

JANUSZ KOZIOŁ

WSPOMAGACZE SUKCESU

Poznaj czynniki, które pomogą Ci w drodze
do urzeczywistnienia Twoich marzeń
i osiągnięciu sukcesu



© Copyright by Złote Myśli & Janusz Koziół, rok 2015

Autor: Janusz Koziół

Tytuł: Wspomagacze sukcesu

Wydanie I

ISBN: 978-83-7701-902-3

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Urszula Dobrzańska, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Złote Myśli sp. z o.o.

44-117 Gliwice

ul. Toszecka 102

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” 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 „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Coś na wstępie.....	5
Wspomagacz 1. Marzenia i cele.....	15
Wspomagacz 2. Niezachwiana wiara.....	23
Wspomagacz 3. Plan działania	29
Wspomagacz 4. Procent wzrostu.....	35
Wspomagacz 5. Motywacja na co dzień.....	41
Wspomagacz 6. Koniec z epoką rezygnacji i poddawania się.....	51
Wspomagacz 7. Zarządzanie czasem.....	57
Wspomagacz 8. Przewycięzanie lęków.....	61
Wspomagacz 9. Korzystaj z doświadczenia innych ludzi.....	69
Wspomagacz 10. Okazje i nowe rozwiązania.....	75
Wspomagacz 11. Dziennik	85
Wspomagacz 12. Statystyka.....	91
Wspomagacz 13. Więcej entuzjazmu	102
Wspomagacz 14. Cierpliwość popłaca.....	111
Wspomagacz 15. Wdzięczność.....	120
Wspomagacz 16. Nagradzaj siebie	126
Wspomagacz 17. Niech droga do celu będzie przygodą.....	131
Wspomagacz 18. Moc przyciągania i ćwiczenia myślowe	138
Wspomagacz 19. Tablica marzeń.....	146
Wspomagacz 20. Wsparcie mentora	152
Wspomagacz 21. Niezłomne postanowienie i determinacja	158

Wspomagacz 22.	Emocje a rozsądek	163
Wspomagacz 22.	Świadome i zaplanowane działanie.....	169
Wspomagacz 24.	Dlaczego?.....	174
Streszczenie.....		181
Coś na zakończenie.....		209
Post Scriptum		
CEL ▶ PLAN ▶ DZIAŁANIE ▶ CZAS ▶ SUKCES		222

WSPOMAGACZ 4.

Procent wzrostu

Czasy, w których przyszło nam żyć, są naprawdę niesamowite. Mamy telefony komórkowe, komputery i te wszystkie urządzenia elektroniczne, których braku wiele osób nie jest w stanie sobie wyobrazić. Jeszcze w latach 80. XX wieku nieliczni posiadali komputer. Komórki rozpoczęły podbój świata w latach 90., a odtwarzacze mp3 to urządzenia, które zaczęły robić furorę dopiero w pierwszych latach obecnego wieku. Taki rozwój w ciągu ostatnich lat został odnotowany nie tylko w branży elektronicznej, dotyczy on w zasadzie wszystkich aspektów naszego życia.

Obecnie prawie w każdym mieście jest przynajmniej jeden hiper- albo supermarket. Po naszych ulicach porusza się niezliczona liczba samochodów, a dla wielu osób coroczne wczasy zagraniczne są normą. Pojawiły się dziesiątki sklepów, restauracje, bary i kina. Apteki, stacje paliw, kluby fitness i siłownie to tylko nieliczne z firm, które rozwinęły się w ciągu ostatnich

kilkunastu lat. Oczywiście, nie należy zapominać o ogromnej liczbie placówek bankowych, które zostały otwarte ostatnimi czasy. Co wspólnego mogą mieć te wszystkie branże z tematem tego rozdziału? Okazuje się, że mają — i to dużo.

Tytułowy procent wzrostu najprościej można przedstawić na przykładzie banku. Wyobraź sobie, że jutro z samego rana udajesz się do najbliższego banku, aby wpłacić tam swoje pieniądze. Ponieważ jesteś, powiedzmy, milionowym klientem, otrzymujesz niesamowitą ofertę. Otóż comiesięcznie do początkowej kwoty, jaką masz na koncie, bank doliczy ci dwa procent. W ramach tej promocji, która obejmie tylko ciebie, w kolejnym miesiącu ponownie otrzymasz doliczone dwa procent — jednak tym razem będzie to dwa procent kwoty, jaka znajdowała się na koncie na koniec miesiąca, i tak dalej. Ponieważ pierwszego dnia dysponowałeś 1000 zł, ta kwota staje się twoim kapitałem początkowym.

Zgodnie z warunkami oferty specjalnej po pierwszym miesiącu do twojego 1000 dodane zostanie dwa procent. Na koncie znajdzie się 1020 zł. Drugi miesiąc zakończy się kwotą 1040, trzeci — 1061 zł, a po pół roku będziesz miał 1104 zł. Po roku twoje konto opiewać będzie na kwotę 1243 zł, by po dwóch latach znalazło się tam 1577 zł. Dokładnie na koniec trzeciego roku będziesz miał 2000 zł, czyli dodatkowy tysiąc, a za kolejne trzy lata będziesz mógł się już cieszyć kwotą 4080 zł. Na koniec dziesiątego roku stan twojego konta opiewać będzie na kwotę 10554 zł, czyli ponad dziesięć razy więcej niż w chwili założenia konta.

Oczywiście, w przypadku banku jest to tylko teoria, ale jeżeli chodzi o inne aspekty życia — jest to jak najbardziej

możliwe do zrealizowania. Przykład? Dlaczego nie. Wróćmy ponownie do naszego sportowca, który zaczyna trenować biegi. Aby nasz biegacz na początku nie przetrenował się za dużo, zaczyna swoje treningi od przebiegnięcia jednego kilometra. Sportowiec podchodzi do treningu bardzo solidnie i postanawia, że co tydzień będzie zwiększał przebiegany dystans o pięć procent. Dzięki temu w drugim tygodniu biega już 1050 metrów, w trzecim — 1103 m, ale już w piątym — 1216 m. Dziesiąty tydzień to dystans ponad półtora kilometra (1551), a dwudziesty — ponad dwa i pół kilometra (2527). Po pół roku przebiegnie dystans 3386 metrów, a na koniec roku — ponad dwanaście kilometrów (dokładnie 12041 metrów).

Teraz do rzeczy. Wiesz już, że kiedy wyznaczysz sobie cel, do którego zamierzasz dotrzeć, najlepiej podzielić go na mniejsze cele. Dobrym pomysłem będzie ustalenie poziomu, od jakiego zamierzasz zacząć realizację swojego celu. Jeżeli uważasz, że działanie, jakie ma cię doprowadzić do urzeczywistnienia twojego marzenia, nie sprawi ci większego kłopotu, możesz je rozpocząć od wyższego poziomu. Jeżeli jednak musisz zrobić coś, z czym do tej pory nie miałeś do czynienia, najlepiej zacząć od niższego pułapu, a w miarę upływu czasu systematycznie intensyfikować działania, uwzględniając oczekiwane wyniki.

Aby mieć pewność, że działania, jakie podejmujesz, przez cały czas przybliżają cię do twojego marzenia, ustal sobie swój własny procent wzrostu i okres, w jakim ten procent chcesz osiągnąć. Dzięki temu będzie można dokładnie określić, jaki wysiłek musisz włożyć i jakie działanie trzeba wprowadzić

w życie, aby móc z każdym kolejnym tygodniem zbliżać się do tego, co zamierzasz osiągnąć. Musisz pamiętać, że jeżeli ciągle będziesz działał w taki sam sposób, to i twoje wyniki będą na takim samym poziomie.

Jednak abyś mógł cieszyć się z coraz lepszych wyników, musisz ustalić swój własny procent wzrostu. Pamiętaj, że niekoniecznie musi to być jedna cyfra, możesz ustalić to na poziomie „od–do”. Załóżmy, że twoim celem jest zarobienie 1 000 000 zł. Przy zarobkach 3000 zł na zgromadzenie tejże kwoty potrzeba około 333 miesięcy, czyli prawie 28 lat. Jeżeli zaczniesz od 1000 zł miesięcznie i ustalisz sobie comiesięczny „procent wzrostu” własnych dochodów na poziomie 5–7%, to okaże się, że nawet przy 5% wzroście osiągniesz upragniony milion nie po 28 latach, a po 81 miesiącach (6 lat i 9 miesięcy) i — co najważniejsze — zaczynając od znacznie mniejszego poziomu dochodów.

Owszem, ktoś może powiedzieć, że wyliczenia te wyglądają tak pięknie tylko na papierze, a w rzeczywistości istnieją małe szanse na ich zrealizowanie. Oczywiście, ten człowiek będzie miał rację. Dla kogoś innego jednak takie wyliczenia będą za małe. Ten drugi człowiek opracuje dla siebie większy procent i kierując się własnymi wytycznymi, zdobędzie swój milion o wiele szybciej, niż wyszło z moich wyliczeń. Jest to już indywidualna sprawa każdej z tych osób. Wyniki uzależnione są od działań, jakie one podejmują, oraz od tego, jak dana osoba jest skłonna wykorzystywać nowe pomysły i rozwiązania. Człowiek, który zaczyna działać w kierunku urzeczywistnienia własnych marzeń, ma ogromne szanse na ich realizację, a kiedy dołoży do tego własny rozwój i doskonalenie swoich umiejętności — takie marzenia osiągnie o wiele szybciej.

Jeżeli przeanalizowalibyśmy jeszcze raz przykład naszego biegacza, bardzo szybko zauważymy, jak doskonałym pomysłem dla niego był trening na zasadzie systematycznego wydłużania pokonywanej odległości. Gdyby ten człowiek bez większego przygotowania spróbował pokonać dystans kilku kilometrów, to jego wynik byłby albo bardzo, ale to bardzo słaby, albo ... tego kilkukilometrowego odcinka nie udałoby się mu przebiec. Rozpoczął on jednak swoje treningi na krótszej trasie i systematycznie je wydłużał, dzięki czemu z każdym kolejnym dniem był w stanie przebiec dłuższy dystans — bez większego zmęczenia, a nawet w coraz lepszym czasie.

Nie jest żadną tajemnicą, że sportowcy, którzy zamierzają osiągać sukcesy na arenach międzynarodowych, muszą poświęcać wiele godzin dziennie na treningi. To właśnie dzięki tym systematycznym treningom ich kondycja i szanse na dobry wynik są coraz lepsze. Kolejne godziny ćwiczeń i przygotowań stopniowo zwiększają ich wytrzymałość fizyczną, siłę i kondycję. Najważniejsze jest to, iż odbywa się to stopniowo, a nie z dnia na dzień. Często na pierwsze zadowalające wyniki muszą czekać nawet latami. Dla tych, którzy nie zrezygnują, ten czas nie będzie stracony. Czas mija i tak — niezależnie od tego, czy coś robisz, czy nie. A skoro to nieuniknione, może lepiej wykorzystać go na coś pożytecznego niż na bezsensowne narzekanie?

Świat pełen jest przykładów na takie podejście. Rośliny rosną powoli, ale systematycznie, i są w stanie osiągnąć nawet kilkadziesiąt metrów wysokości (najwyższe drzewa dochodzą do ponad 100 metrów). Jednymi z największych drzew na świecie są mamutowce olbrzymie. Mają one prawie 100 metrów wyso-

kości, około 10 metrów średnicy, a żyją nawet ponad 3500 lat. Systematyczność, czas i wytrwałość to jedne z najważniejszych cech. Każdy, kto będzie w stanie nieprzerwanie dążyć do swoich celów i wykorzysta te cechy, będzie mógł osiągnąć to, co sobie zaplanuje, a przy okazji uodporni się na chwilowe niedogodności. Z całą pewnością znajdzie najlepsze wyjście z każdej sytuacji.

Mamy i drugą stronę medalu. Istnieją rośliny, które potrafią rosnąć bardzo szybko. Są to najczęściej rośliny jednoroczne, które po okresie szybkiego wzrostu i po wydaniu nasion obumierają. W następnym roku z nasion wyrasta zupełnie nowa roślina — i tak co roku od nowa. Wybór należy do ciebie. Możesz działać systematycznie, w swoim tempie, cały czas zwiększając umiejętności i kompetencje, albo być jak ta roślina jednoroczna. Jeśli wybierzesz ten drugi model, może i uda ci się raz czy drugi czegoś dokonać, ale bez nieustannego postępu oraz ciągłego doskonalenia i rozwoju osobistego wyniki, jakie osiągniesz, mogą okazać się krótkoterminowe.

Od tego, jak bardzo będziesz w stanie rozwinąć swoje umiejętności, będą zależały twoje wyniki. Pamiętaj, że jeżeli ciągle będziesz robił to samo, one nigdy nie będą takie, na jakie liczysz. Aby osiągnąć coś lepszego, konieczne trzeba wprowadzić do tego, co robisz, coś dodatkowego. O tym, co to będzie, musisz niestety zdecydować samodzielnie. Ustal jak najszybciej cel, który pragniesz osiągnąć, oraz określ swój własny procent wzrostu, czyli wielkość, o jaką zamierzasz systematycznie przybliżać się do tego celu. Dzięki temu będziesz w stanie odpowiednio przygotować się do działania. Z każdym kolejnym tygodniem będziesz coraz bardziej zadowolony ze swoich efektów.

WSPOMAGACZ 5.

Motywacja na co dzień

Zapewne wielokrotnie spotkaliście się z sytuacjami, kiedy ktoś zwierza się wam ze swojego życia i na koniec kwituje to wszystko jednym zdaniem: „Nic mi się już nie chce robić”. Jeżeli dotyczy to kogoś innego, to jeszcze pół biedy — kłopoty zaczynają się pojawiać z chwilą, kiedy takie zniechęcenie zaczyna dopadać nas samych. Nie ma jednego powodu takiego właśnie zniechęcenia. Najważniejsze jest to, aby pozbyć się tego stanu jak najszybciej, ponieważ nie wnosi on niczego dobrego. Każda taka sytuacja jest zupełnie inna. To, co dla jednych jest „osłabiaczem”, na innych nie będzie miało żadnego wpływu — i na odwrót.

Bywają w życiu takie chwile, kiedy mimo szczerych chęci nic nie układa się tak, jak byśmy tego chcieli. Najprawdopodobniej lista tych sytuacji i rzeczy, które mają na nas zły wpływ, byłaby bardzo długa. Wystarczy wspomnieć o kilku z nich: pogoda, jakieś niepowodzenie, zła informacja lub

nieoczekiwane kłopoty, na które nie mamy wpływu. Może i każdy z tych powodów wystarczy, by zepsuć nam dzień, ale czy nie lepiej zrobić coś, co diametralnie zmieni tę sytuację, a dzięki temu nasze samopoczucie i nastawienie?

Jeżeli brak chęci jest wynikiem naszego działania (wynik nie odpowiadał oczekiwaniom), zawsze można dokonać analizy tego działania i zacząć jeszcze raz, mając na uwadze dotychczasowe doświadczenia i wyniki. Jeżeli został on spowodowany działaniami innych osób, jeśli nie mieliśmy żadnego wpływu na to, co się wydarzyło, najlepiej przestać o tym myśleć i robić swoje. Najlepsze, co można zrobić, to nie zwracać sobie głowy tym, na co nie mamy wpływu.

Niestety, również i u mnie dochodziło do takiego „zarażenia”. Jednak jeżeli człowiek wie, z której strony może nadejść wróg, to jest w stanie na taką wizytę starannie się przygotować. Tak było i w moim przypadku. Przygotowałem się na taką ewentualność, a kiedy „wróg” zaczął atakować, byłem gotów jeśli nie zlikwidować go całkowicie, to przynajmniej unieszkodliwić, aby następnie odnieść zwycięstwo (przynajmniej do kolejnego razu).

Ludzie, którzy pokonują zniechęcenie, poszukują najróżniejszych sposobów na uzyskanie motywacji. Jeśli chodzi o mnie, to znalazłem kilka takich sposobów, dzięki którym jestem w stanie nabrać chęci do ponownego działania. Jednym z najlepszych sposobów na ponowne zmotywowanie się jest poznanie historii ludzi, którzy znaleźli się w podobnych sytuacjach — którzy musieli przełamać złą passę, by ostatecznie osiągnąć cele, do których dążyli niejednokrotnie przez dość długi okres. Można dzięki temu dowiedzieć się, jak oni wyszli z sytuacji, w której się znaleźli.

Kolejną rzeczą, która szybko może przynieść zmianę nastroju i dostarczyć motywacji, są ... książki. Jeżeli zaczynam czytać coś nowego, to zawsze jestem zaopatrzony w zakreslacz lub ołówek. Dzięki temu, kiedy tylko trafię na jakiś ciekawy fragment, zaznaczam go — tak abym był w stanie wrócić do niego, kiedy tylko będzie taka potrzeba. Tą właśnie potrzebą może być zmotywowanie się do działania, kiedy coś idzie nie tak. Wtedy wystarczy poszukać fragmentu, który podpowie, jak wybrnąć z tej sytuacji. Należy jednak pamiętać, że można zakreslać fragmenty jedynie w tych książkach, które są naszą własnością. Właściciel pożyczonego egzemplarza raczej nie byłby zadowolony, gdybyśmy zwrócili mu zabrudzoną książkę (nawet jeżeli zaznaczenie czegoś wydawało nam się słuszne).

Równie ciekawym sposobem na zmotywowanie się są filmy. Należy pamiętać, że film, który niesie jakieś przesłanie, nie zawsze musi być wielkim dziełem i należeć do klasyki kina. Każdy może stworzyć leksykon filmów, które są dla niego szczególne. Jeżeli skupimy się na treści, to okaże się, że większość z tego, co oglądamy, zawiera bardzo ciekawe elementy, warte późniejszego przemyślenia. Zaprezentuję ci kilka takich właśnie filmów, które należą do mojego zestawu filmów inspirowo-motywowujących (w kilku przypadkach niekoniecznie są to całe filmy, ale wybrane fragmenty).

Na początek będzie to klasyka, czyli *Gwiazdne wojny*. Nie będę teraz zagłębiał się w treść filmów z tej serii, ponieważ nie o to chodzi. Osoba, która uważnie je oglądała, na pewno zwróciła uwagę na zawarte w nich przesłanie, które mówi, że nigdy nie należy się poddawać. Przedstawiam tylko kilka fragmentów, które poruszają tę kwestię.

Jedną z bardzo charakterystycznych postaci serii jest Yoda — Mistrz Jedi. Ta niewielkiego wzrostu postać obdarzona jest wielką mądrością, rozwagą, inteligencją oraz dalekowzrocznością. To właśnie z jego ust padają między innymi słowa skierowane do Luke'a Skywalker'a, kiedy ten ma kryzys wiary podczas szkolenia: „Nie próbuj! Rób albo nie rób. Prób nie ma”. Lepiej podjąć jakieś działanie, niż tylko mówić, że się próbuje — w tym pierwszym przypadku coś zostanie zrobione (nawet jeżeli wynik nie będzie zadowalający), a w tym drugim ciągle można się zaslaniać samym słowem. Warto jeszcze przytoczyć inne jego słowa, które mają niejedno znaczenie: „Aby dotrzeć do celu, prostą ścieżką nie pójdziemy”.

Kolejnym ciekawym cytatem z tej serii jest zdanie wypowiedziane przez Qui-Gon Jinn'a: „Skup się na »tu i teraz«”. Można powiedzieć: nic dodać, nic ująć. Zbyt często tracimy czas na rozpamiętywanie przeszłości (jeśli chodzi o coś dobrego — w porządku; ale jeżeli ciągle myślimy o tym, co nie skończyło się pomyślnie, a przy tym nie wyciągamy z tego żadnych wniosków — nie warto), albo możliwości niepowodzenia w przyszłości (ma to związek z dotychczasowymi klęskami oraz z przeświadczeniem, że skoro raz coś nie wyszło, to nie ma sensu więcej tego robić). Prawda jest taka — przeszłość już była i nie wróci, a przyszłość jest w twoich rękach. Będzie taka, jak ją ukształtujesz. Liczy się tylko czas obecny i to, co robisz w danym momencie, więc *skup się na „tu i teraz”*.

Jeżeli chodzi o kolejne filmy, które mogą posłużyć jako motywatory, to z całą pewnością na polecenie zasługują:

- *Cudotwórczyni* pokazuje, jak ważna jest wiara i wytrwałość na drodze do obranego celu;

- *Honor kawalerzysty* opowiada o konsekwencjach decyzji kawalerzystów, którzy chcieli uchronić kilkaset koni przed niechybną śmiercią;
- *Jeniec: Tak daleko, jak nogi poniosą* to historia ucieczki niemieckiego żołnierza z sowieckiej niewoli;
- *Prawdziwa historia* to film o tym, do czego może doprowadzić upór i wiara nawet w przypadku osoby, która nie była pierwszej młodości.

To tylko kilka z około trzydziestu niesamowitych filmów, które mają dla mnie ogromną wartość motywacyjną.

Chciałem napisać coś jeszcze o pewnej serii filmów, przedstawiającej życie i karierę boksera Rocky'ego Balboi. Sześć filmów, które do tej pory powstały w ramach tej serii, posiada sporą dawkę inspiracji — oczywiście pod warunkiem, że zaczniemy jej tam szukać. Oto tylko kilka wybranych przykładów:

- „Nie mów, że nie dasz rady”.
- „Chcę ci obiecać, że będę się starał ZE WSZYSTKICH SIŁ”.
- „Włóż w to trochę krwi, potu i łez”.
- „Pan pokonywał najlepszych i nikt temu nie zaprzeczy. Nie zna mnie pan, ale zrobię wszystko, co pan każe, a przynajmniej będę się starał ze wszystkich sił”.
- „Każdy, kto ma dwie ręce i mocne serce, ma szansę”.
- „Możesz mieć wszystko, co najlepsze, ale musisz być na szczycie. Nikt nie pamięta numeru drugiego”.
- „Powie ci coś, co już pewnie wiesz. Życie to nie tylko słodycz. To znój i trud. I jeśli mu się poddasz, to nieważ-

ne, jaki jesteś twardy, przydusi cię do gleby. Mnie, ciebie, każdego. Takie jest życie. Nieważne, jak mocno bijesz, ale jak dużo jesteś w stanie znieść i nadal iść do przodu. Tak powstaje zwycięzca. Jeśli wiesz, na co cię stać, rób to, na co cię stać. Ale musisz być gotowy na ciosy. I jeśli nie jesteś tym, kim chcesz być, nie szukaj winy w innych. Tak robią tchórze”.

Ostatni film, który zamierzam opisać, nosi tytuł *Vince niepokonany*. Jest to historia trzydziestoletniego nauczyciela Vince’a Papale’a. Vince mieszka w Filadelfii i jest kibicem tamtejszej drużyny Philadelphia Eagles, która występuje w NFL (National Football League), czyli w rozgrywkach futbolu amerykańskiego. W wolnych chwilach Vince wraz z kolegami często grywa w futbol, jednak ich mecze rozgrywane są jedynie na poziomie amatorskim. Daleko im do poziomu ligi. Któregoś dnia mężczyzna traci pracę. Na domiar złego opuszcza go żona, która na odchodne zostawia mu list takiej treści: „Do niczego nie dojdiesz. Nie zarobisz pieniędzy i nie wyrobisz sobie nazwiska”. Te dwie sytuacje nie należą do najprzyjemniejszych i nie nastrajają optymistycznie. Tak jest i w przypadku naszego bohatera, który tylko dzięki pomocy przyjaciół znajduje dorywczą pracę w barze.

Ponieważ poprzedni sezon rozgrywek nie zakończył się pomyślnie dla Eagles, do drużyny trafia nowy trener. Postanawia on zorganizować otwarty trening dla ludzi, którzy uważają, że byliby w stanie sprostać trudom, na jakie są narażeni zawodnicy grający zawodowo w futbol amerykański. Informacja ta dociera również do Vince’a oraz jego znajomych.

Jeden z nich mówi nawet do głównego bohatera: „Nie znam większego fana Eagles niż ty. Stadion Weteranów, gdzie nasi grają, to święte miejsce. Nawet jeśli będziesz tam przez godzinę, to będziesz”. Nie każdy jest tak optymistycznie nastawiony jak przyjaciele. Trochę w innym tonie odbywa się rozmowa, jaką Papale przeprowadził z ojcem. Wygląda ona tak:

Ojciec: Ponoć chłopaki naciskają, abys poszedł na trening otwarty.

Vince: Tak.

Ojciec: Myślę, że powinienes sobie odpuścić. Ile porażek można znieść?

Życie pokazuje, że możemy mieć wielu doradców, z których każdy na swój sposób ma rację. Trzeba jednak pamiętać, że jest to „racja” doradcy, niekoniecznie samego zainteresowanego. Tak było i tym razem. Ostatecznie Vince wybrał się na trening i wyprawa ta okazała się strzałem w dziesiątkę. Spośród ogromnej liczby chętnych to właśnie on został wybrany do składu drużyny.

O tym, co będzie dalej, mógł się przekonać już podczas pierwszego treningu, kiedy to trener Dick Vermeil oświadczył: „Powiem słowo, którego nigdy więcej ode mnie nie usłyszycie. Przegrana, a więc niepowodzenie. Zwolnienie, poddanie się, rezygnacja. W ostatnich latach ta drużyna się poddawała, zwalniała, doświadczała niepowodzeń. Ale koniec z tym. Od dziś wkraczamy na drogę do zwycięstwa, co wiąże się z wysiłkiem większym niż ten, do jakiego przywykliście. Sześć tygodni po dwa treningi dziennie, trzy do trzech i pół godziny.

Musicie strząsnąć kurz z ochraniaczy, a zaczniecie wygrywać. Nie obchodzi mnie, co było wcześniej. Weteran, nowicjusz, wolny strzelec, nieważne. Zostaną ci, którzy wykażą się grą. To wszystko. Nikomu nie daję forów. OK, weźmy się do roboty”. Te słowa jasno dały wszystkim do zrozumienia, że jeśli ktoś liczył na to, iż można mieć coś z niczego, bardzo mocno się pomylił.

I jeszcze jeden cytat z tego filmu: „Żeby wytrzymać harmonogram, trzeba dać z siebie wszystko. Żeby odnieść sukces, trzeba porzucić strach. Lecz ważniejsze są chęci i determinacja”. Te słowa można w bardzo prosty sposób dopasować nie tylko do sceny, w której były wypowiedziane, ale także do życia każdego z nas i tego, co w nim robimy. Można poddać się, kiedy pojawią się pierwsze problemy oraz niepowodzenia, albo można zacisnąć zęby i podjąć kolejną próbę, która tym razem może zakończyć się sukcesem. To już zależy od naszego charakteru; od tego, czy jesteśmy nastawieni na pokonywanie trudności, czy też przyzwyczailiśmy się do tego, że to trudności pokonują nas.

Historia ta wydarzyła się naprawdę, a Vince Papale w latach 1976–1978 występował w zespole Philadelphia Eagles. Został nawet najstarszym debiutantem w historii rozgrywek NFL, gdyż trafił do niej w wieku trzydziestu lat. Pokazuje, że żadna sytuacja nie jest bez wyjścia. Nawet wówczas, kiedy uważamy, że nic nie da się zrobić, rozwiązanie samo może do nas trafić, jeśli tylko się otworzymy — niezależnie od wieku lub innej trudnej sytuacji.

Książki, filmy, muzyka to nieliczne z czynników, które mogą posłużyć jako motywatory. Niestety, może się okazać,

że to, co jest motywujące dla jednego, nie ma wpływu na innych. Dlatego tak ważne jest, abyś znalazł to, co jest najlepsze dla ciebie. Im więcej takich rzeczy uda ci się odnaleźć, tym lepiej dla ciebie. Możesz słuchać muzyki, która doda ci energii i sprawi, że zrobisz kolejny krok, mimo że chwilę wcześniej odeszła ci na to ochota. Jeżeli nie boisz się szukać, z całą pewnością znajdziesz to, co sprawdzi się najlepiej. Dzięki takim motywatorom każdy człowiek może powrócić do gry, a dzięki temu ma ogromne szanse na ostateczny sukces.

Kiedy wstajesz rano i nic ci się nie chce, masz dwie możliwości: poddać się temu nastrojowi albo skorzystać ze swojego zestawu motywującego, dzięki któremu zyskasz energię. Co możesz zrobić? Możesz przeczytać fragment książki lub artykułu, ale z doświadczenia wiem, że w takiej sytuacji potrzeba czegoś, co zadziała o wiele szybciej. Pożądany efekt może dać muzyka odpowiednia zarówno pod względem rytmu (najlepiej dynamiczna), jak i posiadająca odpowiedni tekst. Dzięki niej uzyskujesz dwa w jednym: energię i coś do przemyślenia. Istnieje mnóstwo utworów muzycznych, które zawierają odpowiednią dawkę energii, a także mogą posłużyć jako inspiracja i motywacja.

Oto kilka utworów, które może i dla ciebie staną się codziennymi motywatorami:

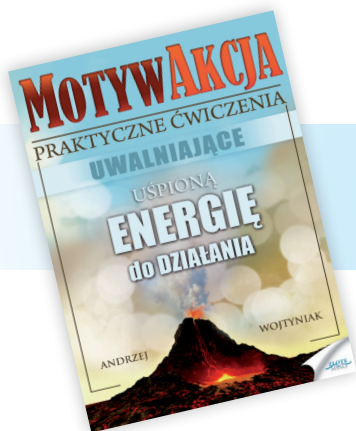
1. *Feel Pokaż, na co cię stać*
2. *Doda Nie daj się*
3. *Golec uOrkiestra Zwycięstwo*
4. *Ira Nie zatrzymam się*
5. *Boys Wstawaj i walcz*
6. *Virgin Szansa*

A może coś z repertuaru obcojęzycznego:

1. Tina Turner *The Best*
2. Queen *We Are The Champions*
3. Survivor *Eye Of The Tiger*
4. Modern Talking *Ready for the Victory*

Nikt nie zdecyduje za ciebie, co w twoim przypadku może być tym motywatorem, dzięki któremu podejmiesz działanie nawet wówczas, kiedy będzie nie najlepsza pogoda, uciekniesz ci autobus lub złapiesz gumę w samochodzie.

Kiedy już opracujesz i przygotujesz swój własny zestaw motywatorów i zaczniesz z niego korzystać (na początku najlepiej codziennie), bardzo szybko okaże się, że wyniki, jakie dzięki temu uda ci się osiągnąć, staną się dla ciebie motywatorami do jeszcze większego wysiłku. Najskuteczniejszym motywatorem są efekty, ponieważ dają one wiarę, energię, siłę i determinację do podejmowania kolejnych wyzwań. Pozytywny wynik to zadowolenie. Zadowolenie to nowa energia. Energia to motywacja do dalszego działania. Działanie to większa szansa na pozytywne wyniki i zrealizowane marzenia, a to z całą pewnością oznacza zadowolenie i chęć do wyznaczania kolejnych celów. Wynika z tego jasno, że brak codziennej motywacji do działania i osiągania celów powoduje, że pewna ich część może nigdy nie zostać zrealizowana. Czynniki motywacyjny jest bardzo dużym wsparciem na drodze do każdego życiowego celu i jego urzeczywistnienia.



Motywacja Andrzej Wojtyniak

Człowiek zmotywowany najczęściej nie ma pojęcia o technikach motywacyjnych, bo ich nie potrzebuje. On po prostu robi i nie widzi powodu, dla którego miałby przestać.

Zamiast szukać motywacji, możesz ją po prostu w sobie wyrobić!

JAK? Za pomocą kilkunastu ćwiczeń, które uwalnią uśpioną energię do działania. Co to za ćwiczenia? Przede wszystkim pomogą ci w tym:

1. Odkryjesz, co naprawdę cię “napędza”, czyli prawdziwe źródło czystej motywacji.
 2. Pozbędziesz się głupich nawyków i wzorców myślenia, które po cichu okradają cię z motywacji.
 3. Przejdiesz 5 kroków do STAŁEJ MOTYWACJI.
 4. Zaczнеш kontrolować swoje codzienne zachowania, by nie dopuścić do narodzin “pijawek”, które wysysają z ciebie energię do działania.
 5. Nauczysz się korzystać z naturalnych motywatorów, za którymi nie musisz nigdzie ganiać ani za nie płacić.
- To chcesz mieć TĘ motywację czy nie?

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://MOTYWACJA-CWICZENIA.ZLOTEMYSLI.PL](http://MOTYWACJA-CWICZENIA.ZLOTEMYSLI.PL)



Odrodzenie Feniksa Nikodem Marszałek

Jest to książka, która najdłużej ze wszystkich zajmowała pierwsze miejsce na liście bestsellerów Złotych Myśli. Nie ma też chyba drugiej takiej w naszym wydawnictwie, która zbierałaby tak entuzjastyczne opinie czytelników, napawała ich takim optymizmem i energią do życia, a przede wszystkim ... pomagała im rozwinąć skrzydła!

Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty i uwolnij śpiącego w Tobie olbrzymia.

Często sukces jest odpychany przez złe słowa, czyny i obrazy z młodości. Niestety, można podziękować za to w dużej mierze swoim dawnym kolegom, rodzicom, przyjaciółom, telewizji, gazetom. Pamiętaj, że Twój sukces będzie największą zemstą dla ich słów „nie dasz rady, nie uda Ci się, daj sobie spokój, Ty chcesz to zrobić, osiągnąć?”.

Powiem Ci coś: to wszystko się nie liczy, jeśli przeczytasz i zastosujesz od zaraz prawa i techniki, które pomagają ludziom na całym świecie w osiągnięciu ich celów i marzeń.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://FENIKS.ZLOTEMYSLI.PL](http://FENIKS.ZLOTEMYSLI.PL)



Efekt jo-jo w motywacji

Zbigniew Ryzak

Jak uchronić się przed efektem jo-jo w motywacji i dlaczego czasem tracimy nasz zapał już po tygodniu?

Skoro zastanawiasz się nad tą książką, oznacza to prawdopodobnie, że masz świadomość, w jaki sposób tak naprawdę wpływają na Ciebie książki lub szkolenia motywacyjne. Albo po prostu chcesz tego efektu uniknąć. To trochę tak jak z udaną dietą — na początku jest cudownie — jesteś lżejszy o kilka kilogramów, czujesz się fantastycznie, znajomi i rodzina Cię podziwiają. Zachwyt ten może jednak zostać zburzony przez najbardziej złowieszczy efekt, jaki znamy. Jest nim efekt jo-jo.

Ta książka nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z brakiem motywacji, ma jednak coś, co wyróżnia ją z setek poradników — pozwoli Ci wreszcie motywować się bez spadków energii i motywacyjnych dołków.

- Dowiesz się z niej:
- 👉 jak pracować nad trwałym sukcesem w naszym życiu bez efektu jo-jo,
 - 👉 w jaki sposób uwolnić się raz na zawsze od zewnętrznych motywatorów,
 - 👉 jak praktykować naprawdę skuteczną dyscyplinę,
 - 👉 jak dotrzeć do ukrytych zasobów energii, z których na co dzień nie zdajemy sobie sprawy.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://EFEKT-JO-JO.ZLOTEMYSLI.PL](http://EFEKT-JO-JO.ZLOTEMYSLI.PL)