

**SAME
MARZENIA
NIE
WYSTARCZA!**

**Co musisz wiedzieć,
aby zrealizować swoje cele?**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

"Same marzenia nie wystarczą"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 22.04.2009

Tytuł: Same marzenia nie wystarczą – fragment utworu

Autor: Marta Pyrchala

PProjekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

[Kup książkę](#)

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	5
KROK PIERWSZY – DOWIEDZ SIĘ, O CO CHODZI	6
Zasady osiągania celów	7
KROK DRUGI – WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE I DZIAŁANIA	14
Odpowiedzialność – czy da się jej nauczyć?	16
KROK TRZECI – ZWIĘKSZ ENERGIE DO DZIAŁANIA	19
Metoda pierwsza – ćwiczenia	19
Metoda druga: naucz się odpoczywać	36
KROK CZWARTY – ZAPANUJ NAD SWOIM CZASEM	40
Masz dużo czasu – tylko go znajdź	40
KROK PIĄTY – OKREŚL ŻYCIOWE PRIORYTETY I ZDECYDUJ SIĘ ZAPŁACIĆ ZA NIE Z GÓRY	48
Zasady ustalania celów życiowych	49
KROK SZÓSTY – STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA I KONSEKWENTNIE GO REALIZUJ	54
Zasady wykonania planu działania	54
KROK SIÓDMY – ZADBAJ O MOTYWACJĘ, BY DOBRZE SKONCENTROWAĆ SIĘ NA CELU	59
KROK ÓSMY – ZAPANUJ NAD SWOIMI MYŚLAMI I WYKORZYSTAJ ICH TWÓRCZĄ MOC	64
Panowanie nad myślami – dlaczego jest tak ważne?	65
Na czym polega panowanie nad myślami?	66
Zasady tworzenia pozytywnych myśli i uwalniania się od negatywnych	68
Przeprogramowanie umysłu – technika afirmacji	70
Asertywna postawa	72
Co to jest asertywność?	73
Postawy nieasertywne	73
Asertywność w praktyce	78
Radzenie sobie z krytyką	78
Zasady i prawa asertywności	80
KROK DZIEWIĄTY: ZAPANUJ NAD SWOIMI EMOCJAMI I WYKORZYSTAJ ICH MOTYWUJĄCĄ MOC	82
Dlaczego warto pracować nad emocjami?	82
Co to są pozytywne emocje?	84
Pozwól żyć innym tak, jak tego chcą	131
KROK DZIESIĄTY: WYOBRAŹ SOBIE ZWYCIĘSTWO	133
Czas na Twoją Wielką Wizualizację!	136
ZAKOŃCZENIE	138

Krok pierwszy – dowiedz się, o co chodzi

Chcemy spełniać marzenia. To daje nam szczęście i poczucie spełnienia w życiu. Jednak tak niewielu z nas realizuje i osiąga swoje cele.

Tak mało ludzi na świecie naprawdę spełnia swe marzenia. Żyjemy z dnia na dzień, od czasu do czasu wpadając w smutną chwilę zadumy, myśląc nieustannie:

Co by było, gdyby...?

Co by było, gdybym wtedy postąpił inaczej? Co by było, gdybym w odpowiednim momencie swojego życia wiedział, co robić i zrobić to? Co by było, gdybym się odważył? Gdybym miał więcej szczęścia i zdolności. Jak wtedy wyglądałoby moje życie? Na pewno lepiej.

W swojej książce proponuję, by zamiast podobnych rozmyślań, zacząć w końcu odpowiednio działać, bo wtedy masz naprawdę olbrzymią szansę na sukces.

– Ale jak działać? – zapytasz. – Przecież ja tak w ogóle to nawet nie bardzo wiem, czego chcę... Poza tym nie mam czasu na żadne inne działania poza pracą i zajmowaniem się domem. Nie mam szczęścia, nie umiem.

Ja Ci odpowiem:

Nauczysz się tego z mojej książki. Zastosuj wszystkie podane ćwiczenia, a na pewno przybliży Cię to do Twojego sukcesu.

Nie wiesz, jak dążyć do celu? Jak go osiągnąć? Ja Ci wskażę drogę i wyjaśnię zasady, którymi warto, byś się kierował.

Zasady osiągania celów

Zasada nr 1 – dowiedz się, o co chodzi

By osiągnąć jakiś cel, najpierw musisz wiedzieć, co łatwo dostępnego możesz wykorzystać, jakie prawidła rządzą sukcesem. Podstawową tu zasadą jest znajomość pewnych reguł psychologicznych, a jedna z nich mówi, że nie osiągniesz tego, czego nie ma w Twoim umyśle. To znaczy, że jeśli Twoim celem jest bogactwo, a Ty wciąż myślisz o tym, jaki jesteś biedny, to nie dziw się, że nie zauważasz okazji na polepszenie swojego statusu materialnego, jakie daje Ci życie.

Dzieje się tak dlatego, że widzimy głównie to, co zaprzęta nasz umysł. Nie raz pewnie i nie dwa zauważyłeś, że gdy intensywnie o czymś myślisz, na przykład o czerwonym fordzie focusie, to wciąż zauważasz na ulicy właśnie tę markę wśród wielu innych aut. Nic dziwnego zatem, że jak myślisz o biedzie, to właśnie ją spotykasz na każdym kroku, a wszystkie okazje, których z powodu swojego negatywnego toku myślenia nie zauważasz, przechodzą Ci koło nosa.

Zmień sposób myślenia, a zaczniesz zauważać takie sytuacje, które, o ile tylko je dobrze wykorzystasz, przyczynią się do pomnożenia Twojego dochodu.

Ja zastosowałam tę zasadę w swoim życiu i z osoby zarabiającej na początku jedyne 3,41 zł netto za godzinę (rok 2005), zaczęłam po jakimś czasie zarabiać wielokrotnie więcej. Ta zasada naprawdę działa!

Drugą podstawową zasadą jest to, że musisz działać tak, by na poziomie podświadomym być przekonanym o tym, że sukces jest dla Ciebie możliwy. Freud podzielił psychikę człowieka na trzy różne części:

- **Id** – część nieświadoma umysłu człowieka, „dusza”, część, odpowiedzialna za pamięć, emocje, w niej jest to, w co naprawdę wie-

rzysz. To część nielogiczna umysłu. Jest ona niezwykle ważna. To od niej zależy większa część naszego sukcesu.

Dlaczego? Wyjaśnię to na przykładzie: możesz chcieć pójść na kurs angielskiego. Świadoma część Twojego umysłu wie, że to Ci się przyda w pracy i ogólnie w życiu. Na dodatek masz nawet wystarczającą sumę pieniędzy na ten cel, a zajęcia odbywają się niedaleko Twojego domu w dogodnym dla Ciebie czasie. Wszystkie warunki są więc spełnione, byś zapisał się na ten kurs. Tak mówi logika (część świadoma – ego).

Natomiast jeśli w części id, czyli nieświadomej, są jakieś wątpliwości co do tego kursu (na przykład: „Eeee, tak naprawdę, to wcale mi się nie chce chodzić na ten kurs. Po co mi on. Przeżyję bez znajomości języka angielskiego. Wolę w tym czasie iść do pubu.”), to skutecznie ona zbojkotuje najlepszy, najlogiczniejszy nawet plan działania. Nie osiągniesz wtedy żadnego sukcesu. Poza tym to, co mamy w swojej podświadomości, determinuje również nasz poziom motywacji do osiągnięcia celu, a on z kolei określa nasze działania, dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, jak sobie poradzić ze swoją podświadomością, by stanowiła ona ułatwienie, a nie przeszkodę w spełnianiu Twoich marzeń. Nauczysz się tego w mojej książce.

- **Ego** – czyli część świadoma, o której już wspomniałam. Jest to logiczna część umysłu. Odpowiada za decyzje. Id powinien być „koniem, którym kieruje, zgodnie ze swoim życzeniem, ego”. Ale niestety rzeczywistość przeważnie wygląda inaczej. Często wiemy, czego chcemy, mamy plan osiągnięcia tego czegoś, ale nie robimy nic, gdyż rządzi nami id. Dlatego zamiast wziąć się roboty i zacząć spełniać swoje marzenia, robimy rzeczy, które do realizacji celu wcale nas nie przybliżają – oglądamy serial, zamiast poćwiczyć, jeśli naszym celem jest schudnięcie, idziemy do pubu, zamiast na kurs doszkalający, gdy naszym marzeniem jest awans. Postępując w ten sposób, do niczego nie dojdziemy. Dzięki mojej książce

Twoje ego znów stanie się pełnym władzy woźnicą, a id posłusznym koniem wiozącym Cię dokładnie tam, gdzie chcesz.

- **Superego** – część nadświadoma, intuicja kontrolująca ego. Mamy do niej dostęp tylko przy właściwej współpracy id i ego.

Zasada nr 2 – weź odpowiedzialność za swoje życie

Nie osiągniesz niczego, póki nie weźmiesz odpowiedzialności za swoje decyzje, działania, motywację, czas i życie.

Ludzie często nie lubią brać odpowiedzialności nawet za swoje samopoczucie. Obwiniają innych za swoje błędy, porażki, zły nastrój, nicnierobienie.

A prawda wygląda tak, że to oni i tylko oni odpowiadają za kształt swojego życia i wszystkie swoje osiągnięcia i niedociągnięcia. Póki sobie tego nie uświadomisz, nie będziesz zdolny podjąć odpowiedzialnej decyzji o tym, że właśnie dziś zaczniesz działać lepiej, wydajniej, że właśnie dzisiaj zamiast tracić bezmyślnie czas, będziesz wykorzystywał go jak najlepiej w celu urzeczywistnienia swojego marzenia.

Zasada nr 3 – zwiększ swą energię

Często nie zabieramy się nawet za konkretne działania, które pomagają osiągnąć nam nasze cele, gdyż... Po prostu nie mamy na to wystarczająco sił i energii. Powody mogą być różne. Dlatego w drugim rozdziale mojej książki znajdziesz nieskomplikowane, sprawdzone przeze mnie i wiele innych osób, a co najważniejsze – niezajmujące zbyt wiele czasu – ćwiczenia wraz z dokładnym ich opisem opatrzonym stosownymi zdjęciami. Tu znajdziesz również proste formy relaksu. Wprowadziłam je dlatego, że czasem nasz niski poziom energii wynika z nieumiejętności efektywnego odpoczywania.

Zasada nr 4 – zapanuj nad swoim czasem

Jeśli nie nauczysz się dobrze rozporządzać swoim czasem, nie masz szans, byś miał go wystarczająco dużo na działania niezbędne do realizacji Twoich marzeń. Stosując się do zalecanych wskazówek, zyskasz ten czas.

Zasada piąta – określ priorytety i zdecyduj się zapłacić za nie z góry

Nie osiągniemy żadnego celu ani marzenia, jeśli tak naprawdę sami nie bardzo wiemy, co to za marzenie. To chyba logiczne – jeśli nie wiesz, gdzie jechać, nie dojedziesz nigdzie, będziesz się tylko kręcił w kółko, nic nie osiągając. Proste ćwiczenia mogą Ci pomóc rozpoznać Twoje cele.

Zasada nr 6 – naucz się tworzyć plan działania i konsekwentnie go realizować

Jeśli nie będziesz miał dobrego planu, nie będziesz wiedział, jakie kroki wykonać, by do czegoś dążyć w celu osiągnięcia tego czegoś. Stworzenie dobrego planu ma też drugi plus – nie tylko dokładnie wytycza Twoją ścieżkę działania, ale również dzięki temu oszczędza Twój czas. Nie miotasz się już bez sensu, zastanawiając się, co robić i w jakim czasie, po prostu patrzysz na plan i już to wiesz.

Zasada nr 7 – skoncentruj się i umotywuuj

Musisz nauczyć się koncentrować odpowiednio na swoim celu, by nie stracić go z oczu. W swojej drodze do realizacji marzeń będziesz miał emocjonalne wzloty i upadki. Dlatego ważne jest też to, byś umiał w czasie psychicznego dołka i poczucia niewiary w sukces odpowiednio się umotywowować. W tym rozdziale znajdziesz na to proste sposoby.

Zasada nr 8 – zapanuj nad swoimi myślami i wykorzystaj ich twórczą moc

W psychologii znana jest zasada konstruktywnego i motywującego działania pozytywnego myślenia. Negatywne postawy typu: „Nie zrobię tego, bo i tak mi się to nie uda” zdecydowanie Cię ograniczają. Myśląc w ten sposób, na pewno nie podejmiesz żadnego działania, które przecież dałoby Ci to, o czym marzysz, a w konsekwencji lepsze, szczęśliwsze życie. Pozwalając sobie na negatywne myślenie, zatrzymujesz się już na samym początku. Poddajesz się, a po co? Tylko po to, by potem narzekać, że inni mają lepiej? Ty też możesz mieć lepiej, jeśli tylko nauczysz się pozytywnie myśleć. W tym rozdziale stosując się do podanych ćwiczeń, przeprogramujesz swój umysł na myślenie kategoriami sukcesu.

Zasada nr 9 – zapanuj nad emocjami i wykorzystaj ich motywującą moc

Wiele podręczników o osiągnięciu marzeń pomija temat emocji. A przecież emocje to dziedzina naszej podświadomości. Wiesz już, jak bardzo to, co w niej jest ukryte, determinuje Twój sposób myślenia i działania. Poza tym udział uczuć pozytywnych w naszym umyśle określa nasz poziom entuzjazmu wpływającego na nasz poziom motywacji, a ten z kolei determinuje naszą chęć do działania. Znasz ze swojego życia takie przypadki, kiedy to udało Ci się coś osiągnąć, odczuwałeś wielką radość, która popychała Cię do przodu, dodawała wiary w siebie.

Emocje negatywne obniżają Twoją możliwość działania. Naucz się więc panować nad swoimi emocjami, zamieniając te negatywne i niszczące na pozytywne, wspomagające. W tym rozdziale dowiesz się, jak to zrobić.

Zasada nr 10 – wyobraź sobie zwycięstwo i działaj już dziś

Technika wizualizacji jest od dawna znana i stosowana w kręgach sportowych. Sportowiec wyobraża sobie, że osiągnął odpowiedni poziom – taki, na jakim najbardziej mu zależy – a potem trenuje podbudowany wizją stworzoną przez niego we własnym umyśle. Ty też możesz zastosować ten sposób, by pomóc sobie w drodze do celu. Ta metoda bardzo działa na Twoją podświadomość – ta część umysłu nie potrafi ocenić, co jest prawdą, a co fałszem, i stosuje się do wszystkiego, w co wierzy. Chcesz się teraz przekonać, czy to prawda? Wykonaj to ćwiczenie:

Ćwiczenie:

Zrelaksuj się i zamknij oczy. Wyobraź sobie swoją ulubioną potrawę – może to być także owoc. Zobacz wyraźnie jej kolory, barwę. Poczuj zapach. Weź w umyśle do ust kęs tej potrawy.

Prawda, że poczułeś w ustach przyływ śliny? Stało się tak dlatego, że według Twojej podświadomości Ty jadłeś naprawdę. Czy w wyobraźni, czy we śnie, czy na jawie – ona wierzy, że to wszystko, co się tam dzieje, to prawda. Dlatego wizualizacje są świetnym sposobem na przeprogramowanie umysłu i zwiększenie motywacji do działania. Tu nauczysz się tej sztuki od podstaw.

POWODZENIA!

Krok drugi – weź odpowiedzialność za swoje życie i działania

Uznałam za konieczne wprowadzenie tego rozdziału do książki o osiąganiu marzeń. Dlaczego? Wydaje mi się to oczywiste, że poczucie odpowiedzialności za własne życie, czyli za wszystko, co się z nim wiąże – za nasze działania, uczucia, osiągnięcia, potknięcia, myśli – zdecydowanie determinuje naszą zdolność do realizowania marzeń. Wyjaśnię to bliżej na przykładzie. Poznajmy Jarka, osobę zrzucającą odpowiedzialność za wszystko, co się dzieje w jego życiu, na innych.

Jarek stracił pracę. Jarek według własnego mniemania nie stracił pracy dlatego, że wciąż się spóźniał i szefostwo miało go dość – według niego ludzie „z góry” po prostu są złośliwi i go nie lubią, więc to ICH WINA, że on teraz jest bez pracy. Gdyby Jarek wziął odpowiedzialność za swoje zachowanie w pracy, nie spóźniałby się do niej. A gdyby i tak ją stracił, to zamiast siedzieć i narzekać na „ten wredny system”, wziąłby się w garść i zaczął szukać nowej.

Jarka rzuciła dziewczyna, z którą był od trzech lat. Według Jarka dziewczyna go rzuciła, bo jest głupia i jej celem było go psychicznie dobić, więc to JEJ WINA, że on się teraz podle czuje. Gdyby Jarek czuł się odpowiedzialny za swój związek i chciał go utrzymać, często by przytulał swoją dziewczynę, mówiłby jej miłe słowa, zamiast ciągle jej zrzedzić, że powinna schudnąć trzy kilo. A w dzień jej urodzin kupowałby jej róże, zamiast iść się upić z kolegami.

Jarek nie może od dłuższego czasu znaleźć pracy takiej, na jaką według niego zasługuje, a mierzy wysoko! Według niego po prostu nie ma szczęścia, więc to WINA LOSU, nie jego. Woli tak myśleć i nic nie robić, zamiast wziąć odpowiedzialność za swoje życie i się dokształcić, skoro znów chce mieć wysokie stanowisko.

Co osiąga Jarek, który wciąż zrzuca odpowiedzialność za swoje decyzje, samopoczucie i życie na innych oraz na los, zamiast wziąć odpowiedzialność za siebie i przyznać się, że wszystko, co złe go spotkało, było podyktowane jego działaniami?

Nic, oprócz złego samopoczucia, wrażenia, że nic od niego nie zależy, uczucia beznadziejności i ogromnej straty czasu, który spędza głównie na narzekaniach.

Chcesz być takim Jarkiem i wieść takie życie, jak on? Jeśli masz choć trochę szacunku do siebie, chcesz być jego przeciwieństwem.

Ja wiem, że odpowiedzialność jest rzeczą trudną. O ileż łatwiej powiedzieć nam, że to вина szefa, że mamy zły humor, bo zostaliśmy wezwani „na dywanik”, niż że stało się tak dlatego, że nie wywiązaliśmy się z jakiegoś ważnego terminu. Łatwiej jest stwierdzić, że przyjaciółka przestała z nami rozmawiać, bo jest złośliwa i głupia, niż że to my za to odpowiadamy, bo wygadaliśmy komuś jej tajemnicę. Warto jednak w każdym przypadku brać odpowiedzialność na siebie wszędzie tam, gdzie nie mile sytuacje zdarzyły się przez nasze nietrafne decyzje, nieodpowiednie działania lub ich brak.

Ponadto gdy weźmiesz za siebie odpowiedzialność, zyskasz coś bardzo cennego i wręcz nieodzownego, jeśli zależy Ci na spełnianiu swoich marzeń – świadomość wpływu na Twoje życie.

Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że nie podejmują one żadnych działań, które mogłyby odmienić ich los na lepsze, jeśli straciły poczucie wpływu na to, co się dzieje. Co to było za badanie? Rażono je prądem elektrycznym, co sprawiało im ból. Na początku starały się uciekać, szukać wyjścia. W klatce nie było jednak żadnego schronienia. Wkrótce doszły do wniosku, że cokolwiek zrobią, i tak zostaną porażone, więc po prostu kładły się i cierpiały nawet wtedy, gdy klatkę otwarto.

Ale Ty nie jesteś szczurem w klatce. Jesteś wolnym człowiekiem, który ma zawsze jakiś wybór i może sam podejmować decyzje za swoje życie. Musisz się tylko na to zdecydować. Zrób to już dziś!

Odpowiedzialność – czy da się jej nauczyć?

Moim zdaniem na odpowiedzialność należy się po prostu zdecydować. Jednak są osoby, które mają trudności z powzięciem odpowiedzialności za swoje życie. Doskonale je rozumiem – też kiedyś miałam ten problem. Dotyczy to osób wychowywanych pod tak zwanym kloszem, takich, którym nigdy nie zezwalano na samodzielność i niezależność, których życie upływało na stosowaniu się do życzeń czy rozkazów innych osób. Znacznie trudniej takim osobom zdecydować się na odpowiedzialność. Jeśli więc Ty należysz do nich, wykonaj ćwiczenie pierwsze:

Ćwiczenie

Przypomnij sobie i wypisz wszystkie decyzje, które sam podjąłeś, nawet te drobne, jak na przykład wybór takiej książki w bibliotece, która przyciągnęła Twoją uwagę, albo kupno jogurtu, zamiast pączka. Uciesz się, że tak wiele decyzji sam podjąłeś i docień siebie za nie.

Te małe z pozoru decyzje też są ważne, bo mają wpływ na Twoje życie. Ciekawa książka umili Ci czas, a oparcie się pokusie kupna słodkości dodaje dumy z siebie.

Ćwiczenie

Naucz się asertywności – odpowiednie lekcje znajdziesz w rozdziale dziewiątym – i zacznij stopniowo stosować ją w życiu.

Wiele osób boi się decydować o sobie, bo nie potrafią mówić „nie”. Dzięki lekcji z dalszej części książki nauczysz się ją wprowadzać w życie, a dzięki temu staną się bardziej zdolne do zwiększenia poziomu swojej odpowiedzialności.

Ćwiczenie

Przekonaj siebie, że potrafisz być odpowiedzialny, stosując afirmacje dotyczące tej wartości. Afirmacje takie nauczysz się pisać samodzielnie po zapoznaniu się z rozdziałem ósmym.

Ćwiczenie

POCZUJ, że potrafisz być odpowiedzialny wykonując trening uczuć na podstawie rozdziału dziewiątego.

Ćwiczenie

ZOBACZ siebie w swoim umyśle, jako osobę odpowiedzialną, samodzielnie podejmującą decyzje o sobie. Jak to robić dowiesz się, zaglądając do rozdziału dziesiątego.

Ćwiczenie

Zacznij zachowywać się i myśleć odpowiedzialnie. Zaczynaj od rzeczy łatwiejszych, stopniowo przechodząc do większych. Sam świadomie decyduj się na samodzielne podejmowanie decyzji dotyczących Twojego życia. Już robiąc poprzednie

ćwiczenia, wykonałeś kawał dobrej roboty. Dzięki nim łatwiej Ci będzie wprowadzić odpowiedzialność do Twojego życia, a to na pewno zmieni je na lepsze.

Motto na dziś:

GDY BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE, ZYSKUJĘ NA NIE WPŁYW,
WIĘC WYBIERAM ODPOWIEDZIALNOŚĆ!

Działaj, a będzie Ci dane.