

HISTORIA RYBAKA
CZYLI
JAK ZŁOWIĆ SWÓJ SUKCES

WSTĘP

Czy wiesz, kim teraz jesteś? Kim byłeś wcześniej? Kim chcesz być za kilka lat? Czy wiesz, czego w ogóle chcesz od życia dla siebie? Czego nie chcesz? Dokąd zmierzasz? Czy przebywasz w miejscach, w których chcesz być? Otaczasz się ludźmi, którzy dodają Ci sił?

A czy wiesz, co to znaczy osiągnąć sukces w biznesie? Czy zdajesz sobie sprawę, że możliwe jest być wolnym finansowo nawet bez zaplecza w postaci finansowego wsparcia rodziny lub jakiegoś trudno mierzalnego szczęścia, typu wygrana na loterii? Co to w ogóle ten sukces jest i jak do niego dążyć, by się wydarzył właśnie Tobie i to w idealnym czasie, w którym będziesz mógł spijać tę śmietankę, delektując się jego smakiem i zwyczajnie ciesząc ze swoich wymiernych osiągnięć?

A tak w ogóle to co dla Ciebie znaczy stwierdzenie: „BYĆ KIMŚ”?

Jeśli na wiele powyższych pytań, nie wiesz, jak odpowiedzieć – **NAJWYŻSZY CZAS SIĘ TEGO DOWIEDZIEĆ.**

Pomoże Ci w tym moja historia, poprzez którą chcę Ci pokazać, że z każdej sytuacji jest wyjście i w każdym momencie życia możemy zacząć o sobie decydować – o tym, gdzie chcemy być, kim chcemy być i jakimi ludźmi mamy ochotę się otaczać. **TO MY SAMI O TYM DECYDUJEMY.**

Zapraszam Cię do mojego życia i umysłu – dowiedz się od Rybaka, jak złowić swój sukces!

Rozdział 1
ZDROWY EGOIZM

Co w rozdziale:

- ja na pierwszym miejscu i wszyscy szczęśliwi
- analiza tego, co mam i tego, czego pragnę
- ważny prezent dla siebie - odrzucenie nałogów
- jak polubić siebie na nowo

Motto: Kochaj bliźniego swego, NIE BARDZIEJ niż siebie samego

"Człowiekowi jest dana władza tylko nad samym sobą."

Lew Tołstoj

Pierwszy krok do zmian

Ludzie, których mamy przy sobie od urodzenia i ludzie, których mijamy po drodze, zawsze zmieniają naszą rzeczywistość. Czasem się na to godzimy, często nie mamy nic do gadania. W pewnym momencie orientujemy się, że to nie my zarządzamy naszą rzeczywistością, że, choć w niej tkwimy – ona nie należy do nas. Realizujemy cele kogoś innego, zaspokajamy nie nasze potrzeby, dążymy do nie swojego sukcesu. Codziennie godzimy się na rzeczy, których nie chcemy, brnąc w spełnianie cudzych marzeń.

I wtedy coś uwiera, coś nie pasuje.

Szukamy więc, o co chodzi. Na terapiach, na szkoleniach, podczas rozmów z przyjaciółmi. I... bingo! Uświadamiamy sobie, że nie żyjemy tak, jak chcemy, lecz tak, jak chcą inni.

Uświadomienie – oto pierwszy krok do zmian.

Zdarza się, że usłyszymy, że zmiany warto zacząć od znalezienia jakiegoś celu, do którego chcemy zmierzać. Ale, czy to na pewno ten moment? Czy rzeczywiście tego potrzebujemy? Czy nie jest trochę tak, że to poszukiwanie jakiegoś utopijnego celu może sprawić, że na zbyt długo się zatrzymamy i po prostu usiądziemy, zastanawiając się nad wizją, nad tym, czego chcemy w życiu, zamiast zacząć działać, sprawdzać, szukać i odkrywać?

Od czego więc zacząć proces zmian?

Zacznijmy od tego, co najbliższej. Zadbajmy o swoje ciało, umysł i zdrowie. Kiedy to zrobimy – poczujemy energię do działania i w naszych głowach pojawi się CEL – przyjdzie sam z siebie, czytelny i wyrazisty jak nigdy dotąd.

W klatce

Jak to się dzieje, że osoby, które osiągnęły naprawdę duży sukces biznesowy, często wcale nie wydają się szczęśliwe? Czy to na pewno dlatego, że pieniądze szczęścia nie dają? A może jest inny powód. Może ci nieszczęśnicy postrzegają swój sukces niczym króliczka, którego gonią. Osiągając pierwszy, dążą do kolejnego, potem chcą jeszcze więcej... Ciągłe im mało - jak w bajce o rybaku i złotej rybce. I nawet jeśli owym zdobywcom powodzi się coraz lepiej, nie czują szczęścia spełnienia – są w klatce swojej pogoni za sukcesem. Łatwo zapętlić się w wyznaczanie sobie kolejnych celów biznesowych, łatwo pracować jeszcze więcej i jeszcze bardziej.

A przecież chcemy być od tego wolni. Nie chcemy, by praca nas przytłaczała.

Dla mnie osiągnięcie tej wolności jest właśnie moim sukcesem, a przynajmniej jakimś jego etapem. Sprzedając swój biznes, uwolniłem się od wielu obowiązków, od historii, od przeszłości.

Teraz ludzie pytają mnie, co zamierzam robić. Odpowiadam im, że nic. Moje nic to zadbanie o siebie, o rozwój moich synów, o spełnienie marzeń np. o poznaniu świata. Moje "nic"

jest tym, co lubię, a nie tym, co muszę zrobić oczami społeczeństwa, ogółu, ludzi, którzy są wokół mnie. I to moje „nic” to też marzenie o tym, by przekazać moje doświadczenie innym, by szkolić, uczyć ludzi, pokazywać moje podejście szczególnie tym, którzy wątpią, że osiągnięcie sukcesu nie jest dla nich. Nie, nie i jeszcze raz nie - chcę Wam pokazać, że i i Wy możecie swój sukces odnieść, niezależnie, czy w tej chwili jesteście w gorszej, czy lepszej sytuacji.

SUKCES JEST DLA KAŻDEGO!

Tak, jak ja możesz być wolny i spełniony. Osiągnąć stan, gdy nie musisz harować, a mimo tego, utrzymasz stabilność finansową. Możesz, jak ja czuć wdzięczność, cieszyć się z tego, co masz. Być może pomnożyć majątek, ale nie kosztem tego, by zainwestować w klątkę dla siebie.

Łapanie motyli

Moim sukcesem jest droga, którą przeszedłem, odkąd zacząłem świadomie żyć do miejsca, w którym teraz jestem w mojej świadomości, myślach i przekonaniach. Uważam, że to ogromny sukces, ponieważ niektórzy, mający podobny start w życie jak ja, wybierają inną drogę. Użalają się nad sobą, wpadają w uzależnienia, umierają jeszcze za życia... Ja wybrałem coś innego i to jest mój sukces. Po tym, jak urodził się mój pierwszy syn, zacząłem dzień po dniu dążyć ku wolności finansowej. Każdy dzień był ważny, każda okazja i każdy napotkany na mojej drodze człowiek. Obserwowałem, uczyłem się, nie traciłem czasu.

Dzięki takiemu podejściu osiągnąłem wolność finansową po trzydziestce. Może jest to niewiele dla kogoś, kto dostaje od rodziców coś na start. Może to niewiele dla kogoś, kto ma korzenie i skrzydła, które wyrosły mu jeszcze w fazie życia płodowego. Ale uwierzcie – to naprawdę wiele dla takich jak ja – dla osób z rodzin, gdzie po prostu trzeba sobie radzić samemu od dzieciaka. To jest też moje doświadczenie i za nie jestem wdzięczny. To moje bliźni, a każda z nich ma swoją historię i ja jestem z nich stworzony.

Dzięki mojemu podejściu do życia i biznesu nie muszę już jak 95% ludzi codziennie rano wstawać do pracy. Nie muszę czuć frustracji, że całe życie haruję i nic nie mam. Nie muszę czekać na głodową emeryturę, z której i tam nie mógłbym później żyć, bo ledwo starczałoby im na chleb.

Chcesz tego samego? Dowiedz się, jak to zrobić!

Noworoczne postanowienia

Ludzie, którzy dostają od rodziców jakieś zaplecze, mieszkanie, oszczędności, czasem pierwszą pracę – z całą pewnością mają inny start niż ci, którzy tego nie otrzymują. Sukcesem jest to, żeby samemu sobie poradzić, nie otrzymując na start zbyt wiele.

Jestem trenerem mentalnym w życiu i w biznesie - tak o sobie mówię. Bo zawsze są dwie albo i więcej stron i zawsze są dwa wyjścia lub więcej. Patrząc w ten sposób, myślę, że sukcesem jest to, że ja dzisiaj realizuję to, czego chcę. Krok po kroku

wdrażam w życie pomysły, które rodzą się codziennie w mojej głowie.

Moim zdaniem samo robienie tego, o czym się myśli, jest sukcesem. Pamiętam, jak kilka lat temu takie właśnie było moje noworoczne postanowienie: żebym zrealizował to, o czym myślę. Kluczową sprawą nie jest bowiem to, o czym myślimy, ale to, co z tymi myślami zrobimy. Nie sztuka mieć plan, sztuka umieć wdrożyć go w życie!

Wpadłem na to w pewnym momencie, gdy wyraźnie odczułem, jak wiele wolnych myśli krąży mi po głowie. Moja głowa była coraz cięższa, bo do starych myśli, dochodziły nowe – a ja ani ich nie realizowałem ani nie decydowałem, co chcę z tym wszystkim dalej robić. I wtedy podjąłem decyzję o działaniu.

W momencie, kiedy zrealizowałem pierwszy pomysł lub chociaż zdecydowałem o tym, co z nim zrobię, mój świat stał się inny, a ja uwierzyłem w to, że mogę spełnić swoje marzenia. Bez zaplecza, bez pieniędzy na start, bez wsparcia. Tylko dzięki działaniu.

Wcześniej moje życie psuło się. Nie było moim życiem. Moje wewnętrzne pragnienia pozostawały niezauważone. Żyłem pragnieniami innych, robiąc to, co chcą jacyś „oni”, a nie to, czego ja chciałem.

Teraz nie jestem od nikogo zależny.

Licz na siebie

Wcześniej towarzyszyła mi pewnego rodzaju naiwność, że mogę na kogoś liczyć, że ktoś domyśli się, żeby mi pomóc. Obciążałem siebie rzeczami, które nie były moje, rzeczami, na których realizację nie byłem gotowy. Brałem na siebie rzeczy, których nie potrzebowałem. Robiłem tak, dopóki nie zrozumiałem, że jedyną osobą, na którą mogę liczyć, jestem ja sam. Jedyną osobą, którą mogę tak naprawdę kochać, jestem ja sam SAM DLA SIEBIE. Tylko poprzez realizację siebie samego, mogę zmotywować innych lub pokazać im, jak można żyć inaczej. Nie poprzez namawianie ich, a poprzez pokazanie im swojego życia.

Co się ze mną działo emocjonalnie, kiedy brałem na siebie rzeczy innych? Co czułem? Czy potrafiłem wyrazić te emocje? Jak odreagowywałem?

Byłem agresywny. W tym, co mówiłem, można było wyczuć złość, żal i ogromne nerwy. Każdego dnia coraz bardziej się w to zagłębiałem... Aż przyszedł moment, kiedy zapytałem siebie, czy ja na pewno chcę iść na dno, czy tylko na takie życie mnie stać, czy rzeczywiście jestem tym, kim się stałem i czy swoje życie postrzegam jako drogę w nicość. I wtedy uznałem, że NIE, to nie jest moje.

Takich kluczowych momentów, gdy TO dostrzegłem, było kilka. Najważniejszym z nich, były urodziny mojego pierwszego syna. Wtedy odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale też za niego pokazała, że nikt mi nie pomoże w tym, bym żył jak chcę, nikt nie da mi tego, czego potrzebuję, jeżeli sam sobie tego nie подарuję. Musiałem tak wszystko zorganizować, żeby nie być od nikogo zależnym i żeby nie musiał na nikogo liczyć.

Wrócić do siebie

Nie, nigdy nie chciałem wylądować w Wielkiej Brytanii. Zawsze wolałem mieszkać we Włoszech, a jednak zdecydowałem się na deszczową Anglię. Przekonała mnie mama, której marzeniem było to, by jej synowie wzajemnie się wspierali. Zamiast do Włoch, pojechałem więc do Anglii i kilkanaście lat żyłem w kraju, w którym tęskniłem za innym krajem. Borykałem się z masą problemów, czując się coraz bardziej samotny, pomimo, że obok była rodzina – dwaj moi bracia, a potem też ojciec. Brnąłem w to wszystko, co nie było moje, spełniając cudze życzenia i pogrążając się w swoim własnym niebycie.

Pewnego dnia cofnąłem się do momentu, kiedy Marcin był Marcinem. Oczami wyobraźni zobaczyłem ciekawego świata 18-letniego chłopaka, który przyjechał do pierwszej pracy w słonecznych Włoszech. Znowu wyjrzałem przez otwarte okno na świat i przypomniałem sobie uczucie apetytu na życie. Wtedy, będąc we Włoszech po raz pierwszy, doskonale wiedziałem, czego chcę, gdzie chcę być i co chcę robić w tamtej chwili. Wtedy w nieznaną pojechał chłopak, który się niczego nie bał. Pojechał do kogoś, kogo nie znał, bez pieniędzy na powrót. I to właśnie byłem prawdziwy ja - Marcin, do którego musiałem powrócić po latach przypadkowego wtopienia się w nieswoją rolę, polegającą na tym, by robić to, czego nie chcę. Prawdziwy Marcin wewnętrznie gonił do osiągnięcia swoich własnych celów, systematycznie wyznaczał, co chce zrobić i osiągał to raz za razem. A ponieważ na osiągnięciu właśnie swoich a nie cudzych celów można budować pewność siebie, prawdziwy Marcin szedł jak burza – brał z życia to, co chciał i cieszył się tym każdego dnia bardziej.

Marcin z Anglii był inny. Codziennie osiągał cele dla innych osób i nie czuł się sobą. Zapomniał o starym Marcinie, uśpił swoje wewnętrzne dziecko. Wszedł w nie swoją grę, w nie swoją bajkę. Był marionetką u kogoś na podwórku. Miał żal do mamy, która skłoniła go do zmiany planów wyjazdowych z Włoch na Anglię. Miał żal do wszystkich wokół, szukał winy w innych.

Różne poziomy świadomości

Wyjechałem do najstarszego brata, od którego i tak nie otrzymałem żadnej pomocy, choć muszę przyznać, że o tę pomoc tak naprawdę otwarcie nigdy nie poprosiłem. Wydawało mi się to oczywiste – założyłem, że skoro mam brata, to on mi pomoże. W sumie nie wiadomo czemu, skoro relacje z braćmi miałem zaburzone przez całe dzieciństwo. A jednak potrzeba więzi jest tak silna, że człowiek ulega jej właściwie bezwiednie. Leci jak ćma w ogień. Liczy na to, że ktoś mu coś mu da tak po prostu – że czyta w jego myślach. A tymczasem nie – nawet jeżeli liczymy, że coś od kogoś dostaniemy, warto chociaż o to spytać. Jak usłyszymy "nie", to idźmy pytać dalej. Nie liczymy na to, że ktoś nam pomoże, bo my byśmy komuś pomogli.

Uważam, że w życiu mamy różne poziomy świadomości. Ja dzisiaj uważam, że jestem na poziomie świadomości tej samej, której byłem w wieku 18 lat, tylko z większym doświadczeniem.

Kiedy urodził się mój syn, zdałem sobie sprawę, że nie mogę już pracować 7 dni w tygodniu. Zacząłem powoli iść w swoją

stronę. Wtedy wiedziałem, że tylko my wiemy, co jest dla nas dobre i tylko my możemy poczuć pełnię tego dobra, dając sobie to, czego chcemy. Nawet jeśli poprosimy kogoś, by coś nam dał, może to nie być takie, jak my chcemy.

Nie możemy zakładać, że osoba z naszej rodziny jedynie z racji swojej roli, na pewno nas wesprze. Często wcale tak się nie dzieje, często ludzie się rozczarowują. A to rodzic nie dał nam tego, co naszym zdaniem powinien, a to brat, siostra, mąż czy żona. Żyjemy tymi rozczarowaniami, frustrujemy się, czujemy nieszczęśliwi i przybici. Nasza motywacja gaśnie.

Zamiast liczyć na innych, licz więc na siebie. Wsłuchuj się w siebie a nie innych. I nie chodzi tu tylko i wyłącznie o rodzinę, ale o ludzi ogólnie.

Dzisiaj większość z nas idziemy ze swoim problemem czy pomysłem biznesowym do przyjaciół, którzy mogą doradzić, odradzić, powiedzieć, że nie wcale nie potrzebujemy zmiany, którą planujemy. Konsultujemy z innymi sprawy, które powinniśmy sprawdzić tylko ze sobą, ewentualnie z ekspertem, który być może stwierdzi, że nasz pomysł jest świetny i powinniśmy go realizować.

Szczypta egoizmu

Żeby cokolwiek zmienić w swoim życiu i zacząć realizować swoje marzenia, potrzeba nie tylko odwagi. Potrzeba też szczypty egoizmu. Nie takiego, który my postrzegamy jako narcyzm. Potrzebujemy egoizmu dla siebie samego. W Biblii jest powiedziane "Kochaj bliźniego swego jak siebie samego".

Ale nie jest powiedziane "Kochaj bliźniego bardziej niż siebie samego". Biblia mówi wyraźnie - najpierw Ty, potem ktoś. Bo niby jak możesz coś komuś dać, jeśli najpierw sam tego nie zdobędziesz? Zaczynaj więc od realizacji tego, co masz na myśli, a z tej realizacji wytworzy się niesamowita energia. Będziesz z niej czerpać i wtedy zrodzi się też szczęście. Tylko realizując siebie, możemy pokazać innym ludziom, że i oni mogą siebie realizować.

Zamiast koncentrować się na wiecznym spełnianiu oczekiwań innych, popatrz na to, czego sam chcesz i potrzebujesz. To w Tobie musi nastąpić zmiana. Jeśli będziesz chciał zamienić innych, przeciwstawić się wszystkiemu, co dookoła Ciebie nie jest takie, jak chcesz – poczujesz się zmęczony i rozbity.

Ja też byłem zmęczony. Długo chciałem zmieniać jedynie innych, naprawiać świat wokół siebie. Ale nie byłem przecież w stanie zmienić wszystkiego. Nie miałem po prostu wpływu na różne sprawy. To było coś niewykonalnego, tzw. Mission Impossible. Porażka goniła porażkę, a ja czułem się przybity i sfrustrowany. Aż któregoś pięknego dnia mnie olśniło! Odkryłem, że jedyne, co mogę zmienić na 100%, to siebie samego. I gdy zaczął się proces mojej zmiany, rezonowało to na innych, powoli zmieniało się wszystko wokół mnie.

Jeśli nie możemy zmienić środowiska, w którym jesteśmy, to zmieńmy środowisko. Wyjdźmy z tego szamba, w które weszliśmy. Ja ze swojego wyszedłem całkowicie.

Być jak odkrywca

Mając 18 lat, wyjechałem do Włoch praktycznie bez niczego. Moim jedynym bagażem była obietnica w głowie, że nigdy więcej nie będę pracował w Polsce. Wyjeżdżałem odkrywać coś nowego, z pewnością, że sobie poradzę. Sam zebrałem pieniądze na podróż i sam wszystko zaplanowałem. Jechałem w busie pełnym przestraszonych ludzi, którzy nie do końca wiedzieli, co z nimi będzie. Szeptali, że pewnie skończą w obozach pracy, że może być różnie. A ja, słysząc to, zastanawiałem się, po co oni w takim razie w ogóle tam jadą. Byli zdesperowani, potrzebowali pieniędzy, więc jechali tam, gdzie mogli zarobić. Byli w stanie poświęcić siebie dla paru groszy.

Nie, nie byłem jednym z nich. Ja wiedziałem, że jeśli coś będzie nie tak, po prostu znajdę rozwiązanie.

Napędzało mnie pozytywne myślenie. Gdy zobaczyłem morze, góry, niebieskie niebo – już niczego więcej nie potrzebowałem. Tego właśnie chciałem. Ale to uczucie spełnienia nie przeszkodziło mi być czujnym. Już zastanawiałem się, co mogę zrobić dalej, żeby długo tam nie być.

W pierwszym miejscu pracowałem 3 tygodnie. Praca od 6 do 15. Cały dzień stałem na słońcu i pilnowałem, żeby nikt nie ukradł sukienek na sprzedaż. Czas wykorzystałem na to, by się rozejrzeć, poznać ludzi. Zamiast marudzić, nawiązywałem relacje. Poznałem parę, która sprzedawała wszystko po 1 Euro. Gdy się zorientowałem, że szukają wsparcia, zaraz pracowałem u nich. A w międzyczasie znalazłem jeszcze zajęcie w sklepie spożywczym, do którego chodziłem na zakupy. Tam pytałem o pracę przy okazji – aż w końcu zgodzono się mnie przyjąć. Tam uczyłem się pracować. Tam

wykietkowały moje marzenie, żeby mieć własny sklep spożywczy.

Zadbałem też o komfort życia. Nie chciałem mieszkać w magazynie, więc znalazłem sobie lepsze lokum. Przeprowadzałem się, powolutku piąłem się coraz wyżej, brałem to, co chciałem. W trudnych chwilach koncentrowałem się na poszukiwaniu rozwiązań.

Pomimo, że dokładałem sobie zajęć, nie byłem zmęczony. Młodość mnie niosła, wykorzystywałem wszystkie swoje atuty. Na pewno wiele ułatwiał fakt, że wszyscy postrzegali mnie jako Włocha. Taki mam typ urody. Nie znałem wprawdzie języka, ale nadrabiałem temperamentem. Rozwijałem body language i uczyłem się przez obserwację na żywo.

Gdy zachęcałem ludzi do kupowania tego wszystkiego po 1 Euro, szybko mnie doceniono, za chwilę zacząłem sprzedawać. Mój pracodawca w niedziele zapraszał nas na obiady. Sprawiał, że poczułem się dobrze i bezpiecznie. To było coś zaskakującego. Wszystkie moje problemy, które miałem w dzieciństwie i w rodzinie, tam po prostu zniknęły. Poczułem, że to moje miejsce. Znalazłem je, odcinając się od wszystkiego, co do tej pory znałem. Odkryłem swój cel, odkryłem, czego chcę.

Mój szef, ten od 1 Euro, potrafił mnie docenić – a to motywowało do zaangażowania. Przychodził i mówił: "Marcin, pamiętaj, że to jest mój biznes. Najpierw po pracy plecy mają boleć mnie, potem moją żonę, potem moich synów, a później dopiero ciebie". Pracowałem więc najlepiej, jak najlepiej umialem. Robiłem to jednak nie po to, żeby jedynie ktoś inny

był zadowolony z mojej pracy, ale żebym ja sam był z niej zadowolony. I wtedy byłem sobą.

Z tej historii można wysnuć wniosek, że obojętnie, w jakim miejscu i w jakim momencie życia jesteśmy, to z rzeczy, których się podejmujemy, trzeba czerpać jak najwięcej dobrego dla siebie i patrzeć na to, co dalej. To, co jest zgodne z nami, co sprawia nam frajdę, to chcemy zrobić. Zawsze możemy pójść krok dalej od miejsca, w którym jesteśmy teraz. To nie musi być nie wiadomo jaki przeskok. To może być krok dalej w tym samym miejscu, w którym jesteśmy. A jeśli bardzo nie chcemy gdzieś być, to miejmy odwagę i całkowicie zmieńmy otoczenie, uważając, by to nowe nie przypominało tego, z którego chcemy wyjść.

Przegrywają co, którzy nie próbują

Aby osiągnąć coś w życiu, trzeba próbować. Trzeba wykazywać się inicjatywą, działać. Przegrywa ten, kto nie próbuje. Jeśli coś nie wyjdzie nam teraz, może wyjdzie następnym razem.

Mój włoski szef chciał mnie zatrzymać, mówił, żebym został, żebym nie wracał do Polski. Ale ja miałem jeszcze kilka spraw do domknięcia, szkołę do skończenia, pojawiło się poczucie odpowiedzialności. Pomyślałem, że załatwię to, co mam do załatwienia i wrócę za rok. Podjąłem decyzję.

Pamiętam, że gdzieś obok mnie byli też inni, którzy mieli problem z zadecydowaniem o wyjeździe z Włoch. Oni mogli mnie powstrzymać, ale nie – to ja decydowałem o swoich sprawach i to ja pociągnąłem za sobą tych, którzy się wahali.

Ludzie nie powinni się martwić tym, że jeśli nie będą robili tego, co chcą inni, to będą sami. Prawda jest taka, że jeśli my będziemy robić to, czego chcemy, to ludzie sami do nas przyjdą. Ci, którzy mają takie wartości jak my.

Nie szkodź sobie

Skąd czerpać odwagę do tego, żeby robić to, czego tak naprawdę pragniemy?

Nie szkodź sobie. Nie palić, nie pić, nie brać narkotyków, dobrze jeść. Jeśli nie mamy żadnych celów, to te są wystarczająco dobre. To, że palę czy piję, to moja decyzja. Na pewno trudno jest się komuś przeciwstawić, ale to jest fajna droga do nauki pokazania, że nie, ja już nie piję. To też jest droga do zmiany otoczenia, w którym się znajdujemy.

Wiem, co teraz możecie powiedzieć: "mam stresującą pracę, nie taką jak lubię, muszę w tym być, ponieważ muszę zarabiać i napiję się w piątek dla odstresowania, bo inaczej nie potrafię wyobrazić sobie mojego relaksu".

Dlatego nie robisz tego inaczej, bo inaczej nie potrafisz sobie tego wyobrazić. Zaczynaj od wyobraźni, a potem to wprowadź. Najpierw są emocje, które mówią nam, że coś jest nie tak, później jest myśl, że coś jest nie tak, a później jest działanie. Jeśli jest myśl, że coś jest nie tak, to później zaczynam sobie wyobrażać, że może być inaczej. Jak zaczynam sobie wyobrażać, to później próbuję. Mylnym i ograniczającym nas stereotypem jest powiedzenie, że do trzech razy sztuka. To

nieprawda. Mamy próbować, aż nam się uda. Dajmy sobie prawo do porażki.

Wróć do dobrych nawyków

Zmieńmy myślenie. Nie wracajmy do złych nawyków, a wracajmy do tych dobrych. Nie wracajmy do tego, co nam się nie udało zmienić, wracajmy do tego, co zaczęliśmy zmieniać.

Może nam pomóc zapisanie się na terapię. W zależności od tego, skąd pochodzimy i skąd się wywodzimy, jakie mamy korzenie, w zależności od tego, czego nam w dzieciństwie i w życiu brakuje, dzisiaj mamy tyle narzędzi, że bardzo łatwo jest zidentyfikować przede wszystkim, kim jesteśmy.

Możemy skorzystać z pomocy trenerów mentalnych, doradców biznesowych, psychologów itd. W dzisiejszym zmieniającym się świecie, w dzisiejszych okolicznościach psycholog to jednak za mało. Trzeba poszukać czegoś więcej, skorzystać ze wskazówek doświadczonych osób, którzy są wokół nas, znaleźć swoich nauczycieli czy mentorów. I to może być każdy – ktoś z podobną historią, kto odbił się od dna. Ktoś, kto zrozumie,

Dzisiaj sami zdecydujemy, w którą stronę chcemy pójść.

Jak poradzić sobie z innymi

Spotkamy wielu, którzy będą nam odradzać. Będą zazdrościć nam tego, że się zmieniamy, że chcemy być inni, lepsi.

Poradzimy sobie z nimi tylko i wyłącznie wtedy, gdy będziemy widzieć siebie na pierwszym miejscu.

Zacznijmy od codziennego treningu rano, codziennej nauki nowych czynności i lepszego odżywiania. To będą nasze pierwsze kroki ku temu, by nasz mózg wrócił do siebie. Szybko poczujemy przyływ życiodajnej energii, która wyraźnie zmieni nasze nastawienie do nas samych i wszystkiego wokół.

Inaczej spojrzymy na swoje traumy, trudne relacje, porażki. Oddalimy się od tego, co złe, a z czasem zacznijmy być nawet wdzięczni za to, że wiemy, kim być nie chcemy. To będą nasze anty-przykłady, lekcje od innych, którzy pokazali nam, jak nie należy żyć. Nasz punkt odniesienia. Im będą bardziej wyraziste - tym łatwiej zauważymy, co nie jest z nami zgodne i szybciej poprosimy o wsparcie. Psycholog nie poda nam jednak gotowych rozwiązań, wskaże jedynie kierunek, a to już my sami musimy dojść do tego, co i jak dokładnie mamy zrobić.

Usprawiedliwienia do kosza

Koniec z usprawiedliwieniami. Nic nam nie da uzalanie się nad sobą, traumami z dzieciństwa, brakiem czegoś, co powinniśmy dostać, a czego nie dostaliśmy. Coś, co nie zależało od nas – nie może nas pokonać. Nie ma usprawiedliwienia dla biernego nastawienia do życia. Jeśli uważasz, że nic nie osiągniesz, bo miałeś np. trudne dzieciństwo, wiedz, że się mylisz. Nic nie osiągniesz tylko i wyłącznie z Twojego własnego powodu. Przez swoją bierność i czekanie, aż sukces spadnie Ci z nieba. Jeśli jednak zaczniesz działać, dasz sobie szansę, by coś zmienić i poprawić swój los.

Zacznij od zadania sobie pytania – czy chcesz coś zmienić?

Jeżeli odpowiesz twierdząco, czas na podjęcie decyzji. Czujesz, że coś jest nie tak, czujesz, że czegoś nie chcesz, że już czas na zmiany. Ale zmiana brzmi dumnie i wydaje się, że potrzebuj wielkiego planu. Bynajmniej! Po tym, jak uświadomisz sobie, że chcesz coś zmienić, zadaj sobie od razu kolejne pytanie o to, co już dzisiaj, teraz możesz dla siebie zrobić, żeby poczuć się lepiej. Spróbuj zrobić coś inaczej niż zwykle. Zmień słownictwo, sposób, w jaki mówisz. Zamiast na piwo, pójść na spacer. Zamiast wstać na ostatnią chwilę, wyjdź rano pobiegać.

Każdego dnia zrób jedną rzecz w inny sposób od tego, w jaki robiłeś to do tej pory. Zastanów się też, co Ci sprawia radość i daj sobie krótką chwilę przyjemności. Wróć do zapomnianej pasji, naucz się nowej. Próbuje. Nie bój się. Zamiast skupiać się na strachu – skup się na działaniu.

Przegrywa ten, kto przestaje próbować.

Wysłuchaj się w siebie, sprawdź z ekspertami

W podejmowaniu inicjatyw może nas blokować wrażenie, że na jakimś polu naszego działania zabrnęliśmy za daleko i jest już za późno na zmiany. Boimy się zaczynać od nowa. Tak – to będzie coś nowego, ale na pewno będziemy w zupełnie innym miejscu niż wtedy, gdy podejmowaliśmy się jakiegoś zajęcia po ukończeniu szkoły.

Warto zaufać intuicji i nie słuchać tych, którzy boją się jeszcze bardziej – naszych bliskich, żony, męża, przyjaciół. Oni mogą

odwieść nas od planu, który chcemy wdrożyć w życie. Oni też się boją. Mówią – lepiej nie ryzykuj. Mówią – a jeśli stracisz na tej zmianie? Mówią – lepszy znany teren niż nieznan, albo – wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma. I to nas blokuje.

Warto iść do osoby niespokrewnionej, do kogoś, kto pomoże wskazać wyjście. Warto poznać czyjąś historię, napisać do eksperta o swoim pomysle, zaznaczając, że nie masz pieniędzy, ale chcesz coś zmienić. Nie robiąc z siebie ofiary, napisz, że jesteś w takiej a takiej sytuacji, nie wiesz, co właściwie masz zrobić, ale chcesz coś zmienić. Może ktoś ci nagra coś krótkiego, może napisze dobre słowo, może podeśle inspirujący film. Nie słuchaj tych, którzy są najbliżej ciebie i nie są ekspertami.