

Zbigniew Ryżak

działaj **TERAZ**

Każdy z nas ma w sobie wielkie marzenia.
Większość wierzy, że któregoś dnia
zacznie je realizować i zrzuci z siebie
zły czar niemożności



Helion

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 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: Ewelina Burska
Projekt okładki: Grzegorz Kalisiak, Pracownia Liternictwa i Grafiki

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

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/dziate>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8167-9

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Rozdział 1. Nie jestem gotowy	11
Rozdział 2. To nie jest spotkanie z kapralem	15
Nie będę nikogo ochrzaniał	17
Dlaczego w takim razie działanie?	18
Fazy działania	20
Rozdział 3. Przez jakie fazy przechodzimy, realizując nasze przedsięwzięcia?	21
Zanim odbijesz od brzegu	22
Odbijanie od brzegu	26
Miesiąc miodowy	28
Spadek energii i piętrzące się trudności	29
Łąd na horyzoncie	31
A co na nowym łądzie?	33
Rozdział 4. Zadanie pierwsze: wybierz swój projekt	35
Jak wybrać?	35
Z czego zrezygnujesz?	37
Poproś o pomoc	37

Rozdział 5. Czy to jest ważne?

Pierwsze pytanie dotyczące Twojego celu	39
Drugi przykład z mojego życia	40
Prawdziwe zadanie	41
Ważne czy tylko pilne?	42
Co dodajesz do swojego życia — piasek czy kamienie?	43
Równowaga wewnętrzna?	44

Rozdział 6. Zadanie drugie: zrób pierwszy krok

Pracuj przez pięć minut	48
Bądź uważny na doświadczenia	48
Spisz spostrzeżenia	48

Rozdział 7. Gdzie jest głód świata? Drugie pytanie dotyczące celu

Dwa reflektory	50
Jeden reflektor	50
Włącz drugi reflektor	51
Świat na głowie	52
Daj światu	53

Rozdział 8. Ile to kosztuje?

A co będzie, gdy... ..	56
Koszty, które ponoszą inni	57

Rozdział 9. Koegzystencja z negatywnymi doznaniem

Sposoby na unikanie nieprzyjemnych doznań	62
Skuteczność sposobów	65
Czy to koniec?	66
W oczekiwaniu na życie	66
Co to znaczy w odniesieniu do mojego projektu?	67
Koegzystencja z negatywnymi emocjami	67
Ćwiczenie	68
Czy kiedyś poczuje lekkość i harmonię?	70

Rozdział 10. Zadanie trzecie: kolejne dni	71
Piętnaście minut nieprzerwanej pracy	71
Poszukaj dobrej pory	72
Na razie łapiemy rytm	72
Rozdział 11. Jak przestać czekać na lepszy moment i zabrać się jak najszybciej do pracy?	75
Prokrastynacja	76
Efekty odkładania	78
Zaakceptuj napięcie	80
Machnij ręką na lepszą wersję siebie	82
Bądź niedoskonały i idź naprzód	82
Postaw się we właściwym miejscu	83
Rozdział 12. To jest zbyt nudne!	85
Jak sobie z tym poradzić?	86
Trening	88
Rozdział 13. Działanie z pełnym zaangażowaniem	89
Głupcze, dmij!	90
Dlaczego musi być tak zimno?	91
Nawyk	92
Typy zwlekania	93
Piramida	96
Rozdział 14. Znajdź klienta i wyeliminuj marnotrawstwo	99
Kto będzie z tego korzystał?	100
Jakie będą z tego korzyści?	102
Po co to wszystko?	104
Rozdział 15. Gdy znowu czujesz się rozczarowany sobą i swoimi postępami	107
Niech wreszcie stanę się doskonały!	108
Naczynie na herbatę	109

Bohaterowie wewnątrz nas	110
To fascynujące!	113
Śmiech	114
A czego spodziewałeś się od takiego osła?	115
Szachownica	115
Działanie	117
Rozdział 16. Kiedy stanę się lepszym człowiekiem?	119
Słowa mądrych ludzi	120
Efekt uboczny	121
Rozdział 17. Inercja	123
Człowiek zbudowany jest z inercji	126
Po co nam inercja?	127
Jakie są zagrożenia?	128
Inżynieria nawyków	129
Rozdział 18. Jakie nawyki warto zbudować?	131
Obszary	133
Praca nad kluczowym celem	133
Odpoczynek (regeneracja sił)	133
Rozwój (poszerzanie naszych możliwości)	134
Relacje	135
Transcendencja	135
Organizm	136
Całość	136
Rozdział 19. Jak zbudować pozytywny nawyk?	137
Kroki budowy pozytywnego rytuału	137
Wybierz czynność	138
Poszukaj najlepszej stałej pory	139
Jak zrobić sobie więcej czasu? Metoda pierwsza — nie rozlewaj	140
Metoda druga — wcześniej wstawaj lub chodź później spać	141

Metoda trzecia — zbuduj zasięki	142
Zaplanuj zamknięcie	143
Monitoruj postępy	144
Jak przyspieszyć tworzenie nawyku?	144
Rozdział 20. Nawyk regeneracji	147
Czy od pracy można umrzeć?	149
Jak odpoczywać	150
Kończenie	151
Znajdź swój sposób regeneracji	152
Kilka podpowiedzi	153
Ryzyko złego odczytania	154
Rozdział 21. Jak zmieniać negatywne nawyki?	157
Plan zmiany	158
Jaki nawyk chcesz zmienić?	160
Jakie ponosisz koszty?	161
Co Ci to daje? Opisz korzyści nawyku	161
Znajdź nowe zachowanie	164
Sygnały ostrzegawcze — działaj pół kroku wcześniej	165
Monitoruj postępy	169
Rozdział 22. Zadanie czwarte: zaplanuj zmianę nawyków	173
Rozdział 23. Poczucie zaległości — znowu w tyle za planem	177
Niebezpieczeństwo	179
Poszukaj innego sposobu pracy	180
Brak Ci zasobów i umiejętności, którymi dysponują inni	181
Brakuje Ci umiejętności, które można rozwinąć	181
Jesteś zmęczony i nie umiesz odpoczywać	183
Za bardzo się rozpraszasz	183
Zablokowałeś się na czymś — pomiń to	184

Zablokowałeś się — zostaw poprawki na później	184
Masz zbyt wysokie oczekiwania	185
Przywiązujesz zbyt dużą wagę do planów	186
Rozdział 24. Improwizacja	187
Dlaczego kurczowo trzymamy się planów?	188
Plany giną	190
Jak sobie poradzić?	193
Arugamama	194
Dzisiaj jest dzisiaj	196
Propozycja ćwiczenia	198
Intencja	199
Pożądany rezultat	199
Dwa poziomy wyżej	200
Jedna rzecz	201
Ślady na morzu	202
Rozdział 25. Jak radzić sobie z ograniczeniami?	203
Bariery na drodze	204
Wkładanie w pracę większego wysiłku	205
Domaganie się swoich praw	206
Pozytywne myślenie	207
Szukanie recepty u innych	208
Rezygnacja	209
Ocho	210
Kucharz Ding	211
Rozdział 26. Zadanie piąte: rozwiąż jeden problem	213
Określ przeszkody	214
Dokonaj selekcji przeszkód	214
Wybierz jeden problem, znajdź sposób na jego rozwiązanie i rozwiąż go	216

Rozdział 27. Jak twórczo pokonywać bariery?	217
Bariery i ograniczenia są dobre	219
Kto powiedział...?	222
Eksperymentowanie	224
Zmiana kontekstu	225
Zmiana nazwy	226
Wysokie góry	227
Rozdział 28. Trochę obniż tę poprzeczkę!	229
Wygórowane oczekiwania są obroną przed lękiem	231
Osiągniesz więcej, oczekując mniej	233
Jak być ambitnym?	234
Jakie są moje obecne możliwości?	235
Zacznij osiągać więcej sukcesów!	236
Co jest dość dobre?	237
Rozdział 29. Zadanie szóste: ustaw swój sukces	239
Warunek 1.: konkretny	239
Warunek 2.: zależny od Ciebie	240
Warunek 3.: sprawiający różnicę (istotny)	241
Warunek 4.: minimalny	241
Rozdział 30. Wyjdź z tym do ludzi	243
Odwlekanie zakończenia	244
Wyjdź do ludzi jak najszybciej	246
Czy i jak przesuwac terminy?	247
Co zrobić, gdy projekt jest zaplanowany na dłuższy czas?	248
Rozdział 31. Poprawiaj	251
Zaplanuj pracę nad doskonaleniem	252
Znoś katastrofy	254

Machnij ręką na siebie. Zaczynij działać teraz, gdy jesteś neurotyczny, niedoskonały, wiecznie zwlekający, leniwy, niezdrowy czy jakiegokolwiek innej niecelnej etykiety w odniesieniu do siebie używasz. Idź naprzód i bądź najlepszą niedoskonałą osobą, jaką możesz być, i zabierz się do rzeczy, jakich chcesz dokonać, zanim umrzesz.

Shōma Morita

Nie jestem gotowy

Zacząłem się od komentarzy na moim blogu. Ktoś napisał, że warto działać, a nie rozwodzić się nad sobą. No tak, odpowiedział ktoś, ale to nie jest takie łatwe zabrać się do działania, gdy czujesz się niegotowy, masz mnóstwo wątpliwości, nie wiesz, od czego zacząć, i nie masz pojęcia, co jest dla Ciebie najważniejsze. Nie tak łatwo zabrać się do działania, gdy ma się w głowie etykietkę prokrastynatora, lenia, neurotyka czy, ogólnie mówiąc, kogoś, komu wiele jeszcze brakuje do osiągnięcia wyżyn produktywności.

Odpowiedziałem: Zgadzam się, to trudne i wiele osób zabiera się do działania nie z tej strony, co trzeba. Zróbmy wobec tego szkolenie! Niech każdy wybierze projekt, który jest dla niego ważny, i razem przez miesiąc będziemy go realizować.

Zgłosiło się kilkadziesiąt osób. Dla każdej założyłem dziennik przeznaczony do spisywania doświadczeń związanych z realizacją przedsięwzięcia. Uważnie czytałem wszystkie relacje i przez miesiąc, prawie codziennie, pisałem teksty, które miały pomóc w działaniu. Myślę, że pomogły. Wielu osobom po raz pierwszy udało się przełamać barierę. Po raz pierwszy udało się zabrać do odkładanego od dawna projektu. Po raz pierwszy udało się nie poddać

przy początkowych przeszkodach, wytrzymać znużenie i wyjść z efektami działania do ludzi.

Rok później przeprowadziłem podobne szkolenia jeszcze raz. Pojawiło się kilka nowych tematów, niektóre teksty zmieniłem, inne uprościłem. Znowu efekty były w większości zaskakujące. Oczywiście i za pierwszym, i drugim razem była grupa osób, które zachłysnęły się pomysłem, a później nie wykonały nawet pierwszego zadania. Jednak w większości przypadków ci, którzy określili, co jest dla nich ważnym projektem, a później zrobili pierwszy i drugi krok, wytrzymali do końca.

Z racji moich życiowych priorytetów i celów nie mogę często, czy choćby regularnie, przeprowadzać tego szkolenia (zbyt wiele tematów mnie interesuje i zbyt wiele tekstów czeka na napisanie). Mogę jednak podzielić się tym, co napisałem podczas tych dwóch miesięcy, w trakcie których prowadziłem szkolenie „Działaj teraz”. Trzymasz te teksty w ręku. Mam nadzieję, że będą pomocne także dla Ciebie.

Dlaczego mogą się takimi stać? Dlatego że znajdziesz w nich podejście inne niż to, które możesz spotkać w większości książek. Jego najlepszą ilustracją są słowa zaczerpnięte z pism Shōma Morita, japońskiego psychiatry, który żył przed drugą wojną światową:

Machnij ręką na siebie. Zaczynaj działać teraz, gdy jesteś neurotyczny, niedoskonały, wiecznie zwlekający, leniwy, niezdrowy czy też jakiegokolwiek innej niecelnej etykiety w odniesieniu do siebie używasz. Idź naprzód i bądź najlepszą niedoskonałą osobą, jaką możesz być, i zabierz się do rzeczy, jakich chcesz dokonać, zanim umrzesz.

Mówiąc inaczej, nie czekaj na doskonałość, produktywność czy skupienie. Pogódź się z tym, że jesteś w takim momencie, w jakim jesteś. Że masz w sobie to, co masz. Przestań tkwić w ciągłym zwarcu z sobą i rzeczywistością. Przestań przywiązywać się tak bardzo do tego, jak powinno — zdaniem Twojego umysłu — być. Szkoda czasu i wysiłku. Zaczynaj stawiać kolejne kroki wtedy, gdy jesteś jeszcze zupełnie niegotowy. Gotowość, sku-

pienie, pewność siebie — to wszystko przyjdzie samo, jako efekt uboczny działania. A nawet gdy nie przyjdzie — czy nie lepiej zostawić po sobie niedoskonały ślad, niż przemknąć bez echa, czekając przez całe życie na coś niezwykłego i perfekcyjnego? Zarówno prowadząc szkolenia, jak i wydając tę książkę, mam poczucie, że są to rzeczy bardzo niedoskonałe. Coś w środku mówi mi, że być może powinienem jeszcze wszystko dopracować, wyczelować i wypolerować.

Czym jednak jest moje poczucie doskonałości? Dlaczego mam pozwolić temu urojeniu mojego umysłu na to, by rządziło moim życiem? Czy drzewko wiśni jest doskonałe wtedy, gdy na jego gałęziach są dojrzałe owoce, czy wtedy, gdy są na nim białe kwiaty? A może wtedy, gdy rozwijają się na nim pąki? A może wtedy, gdy wiatr strąca z niego żółte liście? A może wtedy, gdy jest okryte śniegowym puchem? Kiedy jest najbardziej doskonałe? Nasza koncepcja doskonałości jako punktu, w którym zbiegają się żmudne wysiłki, nie pasuje do świata. Drzewko wiśni jest doskonałe nawet wtedy, gdy ma postać pestki. Tak samo w odniesieniu do nas samych poczucie mówiące o tym, że *nie jestem jeszcze gotowy, by zacząć działać*, jest złudne. Nie chodzi jednak o to, by zacząć sobie wmawiać coś przeciwnego. Czuj się niedoskonały i rób to, co masz do zrobienia.

Kładę przed Tobą tę książkę i mam duszę na ramieniu. Boję się, że tyle jeszcze by można zmienić i dopracować.

W filmie *Ocean's 13* George Clooney (a dokładniej — grana przez niego postać) pyta:

— Jesteś gotowy?

— Urodziłem się gotowy — odpowiada Andy Garcia. Clooney wywraca oczy i robi głośny wydech.

Jesteś gotowy czy nie — to przecież tylko odczucie. Jeżeli tak jak większość ludzi urodziłeś się jedynie nagi i pokryty śluzem, mimo wszystko zacznij działać.

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**

NIE CZEKAJ, AŻ BĘDZIE ZA PÓŹNO. DZIAŁAJ TERAZ!

„Wreszcie wezmę się do tego – powtarzasz sobie. – Znajdę pasjonującą pracę, założę własną firmę, zrobię remont mieszkania, nauczę się hiszpańskiego, rzucę palenie, przebiegnę maraton, obronię pracę doktorską. Wreszcie to zrobię. Kiedyś. Teraz nie jestem gotowy, nie odważę się, nie mam warunków. Ale jutro zrobię to na pewno”.

Mijają dni i nic się nie zmienia. Któregoś ranka budzisz się z poczuciem, że wszystko, co miało przynosić Ci radość, zyski, spełnienie, gdzieś się zagubiło. Że jest już za późno na to, by cokolwiek zrobić. Całe życie sam siebie zwodziłeś.

Ale jak to zrobić? Zapewne masz za sobą mnóstwo nieudanych prób. Podejmowałeś decyzje, zmuszałeś się, walczyłeś. Stomiany zapał szybko Cię porywał i równie szybko gaś. Wszystko wracało do normy. Pamiętaj: nie ten osiąga sukces, kto bardziej się stara, ale ten, kto robi to mądrzej!

Celem tej książki jest pokazanie Ci błędnych nastawień ludzkiego umysłu, powstrzymujących Cię od działania – po to, byś mógł usunąć te przeszkody ze swojej drogi. Działanie nie jest trudne, jeżeli wiesz, jak się do niego zabrać. Gdy przeczytasz tę książkę, realizacja Twoich planów będzie znacznie łatwiejsza.

helion.pl
księgarnia
internetowa

Nr katalogowy: 15476



Księgarnia internetowa
<http://helion.pl>



Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900



0 601 339900

Informatyka w najlepszym wydaniu



Helion

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://helion.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://helion.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://helion.pl/novosci>

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

sięgnij po WIĘCEJ



KOD KORZYŚCI

ISBN 978-83-246-8167-9



9 788324 681679

cenę: 39,90 zł