziesz stosował kopniaki energetyczne	179
6.1.	Siła skupienia	181
6.2.	Co zrobić, żeby zrobić i się nie narobić	190
6.3.	Naładuj baterie	200
6.4.	Odkryj potęgę zakutego łba	206
	Podsumowanie	211
VII	Będziesz podejmował wszystkie wyzwania	213
7.1.	Czy dasz radę?	217
7.2.	Co, jeśli nie dasz rady?	223
7.3.	Zmień swoje przyzwyczajenia	227
	Podsumowanie	237
VIII	Jazda bez trzymanki	239
8.1.	Seks, alkohol i rock'n'roll	242
8.2.	W życiu skacze się tylko raz	245
8.3.	Co mi zrobisz?	246
	Podsumowanie	247
IX	Będziesz nieustannie się doskonalić	249
9.1.	Od kogo się uczyć?	252
9.2.	Gdzie znaleźć mapy do skarbu?	259
9.3.	W jaki sposób się uczyć?	263
	Podsumowanie	267
X	Odnajdziesz spokój i akceptację	269
10.1.	Życie to nie film	281
10.2.	Pomiń to, co nieistotne	286
	Podsumowanie	288
	Epilog	289
Bonus	Pierwsze 7 dni programu Wyzwanie90dni®	291
	Dzień 1. Wizja Twojego życia — część 1.	293
	Dzień 2. Wizja Twojego życia — część 2.	296
	Dzień 3. Plan na całe życie — część 1.	300
	Dzień 4. Na czym się skupiasz w życiu?	307
	Dzień 5. Role w Twoim życiu i 30 minut mocy	310
	Dzień 6. Poranek	316
	Dzień 7. Porządek w Twojej pamięci	321

1.4. Wszechobecne media

Pozwól, że opowiem Ci tutaj pewną znaną w świecie psychologii historię.

Historia Motywacyjna



Shere Hite, autorka książki *Women and Love*, przedstawia w niej wyniki ankiety przeprowadzonej wśród 4,5% kobiet spośród 100 tysięcy przedstawicielek **niereprezentatywnej** próby.

Nie dość że wszystkie respondentki należały do organizacji kobiecych, to jeszcze ich opinie zostały poddane autocenzurze. Jeśli wiesz cokolwiek na temat statystyk naukowych, to od razu zauważysz, że ta próba była podwójnie niereprezentatywna. Autorka tak odpowiedziała na te zarzuty: „To jest 4,5 tysiąca osób, dla mnie wystarczy”. Wystarczyło to również magazynowi „Time”, który opublikował wyniki jej badań na stronie tytułowej, pisząc, że 70% kobiet pięć lat po ślubie ma kochanków, a 95% uważa, że są wykorzystywane przez mężczyzn.



Z drugiej strony mamy do czynienia z badaniami, które mówią, że tylko jedna na siedem kobiet w tym czasie ma **kochanka**, co naukowo sprawdzali badacze duńscy, brytyjscy i francuscy. Okazuje się więc, że często media bez sensu powtarzają pierwsze lepsze informacje, wprowadzając w błąd opinię publiczną. Redaktorzy bardzo często są osobami, które szukają taniej sensacji i nie weryfikują tego, o czym piszą.

Sieci telewizyjne biorą ciekawe odkrycia i redukują ich treść do 30-sekundowej relacji z 10-sekundową wypowiedzią naukowca. Potem temat podchwytyują główne gazety, następnie trafia on do brukowców i kolorowych gazet niczym przez głuchy telefon. Na końcu dostajemy informacje przekłamane, podkolorowane i zniekształcone. Ostatecznie pogłoski stają się akceptowalną prawdą, mitami naukowymi i pojawiają się na ustach ludzi w formie: „Jak wiadomo...”,

„Uczeni stwierdzili, że...”. W końcu nawet sami eksperci nie są w stanie sprostować tego typu bzdur i w świadomości społecznej pozostaje kolejna **głupota**...

Jak powiedział jeden z przedstawicieli świata naukowego Gordon Allport, „znając trochę dramatycznych faktów, pochopnie uogólniamy je, rozciągając do ogromnych rozmiarów”. Świadczy o tym przypadek porwanych i zabitych dzieci Polly Klaas z Kalifornii i Jamesa Bulgera z Liverpoolu. Rodzice i dzieci z obu krajów po licznych publikacjach prasowych wpadli w przerażenie znacznie większe niż lęk przed wypadkiem samochodowym lub rakiem, będącymi przyczyną śmierci kilkaset razy częściej niż porwanie.

Ja sam mam wielu znajomych, którzy nigdy w życiu nie odważą się lecieć **samolotem**, gdyż boją się wypadku, podczas gdy liczba zabitych w wypadkach samochodowych jest średnio kilkaset razy większa niż w wypadkach lotniczych — ogólnie szansa, że zginiesz w wypadku samolotu, jest dużo, dużo mniejsza niż szansa, że wygrasz kilkukrotnie na loterii. Dlaczego jednak boją się samolotów? Spójrz w gazety! Każdy rozbity samolot to od razu sensacja, setki artykułów i żałoba narodowa. W samochodach giną pojedynczy ludzie i to codziennie w większych liczbach, nie jest to jednak ciekawy temat dla mediów...

Naukowcy policzyli, że podczas jednej nocy w telewizji informacyjnej pojawia się średnio 6,5 tysiąca negatywnych i tylko 370 pozytywnych informacji. Jaki z tego wniosek? Przestań oglądać wiadomości i czytać codzienne gazety. Zamiast tego skup się na wartościowej, rzeczowej wiedzy — książkach, szkoleniach, audiobookach! Oglądaj dobre filmy. Starannie wybieraj treści, którymi napełniasz świadomie lub nieświadomie swoją głowę.

Sapolsky i Tabarket w roku 1991 sprawdzili, że w ciągu jednej godziny w czasie największej oglądalności w trzech głównych amerykańskich sieciach telewizyjnych pokazywanych jest średnio 15 scen **seksualnych**. Praktycznie wszystkie te sceny odbywają się z udziałem partnerów pozamałżeńskich. Brzmi to jak niezły obraz świata, w którym wszyscy zdradzają wszystkich, nie licząc się z konsekwencjami. Widziałeś kiedyś w filmie wzmianki o antykoncepcji? Jak często? Jaki przekaz edukacyjny to niesie?

Pamiętam, że gdy byłem młody, media faworyzowały wspaniały efekt działania nagrań **podprogowych**. Przeprowadzono wtedy w kinie słynny eksperyment, w którym na ułamek sekundy pokazano coca-colę i ponoć w przerwie wszyscy wyszli kupić napoje. Potem pojawił się analogiczny eksperyment: „Jedzcie popcorn”. Jeden z kanałów chcąc zaprzeczyć tego typu plotkom, 352 razy wyświetlił w swoim programie tekst „zadzwoń teraz”. Spośród 500 badanych osób nikt nie odgadł hasła, a część z nich poczuła się głodna, co było wyłącznie efektem oczekiwania. Wielokrotne eksperymenty pokazały, że nagrania podprogowe nie mają żadnego skutku poza efektem placebo u użytkowników, którzy w nie wierzą... A czy Ty nadal wierzysz w przekazy podprogowe? Wiesz co, tak naprawdę po wielu latach okazało się, że eksperyment z coca-colą i popcornem nigdy się nie odbył i był tylko mitem społecznym, rozdmuchanym przez media!

Często ostatnio słyszymy o chodzeniu po rozżarzonych węglach jako o efekcie panowania umysłu nad ciałem. Tzw. **firewalking** pozwala przejść po rozgrzanych do czerwoności węglach bez odczuwania bólu i oparzeń. Oczywiście następuje efekt motywacyjny: „Jeśli to potrafię, to potrafię wszystko”. Naukowcy dowiedli jednak w roku 1988, że cały sekret nie polega na sile umysłu, lecz na słabym przewodzeniu ciepła przez węgiel drzewny. To tak jak z dotykaniem gorącej brytfanki na ciasto — od ciasta nie oparzemy się od razu. Do tego dochodzi jeszcze moczenie nóg przed przejściem w wodzie lub schłodzenie w zimnej trawie. Każda stopa styka się z węglem jedynie przez ułamek sekundy — nie czujemy więc gorąca, podobnie jak nie czujemy oparzeń przy gaszeniu świeczki palcami. Interesujące, nieprawdaz? Efekt ten jednak wykorzystują harpagoni hipnotyzerzy, tłumacząc, że poprzez hipnozę osiąga się taką zdolność. Pobierają wielkie pieniądze za tego typu doświadczenia. Kilka dni temu sam próbowałem tego na jednym ze spotkań i powiem Ci, że nie jest to nic specjalnego — ot, przejście po czymś gorącym bez żadnego przygotowania i nic więcej...

Jak widzisz, wiele popularnych w mediach tematów okazuje się bzdurami. W społeczeństwie jednak takie prostowanie informacji trwa czasem całą wieczność. Naucz się zatem krytycznie podchodzić do tego, co piszą gazety, i samemu budować obraz świata.

1.5. Przesady, gusła, zabobony

Zastanawiałeś się kiedykolwiek, czy Twój **lekarz rodzinny** może się mylić? Ufasz mu w 100% i zawsze wykonujesz jego zalecenia? Wierzysz mu, bo jest autorytetem — skończył mądrą szkołę, a teraz pracuje w sponsorowanej przez rząd placówce... Nierzadko jego wiedza nie wynika jednak z tego, czego nauczył się na studiach lub co wchłonął z mądrych książek. Coraz częściej jest ona wynikiem informacji od przedstawicieli firm farmaceutycznych, lobby medycznego i środowisk, które na ludzkim zdrowiu zarabiają ogromne pieniądze. Dlaczego tak jest, że przychodzisz do lekarza z bólem gardła, przeziębieniem i gorączką i prawie zawsze dostajesz antybiotyki? Przecież wyniki badań jasno mówią, że 80% infekcji gardła powodują wirusy, a na nie antybiotyki nie mają żadnego wpływu, gdyż działają tylko na bakterie! Dodatkowo antybiotyk niszczy Twoją florę bakteryjną i osłabia odporność — jesteś potem częściej chory, częściej przychodzisz do lekarza, dostajesz antybiotyk i znów pojawia się błędne koło niszczenia Twojego zdrowia oraz napędzania biznesu aptekarskiego.

Nauka rozwija się szybko, pojawiają się nowe leki, nowe metody. Ktoś musi doksztalcać lekarzy — robią to niestety najczęściej przedstawiciele firm farmaceutycznych poprzez finansowanie wakacji połączonych z „konferencjami” itp.

Lek DES, obecnie zakazany, gdyż stosowany przez kobiety w ciąży powodował wady wrodzone u płodu i raka, przez 40 lat był masowo przepisywany 3 milionom kobiet w ciąży...

Nie możesz bezkrytycznie przyjmować tego, co mówią inni, ponieważ może Cię to kosztować życie! Nie akceptuj opinii większości, nie akceptuj nawet opinii ekspertów. Nie akceptuj nawet mojej opinii!

Akceptuj tylko swoją opinię!

Wiele osób z AIDS popada w depresję lub popełnia samobójstwo. Kończy się dla nich jakiekolwiek życie, gdyż nie kwestionują tego, co „się mówi”. AIDS to nie choroba, to zespół chorób, które obniżają odporność. Na świecie żyje obecnie mnóstwo ludzi,

kótrzy nie wierzyli w opinię większości i mimo AIDS mają się całkiem dobrze. Gdyby wszystkie informacje przez lata podawane o AIDS były prawdziwe, w Afryce nie powinien już żyć żaden człowiek! W ciągu ostatnich lat pojawiło się w ogóle mnóstwo wątpliwości, czy wirus HIV powoduje AIDS... Wiele mylnych informacji zostało przekazanych m.in. przez media do tzw. **opinii publicznej**, czyli bezosobowego tworu roznoszącego bez namysłu plotki i fałszywe informacje...

Totalną bzdurą jest to, że przemoknięcie i przemarznięcie prowadzi do przeziębienia i że zmiany pogody powodują bóle stawów. Dowiódł tego w 1996 roku lekarz Donald Redelmeier, przeprowadzając naukowy eksperyment na pacjentach cierpiących na artretyzm. Nie stwierdzono żadnego związku między pogodą a ich dolegliwościami.

Ludzie wierzą we wróżki, przesady, pecha i szczęście... W Stanach Zjednoczonych dochody z połączeń telefonicznych z jasnowidzem dochodzą do 100 milionów dolarów rocznie. **Nostradamus** przyznał się kiedyś nieopatrznie, że jego prorocтва mają być rozumiane dopiero po fakcie i dzięki niemu. Jaki jest tego efekt? Ludzie sami oddają kontrolę nad swoim życiem przypadkowi, gdyż boją się odpowiedzialności.

W życiu nie istnieje przypadek.

Każda sytuacja ma swój cel i każda sytuacja ma swój powód, który leży w Twojej głowie. Ty sam **odpowiadasz** za wszystko, co jest w Twoim życiu — Twoje życie jest odbiciem Ciebie. Problemy na tej drodze pojawiają się tylko po to, abyś mógł dowieść, jak wspaniałym człowiekiem jesteś i jak wiele potrafisz zdziałać. Bez nich życie byłoby nudne... Raz na zawsze przestań zatem wierzyć w bzdury związane z zabobonami — wszystko jest teraz w Twoich rękach. Jeśli chcesz coś osiągnąć w swoim życiu, osiągniesz to — i tylko od Ciebie to zależy! Koryguj swoje informacje, koryguj swoją wiedzę, koryguj swoje przekonania.

Jeśli grupie stu osób każemy pomyśleć „orzeł” przed rzuceniem sześciu monet, prawdopodobnie znajdzie się ktoś, kto wyrzuci same orły.

Analizując miliardy zdarzeń, które dzieją się na ziemi każdego dnia, możemy dostrzec cudowne zbiegi okoliczności. Jest to

jednak tylko **zbieg okoliczności**. Ludzie wierzą w to, że ich sny są prorocze, gdyż jeden z nich kiedyś się spełnił. A ile snów ma człowiek przez całe swoje życie i ile przeżywa po nich chwil, które mogą nastąpić? Iluzjonista James Randi ufundował nagrodę w wysokości 10 tysięcy dolarów, 30 lat temu. Obecnie nagroda ta to milion dolarów za zademonstrowanie jakiejkolwiek zdolności paranormalnej — do dzisiaj nikt jej nie dostał. Dalej wierzysz w jasnowidzów? Spróbuj ją zdobyć!

Zadanie



Wyobraź sobie, że składasz kartkę papieru sto razy na pół. Jaką będzie miała grubość? Dwa centymetry? Metr?



Odpowiedź może Cię zaskoczyć, gdyż w ten sposób potencjalnie złożona kartka, zakładając, że ma grubość 0,1 mm, byłaby 800 trylionów razy grubsza niż wynosi odległość Ziemi od Słońca. Zaskakujące, prawda? Widzisz tutaj, jak bardzo Twój umysł może mylić się w ocenie świata i tworzyć niezwiązane z rzeczywistością fakty.

Opinie ekspertów często są totalną pomyłką. „Nie podoba nam się to brzmienie. Zespoły gitarowe już się kończą” — to są słowa wypowiedziane w Decca Records po odrzuceniu kontraktu na nagranie płytowe z zespołem The Beatles. A czy ktoś kiedyś odrzucił tak Twój pomysł i poddałeś się po jego opinii?

Wierzysz w cuda? Wierzysz w cudowne uzdrowienia? One istnieją, i co więcej — są efektem wiary, efektem myślenia. To nie jakaś kosmiczna siła leczy ludzi, lecz to ich wiara w uzdrowienie. Dzięki **potędze swoich myśli** potrafią oni pobudzić organizm do walki z chorobą. Jest on przecież skomplikowaną maszyną, systemem połączonych narządów, układów, komórek. Wszystkie one

oddziałują na siebie nawzajem, a steruje nimi mózg. Twój mózg odpowiada za to, że oddychasz, że bije Twoje serce. Większość chorób jest spowodowana brakiem równowagi w Twoim ciele oraz wadami układu odpornościowego. Przecież na Twoim ciele i w powietrzu cały czas znajdują się setki chorób, Twój organizm broni się jednak przed nimi sterowany przez mózg. Czy zatem logiczne wydaje Ci się, że skoro mózg wpływa na stan zdrowia, to również Twoje myśli mają tutaj znaczenie? Twój lekarz jednak Ci tego nie powie — on woli przepisać kolejny drogi antybiotyk, dzięki czemu przedstawiciel handlowy firmy farmaceutycznej zapewni mu kolejne wczasy...

Nie wierzysz? Poczytaj sobie trochę o ciąży urojonej, kiedy kobieta może mieć wszystkie oznaki ciąży, łącznie z rosnącym brzuchem, a w środku będzie całkowicie pusto.

Badania pokazują, że większość chorób można wyleczyć bez leków i skomplikowanych terapii. Weź pod uwagę słynny efekt **placebo**. Przy testach leków połowa pacjentów z danym schorzeniem dostaje cukrową tabletkę i faktycznie są wyleczeni. Okazuje się, że 30% leków daje efekty, bo w nie wierzysz, a nie dlatego, iż rzeczywiście oddziałują na organizm. Przeprowadzono nawet kiedyś operację placebo. Lekarze otwierali człowieka i zaszywali, nie robiąc w środku zupełnie nic. Pacjent budził się, widział bliźnię i myślał, że miał operację. W tym schorzeniu sposób placebo dawał nawet większy procent wyleczeń niż prawdziwa operacja. Znowu widzisz zatem potęgę myślenia.

Kolejny lekarz wymyśli Twojemu dziecku **ADHD**, aby sprzedać mu leki na uspokojenie. Inny wymyśli dysgrafię, dysleksję, dysortografię... Nawet ostatnio pojawiła się dyskalkulia!!! Jest to zaburzenie zdolności matematycznych. Bzdury! Wciskanie dzieciom krzywdzących papierków, które tłumaczą ich lenistwo i upośledzają je na całe życie. Może w szkole podstawowej i gimnazjum dostaną fory, ale co będzie na studiach i w pracy? Przygotowując dokumenty, będą zasłaniać się papierkiem od pseudopsychologa? Nigdy nie poradzą sobie z budżetem domowym, bo papierek dał im możliwość nieuczenia się w szkole podstawowych rzeczy... Oczywiście, że jedni radzą sobie lepiej, inni gorzej, jedni muszą więcej się uczyć, inni mniej, nie jest to jednak powód, by wymyślać tak kretyńskie choroby, które chorobami w rzeczywistości nie są. Czy chciałbyś, aby Twoje dziecko było umysłowym impotentem?

Historia Motywacyjna



Być może od małego byłeś klasyfikowany jako umysł ścisły lub dusza humanistyczna. W naszym systemie edukacji tego typu podział jest normalny. Pamiętam, że gdy byłem mały, miałem ponadprzeciętne **zdolności** matematyczne. Liczyłem w pamięci szybciej niż nauczyciele nawet skomplikowane równania i zamiast dziesięciu kroków wykonywałem trzy. Z tego powodu zupełnie nie interesowałem się językiem polskim, literaturą itp. Nie pasował mi do tego jednak fakt, że zanim zacząłem liczyć, grałem już na klawiszach i to całkiem nieźle. Pamiętam czas, gdy w liceum, w pierwszej klasie, mieliśmy panią magister języka polskiego zaraz po studiach, która kazała nam uczyć się na pamięć, ile było trąb Apokalipsy, ilu jeźdźców i tym podobnych niepotrzebnych informacji. Zupełnie mnie to nie bawiło i ledwie zaliczyłem ten przedmiot. W drugiej klasie natomiast, po dłuższym zwolnieniu chorobowym, pojawiła się lekko szalona, starsza już osoba — magister Włosowicz, której zachowanie niepokoiło większą część klasy. Ja sam miałem u niej w połowie roku siedem jedynek i małe szanse na zaliczenie przedmiotu. W pewnym momencie coś się jednak zmieniło — zacząłem z nią rozmawiać na lekcjach, rozumieć jej podejście do naszej pięknej literatury. Wyobraź sobie, że po kilku miesiącach piątki i szóstki nie mieściły się już w dzienniku. Zacząłem czytać wszystkie lektury, łącznie z tymi zaległymi ze szkoły podstawowej, zacząłem pisać swoje wiersze, moje wypracowania były doskonałe: krótkie, zwięzłe, ale pisane piękną polszczyzną. Kim zatem byłem — nagle **humanistą**? Na lekcjach polskiego owa pani swoimi uwagami dawała całej klasie powód do niesamowitego ubawu, była bardzo dziwna... Kto nie rozumiał jej sposobu nauczania, miał kłopoty. Pamiętam nawet, gdy w czwartej klasie rodzice kolegów chcieli ją zmienić, bo uważali, że nic nas nie uczy na pamięć i nie zdamy matury. Faktycznie lekcje polegały na analizie i dyskusji, a nie na tradycyjnym kuciu...

W końcu przyszedł czas matury — wbrew oczekiwaniom wszyscy zdali ją doskonale. Połowa klasy napisała nawet poziom rozszerzony (co było nie lada wyczynem dla mat-fizu). Pamiętam, że kilka dni po naszej maturze ta pani zmarła, jakby nasz rocznik był jej ostatnią misją w życiu. Miała raka mózgu i stąd pojawiały się jej niecodzienne zachowania — mimo to doprowadziła nas do końca. Nigdy nie zapomnę jej tego, że nauczyła mnie szacunku dla literatury i piękna języka polskiego.

Z drugiej strony mieliśmy wspaniałą magister Capigę — pokazała nam piękno matematyki, potrafiła w liceum wyłożyć bardzo przystępnie zaawansowany materiał, którego nie robi się nawet na niektórych studiach.

Jakim zatem typem jestem — humanistą czy **umysłem ścisłym**?

Skończyłem studia informatyczne, ale napisałem już dwie książki. Uczę motywacji, byłem muzykiem i sam programuję swoje strony internetowe, maluję obrazy, gram na giełdzie i jestem doskonałym kierowcą, uprawiam wiele sportów i znam się na wielu rzeczach.



A czy Ty również, tak jak i ja dawniej, dałeś się wciągnąć w pułapkę segregacji? Masz przecież dwie półkule — jedną od myślenia logicznego, drugą od abstrakcyjnego. Możesz z nich korzystać do woli. Nigdy zatem nie wierz w zabobony mówiące, że jesteś taki lub taki, ograniczające Twój potencjał w wielu pozostałych dziedzinach. Możesz tak naprawdę mieszać dowolnie swoje talenty i rozwijać je, w którym kierunku tylko zapragniesz.

Często w literaturze dualizm ten określa się jako archetyp wojownika i czarodzieja. Czarodziej to uosobienie elegancji, spokoju, starego mędrca, który rozwiązuje wszystko za pomocą logicznego myślenia. Wojownik natomiast jest archetypem agresji, siły, motywacji do działania — jak trzeba, potrafi krzyknąć i pałać w łeb. Wojownik dąży do osiągnięcia sukcesu bez względu na wszystko. Cała sztuka polega tutaj na umiejętności wykorzystywania każdej z tych postaci

w odpowiednim czasie. Jeśli umiesz osiągnąć równowagę pomiędzy agresywnym działaniem i spokojnym myśleniem, będziesz uosobieniem silnego mędrca, sprawiedliwego króla, legendy ludzkości.

Nie możesz „nalewać nowego wina do starych butelek”.

Musisz nauczyć się oczyszczać umysł ze starych poglądów, aby móc przyjąć nowe. Na czas, gdy przechodzimy razem przez tę ścieżkę Twojej przemiany, zrób w głowie chaos. Zakwestionuj wszystkie poglądy, jakie się w niej znajdują, wszystkie przyzwyczajenia, abyśmy mogli wybrać tylko te, które Ci służą, a resztę wywalić w cholerę! Do tego dołączymy nowe, potężne poglądy, które pozwolą Ci osiągać jeszcze więcej. Zaczнешь żyć świadomie, z poglądami, które teraz będziesz dojrzałe sobą reprezentować i zrozumiesz, dlaczego są takie, a nie inne. Pomyśl tylko, jak bardzo wzrasta Twój poziom **pewności siebie**, gdy działamy razem. Zaczynasz być pewny siebie, ponieważ wiesz, że to, czego masz być pewny, zaczyna być dobre i dokładnie takie, jakie chcesz. Zaczynasz być świadomy swojego potencjału, czujesz, jak ta nieskazitelna pewność zaczyna Cię przepełniać i promieniować dookoła Ciebie.

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**

ZAWIERA
3 godziny
szkoleń
na DVD

KODEKS WYGRANYCH X przykazań człowieka sukcesu

WYDANIE II

Wznies się na fali sukcesu!

Odkryj niesamowitą moc programu rozwoju osobistego **Wyzwanie90dni®** — na końcu książki znajdziesz rozdział z ćwiczeniami na siedem dni, a na dołączonej płycie siedem coachingów video. **Zrób pierwszy krok do wielkiego celu!**

Czy umiesz szczerze odpowiedzieć sobie na pytanie, po co żyjesz? Co sprawia, że Twoje życie nabiera sensu, kolorów, rozmachu i pełni? Jak często doświadczasz tego uczucia? Pewnie niezbyt często. Wśród miliardów ludzi na świecie tylko garstka wie, jak osiągnąć szczęście, dbać o harmonijny rozwój i odczuwać osobistą satysfakcję każdego dnia. Z jakichś dziwnych, niewytłumaczalnych powodów zdecydowana większość mieszkańców naszej planety wybiera najgorsze scenariusze i uparcie się ich trzyma. Ale dla Ciebie nadszedł właśnie czas zmiany! Ta książka podpowie Ci, co i jak zrobić, by przełamać strach, pokonać trudności, zwiększyć motywację na rzecz poprawy jakości swojego życia. Kodeks wygranych pomoże Ci wejść na Twój osobisty szczyt! Jego autor od dawna na własnym przykładzie pokazuje, że nic nie jest niemożliwe, jeśli tylko ma się w sobie determinację i odwagę, by spełniać marzenia. Przejmij odpowiedzialność za swoją przyszłość i nie daj się zepchnąć z drogi do celu! Masz tylko jedno życie, nie pozwól, by ktoś wciąż ściągał Cię w dół!

Przejmij stery i całą naprzód w stronę spełnienia!



Krzysztof Król — wybitny trener rozwoju osobistego, autor dziewięciu książek, twórca czternastu firm, podróżnik i pasjonat tematyki motywacyjnej. Założyciel szkoły Perfect Dating i autor bestsellerowej *Księgi związków, podrywów i seksu dla mężczyzn*. Pomógł tysiącom ludzi w doskonaleniu umiejętności interpersonalnych i seksualnych, a także w osiągnięciu sukcesu życiowego. Obecnie mieszka w Tajlandii, jest prezesem dwóch spółek produkujących aplikacje mobilne do nauki języków.

Partneri medialni:



abcZdrowie.pl

be models.pl
BE YOURSELF



MOZNA PRZECZYTAĆ.PL



Świat Coachingu

MESKIM BYĆ.PL
portal o sukcesie i życiu mężczyzn

Jakub Sosnowski
www.napisztekst.pl

nowa
czytelnia.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Nr katalogowy: 31995



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



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 44,90 zł

ISBN 978-83-283-0963-0

