

BRIAN  
TRACY

NAWYKI  
WARTÉ  
MILIONY

# SPIS TREŚCI

---

## **WSTĘP**

### **JESTEŚ TYM, CO ROBISZ 17**

Kluczowe pytanie 20

Potęga nawyku 21

Definicja sukcesu 22

Wykształć w sobie „nawyki milionerów” 24

Wszystkie nawyki są wyuczone 25

Masz całkowitą kontrolę 28

## **ROZDZIAŁ 1.**

### **GDZIE ZACZYNAJĄ SIĘ TWOJE NAWYKI? 31**

Zacznij od podstaw 35

Klucz do sukcesu 36

Żelazne prawo wszechświata 37

Wszystkiego można się nauczyć 38

Przejmij kontrolę nad własnym życiem 40

## **ROZDZIAŁ 2.**

### **MISTRZOWSKI PROGRAM SUKCESU 53**

Twój system operacyjny 56

Przeprogramuj się na większy sukces 60

Fundament osobowości 71

Antidotum na wszystkie lęki 79

Wykorzystaj cały swój potencjał 81

Masz nieograniczony potencjał 83

### **ROZDZIAŁ 3.**

#### **STAĆ SIĘ WARTOŚCIOWYM CZŁOWIEKIEM 89**

Kiedy rodzą się nawyki? 92

Kształtowanie nowego wzorca nawykowego 96

Siedem etapów kształtowania nowego nawyku 98

Nie bądź dla siebie zbyt surowy 101

Bycie i stawanie się 105

### **ROZDZIAŁ 4.**

#### **NAWYKI POTRZEBNE DO ODNOSZENIA SUKCESÓW 109**

Źródło osobistej siły 112

Zostań życiowym optymistą 113

Ukierunkowanie, które sprzyja sukcesom 116

Siedmioetapowa metoda określania celów 119

Każdego dnia określaj cele 122

Myśl o doskonałych wynikach 124

Zidentyfikuj swoje najważniejsze umiejętności 125

Obiecay sobie, że będziesz się uczyć przez całe życie 131

To Ty kształtujesz swoje przeznaczenie 140

Podejmuj działania związane z Twoimi celami  
i planami 144

**ROZDZIAŁ 5.**  
**NAWYKI TYPOWE DLA LUDZI,**  
**KTÓRZY ZOSTAJĄ MILIONERAMI 151**

- Od zera do milionera 154
- Myśl jak milioner 155
- Pierwszy nawyk milionerów 159
- Oszczędzaj pieniądze 160
- Wyglądaj bogato albo bądź bogaty 166
- Zastosuj teorię klina, żeby się wzbogacić 168
- Ucz się nawyków od bogatych ludzi 171
- Bogać się powoli 175
- W pogoni za szczęściem 176

**ROZDZIAŁ 6.**  
**NAWYKI, DZIĘKI KTÓRYM BĘDZIESZ**  
**WIĘCEJ ZARABIAĆ I SZYBCIEJ**  
**AWANSOWAĆ 181**

- Masz nieograniczony wybór 185
- Znajdź idealną pracę dla siebie 192
- Dwa nawyki przyspieszające rozwój kariery 194
- Przejmij inicjatywę i szybko wykonuj każdą pracę 196
- Klucz do sukcesu zawodowego 204
- Wyglądaj jak zwycięzca 207
- Bądź graczem zespołowym 211
- Skup się na obsłudze klienta 212
- Siewy i zbiory 215

## **ROZDZIAŁ 7. NAWYKI NAJWIĘKSZYCH BIZNESMENÓW 221**

- Cel prowadzenia biznesu 224
- Misja i miara 227
- Dlaczego robisz to, co robisz? 228
- Określaj konkretne cele 228
- Skup się na marketingu i sprzedaży 229
- Klient nasz pan 231
- Myśl jak przedsiębiorca 233
- Siedem nawyków kluczowych dla sukcesu w biznesie 234
- Nawyki zwycięzców 241
- Fundamenty sukcesu w biznesie 246
- Siła umysłu jest najważniejszą przewagą konkurencyjną 254
- Nikt nie jest lepszy ani mądrzejszy 255

## **ROZDZIAŁ 8. NAWYKI WSPOMAGAJĄCE SUKCES W MARKETINGU I SPRZEDAŻY 259**

- Przyczyna sukcesów lub porażek 262
- Cztery nawyki niezbędne do odniesienia sukcesu w marketingu 266
- Siedem kluczowych punktów 272
- Wszystko razem 285
- Sposób na wysokie zyski 293
- Doskonała obsługa klienta 294
- Kochaj swoich klientów 298

## **ROZDZIAŁ 9. NAWYKI ZWIĘKSZAJĄCE OSOBISTĄ WYDAJNOŚĆ 303**

- Wyznacznik doskonałych wyników 306
- Osobiste planowanie strategiczne 307
- Myśl na papierze 311
- Pięć pytań, które pomogą Ci zachować wysoką koncentrację 312
- Przejmij kontrolę nad swoim czasem i życiem 318
- Stosuj metodę ABCDE 320
- Stosuj regułę Pareto 322
- Walcz ze skłonnością do odkładania rzeczy na później 323
- Ukończenie zadania 324
- Wzór na osobistą wydajność 326
- Zawsze bądź punktualny 336
- Zidentyfikuj czynnik, który Cię ogranicza 337
- Zmień swoje podejście do czasu 341

## **ROZDZIAŁ 10. NAWYKI, KTÓRE POPRAWIAJĄ TWOJE RELACJE Z LUDŹMI 345**

- Możesz dać tylko to, co masz 348
- Spraw, żeby inni poczuli się ważni 349
- Cztery kluczowe pytania 354
- Pięć wspaniałych nawyków, dzięki którym poprawisz relacje z ludźmi 356
- Określ, co naprawdę jest ważne 368

Zachowaj równowagę między życiem osobistym  
i życiem zawodowym 369  
Wybaczej i odpuszczaj 376  
Stawiaj ludzi na pierwszym miejscu 384

## **ROZDZIAŁ 11.**

### **NAWYKI DLA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA 389**

Postanów sobie, że będziesz zdrowy  
i wysportowany 393  
Jedz odpowiednie produkty 397  
Dużo ćwicz 408  
Zatroszcz się o siebie 409  
Dbaj o higienę jamy ustnej 415  
We wszystkim ćwicz umiarkowanie 416  
Zapinaj pasy 417  
Czysty jak łza 417  
Stań się niepoprawnym optymistą 418  
Codziennie spędzaj kilka chwil w samotności 419  
Niech spokój ducha stanie się Twoim  
najważniejszym celem 420

## **ROZDZIAŁ 12.**

### **NAWYKI KSZTAŁTUJĄCE CHARAKTER I WYRÓŻNIAJĄCE PRZYWÓDCÓW 425**

Edukowanie młodych 428  
Kształtuj swój charakter 429  
Aspiruj do roli lidera 433

Ty jesteś odpowiedzialny 440  
Mów prawdę 442  
Trzy podstawowe cnoty 445  
Pielęgnuj wiarę w coś większego 449  
Lojalność jest kluczowa 450  
Nigdy się nie poddawaj 453  
Postawa wdzięczności 456  
Osoba, którą jesteś 459

## **O AUTORZE 463**

Dziewięćdziesiąt pięć procent tego,  
co myślisz, czujesz, robisz i osiągasz,  
to rezultat nawyków. Brian uporząd-  
kował i uprościł to zagadnienie,  
pisząc doskonale dopracowaną  
książkę o nawykach, będącą  
gwarancją sukcesów.

**TONY JEARY**

The Results Guy

ROZDZIAŁ

---

# 1

GDZIE  
ZACZYNają SIĘ  
TWOJE  
NAWYKI?



Każda często wykonywana czynność wkrótce staje się nawykiem — a wykształcony nawyk szybko przybiera na sile. Na początku może być cienki jak pajęczyna, którą łatwo jest rozerwać, ale jeśli nie napotka żadnego oporu, szybko obwiąże nas stalowym łańcuchem.

**TRYON EDWARDS**

---

Jesteś wyjątkowy! Przyszedłeś na ten świat, mając więcej talentów i umiejętności, niż zdołasz wykorzystać. Nie jesteś w stanie odkryć swojego pełnego potencjału, nawet gdybyś mógł się urodzić sto razy.

Twój wspaniały mózg ma 100 miliardów komórek, z których każda jest połączona z aż 20 000 innych neuronów. Liczba możliwych kombinacji i permutacji pomyśłów, myśli i spostrzeżeń, jakie jesteś w stanie wygenerować, jest równa liczbie składającej się z cyfry 1 i ośmiu stron zer. Według Tony'ego Buzana, eksperta od mózgu, liczba myśli, jakie możesz wygenerować, jest większa niż liczba cząsteczek w znanym nam wszechświecie. A to oznacza, że wszystko, co osiągnąłeś w swoim życiu do dnia dzisiejszego, jest tylko niewielkim ułamkiem tego, czego naprawdę jesteś w stanie dokonać.

Psycholog Abraham Maslow napisał: „Historia rasy ludzkiej jest historią mężczyzn i kobiet, którzy zmarowali swój potencjał”. Przeciętny człowiek godzi się na dużo mniej, niż mógłby mieć. Twoje możliwości są tak ogromne, że wszystko, czego dokonałeś do tej pory, tylko w niewielkim stopniu wykorzystuje Twój potencjał.

Problem polega na tym, że chociaż przychodzisz na świat z niezwykłym mózgiem i z nieograniczonymi możliwościami, które pozwalają odnosić oszałamiające sukcesy i cieszyć się prawdziwym szczęściem, niestety nie masz żadnej *instrukcji*. Musisz samodzielnie do wszystkiego dojść. Większości ludzi nigdy się to nie udaje. Starają się osiągnąć jak najwięcej, ale wciąż daleko im do robienia i posiadania tego, co się mieści w zakresie ich możliwości.

## ZACZNIJ OD PODSTAW

Ja sam nie miałem łatwych początków. Mój ojciec nie zawsze miał pracę, a w mojej rodzinie ciągle brakowało pieniędzy. Zacząłem pracować i płacić za własne ubrania i inne wydatki, gdy miałem dziesięć lat. Wykonywałem różne prace w sąsiedztwie: pielilem grządki, roznosiłem gazety, kosiłem trawniki i grabiłem liście. Kiedy trochę podrosłem, dostałem pierwszą pracę — przy zmywaniu naczyń na zapleczu małego hoteliku. W tamtym czasie moim największym awansem było przejście na garnki i patelnie.

Nie skończyłem szkoły średniej; przez jakiś czas miałem się różnych fizycznych prac. Układałem kłody drewna w tartaku i przerzedzałem las piłą łańcuchową. Kopalem rowy i studnie. Pracowałem na farmach i na ranczach. Zatrudniałem się w fabrykach i na budowach. Przez jakiś czas pomagałem w kuchni na norweskim frachtowcu pływającym po północnym Atlantyku. Zараbiałem na życie w pocie czoła.

Kiedy oferty pracy fizycznej się skończyły, zatrudniłem się w firmie handlowej, gdzie zarabiałem na prowizji ze sprzedaży bezpośredniej. Chodziłem od drzwi do drzwi i od biura do biura, szukając nowych klientów. Przez długi czas byłem tak biedny, że od bezdomności dzieliła mnie tylko jedna sprzedaż. Gdybym danego dnia

nic nie sprzedał i nie dostał swojej prowizji, z której opłacałem stancję, wylądowałbym na ulicy. To nie był dobry sposób na życie.

## KLUCZ DO SUKCESU

Któregoś dnia zadałem sobie pytanie: dlaczego niektórzy ludzie odnoszą większe sukcesy niż inni? A dokładnie: dlaczego niektórzy *sprzedawcy* odnoszą większe sukcesy niż inni?

Szukając odpowiedzi na to jedno pytanie, zrobiłem coś, co zmieniło moje życie i rozpoczęło kształtowanie nawyku, który — jak się okazało — miał kluczowy wpływ na całą moją przyszłość. Podeszedłem do najlepszego sprzedawcy w firmie i spytałem go, co robi inaczej niż ja. A on mi odpowiedział. Wtedy zrobiłem to, co mi doradził, a moja sprzedaż wzrosła.

Pismo Święte mówi: „Proście, a będzie wam dane”. Szybko się nauczyłem, że warto pytać wszystkich i na wszystkie możliwe sposoby o wskazówki, dzięki którym można szybciej iść naprzód. Zacząłem czytać książki na temat sprzedaży i wprowadzać w życie nową wiedzę. Słuchałem programów podczas spacerów, a później również jadąc samochodem. Zapisywałem się na wszystkie szkolenia dla sprzedawców, jakie tylko zdołałem znaleźć. Ciągle prosiłem o rady innych sprzedawców, którzy osiągalni wspaniałe wyniki w pracy. I wykształciłem nawyk

natychmiastowego wdrażania wszystkich nowych pomysłów i rad.

Nic dziwnego, że moja sprzedaż coraz bardziej rosła. Doszło do tego, że miałem najlepsze wyniki w całej firmie. Awansowałem na kierownika sprzedaży. Na tym stanowisku moim obowiązkiem było rekrutowanie nowych pracowników i przekazywanie im wiedzy, która przyniosła mi sukces. Zatrudniałem ludzi, którzy zgłaszali się do nas po przeczytaniu ogłoszeń w gazecie, uczyłem ich najlepszych metod i technik, a potem wysyłałem do potencjalnych i pozyskanych klientów. Moi uczniowie sukcesywnie zwiększali sprzedaż, a ich kariery rozwijały się w szybkim tempie. Wielu z tych młodych sprzedawców dzisiaj jest milionerami.

## **ŻELAZNE PRAWO WSZECHŚWIATA**

Te doświadczenia pomogły mi odkryć fantastyczne prawo przyczyny i skutku. Jest to fundamentalna zasada filozofii Zachodu i myśli współczesnej. Mówi ono, że każda przyczyna ma swój skutek. Nic się nie dzieje bez przyczyny. Nawet jeśli nie wiesz, z jakiego powodu coś się dzieje, to i tak istnieje ku temu jakieś wytłumaczenie.

Oto jedna z najważniejszych zasad sukcesu: jeśli robisz to, co robią inni ludzie sukcesu, w końcu uzyskasz

takie same efekty. A jeśli tego nie zrobisz, to ich nie uzyskasz.

*Natura jest neutralna.* Nie faworyzuje nikogo. Pismo Święte mówi: „Słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi”. Kiedy robisz to, co robią inni ludzie sukcesu — konsekwentnie i regularnie — w końcu uzyskasz takie same efekty. To nie jest kwestia szczęścia, losu czy przypadku. Tak działa prawo przyczyny i skutku.

Dla mnie to było naprawdę niezwykle odkrycie. Nawet dzisiaj zachwyca mnie uniwersalność i potęga tej prostej zasady. Jeżeli chcesz być szczęśliwy i zdrowy, cieszyć się dobrobytem i popularnością, mieć pozytywne nastawienie i pewność siebie, po prostu dowiedz się, jak to osiągnęli ludzie, którzy mają to wszystko, i rób to samo co oni. Myśl tak samo, czuj to samo i podejmuje takie same działania, a uzyskasz te same efekty — to pewne jak dwa razy dwa. To nie jest żaden cud.

## **WSZYSTKIEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ**

W trakcie swojej kariery zawodowej współpracowałem z wieloma firmami działającymi w różnych branżach. Odwiedziłem 120 krajów, nauczyłem się kilku języków i rozwinąłem wiele umiejętności. Szkołę średnią skończyłem, gdy byłem już po trzydziestce, a potem

ukończyłem studia ekonomiczne na jednej z najlepszych uczelni w kraju. Cokolwiek robiłem i w jakiegokolwiek sytuacji się znalazłem, zawsze zadawałem sobie pytanie: jakie są reguły lub zasady mówiące, jak odnieść sukces w tej dziedzinie? Potem czytałem książki, zapisywałem się na kursy i prosiłem wszystkich dookoła o wskazówki i rady.

Kiedy zostałem kierownikiem sprzedaży, przeczytałem wszystkie książki i artykuły, jakie zdołałem znaleźć, na temat zarządzania sprzedażą, a potem wprowadzałem w życie poznane metody i pomysły, żeby stworzyć skuteczny zespół i umiejętnie nim kierować. Gdy zmieniłem branżę i zająłem się nieruchomościami, przeczytałem dziesiątki książek na ten temat. Zaczynałem bez pieniędzy i kontaktów. Moja przygoda z deweloperką zaczęła się od zbudowania centrum handlowego. Powstało ono w ciągu roku, a ja miałem 25 procent jego wartości.

Kiedy zająłem się importem i dystrybucją japońskich samochodów, znów zacząłem czytać książki, rozmawiać z ekspertami i poszerzać wiedzę na wszelkie możliwe sposoby, żeby się dowiedzieć, jak stworzyć sieć salonów dealerskich. W ciągu następnych czterech lat otworzyłem 65 takich punktów i importowałem, a następnie sprzedawałem pojazdy warte łącznie ponad 100 milionów dolarów.

W ciągu ostatnich 35 lat współpracowałem z ponad tysiącem dużych korporacji. Za każdym razem skupiałem się na poznaniu zasad rządzących sprzedażą, dochodami i zyskami w danej firmie lub branży, a potem szukałem sposobów na najlepsze wykorzystanie tych zasad, tak aby osiągnąć poziom sukcesu równy najlepszym.

Kiedy ludzie gratulowali mi sukcesów, z chęcią dzieliłem się z nimi tym, czego się nauczyłem. Mówiłem im, że oni też mogą się nauczyć wszystkiego, co trzeba, żeby osiągnąć dowolny cel, jaki tylko sobie wyznaczą. Wystarczy tylko, że odkryją związek przyczynowo-skutkowy w obszarze, który ich interesuje, a potem wykorzystają tę wiedzę w praktyce. Jeżeli to zrobią, wkrótce uzyskają takie same rezultaty jak inni, którzy już odnieśli sukces w danej dziedzinie.

## **PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD WŁASNYM ŻYCIEM**

Większość ludzi jednak, zamiast posłuchać moich rad, przytakiwała, uśmiechała się i potwierdzała, że mam rację, a potem wracała do swojego normalnego funkcjonowania. Zaczynali pracę na ostatnią chwilę, marnowali mnóstwo czasu na prowadzenie nic nie wnoszących rozmów ze współpracownikami, sprawdzanie poczty, przeglądanie mediów społecznościowych i załatwianie

prywatnych spraw, po czym wychodzili z pracy najszybciej jak się dało, a wieczorem spotykali się ze znajomymi albo oglądali telewizję.

W poczuciu coraz większej frustracji zacząłem poszerzać wiedzę z psychologii i metafizyki. W końcu odkryłem, że istnieje grupa uniwersalnych zasad i ponadczasowych prawd, które wyjaśniają większość sukcesów i porażek każdego człowieka. Zasady te wyjaśniają, skąd się bierze szczęście i nieszczęście, bogactwo i bieda, zdrowie i choroby, a także udane i nieudane relacje. Tłumaczą, dlaczego niektórzy mają wspaniałe życie, a inni nie.

## **PRAWO KONTROLI**

Pierwszym prawem, które odkryłem, było prawo kontroli. Mówi ono: „Jesteś szczęśliwy w takim stopniu, w jakim czujesz, że masz kontrolę nad swoim życiem. A nieszczęśliwy jesteś w takim stopniu, w jakim czujesz, że nie kontrolujesz swojego życia”.

Współczesna psychologia nazywa to teorią poczucia umiejscowienia kontroli. Psychologowie odróżniają wewnętrzne i zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli. Pojęcie umiejscowienia kontroli dotyczy tego, gdzie Twoim zdaniem ona się znajduje w poszczególnych obszarach Twojego życia. Ta lokalizacja wpływa na Twoje szczęście (lub jego brak) bardziej niż dowolny inny czynnik.

Jeżeli na przykład czujesz, że jesteś główną siłą sprawczą w swoim życiu — sam podejmujesz decyzje, a wszystko, co Ci się przytrafia, jest skutkiem Twoich własnych zachowań — to masz solidne *wewnętrzne* poczucie umiejscowienia kontroli. Dzięki temu czujesz się silny, pewny siebie i szczęśliwy. Twoje myśli są bardziej klarowne i osiągasz lepsze wyniki niż przeciętny człowiek.

Jeżeli natomiast czujesz, że Twoje życie kontrolują inne czynniki albo inni ludzie — praca, szef, trudne dzieciństwo, rachunki, zdrowie, rodzina lub cokolwiek innego — to masz *zewnątrzne* poczucie umiejscowienia kontroli. Postrzegasz się jako ofiarę. Masz wrażenie, że wszystko w Twoim życiu zależy od ślepego losu. Wcześniej czy później nabierasz cechy, którą doktor Martin Seligman z Uniwersytetu Pensylwańskiego nazwał „wyuczoną bezradnością”. Czujesz się niezdolny do zmiany lub poprawy swojej sytuacji i zaczynasz obwiniać innych o własne problemy, dla siebie zawsze znajdując jakieś wytłumaczenie. Taki styl myślenia prowadzi nieuchronnie do złości, frustracji i porażek. Więcej na ten temat przeczytasz w dalszej części tego rozdziału.

## **POTĘGA WIARY**

Następnym prawem, które odkryłem, było prawo wiary. Stanowi ono fundament większości religii, teorii psychologicznych, filozofii i metafizyki. Mówi ono: „Jeżeli w coś

wierzysz z pełnym przekonaniem, stanie się to Twoją rzeczywistością”.

W Nowym Testamencie można przeczytać słowa Jezusa: „Według wiary waszej niech wam się stanie”. Z kolei Stary Testament mówi: „Bo jak myśli w swym sercu, taki on jest”. Profesor William Jones z Harvardu napisał w 1985 roku: „Jeśli będziesz wierzyć, że warto żyć, Twoje przekonanie pomoże wykreować fakt”.

Prawda bowiem jest taka, że nie wierzysz w to, co *widzisz*, lecz widzisz to, w co *już wierzysz*. Przekonania, które w głębi serca wyznajesz, zaburzają Twój światopogląd i sprawiają, że nie widzisz rzeczy takich, jakie są, lecz patrzysz na nie przez pryzmat własnego „ja”.

Najgorszymi ze wszystkich przekonań są te, które Cię *ograniczają*. Ukształtowały się one na różnych etapach Twojego życia i zazwyczaj są fałszywe. Na ich podstawie dochodzisz do wniosku, że jesteś w jakiś sposób ograniczony, a Twoje negatywne przekonania mogą szybko się zamienić w myślenie nawykowe. Być może sądzisz, że brakuje Ci inteligencji, kreatywności lub osobowości; że nie potrafisz publicznie przemawiać ani osiągać wysokich zarobków; że nie jesteś w stanie schudnąć ani zrealizować swoich celów. Efekt tych przekonań jest taki, że marnujesz swój potencjał. Łatwo rezygnujesz z dążenia do celu i — co jest jeszcze gorsze — przekonujesz innych ludzi, że brakuje Ci określonych cech lub umiejętności. A wtedy Twoje

przekonania stają się rzeczywistością. „Nie jesteś tym, kim myślisz, że jesteś. Jesteś po prostu tym, co myślisz”.

Kiedy rozpoczniesz wykształcanie nawyków milionerów, jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jest zakwestionowanie przekonań, które Cię ograniczają. Proces ten zacznij od wyobrażenia sobie, że zupełnie nie Cię nie ogranicza. Gdy rozwiniesz swój umysł do tego stopnia, że całkowicie uwierzysz w to, iż możesz zrobić wszystko, co tylko zechcesz, znajdziesz sposób, by to przekonanie stało się rzeczywistością. A wtedy całe Twoje życie się zmieni.

Przekonania to coś, co najtrudniej jest zmienić — więcej na ten temat piszę nieco dalej. Ale mam też dla Ciebie dobrą wiadomość: wszystkie przekonania są *wyuczone*. A wszystkiego, czego się nauczyłeś, możesz się oduczyć. Możesz nabrać przekonań niezbędnych do odnoszenia wielkich sukcesów, które mówią o odwadze, pewności siebie i niepowstrzymanym parciu naprzód, w określony sposób przeprogramowując swoją podświadomość.

## **TWOJE SAMOSPEŁNIAJĄCE SIĘ PRZEPOWIEDNIE**

Kolejnym odkrytym przeze mnie prawem jest prawo oczekiwań. Mówi ono: „Wszystko, czego oczekujesz — i czego jesteś pewny — staje się Twoją samospełniającą się przepowiednią”. Innymi słowy, zazwyczaj nie dostajesz tego, czego chcesz, lecz to, czego się spodziewasz.

Jeżeli masz pewność, że coś się wydarzy, Twoje oczekiwania wywierają ogromny wpływ na Twoje nastawienie i na całą osobowość. Im bardziej jesteś pewny tego, co się stanie, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będziesz mówić i robić rzeczy spójne z tymi oczekiwaniami. W rezultacie znacząco zwiększysz prawdopodobieństwo, że dostaniesz dokładnie to, czego się spodziewasz.

W oczekiwaniach cudowne jest to, że możesz wykreować własne. Możesz codziennie po przebudzeniu mówić sobie: „Wierzę, że dzisiaj przydarzy mi się coś wspańskiego”. Powtarzając te słowa w ciągu dnia, wytworzysz pole siłowe pozytywnej energii, które Cię otoczy i będzie wpływać na wszystkich dookoła. I w jakiś niezwykły sposób będą Ci się przytrafiać cudowne rzeczy, duże i małe, przez cały dzień.

Ludzie sukcesu, jeszcze zanim odniosą sukces, spodziewają się, że tak się stanie. Szczęśliwi ludzie oczekują, że będą szczęśliwi. Osoby lubiane liczą na to, że będą cieszyć się sympatią innych. Wszyscy oni wykształcili nawyk spodziewania się, że w każdej sytuacji przytrafi im się coś dobrego. Spodziewają się, że będą czerpać korzyści z każdych okoliczności, nawet jeśli napotkają na swojej drodze przeszkody albo poniosą porażkę. Po innych ludziach też spodziewają się najlepszego i zawsze zakładają, że mają oni dobre intencje — i rzadko się rozczarowują.

Przeciwieństwem oczekiwań pozytywnych są negatywne. Taką postawę prezentuje wielu ludzi. Nieszczęśliwe osoby spodziewają się więcej porażek niż sukcesów. Przewidują, że inni je skrzywdzą lub rozczarują. Jeżeli się czegoś podejmą, już na samym początku wieszczą porażkę. Zamiast liczyć na najlepsze spodziewają się najgorszego, a ponieważ wspomniane prawo jest neutralne, rzadko spotyka ich rozczarowanie.

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić, żeby żyć w szczęściu, zdrowiu i dobrobycie, jest oczekiwać najlepszego od każdego człowieka i każdej sytuacji, bez względu na okoliczności. Naucz się spodziewać dobrych rzeczy. Zdziwisz się, jak to wpłynie na Ciebie i na całe Twoje otoczenie.

## **JESTEŚ ŻYWYM MAGNESEM**

Następne prawo, które poznałem, to prawo przyciągania. Mówi ono: „Jesteś żywym magnesem: niezmiennie przyciągasz do swojego życia osoby, pomysły i okoliczności, które harmonizują z Twoimi dominującymi myślami”.

Ludzie opisują to prawo i nauczają go od 5000 lat. Jest to jedna z najważniejszych zasad wyjaśniających, skąd się biorą sukcesy i porażki. Prawo przyciągania mówi, że myśli są aktywowane przez emocje — pozytywne lub negatywne — i wytwarzają wokół Ciebie energetyczne pole siłowe, które przyciąga do Twojego życia, niczym magnes

opiłki żelaza, dokładnie takie osoby i sytuacje, które są z tymi myślami w harmonii.

Podobnie jak pozostałe prawa, prawo przyciągania jest neutralne. Jeżeli masz pozytywne myśli, przyciągasz do siebie pozytywne osoby i okoliczności. A jeśli Twoje myśli są negatywne, przyciągasz negatywne osoby i okoliczności. Szczęśliwi, spełnieni ludzie nieustannie myślą i rozmawiają o tym, co chcieliby przyciągnąć do swojego życia. A nieszczęśliwi i niespełnieni ludzie stale rozmawiają o osobach i sytuacjach, które wywołują w nich złość i frustrację.

Jednym z najważniejszych nawyków, jakie możesz wykształcić, jest wypełnianie umysłu ekscytującymi, pozytywnymi, emocjonalnymi obrazami rzeczy, które chciałbyś zobaczyć w swoim życiu i w otaczającym Cię świecie. Jest to jedna z najtrudniejszych umiejętności do nauczania się, ale przynosi niewspółmierne korzyści.

## **CO WEWNĄTRZ, TO NA ZEWNĄTRZ**

Podsumowaniem praw, które przed chwilą omówiłem, jest prawo symetrii. Oto jego treść: „Świat zewnętrzny jest odbiciem Twojego świata wewnętrznego”.

Wyobraź sobie, że ze wszystkich stron otaczają Cię lustra. Wszędzie, gdzie nie spojrzysz, widzisz własne odbicie. Ludzie traktują Cię tak, jak Ty ich traktujesz. Twoje postrzeganie własnego ciała ma swoje odzwierciedlenie w nawykach

związanych ze zdrowiem i wyglądem zewnętrznym. To, co myślisz o ludziach i swoich relacjach z nimi, wraca do Ciebie w postaci jakości Twoich przyjaźni i życia rodzinnego. To, jak postrzegasz sukces i dobrobyt, jest odzwierciedlone w Twojej karierze zawodowej i w statusie materialnym. W każdej chwili Twojego życia świat zewnętrzny jest jak lustro, które odbija wszystko, co się dzieje w najgłębszych zakamarkach Twojego umysłu.

Kiedy połączysz ze sobą prawa przyczyny i skutku, kontroli, wiary, oczekiwań, przyciągania i symetrii, otrzymasz najważniejszą, uniwersalną zasadę, która pomaga zrozumieć całe Twoje życie i wszystko, co Ci się przytrafia: „Stajesz się tym, o czym myślisz przez większość czasu”.

Przeczytaj to jeszcze raz! Stajesz się tym, o czym myślisz przez większość czasu. To, o czym myślisz, się spełnia. Zawsze idziesz w kierunku wytyczonym przez swoje dominujące myśli. Wszystko w Twoim zewnętrznym świecie jest efektem tego, co myślisz w swoim świecie wewnętrznym.

Na szczęście w całym wszechświecie istnieje jedna rzecz, nad którą masz pełną kontrolę, a mianowicie zawartość Twojego świadomego umysłu. Tylko Ty masz wpływ na to, o czym myślisz przez większość czasu. Na szczęście taki poziom kontroli Ci wystarczy, żebyś mógł zapanować nad własnym życiem i wpłynąć na kształt

swojej przyszłości. Przejmując całkowitą kontrolę nad swoimi świadomymi myślami, zaczniesz kontrolować kierunek, w którym podąża Twoje życie. Przejmując kontrolę, poczujesz się szczęśliwy, silny, pewny siebie i wolny. Nic nie będzie w stanie Cię powstrzymać.

---

## **CZAS NA DZIAŁANIA**

### **PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEJ BRANŻY.**

Zastanów się, jakie są główne przyczyny tego, że niektórzy odnoszą większe sukcesy niż inni.

### **WEŹ NA SIEBIĘ CAŁKOWITĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE**

i za wszystko, co Ci się przytrafia;  
nie szukaj wymówek i nie zrzucaj winy na innych.

### **ZIDENTYFIKUJ OGRANICZAJĄCE CIĘ PRZEKONANIA, KTÓRE BYĆ MOŻE TRZYMAJĄ CIĘ W MIEJSCU.**

Co by było, gdyby żadne z nich  
nie było prawdziwe?

### **OCZEKUJ WSZYSTKIEGO, CO NAJLEPSZE, OD SIEBIE I OD INNYCH.**

**CO ZROBIŁBYŚ INACZEJ, GDYBYŚ MIAŁ  
STUPROCENTOWĄ PEWNOŚĆ,  
ŻE CI SIĘ UDA?**

**KOGO PRZYCIĄGAJĄ DO TWOJEGO ŻYCIA  
TWOJE DOMINUJĄCE MYŚLI I EMOCJE?**

Jak mógłbyś to zmienić?

**OKREŚL, JAKIE ZMIANY  
CHCESZ ZOBACZYĆ W SWOIM ŻYCIU.**

Co musisz zmienić w swoim  
świecie wewnętrznym, żeby te zmiany  
zaszły w świecie zewnętrznym?

**OKREŚL TRZY NAJWAŻNIEJSZE  
NAWYKI MYŚLOWE  
(DOTYCZĄCE CIEBIE I INNYCH OSÓB),  
które możesz wykształcić, żeby być szczęśliwszy  
i bardziej spełniony w przyszłości.**

---

Możesz zrobić wszystko,  
co myślisz, że możesz zrobić.  
Ta wiedza jest prawdziwym  
darem bogów, ponieważ dzięki  
niej możesz rozwiązać każdy  
ludzki problem. Powinna uczynić  
z Ciebie nieuleczalnego optymistę.  
To otwarte drzwi do bogactwa.

**ROBERT COLLIER**

Wszystkie książki Briana Tracy'ego są genialne. Ale *Nawyki warte miliony* jest szczególna pod wieloma względami. Sukces, zdrowie i szczęście to kwestia wyboru. Ta książka trafnie wyjaśnia, dlaczego ludzie nie zawsze dokonują właściwych wyborów. Pokazuje, jak wyjść poza wewnętrzne komunikaty i wykształcić nawyk myślenia wartego milion dolarów!

**JOSEPH SHERREN**

certyfikowany mówca, członek Globalnej Federacji Mówców, profesor w Schulich School of Business na Uniwersytecie Nowojorskim oraz autor bestsellerów

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.



**TYTUŁ ORYGINAŁU:**

*Million Dollar Habits: Proven Power Practices  
to Double and Triple Your Income*

**TŁUMACZENIE:**

Joanna Sugiero

**PROJEKT GRAFICZNY:**

Ewa Jarocka

**ISBN: 978-83-289-1072-0**

**COPYRIGHT © 2017 BY BRIAN TRACY**

**ALL RIGHTS RESERVED.**

Reproduction or translation of any part of this work  
without permission of the copyright owner is unlawful.

**POLISH EDITION**

**COPYRIGHT © 2024 BY HELION S.A.**

All rights reserved.

**DROGI CZYTELNIKU!**

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/nawaprr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

**HELION S.A.**

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: <https://onepress.pl>

(księgarnia internetowa, katalog książek)

**PRINTED IN POLAND**

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# 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** 

WIELU LUDZI ZADAJE SOBIE PYTANIE,  
DLACZEGO NIEKTÓRZY ODNOSZĄ  
WIĘKSZE SUKCESY NIŻ INNI. JEŚLI  
ZAMIAST SZUKAĆ PRAWDZIWEJ  
ODPOWIEDZI, WOLISZ ZADOWOLIĆ  
SIĘ CZYMŚ W RODZAJU „ŚWIAT NIE  
JEST SPRAWIEDLIWY” ALBO „TYLKO  
OSOBY MAJĄCE NIEZWYKŁE SZCZĘŚCIE  
MOGĄ BYĆ SPEŁNIONE I BOGATE”,  
NIE MUSISZ CZYTAĆ TEJ KSIĄŻKI.

JEŚLI JEDNAK UWAŻASZ, ŻE ODPO-  
WIADASZ ZA SWOJE ŻYCIE, I CHCESZ  
OSIĄGAĆ AMBITNE CELE, DZIĘKI TEJ  
KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ, JAK TO ZROBIĆ.  
BYĆ MOŻE JUŻ WIESZ, ŻE NAWYKI  
KSZTAŁTUJĄ ŻYCIE I ŻE ZALEŻY OD  
NICH OGROMNA WIĘKSZOŚĆ NASZYCH  
MYŚLI, PRZEKONAŃ I DZIAŁAŃ. TYLKO  
JAK ZAPANOWAĆ NAD NAWYKAMI,  
ABY UPRAŻNIONY SUKCES STAŁ SIĘ  
RZECZYWISTOŚCIĄ?



9 788328 910720