



ROZGRYWKA DESPERATA

WYGRAJ Z LOSEM. BĄDŹ ZWYCIĘZCĄ!

ŁUKASZ KIEŁBASA



gdy desperacko poszukujesz zmiany

© Copyright by Złote Myśli & Łukasz Kielbasa, rok 2013

Autor: Łukasz Kielbasa

Tytuł: Rozgrywka desperata

Wydanie I

Data: 4.06.2013

ISBN: 978-83-7701-764-7

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magdalena Michalak, 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

Podziękowania.....	5
Wstęp.....	7
Jak napisana jest ta książka?	8
Skąd wzięła się idea?	10
Wątpliwości? Rozwiejmy je już na starcie!	11
Desperacko potrzebując zmiany!.....	17
Zmiana druga — podróż	23
Zmiana trzecia — nowa dziedzina	24
Kolejna zmiana — czyżby przypadek?.....	26
Zmiana numer 5	27
 CZĘŚĆ PIERWSZA.....	31
Przygotowanie do zmiany	31
O czym jeszcze warto wiedzieć	41
Czy są rzeczy, na które nie mam wpływu?	44
Dla kogo jest ta książka?	46
Scenariusz zmiany	47
 CZĘŚĆ DRUGA.....	61
Gra z losem.....	61
Zasady rozgrywki	63

CZĘŚĆ TRZECIA.....	69
Nadchodzi zmiana.....	69
Cykl zmian.....	70
Gotowce	75
Rozpoczynamy spis	131
Chyba jestem już gotowy! Losujemy!.....	134
Teraz czekaj!	135

CZĘŚĆ TRZECIA

NADCHODZI ZMIANA

To dzieje się naprawdę. Zmiana powoli sączy się pod drzwiami i opływa ciepłem od środka twoje ciało. To uczucie jest bliskie ekstazie...

Mogłem nie trafić z tym opisem. Pamiętam po sobie, że kiedy desperacko poszukiwałem zmiany, takie opisy były dla mnie „trudne” do zaakceptowania. Tym „trudniejsze”, że miały mi pomóc.

W poprzednim rozdziale zaprezentowane zostały reguły rządzące zmianą. W tym zaprezentowane zostały propozycje zmian, które się urzeczywistnią. Zanim jednak to nastąpi, trochę bardziej zagłębimy się w ideę zmian. Tuż po tym przejdziemy do losowania i poznamy naszego zwycięzcę! Zmianę, która już się urzeczywistnia.

CYKL ZMIAN

Kilkanaście zmian, których opisy znajdują się poniżej, stanowi pewnego rodzaju całość. Nie są to oczywiście wszystkie zmiany, jakie mogą pojawić się w twoim czy moim życiu. Razem stanowią jednak coś spełnionego. Oczywiście każda z tych zmian może zaistnieć oddzielnie, powodując pozytywną burzę inności. Jednak wszystkie, połączone razem, stanowią całość.

Wszystkie razem przeżyte pozwalają odkryć prawdziwą wolność. Każda ze zmian symbolizuje jakieś wewnętrzne lub zewnętrzne ograniczenia, która nas otaczają. Ograniczenia warte ich przełamania. Po co żyć w świecie pełnym ograniczeń? Któż mógłby chcieć takiego życia?

To oczywiście żart. Niejedna osoba by chciała. My jednak desperacko poszukujemy zmian! A to oznacza, że chcemy zrzucić z siebie płaszcz ograniczeń i odkryć, kim naprawdę jesteśmy. Do czego jesteśmy zdolni i że nic... zupełnie nic nie jest w stanie nas powstrzymać!

Są powody, dla których desperacko poszukujemy zmiany. Nie chcemy więcej walczyć z głosem wewnętrznym ciągle powtarzającym nam, jacy jesteśmy kiepscy; wolimy, aby mówił nam, jacy jesteśmy fantastyczni.

Nie chcemy do końca życia odmawiać sobie przyjemności ciała, umysłu i duszy w imię idei, która mówi, że „nie jesteśmy godni godnego życia”. Chcemy żyć godnie i tak jak kochamy.

Nie chcemy udowadniać nikomu, że jesteśmy lepsi czy gorsi, skoro możemy być tak fantastycznym sobą.

Nie chcemy wiecznie odkładać niedokończonych i nieprzyjemnych spraw. Chcemy je zakończyć i zacząć nowe, przyjemne sprawy!

Wierzę, że pisząc te słowa, nie wyrażam jedynie moich pragnień. Wierzę, że ty także jesteś osobą, która desperacko poszukuje zmiany — z niewoli ku wolności, z biedy do bogactwa, z poniżenia do godności, z samotności do zdrowych relacji, z bycia gorszym do bycia sobą... fantastycznym sobą oczywiście.

Trochę mnie poniosło. Mam nadzieję, że czujesz energię, która właśnie mnie rozpiera. Do tej pory nie przypuszczałem, że pisanie może być tak emocjonujące (serce wali mi, jakbym przebiegł co najmniej tysiąc metrów sprintem!).

Wracając jednak do cyklu zmian. Wszystkie one stanowią całość (pokazują drogę)! Tak. Bo tak naprawdę jest tylko jedna zmiana. Ale o tym parę słów na końcu...

Jeszcze raz wróćmy do pytania podstawowego. Dlaczego tak ważne jest, abym wylosował zmianę?

Prawdopodobnie nie jedna zmiana, a kilka będzie zgodnych z twoimi dążeniami. Istotne jest jednak, aby wylosować tylko jedną z nich. Dlaczego? Chodzi o skupienie. Najlepiej wyjaśni to krótka opowieść. Poczytajmy...

Mały Jaś dostał na urodziny książkę kucharską. Był nią bardzo zafascynowany. Jak mógłby nie być? Przecież desperacko poszukiwał przepisów na przepyszne potrawy już od dawna. I znalazł je wszystkie. 200 przepisów na wyborne dania, które mogły zachwycić rodziców, kolegów i koleżanki. Tak. Dzięki temu mógł rozkochać w sobie Zosię, a może

nawet dostać nowy rower? Możliwości wydawały mu się nieograniczone.

Postanowił wobec tego przetestować te przepisy.

Wybrał się więc do marketu po produkty. Potrzebował 600 jaj, 50 kg mięsa mielonego, dziesiątek warzyw, owoców, przypraw... Jednym słowem, ogromu produktów. Zakupy zajęły mu miesiąc. Jednak Jaś był nieugięty i zaczął gotowanie, przecież chciał być od razu mistrzem kuchni. Gotował tak i gotował, używając wszystkich garnków, łyżek, widelców, szklanek i zawsze było mu mało.

Co najśmieszniejsze, gotowanie zajęło mu kolejny miesiąc.

Jak to? — pomyślał.

Przecież przygotowanie nawet najdłuższego przepisu zajmuje tylko dwa dni, a ja gotuję już miesiąc i jeszcze nic nie przyrządziłem?! Czyżby książka kucharska była zła? A może to przepisy są wadliwe?

Jaki był problem Jasia?

Nie wiedział, że powinien skupić się na pojedynczych przepisach, aby zostać szefem kuchni.

Znasz to? Może też tak masz?

Wniosek z tego taki, że lepiej dokonać jednej zmiany, która faktycznie coś da — nawet jeśli wprowadzenie jej zajmie parę miesięcy — niż próbować zmienić wszystko naraz.

To także tłumaczy, dlaczego podczas losowania nie ma fanfar i trzeba czekać.

I jeszcze jedno... zanim zaczniemy losować.

Dlaczego zmiany działają? Jaki mechanizm to powoduje?

Świetne pytanie. Spieszę z odpowiedzią.

Jak już wcześniej kilkakrotnie pisałem, ogromne znaczenie ma tutaj losowość. Wylosowanie zmiany jest właściwie podstawą całego mechanizmu, ale jest coś jeszcze. Coś o czym wspominałem do tej pory tylko przy okazji.

Pamiętasz, jak na początku książki przeczytałeś, że to ty jesteś gwarantem dokonania się zmiany? Że to twoje oczekiwanie zmiany i jej poszukiwanie spowoduje, że zmiana nastąpi?

Tak. Drugim podstawowym elementem mechanizmu zmiany jesteś ty, a właściwie twoje oczekiwania. Dlaczego te oczekiwania są tak istotne?

Aby lepiej to zobrazować, opowiem ci historię powstania tej książki. Jak wiesz, pomysł zrodził się jakieś 2 lata temu, kiedy od dłuższego czasu poszukiwałem zmiany. Postanowiłem wtedy napisać tę książkę. W pierwszej wersji wypisałem 20 zmian, które uznałem za interesujące. Były to między innymi: stworzenie dzieła, zmiana miejsca zamieszkania, poznanie nowych ludzi, pozbycie się negatywnych myśli i nawyków itp.

Łącznie moich pomysłów było 20.

Kiedy już skończyłem ich spisywanie, dokonałem losowania i... stało się. Zmiana, którą wylosowałem, zaczęła się dokonywać. Minęło trochę czasu. Wiedziałem, że to rozwiązanie jest skuteczne. Postanowiłem zaprezentować książkę moim bliskim, aby mogli także z niej skorzystać. I stała się rzecz straszna...

Książka zupełnie nie działała. Po przeczytaniu jej stwierdzili, że żadna z tych zmian do nich nie przemawia i że nie lubią, kiedy im się rozkazuje, co mają zrobić w życiu.

Przez jakiś czas nie mogłem tego pojąć, a może zaakceptować. Jak to? Przecież te 20 zmian tak wspaniale obrazowały możliwości, które przed nimi stoją. Przecież mogą wylosować stworzenie dzieła, pozbycie się negatywnych nawyków itd. Co jest problemem?

Potem do mnie jednak dotarło. Te zmiany mogły im się nie spodobać, bo były to moje zmiany. Zmiany, których ja oczekiwałem. Idealnie dopasowane do mojego życia, dopasowane do moich oczekiwań. Każda ze zmian, które opisałem w pierwszej wersji, dotyczyła mnie. Dlatego moi bliscy odczuli to jako policzek. W ogóle nie uwzględniłem faktu, że mogli oczekiwać czegoś innego niż ja.

Myślę, że teraz jest już jasne, dlaczego to twoje oczekiwanie jest gwarantem zmiany.

Tym sposobem dotarliśmy do miejsca, w którym rzucę ci wyzwanie! Moje wyzwanie brzmi:

Przemyśl zmiany, które pasują do twoich oczekiwań. Sprawdź swoje zdesperowanie. Jeśli naprawdę poszukujesz zmiany — to jest najlepsze i najskuteczniejsze wyjście.

A kiedy już przemyślisz możliwości zmian — zapisz je! Nie ważne, ile ich będzie. 2, 4 czy 30. Zapisz je wszystkie. Nie trzeba się rozpisywać, ale dobrze wyczerpać wszystkie możliwości.

Wiem. W tym miejscu możesz powiedzieć...

„OK, ale na początku pisałeś, że nic nie będę musiał robić, aby zmiana się dokonała. Co z tym zobowiązaniem?”

Dalej je podtrzymuję!

Jak napisałem, najskuteczniejszym sposobem będzie, jeśli sam przemyślisz zmiany dla siebie. Co nie oznacza, że jest to jedyny sposób.

Przygotowałem dla ciebie gotowce. Pomysły na zmiany w życiu, które mogą być trafione. Są to zmiany, które uznałem za istotne u mnie. Są więc adresowane bezpośrednio do mnie. Były zawarte w prawie identycznej postaci w pierwszej wersji książki i zadziałały. Jeśli któraś wyda ci się bliska i uznasz, że to zmiana, którą chciałbyś wprowadzić i która może zmienić wszystko, uwzględnij ją w swoim spisie.

Może się także zdarzyć, że propozycja nie będzie zgodna z twoimi oczekiwaniami, ale uznasz ją za interesującą. W takim wypadku także ujmij ją w swoim spisie. Liczę na to, że „gotowce” okażą się pomocne i wyczerpujące.

Dobrze. Przejrzyj teraz „gotowce”, które mam do zaproponowania lub pomiń ten rozdział i przejdź do tego o nazwie: „Rozpoczynamy spis”.

GOTOWCE

Gotowce zostały podzielone na dwie kategorie: gotowce pełne oraz gotowce hasłowe.

Gotowce pełne opisują dość szczegółowo sposób, w jaki dokona się zmiana. Charakteryzują problem i sugerują pewne sposoby jego rozwiązania. Poruszają wszystkie istotne płaszczyzny życia. Począwszy od zdrowia, poprzez samoaktualizację, spokój wewnętrzny, niezależność finansową, aż po udane relacje, określenie celów i samopoznanie. Łącznie stanowią pełne spektrum zmiany, która dokonuje się w twoim życiu.

Gotowce hasłowe to raczej sygnały informujące, w jaki sposób dokona się zmiana. To jedynie hasła prezentujące

płaszczyzny zmian. Zazwyczaj odnoszą się do drobnostek, małych kroków, które mogą doprowadzić cię do wielkiej zmiany.

W swoim spisie możesz użyć zarówno gotowców pełnych, jak i hasłowych w dowolnej ilości. Możesz także nie użyć żadnych.

PROPOZYCJE

Poniżej znajdziesz kilkanaście propozycji gotowców. Zmian, które możesz włączyć do swojej listy lub na których podstawie możesz listę zbudować. Jeśli sytuacja opisana w którymś gotowcu jest ci bliska, a rozwiązanie tam przedstawione wydaje ci się rozsądne — uwzględnij je w swojej liście. Jeśli nie „czujesz” połączenia z daną sytuacją, wydaje ci się wyssana z palca i zupełnie do ciebie niepasująca, możesz zignorować daną propozycję.

Abyś nie był zaskoczony, spieszę poinformować cię, że moje propozycje są napisane w inny sposób niż reszta książki. Kiedy je tworzyłem, uznałem, że najlepiej na mnie zadziałają, kiedy potraktuję siebie szorstko. Kiedy wyłożę kawę na ławę, powiem, gdzie leży problem, będę otwarty i bez owijania w bawełnę wyjaśnię rozwiązanie. Kiedy czasem nawet rozkażę sobie wziąć się w garść i przestać marudzić lub zmuszę się do rozpoczęcia niezbędnych czynności.

Zadziałało idealnie.

Dlatego przedstawiłem te propozycje w postaci prawie niezmienionej. Jeśli poczujesz, że wywieram na ciebie presję czy wydaję polecenia — zignoruj ten język. Choć po-

działał na mnie, może nie działać w równym stopniu na ciebie.

Warto jednak zauważyć, że jeśli desperacko poszukujesz zmiany, może w głębi wiesz, że niezbędny jest ci szorstki nauczyciel, a nie klakier.

Zanim przejdziesz dalej...

Przygotuj kartkę i długopis. Jak już zostało napisane — jeśli któraś z propozycji wyda ci się bliska, zapisz jej nazwę na kartce. Przejrzyj zarówno gotowce pełne, jak i hasłowe, a następnie uzupełnij tak powstałą listę swoimi propozycjami zmian. Kiedy lista będzie już gotowa, ponumeruj propozycje. Jest to niezbędny krok do losowania.

Wierzę, że wszystko jest jasne. Życzę ciekawej lektury i do dzieła.

SPIS GOTOWCÓW PEŁNYCH

1. Los wskazuje na konfrontację z twoimi ograniczeniami.
2. Los wskazuje na dokończenie niedokończonych dotąd spraw.
3. Los wskazuje na przeanalizowanie dotychczasowego życia.
4. Los wskazuje na wypracowanie lub modyfikację własnych opinii.
5. Los wskazuje, abyś podjął się rezygnacji z nałogu.
6. Los wskazuje, abyś zrealizował jedno ze swoich marzeń.
7. Los wskazuje na zdobywanie wiedzy i rozwój.
8. Los wskazuje, abyś przestał zwlekać.
9. Los wskazuje na rozpoczęcie podróżowania.

10. Los wskazuje na ulepszanie
11. Los wskazuje, abyś stawiał się mistrzem w swojej dziedzinie.
12. Los wskazuje na podniesienie poziomu adrenaliny!
13. Los wskazuje na zdrowie fizyczne!
14. Los wskazuje na modyfikację wizerunku.
15. Los wskazuje, abyś zajął się czymś nowym!
16. Los wskazuje na zmianę otoczenia.
17. Los wskazuje na stworzenie dzieła.
18. Los wskazuje, abyś rozpoczął wielkie rozdawanie.
19. Los wskazuje, abyś czekał.

*1. LOS WSKAZUJE NA KONFRONTACJĘ Z TWOIMI
OGRANICZENIAMI*

Jesteś gotowy? Właśnie wylosowałeś zmianę, która dokona się w twoim życiu. Czeka cię konfrontacja z tym wszystkim, co nie pozwala ci ruszyć do przodu.

To czas, kiedy zmierzysz się ze swoją słabą stroną. Będzie to wymagało od ciebie maksimum szczerości. Zaczynj poszukiwania swoich słabych punktów od twoich myśli.

Które z nich powstrzymują cię przed zmianą i trzymają w więzieniu ograniczeń? Które z nich, zamiast budować twoją pewność siebie, powodują, że czujesz się poniżony, że z każdym dniem coraz mniej wierzysz w siebie i swoje możliwości?

Mogą być to myśli w stylu: nie dam rady, jestem słaby, to dla mnie za trudne, są przecież lepsi ode mnie... a może to jeszcze gorsze myśli: jestem nic niewart, moje życie nie ma

znaczenia, nic nie potrafię czy nic mi się nie udaje? Mogą być też zupełnie inne: jestem doskonały, a wszyscy są ode mnie gorsi. Miażdżę tych leszczy... Czy coś w tym stylu.

Takie myśli mogą doprowadzić do samozagłady, ale spokojnie — pokonasz je.

Zmiana już się rozpoczęła.

Chcesz wiedzieć coś więcej o myślach, które mogą powstrzymywać zmianę? Proszę bardzo. To one powodują, że twoja przeszłość staje się jednocześnie twoją przyszłością. Powodują, że wszelkie porażki urastają do rangi porażki życiowej. Czegoś, z czego nie da się podnieść.

A może twój umysł sabotuje twoje działania?

Podsuwa świetne pomysły, za które zabierasz się bez wytchnienia i... gdy jesteś już o krok od sukcesu, znowu podsuwa ci myśl: że to wszystko jest głupie i nic niewarte. Robi to po to tylko, abyś we własnych oczach potwierdził swój wizerunek, który pokazuje: niczego nie potrafię dokończyć.

Być może. Umysł może działać na tysiące sposobów. Już niedługo odkryjesz (a być może już dawno temu to się zdarzyło), że twój umysł może być także wielkim sojusznikiem. Zmiana przecież spowoduje modyfikację, która będzie ci służyć.

Niemniej jednak, wracając do sedna, twoja pierwsza konfrontacja prawdopodobnie będzie dotyczyła twoich myśli. Druga twoich relacji z innymi ludźmi. Dlaczego? Bo przecież te właśnie relacje bardzo często są współwinne tego, że znajdujesz się w miejscu, które pragniesz przemienić na lepsze.

Pierwszym gwoździem do trumny twojego rozwoju są twoje myśli. Drugim są relacje z innymi. To właśnie inni

dość często podsuwają ci myśl, że nie jesteś w czymś dobry, najlepszy lub że nie powinieneś się za to zabierać. I dość często nawet mimo iż czujesz, że są to brednie — rezygnujesz.

Cóż. Innych nie zmienisz w sposób bezpośredni — jedynym sposobem, aby odmienić kogoś, jest odmienić siebie. Oczywiście możesz próbować. Jednak prawdopodobnie, jeśli postanowisz zmienić innych — staniesz się jedynie krytykantem i twoje relacje się zmieniają, ale na gorsze.

Sednem jest zmiana przyczyny. A przyczyną po raz kolejny są twoje myśli. To one powodują, że wierzysz w to, co usłyszysz.

Pamiętaj!

Tylko ty możesz pozwolić na to, że z czegoś zrezygnujesz po negatywnej opinii. Na tyle, na ile pozwolisz, na tyle ludzie będą mieli wpływ na twoje czyny.

Tym sposobem dochodzimy do konfrontacji z ludźmi.

Twoja społeczność składa się z ludzi, których sam wybrałeś, aby towarzyszyli ci w drodze przez życie. Mówię tutaj zarówno o rodzinie, dzieciach, żonie, jak też o przyjaciółach, znajomych, współpracownikach, szefie itd. Wszyscy ludzie, z którymi spędzasz czas, w pewien sposób tworzą ciebie. To oni potwierdzają taką wizję twojej osoby, jaką sam zaprogramowałeś. Nie jest to problemem, kiedy stoisz w miejscu lub są to dobre relacje. Staje się to problemem w sytuacji, kiedy chcesz się zmienić i pójść do przodu, co często wiąże się z rezygnacją z relacji, które ci nie służą.

Twoi najbliżsi znają ciebie takiego, jakim byłeś. Może być dla nich problemem poznanie ciebie takiego, jakim dopiero chcesz być. Mogą świadomie lub nieświadomie zatrzymywać

twój rozwój, nawet jeśli będzie prowadził ku lepszemu. Nie wiń ich za to, to naturalna reakcja na zmiany.

Ty reagujesz tak samo na zmiany innych — nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy. Nie każdy z twoich bliskich będzie w stanie zaakceptować to, że chcesz się zmienić. Ostrzegam! Być może będziesz musiał podjąć najtrudniejszą decyzję w twoim życiu i zrezygnować z niektórych znajomości albo bardzo je ograniczyć.

Często zdarza się, że to właśnie najbliżsi nie chcą pozwolić nam na zmianę. Nie robią tego świadomie, a nam jest wygodniej nie podejmować tej trudnej decyzji. W tym wypadku jednak los nie bez powodu skierował twoją drogę na konfrontację. To właśnie cię czeka. Konfrontacja.

Wyciągnij swoje ograniczenia na światło dzienne i stań z nimi oko w oko. Na pewno nie będzie to proste. Zastanów się, dlaczego do tej pory nie pozwalałeś sobie na zmianę?

A kiedy twoje ograniczenia staną przed tobą — pokonasz je.

Warto wytrwać przy postanowieniu zmiany. Nie jest w twoim interesie pozwolić, żeby ktoś przez całe życie twierdził, że jesteś niczym, i nie poniósł konsekwencji. Nawet jeśli tym kimś jesteś ty. Nie pozwól sobie na bycie oplukanym i poniżanym. Nie pozwól na to, abyś wiecznie czuł się niechciany i niepotrafiący niczego. Nawet jeśli to ty wmawiasz sobie takie rzeczy.

Następnie warto przemyśleć, jakie masz relacje z innymi. Nie jest także w twoim interesie pozwolić, aby ktokolwiek inny niż ty mówił ci, że czegoś nie jesteś w stanie zrobić lub nie powinienes! Może zdarzyć się tak, że ktoś cały czas wy-

ciąga twoje nieudane próby podjęcia działań czy zmiany lub błędy z przeszłości. Dlaczego tak robi? Czy może tak robić? Może, ale tylko wtedy, kiedy mu na to pozwolisz.

Jak już wiesz, problemem są nadal twoje myśli. Twoja interpretacja. Być może będziesz musiał podjąć trudną decyzję, która ułatwi ci życie.

Bywa, że najlepszym sposobem na zmianę samego siebie jest zrezygnowanie z relacji, które nas wyniszczają. Jeśli ktoś każdego dnia mówi nam, jacy jesteśmy źli, nieumiejętni i jak bardzo nie potrafimy niczego osiągnąć — nie są to dobre relacje. Takie nie wpływają pozytywnie na rozwój. Jednak zanim od razu po przeczytaniu tego akapitu pobiegiesz do najbliższych i rzucisz im, że odchodzisz — poczekaj. Warto najpierw zmienić swoje myśli na czyjś temat, zamiast zrzucać odpowiedzialność za relacje na kogoś. Relacje to kwestia kompromisu między przynajmniej dwiema osobami.

Kolejnym elementem, który może poprawić twoje relacje z innymi, jest zbudowanie solidnych podstaw pod wiarę w siebie. Dzięki temu sam uwierzysz w to, że jesteś dobrym i wartościowym człowiekiem i będziesz w stanie przekazać tę wiarę innym. Warto to przemyśleć.

Alternatywą na zerwanie kontaktów zawsze jest uwierzenie w kogoś. W to, że może być lepszą osobą niż jest. Spróbuj tego, zanim postanowisz zakończyć znajomość. Być może niewłaściwie interpretujesz czyjeś zachowania, a może to właśnie twoja interpretacja powoduje takie zachowania u innych.

Wspomnę jeszcze o jednej istotnej sprawie.

Niektóre relacje można zakończyć raz na zawsze, w wypadku innych jest to niezmiernie trudne lub niemożliwe (za przykład możemy uznać rodzinę), nawet jeśli są dla nas niekorzystne. W takim wypadku warto przemyśleć ograniczenie do minimum kontaktu z osobami, które utrudniają ci stawanie się lepszą wersją siebie i zmianę.

Zakańczając lub ograniczając relacje z innymi, warto postarać się, aby nie czynić tego w taki sposób, by inni czuli się winni z tego powodu. Nikt nie jest winny temu, że wkraczasz na drogę do zmiany. To nie jest kwestia winy, to kwestia decyzji.

Ostrzeżenie odnośnie tej propozycji zmiany. Bardzo ważne jest, abyś pamiętał: relacje z innymi to niezwykle złożona sprawa. Odejście potraktuj jako wyjście ostateczne.

Twoja zmiana dokona się poprzez konfrontację z własnymi myślami i otoczeniem.

2. LOS WSKAZUJE NA DOKOŃCZENIE NIEDOKOŃCZONYCH DOTĄD SPRAW

Na swoim przykładzie zauważyłem niejednokrotnie, że ilość niezakończonych spraw rośnie proporcjonalnie do wieku. I to logarytmicznie. Jeśli na twojej liście są także tysiące niezakończonych spraw, ta propozycja zmiany może być właśnie dla ciebie.

Co począć, kiedy lista niezakończonych spraw jest długa na kilometr? Pomyśleć!

Niektóre z niedokończonych spraw są już nieaktualne (np. pomoc cioci w przeprowadzce, która zakończyła się



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.

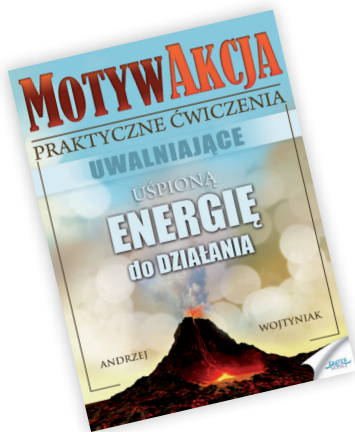
Często sukces jest odpychany przez złe słowa, czyny i obrazy z młodości. Niestety, można podziękować za to w dużej mierze swoim dawnym kolegom, rodzicom, przyjaciołom, telewizji, gazetom. Pamiętaj, że Twój sukces będzie największą zemstą dla ich słów „nie dasz rady, nie uda Ci się, daj sobie spokój,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

[Kup książkę](#)



Motywacja **Andrzej Wojtyniak**

Człowiek zmotywowany najczęściej nie ma pojęcia o technikach motywacyjnych, bo ich nie potrzebuje. On po prostu to 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 ciachu 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)



Dzieci szczęścia **Hermann Scherer**

Wiele osób myśli, że ci, którzy odnoszą sukcesy w życiu, mają wyjątkowe szczęście. Coś im się trafiło, coś od kogoś dostali za darmo, urodzili się pod szczęśliwą gwiazdą, mają wrodzone talenty. Tak naprawdę to tylko usprawiedliwianie siebie – „mnie się tego nie

udało osiągnąć, ponieważ nie miałem w życiu zbyt wiele szczęścia”.

Autor publikacji patrzy na to zagadnienie z innej perspektywy, dziećmi szczęścia nazywając osoby, które potrafią dostrzegać OKAZJE.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://DZIECI-SZCZESCIA.ZLOTEMYSLI.PL](http://dzieci-szczescia.zlotemysli.pl)