

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

## SUKCES TU I TERAZ. OSIĄGNIESZ WSZYSTKO, CZEGO CHCESZ, SZYBCIEJ, NIŻ SIĘ SPODZIEWASZ

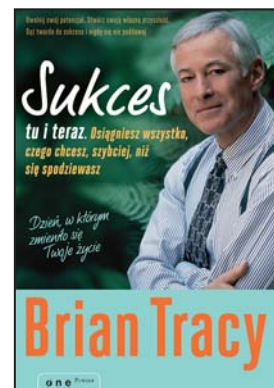
Autor: Brian Tracy

Tłumaczenie: Magda Witkowska

ISBN: 978-83-246-2915-2

Tytuł oryginału: [Goals!: How to Get Everything You Want – Faster Than You Ever Thought Possible](#)

Format: A5, stron: 288



### Dzień, w którym zmieniło się Twoje życie

- Uwolnij swój potencjał
- Stwórz swoją własną przyszłość
- Dąż twardo do sukcesu i nigdy się nie poddawaj

### Przejmij kontrolę nad swoją przyszłością

Co Cię napędza? Ambicja? Wielkie marzenia i plany? Chcesz realizować swoje cele i pomysły, poczuć osobiste spełnienie i satysfakcję zawodową? Poznaj najbardziej kompleksową ze wszystkich strategii wyznaczania i osiągania celów, jakie kiedykolwiek opisano w książkach.

Twój czas i Twoje życie są bezcenne. Nie musisz poświęcać wielu lat na osiąganie celów, które można urzeczywistnić w ciągu zaledwie kilku miesięcy. Dzięki strategiom proponowanym przez Tracy'ego możesz osiągnąć każdy, choćby nawet najbardziej brawurowy cel, jaki sobie wyznaczysz, i to w nadszpodziewanie krótkim czasie. Tempo, w jakim będziesz piął się na szczyt, zadziwi nie tylko Ciebie, ale i wszystkich wokół.

Ten inspirujący poradnik jest klasyką gatunku. Dzięki niemu dowiesz się o sobie wielu zaskakujących rzeczy

- poznasz swoje mocne strony,
- zyskasz większe poczucie własnej wartości,
- wzmocnisz pewność siebie,
- nauczysz się skutecznie radzić sobie z problemami i przeszkodami,
- zaczniesz otaczać się odpowiednimi ludźmi,
- zrozumiesz, jak stawiać czoła wyzwaniom.

Przed wszystkim jednak poznasz system realizacji własnych planów, który będzie Ci służył przez całe życie.

W zaktualizowanym i rozszerzonym wydaniu książki znalazły się nowe rozdziały dotyczące finansów, życia rodzinnego i zdrowia – trzech sfer, w których osiąganie celów może przynosić największe korzyści, ale w których najtrudniej się je wyznacza i realizuje.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Uwolnij swój potencjał. Stwórz swoją własną przyszłość.

Dąż twardo do sukcesu i nigdy się nie poddawaj

# Sukces

**tu i teraz. Osiągniesz wszystko,  
czego chcesz, szybciej, niż  
się spodziewasz**

*Dzień, w którym  
zmieniło się  
Twoje życie*

# Brian Tracy

# *Spis treści*

|              |                                                   |     |
|--------------|---------------------------------------------------|-----|
| WPROWADZENIE | Sukces to cele                                    | 7   |
| ROZDZIAŁ 1.  | Zaczynamy — uwolnij swój potencjał                | 11  |
| ROZDZIAŁ 2.  | Przejmij kontrolę nad swoim życiem                | 21  |
| ROZDZIAŁ 3.  | Sprecyzuj swoje wartości                          | 33  |
| ROZDZIAŁ 4.  | Zastanów się nad swoimi przekonaniami             | 43  |
| ROZDZIAŁ 5.  | Stwórz swoją własną przyszłość                    | 55  |
| ROZDZIAŁ 6.  | Wyznacz swoje prawdziwe cele                      | 63  |
| ROZDZIAŁ 7.  | Wyznacz swój zasadniczy sens                      | 77  |
| ROZDZIAŁ 8.  | Zacznij od początku                               | 85  |
| ROZDZIAŁ 9.  | Wyznacz sobie cele finansowe i je osiągnij        | 97  |
| ROZDZIAŁ 10. | Zostań ekspertem w swojej dziedzinie              | 109 |
| ROZDZIAŁ 11. | Popraw swoje życie rodzinne oraz relacje z innymi | 125 |
| ROZDZIAŁ 12. | Pracuj nad swoim zdrowiem                         | 139 |
| ROZDZIAŁ 13. | Monitoruj postępy                                 | 151 |
| ROZDZIAŁ 14. | Usuń przeszkody                                   | 161 |
| ROZDZIAŁ 15. | Otoczaj się odpowiednimi ludźmi                   | 175 |
| ROZDZIAŁ 16. | Sporządź plan działania                           | 185 |
| ROZDZIAŁ 17. | Mądrze organizuj swój czas                        | 197 |

|              |                                                 |     |
|--------------|-------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 18. | Weryfikuj swoje cele każdego dnia               | 211 |
| ROZDZIAŁ 19. | Nieustannie wizualizuj swoje cele               | 223 |
| ROZDZIAŁ 20. | Aktywuj swoją nadświadomość                     | 237 |
| ROZDZIAŁ 21. | Nie poddawaj się, dopóki nie osiągniesz sukcesu | 247 |
| WNIOSKI      | Zacznij działać już dziś                        | 267 |
|              | Brian Tracy: Prelegent, autor książek, trener   | 271 |
|              | O autorze                                       | 273 |

## *Przejmij kontrolę nad swoim życiem*

*Co do zasady człowiek bardzo niewiele zawdzięcza swojemu  
urodzeniu — człowiek jest tym, kim sam siebie uczyni.*

— ALEXANDER GRAHAM BELL

**W** wieku dwudziestu jeden lat nie miałem grosza przy duszy. Mieszkalem w małym, jednopokojowym mieszkaniu. Był śródek zimy, a ja pracowałem na budowie. Wieczorami nie bardzo mogłem wychodzić z domu (do miejsc, w których mógłbym się ogrzać), bo na nic nie było mnie stać, miałem zatem dużo czasu na myślenie.

Pewnego wieczoru siedziałem przy swoim małym stole kuchennym i nagle doznałem olśnienia, które odmieniło moje życie. Niespodziewanie uświadomiłem sobie, że kształt reszty mojego życia zależy tylko i wyłącznie ode mnie. Nikt mi nigdy nie pomoże i nikt nigdy nie przybędzie mi na ratunek.

Znajdowałem się tysiące kilometrów od rodzinnych stron i dawno już postanowiłem, że tam nie wrócę. W tamtej chwili zrozumiałem, że jeśli w moim życiu ma się coś zmienić, to zmiana ta musi znaleźć swój początek we mnie. Dopóki ja się nie zmienię, nie zmieni się nic innego. Sam jestem odpowiedzialny za swoje życie.

### ***Wielkie odkrycie***

Do dziś pamiętam tamten moment. To było jak pierwszy skok ze spadochronem — jednocześnie przerażające i ekscytujące. Oto znalazłem się na krawędzi życia... i postanowiłem skoczyć. Od tej chwili

wiedziałem, że to ja kieruję swoim życiem. Zrozumiałem, że jeśli moja sytuacja ma się zmienić, najpierw muszę zmienić się ja. Wszystko zależało ode mnie.

Później przekonałem się, że moment przyjęcia na siebie odpowiedzialności za własne życie to olbrzymi skok z dzieciństwa w dorosłość. Wielka szkoda, że większość ludzi nigdy tego nie robi. Spotkałem bardzo wiele osób po czterdziestce czy po pięćdziesiątce, które wciąż narzekają, skarżą się na przykre doświadczenia z przeszłości i zrzucają odpowiedzialność za swoje problemy na innych bądź na zewnętrzne okoliczności. Wielu ludzi nadal ma pretensje, że jedno z ich rodziców coś zrobiło lub czegoś nie zrobiło — im lub dla nich — trzydzieści lub czterdzieści lat temu. Tacy ludzie są więźniami przeszłości i nie potrafią się od niej uwolnić.

## *Twój największy wróg*

Największym wrogiem sukcesu i szczęścia są wszelkiego rodzaju *negatywne emocje*, które hamują Cię, męczą i odbierają Ci całą radość życia. Od zarania dziejów wyrządziły pojedynczym ludziom i całym społeczeństwom więcej krzywd niż wszystkie historyczne plagi razem wzięte.

Jeżeli chcesz być naprawdę szczęśliwy i odnosić wielkie sukcesy, jednym z Twoich najważniejszych celów powinno być uwolnienie się od negatywnych emocji. Na szczęście postulat ten można bez problemu zrealizować, wystarczy tylko dowiedzieć się, jak to zrobić.

Negatywne emocje, czyli strach, użalanie się nad sobą, zawiść, zazdrość, poczucie, że jest się gorszym, czy wreszcie *gniew*, na ogół stanowią skutek oddziaływania czterech czynników. Kiedy je zidentyfikujesz i wyeliminujesz ze swojego myślenia, automatycznie znikną z niego również wszelkie negatywne emocje, a ich miejsce zajmą emocje pozytywne, takie jak miłość, spokój, radość czy entuzjazm. Całe Twoje życie zmieni się na lepsze — może się to stać w ciągu kilku minut, a nawet kilku sekund.

## ***Przestań uzasadniać swoje zachowanie***

Pierwszą z czterech podstawowych przyczyn odczuwania negatywnych emocji jest *uzasadnianie*. Możesz podtrzymywać negatywne nastawienie tak długo, jak długo będziesz w stanie uzasadnić taką postawę przed sobą i innymi ludźmi — jak długo będziesz mógł zasłonić się gniewem lub zdenerwowaniem. Właśnie dlatego ogarnięci gniewem ludzie nieustannie rozwodzą się na temat swoich negatywnych emocji i próbują je tłumaczyć. Jeżeli jednak nie zdołasz uzasadnić swojej negatywności, nie będziesz mógł odczuwać gniewu.

Weźmy na przykład osobę, która ze względu na spowolnienie gospodarcze i spadające przychody firmy traci pracę. Takie sytuacje zdarzają się ciągle i prędzej czy później każdego z nas mogą dotknąć. Ofiara takiej sytuacji wścieka się jednak na swojego szefa, który tę decyzję podjął. Zaczyna wtedy uzasadniać swój gniew, wymyślając kolejne argumenty, z których wynika, że została niesprawiedliwie zwolniona. Determinacja może skłonić taką osobę do wstąpienia na drogę sądową lub podjęcia innego rodzaju próby wyrównania rachunków z firmą. Dopóki będzie ona usprawiedliwiać swoje negatywne emocje wobec byłego szefa i firmy, emocje te zachowają kontrolę nad jej zachowaniem i będą wypełniać większą część jej życia i myśli.

Kiedy jednak powie sobie: „Cóż, zostałem zwolniony. To się zdarza. Nie można odbierać tego osobiście. Ludzie tracą pracę na okrągło. Zapewne najlepiej będzie, jak zacznę szukać nowej pracy”, negatywne emocje natychmiast znikną. Zwolniony pracownik uspokoi się, zacznie jasno myśleć i skoncentruje się na swoim celu oraz działaniach, które może podjąć, aby znaleźć nową pracę. Gdy tylko przestanie tłumaczyć swoje zachowanie, zacznie myśleć bardziej pozytywnie i skuteczniej działać.

## ***Nie racjonalizuj, nie szukaj wymówek***

Drugą przyczyną negatywnych emocji jest *racjonalizacja* — polega ona na próbie znalezienia „społecznie akceptowanego uzasadnienia dla zachowania, które w normalnych okolicznościach społecznie uważa się za niedopuszczalne”.

Racjonalizujesz, ponieważ starasz się coś usprawiedliwić lub pokazać w korzystnym świetle swoje zachowanie, z powodu którego masz wyrzuty sumienia lub które czyni Cię nieszczęśliwym. Tłumaczysz takie postępowanie, znajdując wyjaśnienie, które wydaje się spójne (choć tak naprawdę wiesz, że prawdopodobnie sam doprowadziłeś do całej sytuacji). Nierzadko zdarza się, że tworzysz skomplikowane teorie dowodzące słuszności Twojego postępowania i wyjaśniające, że w rzeczywistości zachowanie to było zupełnie akceptowalne (szczególnie w danych okolicznościach). Tego rodzaju racjonalizacja podtrzymuje negatywne emocje.

Racjonalizacja i uzasadnianie nieodłącznie wiążą się z koniecznością zrzucenia winy za dany problem na kogoś lub coś innego. Stawiasz się w roli ofiary, a drugą osobę lub organizację przedstawiasz jako swojego oprawcę.

### ***Wzbij się ponad opinie innych***

Trzecią przyczyną powstawania negatywnych emocji jest *nadwrażliwość* na to, jak traktują Cię inni ludzie. W przypadku niektórych osób fundament tożsamości człowieka jest to, co mówią im inni, jak z nimi rozmawiają, co o nich mówią, a nawet jak na nich patrzą. Opinie innych ludzi stanowią dla takich osób jedyne źródło poczucia własnej wartości. Kiedy opinie te z jakiegoś powodu nabierają negatywnego charakteru (lub komuś tak się tylko wydaje), „ofiara” natychmiast zaczyna się złościć, ogarnia ją poczucie zażenowania i wstydu, wpada w kompleksy. Może też popaść w depresję i rozpacz, a także zacząć użalać się nad sobą. W dużej mierze wyjaśnia to, dlaczego zdaniem psychologów niemal wszystkie nasze działania mają na celu pozyskanie szacunku ze strony innych ludzi, a przynajmniej zapobiegnięcie utraceniu tego szacunku. Chcąc wyzwolić się od nadmiernego przywiązania do tego, co myślą o nas inni, trzeba uświadomić sobie, że tak naprawdę inni ludzie w ogóle o nas nie myślą. Większość martwi się sobą i drobnostkami z własnego życia i na ogół nie ma zbyt wiele czasu na rozmyślanie o innych. Jak to się mówi, „gdybyś wiedział, jak rzadko myślą o Tobie inni, poczułbyś się obrażony”.

### ***Zdaj sobie sprawę, że inni nie ponoszą odpowiedzialności***

Czwartą i najgorszą przyczyną powstawania negatywnych emocji jest *obwinianie*. Kiedy podczas moich seminariów rysuję „Drzewo negatywnych emocji”, jego pień opisuję właśnie jako skłonność do obwiniania innych ludzi za nasze problemy. Jeśli uda Ci się ściąć pień tego drzewa, natychmiast umrą wszystkie jego owoce — czyli wszystkie inne negatywne emocje. Można przyrównać to do lampek choinkowych, które gasną natychmiast po wyjęciu wtyczki z kontaktu.

### ***Odpowiedzialność jako antidotum***

Antidotum na wszelkiego rodzaju negatywne emocje to wziąć na siebie pełną odpowiedzialność za bieżącą sytuację. Nie da się powiedzieć: „Jestem za to odpowiedzialny” i jednocześnie dalej odczuwać gniew. Już samo wzięcie na siebie odpowiedzialności powoduje, że wszelkie negatywne emocje, których doświadczasz, po prostu znikają.

Odkrycie tego prostego, lecz jakże ważnego faktu: „Jestem za to odpowiedzialny” oraz jego możliwości w zakresie natychmiastowej eliminacji negatywnych emocji stało się punktem zwrotnym w moim życiu, a także w życiu setek tysięcy moich uczniów.

Wyobraź to sobie! Możesz uwolnić się od negatywnych emocji i przejąć kontrolę nad swoim życiem dzięki prostemu stwierdzeniu: „Jestem za to odpowiedzialny”. Powtarzaj to sobie, gdy tylko, z jakiegokolwiek powodu, zaczynasz odczuwać gniew lub zdenerwowanie.

Najpierw musisz uwolnić się od wszelkich negatywnych emocji, biorąc na siebie pełną odpowiedzialność za obecną sytuację, a dopiero potem możesz zacząć wyznaczać i osiągać cele we wszystkich obszarach swojego życia. Tylko będąc wolnym mentalnie i emocjonalnie, możesz zacząć odpowiednio kierować swoją energią i entuzjazmem. Bez całkowitej akceptacji osobistej odpowiedzialności za swoje życie nie może być mowy o jakimkolwiek postępie. Kiedy jednak weźmiesz już na siebie pełną odpowiedzialność za siebie, nie będzie już *żadnych ograniczeń* w kwestii, kim możesz być oraz co możesz robić i mieć.

## ***Przestań obwiniać innych***

Od tego momentu powinieneś przestać obwiniać kogokolwiek za cokolwiek — dotyczy to przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Jak powiedziała Eleanor Roosevelt, „bez twojej zgody nikt nie może spowodować, że poczujesz się gorszy”. Komik Buddy Hackett stwierdził kiedyś: „Nigdy nie chowam do nikogo urazy; ty chowasz do kogoś urazę, a w tym czasie ten ktoś się bawi!”.

Postanów sobie, że odtąd nie będziesz już szukał wymówek i usprawiedliwiał swojego zachowania. Kiedy popełnisz błąd, powiedz „przepraszam” i zacznij naprawiać sytuację. Za każdym razem, gdy kogoś obwiniasz lub szukasz wymówek, sam pozbawiasz się mocy. Tracisz siłę. Doświadczasz negatywnych emocji i jesteś wściekły. Nie zachowuj się w ten sposób.

## ***Kontroluj swoje emocje***

Aby zabezpieczyć swój umysł przed negatywnymi emocjami, przestań krytykować innych ludzi, narzekać na nich lub ich potępiać. Za każdym razem, gdy kogoś krytykujesz, uskarżasz się na coś, co Ci się nie podoba, lub potępiasz kogoś za coś, co zrobił lub czego nie zrobił, wyzwalasz w sobie negatywne emocje, w szczególności gniew. W rezultacie to Ty cierpisz. Twoja negatywność nie ma przecież żadnego wpływu na drugą osobę. Odczuwanie gniewu wobec drugiej osoby jest równoznaczne z przyzwoleniem na to, by to ona — na odległość — kontrolowała Twoje emocje, a nierzadko również ogólną jakość Twojego życia. To po prostu niemądre.

W swojej książce zatytułowanej *The Seat of the Soul* Gary Zukav stwierdza: „Pozytywne emocje dają moc, a negatywne emocje tę moc odbierają”. Pozytywne emocje, czyli szczęście, ekscytacja, miłość i entuzjazm, pozwalają Ci poczuć się silniejszym i bardziej pewnym siebie. Negatywne emocje, takie jak gniew, ból czy poczucie winy, osłabiają Cię i wrogo nastawiają do świata, czynią Cię drażliwym i mało przyjemnym dla otoczenia.

Kiedy weźmiesz pełną odpowiedzialność za siebie, własną sytuację oraz wszystko, co przypada Ci w udziale, będziesz mógł z dużą pewnością siebie przystąpić do pracy i rozwiązywania własnych problemów. Staniesz się „panem swojego losu i kapitanem swojej duszy”.

## ***Założ, że sam jesteś własnym szefem***

Od tej chwili powinieneś myśleć o sobie jako o prezesie firmy świadczącej usługi samemu sobie. Zachowuj się tak, jakbyś był samozatrudniony. Masz uwierzyć, że w pełni kontrolujesz wszystkie obszary swojego życia osobistego i zawodowego. Przypomnij sobie, że Twoja sytuacja wygląda tak, a nie inaczej z powodu tego, co zrobiłeś lub czego zaniechałeś. W dużej mierze sam jesteś kowalem swojego losu.

## ***Ty wybierasz, Ty decydujesz***

Można pokusić się o dość ogólne stwierdzenie, że zarabiasz dziś dokładnie tyle, ile kiedyś postanowiłeś — ani mniej, ani więcej. Jeżeli Twoje bieżące dochody Cię nie satysfakcjonują, *zdecyduj*, że zaczniesz zarabiać więcej. Wyznacz sobie odpowiedni cel, opracuj plan i zacznij go realizować, abyś wreszcie zarabiał tyle, ile chcesz.

Jesteś szefem swojego życia i swojej kariery zawodowej oraz kowalem własnego losu, a więc to Ty podejmujesz wszelkie decyzje. Ty jesteś szefem i Ty tu rządzisz.

## ***Sformułuj własną strategię***

Prezes firmy jest odpowiedzialny za jej strategię oraz funkcjonowanie, a Ty jesteś odpowiedzialny za *planowanie strategiczne* własnego życia osobistego i zawodowego. Opracowanie ogólnej strategii zarządzania — czyli wyznaczanie celów, planowanie, definiowanie wskaźników i osiąganie odpowiednich wyników — należy do Twoich obowiązków.

Ponosisz odpowiedzialność za osiągnięcie właściwych rezultatów — za ilość i jakość wykonywanej pracy oraz jej spodziewane efekty.

Jako prezes odpowiadasz również za strategię marketingową. Musisz opracować plan autopromocji i rozwoju, zbudować własny wizerunek

i opakować się na tyle atrakcyjnie, by z powodzeniem sprzedać się na wysoce konkurencyjnym rynku za najwyższą możliwą cenę.

Jesteś również odpowiedzialny za strategię finansową. Musisz dokładnie określić, jaką część swoich usług chcesz sprzedawać, jak szybko mają rosnąć Twoje roczne dochody, ile chcesz oszczędzać i inwestować, wreszcie — ile chcesz mieć pieniędzy w dniu przejścia na emeryturę. To wszystko zależy wyłącznie od Ciebie.

W zakres Twoich obowiązków wchodzi również strategia budowania relacji z innymi, w tym z ludźmi, z którymi spotykasz się często w życiu rodzinnym i zawodowym. Zawsze polecam moim uczniom, by ostrożnie dobierali sobie szefów. Wybór konkretnego szefa ma olbrzymi wpływ na to, ile będziesz zarabiał, jak szybkie postępy będziesz robił i czy będziesz szczęśliwy w swojej pracy. Ten wybór również należy do Twoich obowiązków. Nie powinienes pozwolić na to, by ktośkolwiek dokonał go za Ciebie.

### ***Dokonuj nowych wyborów, podejmuj nowe decyzje***

Dokładnie takie samo znaczenie ma wybór życiowego partnera oraz przyjaciół. Ma on taki sam — lub nawet większy — wpływ na Twoje sukcesy i Twoje szczęście jak na wszystkie inne decyzje, które podejmujesz. Jeśli któraś z dotychczasowych decyzji Cię nie uszczęśliwia, tylko od Ciebie zależy, czy zmienisz swoje postępowanie i dokonasz nowych wyborów.

Skoro jesteś prezesem, sprawujesz również pełną kontrolę nad swoim osobistym działem badań i rozwoju, nad szkoleniem samego siebie oraz nieustannym rozwijaniem własnych umiejętności i poszerzaniem wiedzy. Sam musisz rozpoznać własne uzdolnienia, kwalifikacje i kluczowe kompetencje, których będziesz potrzebował, aby móc zarabiać w nadchodzących miesiącach i latach. Następnie musisz sam zainwestować czas i pieniądze w nabycie wszystkich tych umiejętności. Nikt tego za Ciebie nie robi. Przykra prawda jest taka, że nikt nie przejmuje się Tobą bardziej niż Ty sam.

### ***Zostań „spółką o potencjale wzrostu”***

Rozwińmy nieco tę metaforę: wyobraź sobie, że jesteś spółką, której akcje są notowane na giełdzie. Czy inni mogą w te akcje inwestować i mieć pewność, że w kolejnych miesiącach i latach będą zyskiwać na wartości, a firma będzie zwiększać rentowność? Czy jesteś „spółką o potencjale wzrostu”, czy też wartość rynkowa Twoich akcji ustabilizowała się?

Załóżmy, że postanowiłeś, iż będziesz „spółką o potencjale wzrostu”. Jaką strategię zamierzasz realizować, aby rok po roku osiągać wzrost dochodów na poziomie 25 – 30 procent? Jesteś prezesem własnego życia, a w życiu rodzinnym pełnisz funkcję małżonka i rodzica — ważnym dla Ciebie osobom jesteś winien to, aby się nieustannie rozwijać, ciągle zyskiwać na wartości, więcej zarabiać i osiągać coraz wyższą rentowność.

### ***Określ swoje poczucie umiejscowienia kontroli***

W literaturze psychologicznej duży nacisk kładzie się na teorię poczucia umiejscowienia kontroli. Po ponad pięćdziesięciu latach badań psychologowie ustalili, że poczucie umiejscowienia kontroli decyduje o tym, czy jesteś w życiu szczęśliwy, czy nieszczęśliwy. Już wyjaśniam dlaczego.

Ludzie o *wewnętrznym* poczuciu kontroli są przekonani, że sami kierują własnym życiem i mają nad nim pełną kontrolę. Czują się silni, pewni siebie i mocni. Są zasadniczo optymistyczni i pozytywnie nastawieni do życia. Nie mają problemów sami ze sobą, mają za to poczucie sprawowania kontroli nad własnym losem.

Z drugiej strony mamy ludzi o *zewnątrznym* poczuciu kontroli, którzy czują się kontrolowani przez szefa, konieczność płacenia rachunków, fakt pozostawania w związku małżeńskim, problemy z dzieciństwem czy własną bieżącą sytuację. Właściwie mają poczucie *braku kontroli* i w rezultacie czują się słabi i przerażeni, są źli oraz negatywnie i wrogo nastawieni do świata, wreszcie — czują się bezsilni.

Dobra wiadomość jest taka, że między ilością odpowiedzialności, którą na siebie bierzesz, a poczuciem kontroli występuje bezpośrednia

zależność. Im częściej stwierdzasz: „Jestem za to odpowiedzialny”, tym bardziej wewnętrznego charakteru nabiera Twoje poczucie kontroli, tym stajesz się silniejszy i bardziej pewny siebie.

### ***Złoty trójkąt***

Bezpośrednia zależność występuje również między odpowiedzialnością a szczęściem. W im większym stopniu bierzesz na siebie odpowiedzialność, tym bardziej jesteś szczęśliwy. Wydaje się zatem, że wszystkie trzy elementy — odpowiedzialność, poczucie kontroli i szczęście — znakomicie do siebie pasują.

Im większą przyjmujesz odpowiedzialność, tym bardziej wewnętrzne staje się Twoje poczucie kontroli. Im silniejsze masz poczucie, że kontrolujesz swoje życie, tym jesteś szczęśliwszy. Dzięki optymistycznemu nastawieniu i poczuciu, że sprawujesz kontrolę nad swoim życiem, będziesz mógł wyznaczać sobie bardziej ambitne cele. Będziesz również odczuwał większą motywację i determinację do ich osiągnięcia. Zyskasz poczucie, że sam jesteś panem swojego losu i że możesz zrobić ze swoim życiem wszystko, co tylko zechcesz.

### ***Wszystko w Twoich rękach***

W ramach pierwszego kroku na drodze do wyznaczania celów musisz uświadomić sobie, że drzemie w Tobie praktycznie nieograniczony potencjał — możesz być, kim chcesz, a także robić i mieć wszystko, czego tylko zapragniesz. Musisz po prostu chcieć tego wystarczająco mocno i wystarczająco ciężko pracować, by to osiągnąć.

Drugi krok polega na tym, byś wziął na siebie pełną odpowiedzialność za swoje życie oraz za wszystko, co się z Tobą dzieje. Koniec z wymówkami i obwinianiem innych.

Utrwal sobie te dwie myśli — że drzemie w Tobie nieograniczony potencjał i że ponosisz całkowitą odpowiedzialność za swoje życie — a będziesz gotowy do wykonania kolejnego kroku, czyli określenia swojej przyszłości finansowej.

---

***Przejmij kontrolę nad swoim życiem***

1. Zidentyfikuj swój największy problem lub źródło negatywnych emocji w Twoim życiu. Dlaczego ponosisz odpowiedzialność za tę sytuację?
  2. Pomyśl, że jesteś prezesem własnej firmy. Czy zachowywałbyś się inaczej, gdybyś posiadał 100 procent akcji firmy, w której pracujesz?
  3. Podejmij postanowienie, że od dziś przestajesz winić kogokolwiek za cokolwiek i bierzesz pełną odpowiedzialność za wszystkie obszary swojego życia. Jakie działania powinieneś podjąć, skoro teraz to Ty tu decydujesz?
  4. Przestań szukać wymówek i zacznij robić postępy. Wyobraź sobie, że Twoje ulubione wymówki nie znajdują uzasadnienia w faktach i podejmij odpowiednie działania.
  5. Zrozum, że jesteś główną siłą sprawczą w swoim życiu. Znajdujesz się teraz w takiej, a nie innej sytuacji w wyniku podjętych wcześniej decyzji i dokonanych kiedyś wyborów. Co powinieneś w związku z tym zmienić?
  6. Podejmij postanowienie, że przebaczysz dzisiaj wszystkim ludziom, którzy kiedykolwiek wyrządzili Ci krzywdę. Zapomnij o tym. Więcej o tym nie mów. Zajmij się intensywnie czymś, co jest dla Ciebie ważne, a nie będziesz miał już czasu, by dalej myśleć negatywnie.
  7. Wskaż jedno konkretne działanie, które podejmiesz bezzwłocznie, aby przejąć pełną kontrolę nad wszystkimi obszarami swojego życia.
-