

**MAREK KAMIŃSKI**

**power**  **4change**

**SZTUKA OSIĄGANIA CELÓW**



**onepress | sensus**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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 Helion SA 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 Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Redakcja tekstu: Adriana Urgacz-Kuźniak  
Ilustracje: Magdalena Alszer na podstawie grafik Autora

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie?pow4ch>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7243-6

Copyright © Marek Kamiński 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

**„Żeby zrozumieć,  
trzeba stawiać się”**

Antoine de Saint-Exupéry, *Twierdza*

# Spis treści

|                 |   |
|-----------------|---|
| DLACZEGO? ..... | 7 |
|-----------------|---|

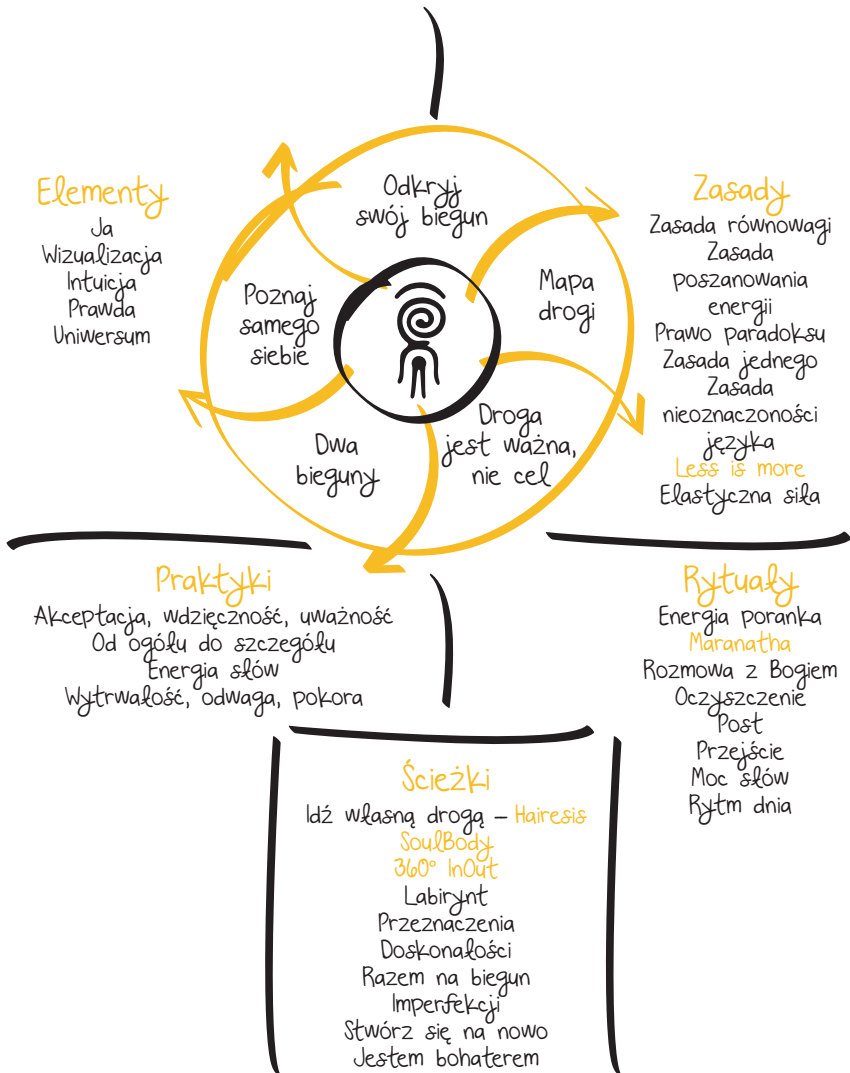
## DROGA BIEGUNA

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ELEMENTY .....                                                                         | 13 |
| 1.1. <b>Prawda</b> jest miarą wszystkich możliwych światów ...                           | 14 |
| 1.2. <b>Intuicja</b> pomaga w wyborach i decyzjach .....                                 | 14 |
| 1.3. <b>Bóg</b> to świadomość czegoś większego<br>niż świat i człowiek .....             | 14 |
| 1.4. <b>Ja</b> to ten człowiek, który myśli, robi, chodzi, śpi .....                     | 14 |
| 1.5. <b>Wizualizacja</b> jest kreowaniem za pomocą<br>wszelkich dostępnych zmysłów ..... | 16 |
| 2 ZASADY .....                                                                           | 22 |
| 2.α. Zasada równowagi .....                                                              | 22 |
| 2.β. Zasada poszanowania energii .....                                                   | 27 |
| 2.γ. Zasada paradoksu .....                                                              | 30 |
| 2.δ. Zasada nieoznaczoności języka .....                                                 | 32 |
| 2.ε. Zasada <i>Less is more</i> .....                                                    | 33 |
| 2.ζ. Zasada elastycznej determinacji .....                                               | 38 |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>3 PRAKTYKI</b>                         | <b>40</b>  |
| 3.☺. Akceptacja, wdzięczność i uważność   | 41         |
| 3.☼. Energia słów                         | 54         |
| 3.☶. Odporność, odwaga i pokora           | 57         |
| 3.☰. Od ogółu do szczegółu                | 59         |
| <b>4 PIĘĆ KROKÓW</b>                      | <b>61</b>  |
| 4.1. Krok: Odkryj swój biegun             | 61         |
| 4.2. Krok: Mapa drogi                     | 72         |
| 4.3. Krok: Droga jest ważna, nie cel      | 87         |
| 4.4. Krok: Dwa bieguny — porażka i sukces | 109        |
| 4.5. Krok: Poznaj samego siebie           | 118        |
| <b>5 RYTUAŁY</b>                          | <b>138</b> |
| <b>6 ŚCIEŻKI</b>                          | <b>147</b> |
| <b>APPENDIX</b>                           | <b>154</b> |
| Podziękowania                             | 155        |
| O autorze                                 | 156        |
| Bibliografia                              | 157        |
| Lista moich symboli                       | 158        |
| Alfabet grecki                            | 159        |

# Power4Change

## Life Approach



## DLACZEGO?

Świat jest zmianą. Czasem zmiany są niemal niewidoczne, wszystko dzieje się powoli i myślimy, że przyszłość będzie taka sama jak dzisiaj. A jeśli inna, to będzie się różnić tylko w szczegółach. Niektórzy mówią, że „nic nowego nie dzieje się pod słońcem”<sup>1</sup>. Zdarza się, że czas przyspiesza i płynie szybko niczym rwąca rzeka. Nagle świat, który znamy, staje się całkiem inny. Inaczej działa i wygląda, a przyszłość, która wydawała się konsekwencją przeszłości, staje się wielką niewiadomą. W jednej chwili myślimy, że poznaliśmy ten świat niemal do końca, urządziliśmy się w nim i rozumiemy, jak działa, a w drugiej jeden szczegół zmienia naszą rzeczywistość, każdą dziedzinę naszego życia, tak że nie wiemy już, jak będzie ona wyglądać za tydzień, miesiąc czy rok.

Istotą świata jest zmiana, a nasze ugruntowane w doświadczeniu zachowania, płynąca z życiowej mądrości wiedza, schematy radzenia sobie z rzeczywistością i z nadchodzącym czasem okazują się mało przydatne, a nawet niepotrzebne. Ogarnia nas lęk i już nie wiemy, czy damy sobie radę w przyszłości, jak będzie wyglądało nasze życie i czy jesteśmy w stanie zagwarantować bezpieczeństwo najbliższemu oraz samemu sobie.

---

1 Księga Koheleta, Stary Testament. Sentencja łacińska: *Nihil novi sub sole*.

Co jest kluczowe dla przetrwania żeglarza, kiedy na morzu zaczyna się sztorm?

Umiejętności, kompetencje i realna wiedza o rzeczywistości. Żeglarz nie ma wpływu na pogodę, siłę, kierunek wiatru ani na wysokość fal. Gdy żywioł szaleje, nie ma też wpływu na łódkę, na pokładzie której się znajduje, jej stan i dzielność morską, zapasy jedzenia, wody i paliwa. Nie zmieni swojej załogi, z którą ramię w ramię przyjdzie mu stawić czoła sztormowi. Owszem, miał na to wpływ tydzień, miesiąc czy rok temu. Może nawet wczoraj. Mógł wybrać inną łódź, mógł podjąć decyzję, z kim i dokąd płyń, mógł też wcale nie wpływać z portu.

Tak, ale gdy sztorm nadszedł, na wiele spraw nie ma już wpływu. Może jednak nadal zarządzać zasobami, które ma pod ręką, i zrobić z nich najlepszy możliwy użytek. Jeżeli nie jest sam, zespół przeciwstawi się burzy i przetrwa, pod warunkiem że zostaną podjęte odpowiednie decyzje.

Słowa „przeciwstawić się” i „stawić czoła” można rozumieć wyłączenie jako konfrontację z naturą, a więc działania skierowane przeciw rzeczywistości, w jakiej się znaleźliśmy. „Przeciwstawienie” może mieć jednak także inne znaczenia. Może oznaczać, że umiemy wykorzystać energię żywiołów, aby przetrwać i zmierzać do celu, który wyznaczaliśmy.

**„Przeciwstawienie” nie oznacza wystąpienia przeciw każdemu składnikowi w rzeczywistości, w jakiej się znaleźliśmy. To działanie, które z wykorzystaniem energii momentu sprawia, że będziemy zmierzać do celu, jaki założyliśmy przedtem albo jaki właśnie określamy.**

Słowo „kryzys” w języku chińskim składa się z dwóch znaków symbolizujących zagrożenie i szansę. Świat i nasze życie stawiają nas przed trudnymi wyborami, niekiedy doświadczają nas upadkami, a każda z tych sytuacji zawiera w sobie właśnie te dwa składniki: niebezpieczeństwo i szansę. Szansa na nowe rozwiązania może pro-

wadzić ścieżką mniej uczęszczaną, burzyć spokój, a nawet wymagać wielkich zmian w naszym życiu.

Poradzenie sobie ze zmianą jest drogą, a sama zmiana — przejściem przez drzwi w sytuacji, gdy nie wiemy do końca, co się za nimi znajduje. Kiedy mamy do czynienia z nieliniową zmianą w naszym świecie, drzwi i dróg, przez które musimy przejść, jest wiele, musimy więc dokonać licznych wyborów w warunkach ograniczonego czasu i niepełnych danych.

Na tej drodze jest wiele ważnych słów i pojęć. Ich zrozumienie, przyswojenie sobie bogactwa konsekwencji z nich płynących, dotarcie pod ich powierzchnię i przeniknięcie przez naturę paradoksu, który się w nich kryje, pomogą nam w nawigacji, pokonywaniu trudności i dotarciu do zamierzonego celu. Należy przy tym pamiętać, że podczas wędrówki ten cel może się zmieniać.

**Te słowa to: ja, marzenia, rzeczywistość, wartości, cel, mapa drogi, wizualizacja, uważność, akceptacja, wdzięczność, porażka, sukces, upadek, nadzieja, jedno, ograniczenia, strach, lęk, motywacja, intuicja, przeznaczenie, obecność, struktura, metryka, metoda oraz nawyk.**

Ważne są też pytania, jakie zadamy. Czasem nawet ważniejsze od odpowiedzi. Odpowiedzi się zmieniają i będą się zmieniać, ale pytania pozostają takie same. Owszem, mogą się przy tym pojawić nowe pytania, ale warto jednak docenić moc prostych pytań i do nich powracać.

Umiejętność stawiania pytań jest kluczowa.

Znajdź jedno proste pytanie i wracaj do niego codziennie.

**Trzy proste pytania, które warto sobie zadać, to:**

- Kim jestem?
- Jakimi wartościami kieruję się w życiu?
- Co jest dla mnie najważniejsze?

I jeszcze zasady, które porządkują naszą wiedzę i drogę. To one sprawiają, że szybciej i łatwiej radzimy sobie z przypadkowymi

zdarzeniami oraz informacjami. Im mniej mamy zasad i im są one prostsze, tym lepiej.

**Dwa zdania, od których możemy zacząć, to:**

- Droga jest ważna, nie cel.
- Poznaj samego siebie.

Świat jest zmianą, która niesie ze sobą energię w postaci słów, zdarzeń, ludzi czy informacji — i ta energia zmienia trajektorię naszego życia. Dokonuje tego w sposób świadomy lub nieświadomy, niezależnie od tego, czy tego chcemy, czy nie.

I tu rodzi się pytanie: czy będąc świadomymi energii zmian, będąc uważnymi na nią i zorientowanymi co do celów, do których zmierzamy, oraz znając choćby trochę siebie, możemy ją wykorzystać, aby podążać tam, gdzie chcemy?

Odpowiem na to pytanie dalej, a pomoże mi w tym wyjaśnienie i rozwinięcie słów, pytań oraz zasad, o których wspomniałem. Fundamentem tej odpowiedzi będzie Metoda Biegun, którą odkryłem, idąc na prawdziwą północ, a dokładnie na północny biegun Ziemi.

Ruszyłem w drogę, aby zdobyć biegun, a odkryłem samego siebie i zrozumiałem, że prawdziwy biegun jest we mnie.

Metoda Biegun dała mi siłę, aby zmieniać się w kierunku, który zaakceptowałem, i zdobyć w życiu wiele biegunów.

Jesteś gotowy, aby zdobyć siłę do zmian i ruszyć na swoje bieguny?

*Fram*<sup>2</sup> znaczy „Naprzód”. Ruszajmy zatem!

---

2 *Fram* w języku norweskim oznacza „naprzód”. Tak Fridtjof Nansen nazwał statek, którym wyruszył na biegun północny.

# 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** 

## METODA BIEGUN TO AUTORSKIE ROZWIĄZANIE

**MARKA KAMIŃSKIEGO**, oparte na przemyśleniach i doświadczeniach z jego niezwykłych wypraw. Wspiera w rozwoju osobistym – przede wszystkim budując motywację i chroniąc przed jej utratą. Biegun to inaczej konkretny, jasno zdefiniowany cel, a sama metoda pozwala przejść drogę do poznania samego siebie, by móc go realizować. Daje konkretne narzędzia pomocne w życiu codziennym, prowadzące do rozwoju osobistego. Poza sferą psychy uwzględnia elementy treningu fizycznego i survivalu, które wspomagają przełamywanie własnych barier. Teraz Marek Kamiński uczy innych, jak – korzystając z Metody Biegun – osiągać to, co z pozoru wydaje się niemożliwe.

*Marek Kamiński jako podróżnik ekstremalny dokonał w życiu rzeczy pozornie dla śmiertelnika niemożliwych. Ale tylko pozornie. Wszystko bowiem jest możliwe, potrzeba jedynie sprzyjających okoliczności – i motywacji. O swojej motywacji Marek wyczerpująco opowiada w książce. Daje ona możliwość poznania tajemnicy jego sukcesu, który może stać się i Twoim udziałem.*

**RAFAŁ SONIK**, zwycięzca Rajdu Dakar, przedsiębiorca i filantrop

*Wskazówki zawarte w tej książce mogą zmienić Twoje życie na lepsze. Ich wdrożenie wymaga jednak odwagi. Jestem przekonany, że z pomocą Marka możesz to zrobić. Nie czekaj, zacznij teraz!*

**BRIAN TRACY**, mówca, ekspert w zakresie rozwoju osobistego, autor książki *Maksimum osiągnięć*

*Marek wie, jak dojść na biegun. Dokonał tego osobiście. Korzystając ze swojego bogatego życiowego doświadczenia, pokazuje, jak każdy z nas może zdobyć swój indywidualny biegun. W książce nie tylko dzieli się głębokimi przemyśleniami, ale również opisuje narzędzia, które możemy wykorzystać na swojej drodze do wielkiego celu. Książka zawiera sporo ćwiczeń, które wprowadzają na wyższy poziom świadomości siebie i swoich życiowych celów. Polecam ją zarówno tym, którzy zaczynają przygodę z rozwojem osobistym, jak i bardzo doświadczonym wędrowcom. Każdy może w niej odnaleźć własny klucz do mądrego życia.*

**JACEK WALKIEWICZ**, psycholog



**MAREK KAMIŃSKI** – przedsiębiorca, filozof, polarnik, autor bestsellerów coachingowych *Wyprawa i Idź własną drogą*. Stworzył oparty na Metodzie Biegun skuteczny program motywacji do zmian i osiągania celów, który od 20 lat zmienia życie ludzi i pomaga im w rozwoju osobistym i biznesowym.

**PARTNER WYDANIA:**



[www.marekkaminskiacademy.com](http://www.marekkaminskiacademy.com)

**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)

ISBN 978-83-283-7243-6



9 788328 372436

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



książkiklasybusiness

Cena: 39,90 zł