



BLIŻEJ SUKCESU - ZA DARMO!

ZŁOTE  
MYSLI

Piotr Adamczyk

# 11 NIEZMIENNYCH ZASAD SKUTECZNEGO DZIAŁANIA



**DARMOWY EBOOK**



© Copyright for Polish edition by Piotr Adameczyk & [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 19.05.2008

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[Świat Pozytywnych Myśli](http://SwiatPozytywnychMyśli)

Tytuł: 11 niezmiennych zasad skutecznego działania

Autor: Piotr Adameczyk

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

**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 odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora**

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](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>Zamiast wstępu</u> .....	4
<u>Pierwsza niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>PLANUJ SWÓJ SUKCES</b></u> .....	6
<u>Co teraz zrobić?</u> .....	7
<u>Druuga niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE</b></u> .....	9
<u>Trzecia niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>OTOCZ SIĘ PRZYKŁADAMI SUKCESU</b></u> .....	11
<u>Czwarta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>NIE RÓB BEZPRODUKTYWNYCH RZECZY</b></u> .....	13
<u>Jak rozpoznać, czy coś jest bezproduktywne?</u> .....	14
<u>Piąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>MOTYWUJ SIĘ DO DZIAŁANIA</b></u> .....	15
1. <u>Weź odpowiedzialność za siebie</u> .....	15
2. <u>Pomyśl o „co, jeśli...?”</u> .....	15
3. <u>Zastanów się</u> .....	16
4. <u>Zaplanuj działanie</u> .....	16
5. <u>Wyznaczaj sobie nagrody za osiągnięcia</u> .....	16
6. <u>Poproś o pomoc</u> .....	17
<u>Szósta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>ZASTĄP ZŁE NAWYKI DOBRymi</b></u> .....	18
<u>Siódma niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>ZRÓB LISTĘ RZECZY DO NIEROBIENIA</b></u> .....	20
<u>Ósma niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>NIGDY NIE NARZEKAJ I NIE KRYTYKUJ</b></u> .....	22
<u>Dziewiąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>PRZEDKŁADAJ DŁUGOTERMINOWY ZYSK</b></u>	
<u><b>NAD KRÓTKOTERMINOWĄ KORZYŚĆ</b></u> .....	24
<u>Dziesiąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>SKUTECZNE DZIAŁANIE</b></u>	
<u><b>TO JEDNO DZIAŁANIE NARAZ</b></u> .....	26
<u>Mniej = Więcej</u> .....	27
<u>Jedenasta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:</u>	
<u><b>DZIAŁAJ RYTMICZNIE</b></u> .....	29

## Zamiast wstępu

Nie wiem, z jakiego powodu czytasz tę publikację. Być może chcesz zmienić coś w swoim życiu i np. zacząć efektywniej pracować, żeby nie musieć zostawać po godzinach w pracy. Być może masz wspaniałe marzenia, które chcesz spełnić, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać i od czego zacząć, aby wszystko miało ręce i nogi. Być może chcesz coś zmienić w swoim życiu i w końcu osiągnąć to, o czym marzyłeś od dawna.

Jeśli czytasz tę publikację w nadziei, że dostaniesz tutaj magiczną pigułkę skuteczności, dzięki której już zawsze będziesz skutecznie działał i nie odwlekał osiągnięcia swoich celów, to niestety źle trafiłeś.

Muszę Cię zasmucić — w tym poradniku nie znajdziesz gotowej recepty „Jak być skutecznym w 5 minut?”. Nie znajdziesz tutaj wielkich obietnic.

Znajdziesz za to konkretne i sprawdzone przez tysiące ludzi sukcesu (również przeze mnie) rady dotyczące tego, jak skuteczniej działać w swoim życiu. Jednak żeby one zadziałały i żebyś otrzymał maksymalne korzyści z tych rad, musisz spełnić jeden bardzo ważny i trudny (dla większości ludzi zbyt trudny) warunek — **zastosować je w życiu.**

Niestety, samo przeczytanie tego krótkiego poradnika Ci nic nie da. Jedynie wykorzystanie go w prawdziwym życiu i zastosowaniu tych rad w codziennych sytuacjach zwiększy Twoją skuteczność. Nie będzie to lekkie, łatwe i przyjemne, jednak rezultaty i zyski, które dzięki

temu osiągniesz, w całości zrekompensują Ci poniesiony wysiłek. Mogę Ci to zagwarantować.

**UWAGA:** Rady, które zawarłem w tej publikacji, nie są wyssanymi z palca pomysłami. Są to zasady i pryncypia sukcesu, których uczą takie sławy, jak Brian Tracy, Anthony Robbins czy Stephan Convey. Ci wszyscy wielcy myśliciele pomogli niezliczonym rzeszom ludzi osiągnąć spektakularne sukcesy i całkowicie odmienić swoje życie.

Miej to na uwadze, kiedy zaczniesz Ci świtać w głowie myśl: „Eee, to niemożliwe” albo: „To zbyt proste, żeby było prawdziwe”.

**Zaczynamy!**

Pierwsza niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Pierwsza niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Planuj swój sukces**

Wiem, wiem, prawdopodobnie słyszałeś to już 1000 razy i masz już dość powtarzania tego frazesu: „Planuj swój sukces” — jednak ja powiem Ci to jeszcze raz:

#### **Planuj swój sukces.**

Człowiek, który nie planuje, planuje porażkę.

Jest to prawda absolutna, swoisty dogmat sukcesu i skutecznego działania. Aby osiągać w swoim życiu wiele, musisz planować swoje działanie. Nie dlatego, że tak mówią jacyś tam guru od sukcesu, ale dlatego, że daje to konkretne korzyści.

Spytasz: „Jakie to korzyści?”. Już wymieniam:

Dzięki zaplanowaniu zadania przede wszystkim wiesz, co chcesz osiągnąć. Większość ludzi nigdy nic wielkiego nie osiąga, bo nigdy nawet nie chciała osiągnąć czegoś wielkiego.

Wiele osób mówi: „Mam wielkie marzenia” albo: „Chciałbym osiągnąć sukces w życiu” — i na tym się wszystko kończy. W końcu co znaczy „osiągnąć sukces”? Dla każdego to będzie znaczyć coś zupełnie



innego, dla jednych będzie to zdobycie złotego medalu olimpijskiego, a dla innych praca za 10 000 zł miesięcznie.

Każdy z nas inaczej pojmuje sukces i mierzy go w innych kategoriach. Jednak każdy z nas musi wiedzieć, dokonanie czego dla niego będzie sukcesem i jaki ma cel.

Pozwól, że jeszcze raz powtórzę to, co przed chwilą napisałem (tak, jest to aż tak ważne). Musisz określić dokładnie, jaki jest Twój cel i co będzie oznaczał dla Ciebie sukces.

Już słyszę te głosy: „Ale ja nie wiem, co chcę w życiu osiągnąć, nie wiem, co znaczy dla mnie sukces na dzień dzisiejszy” — to nic nie szkodzi. Widzisz, proces wyznaczania swojego celu w życiu to nie jest coś, co możesz zrobić jednego popołudnia. Jest to znacznie dłuższy proces, który trwa i zmienia się przez całe Twoje życie.

Ja swój obecny życiowy cel ustalałem przez przeszło rok. Cały rok mi zajęło, aby wreszcie zrozumieć, co mam robić i co chcę osiągnąć. Co ciekawe — jestem pewien, że mój cel nieraz jeszcze będzie modyfikowany i dojdzie do niego coś jeszcze.

## **Co teraz zrobić?**

OK, napisałem tutaj wiele górnolotnych zdań, ale czas na konkrety i przydatne porady, co masz zrobić.

Po pierwsze — tu i teraz określ swój cel w życiu. Po prostu weź kartkę papieru do ręki i zacznij pisać, co byś robił, gdzie byś był za 10 lat swojego życia. Pisz, jakbyś już tam był, czyli:

Jest rok 2018, siedzę w swojej wspaniałej willi nad jeziorem i przeglądam wyciągi bankowe z kont, zanim pojedę na plażę. Na wycią-

Planuj swój sukces

gach bankowych widzę, że miesięcznie moje zyski wynoszą około 100 000 euro i na koncie zgromadziło się już około 300 000 oszczędności...

Oczywiście to, co napisałem, to tylko przykład, jak może wyglądać określony cel. Twój może być zupełnie inny, np.:

Siedzę przy niedzielnym obiedzie wraz z całą moją rodziną, wspaniałą żoną, która ma pod sercem nasze dziecko, rodzicami, z którymi świetnie się dogaduję...

Wszystko zależy od tego, co Ty sam określasz jako najważniejsze w Twoim życiu, i od tego, na czym Ci najbardziej zależy.

Tak więc weź teraz w rękę długopis i kartkę, a następnie wypisz swój cel do osiągnięcia w życiu. Pisz, nie próbując nic zmieniać czy poprawiać, zwyczajnie pisz — to jest najważniejsze. Pamiętaj, że tego nikt nie będzie kontrolował ani sprawdzał. Nie przystępujesz do żadnego egzaminu i poprawność ortograficzna również nie jest wymagana. Za to wymagane jest zapisanie swojego celu.

Pisz teraz.



Druga niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Druga niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Weź odpowiedzialność za siebie**

Zmień swoją perspektywę życia z osoby, na którą wpływają różne czynniki zewnętrzne, na osobę, która wpływa na to, co dzieje się wokół niej. Zmień się w osobę, która sprawia, że dzieją się różne rzeczy, zamiast zostać osobą, która jest poddawana nieustannemu działaniu innych czynników.

Zrozum, że Ty jesteś odpowiedzialny za to, o czym myślisz, co robisz i o czym mówisz. To nie politycy sprawiają, że jesteś zły na nich, ale Ty sam wzbudzasz w sobie emocje, które wywołują negatywne uczucia. Zrozum, że to nie wina szefa, że zarabiasz mało pieniędzy, ale że Ty jesteś odpowiedzialny za stan swojej kieszeni. Zrozum, że brak życiowego partnera to nie seria losowych zdarzeń (wina rodziców, płci przeciwnej) albo pech do płci przeciwnej, ale Twoje wybory i zachowanie.

Wiem, że wielu ludziom mogę się narazić tym tekstem.

Ale piszę o tym, bo jest to naprawdę bardzo, bardzo ważne. Wielu ludzi, chcąc się poczuć lepiej, zwała winę za swoje porażki na kogoś innego. Wina szefa, że mało zarabiam, bo to skąpiec. Wina nauczyciela, że dostałem jedynkę, bo zrobił niezapowiedzianą klasówkę, ponieważ jest wredny itp.

Weź odpowiedzialność za siebie

Zawsze znajdzie się jakaś ofiara, na którą można zrzucić winę. Ludzie to uwielbiają — zrzucić na kogoś winę za swoje niepowodzenia. To daje im lepsze samopoczucie. Jednak na pewno nie daje im sukcesu i jeśli Ty chcesz skutecznie działać w swoim życiu, to najwyższy czas, abyś zrozumiał, że za swoje skuteczne lub nieskuteczne życie odpowiedzialny jesteś Ty i tylko Ty. Nikt inny. Nie Twoi rodzice ani nie Twoja żona. Ty jesteś odpowiedzialny za swoje wybory i uczynki i — chcesz czy nie — taka jest prawda.

Im szybciej zrozumiesz tę zasadę, tym szybciej zaczniesz skutecznie działać, zamiast uciekać we wmawianie sobie kłamstw, które niby usprawiedliwiają nasze porażki.

Jeśli chcesz być skuteczny w życiu, to bierz odpowiedzialność za swoje czyny, bierz odpowiedzialność za swój sukces. Inaczej szybko stracisz motywację i zatrzymasz się w 1/10 drogi do sukcesu.

Trzecia niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Trzecia niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Otocz się przykładami sukcesu**

To prawo jest bardzo proste i łatwe do zrozumienia. Po prostu otocz się ludźmi, książkami, wzorami sukcesu ze wszystkich stron oraz wyeliminuj to wszystko, co trzyma Cię bliżej porażki.

Już tłumaczę, o co mi chodzi.

Stare przysłowie mówi: „Kto z kim przestaje, takim się staje”.

Jeśli swój umysł cały czas będziesz „trzymać” w środowisku osób, które nie odnoszą żadnego sukcesu, wiecznie narzekają, nie robią kompletnie nic, co by miało polepszyć ich życie, to zgadnij co? Po pewnym czasie Twój umysł zacznie przejmować te nawyki i przyzwyczajenia. Też zaczniesz gadać jak oni i zachowywać się jak oni, czyli wybierzesz ścieżkę biadolenia i stagnacji zamiast ścieżki sukcesu.

Natomiast jeśli otoczysz się ludźmi sukcesu, osobami, które już wiele osiągnęły i cały czas dążą, aby osiągnąć więcej... Jeśli otoczysz się osobami, które reprezentują myślenie, które doprowadziło je do sukcesu, to zgadnij co? Twój umysł zacznie myśleć podobnie do nich i sam wejdiesz na ścieżkę sukcesu.

Co to dokładnie oznacza dla Ciebie?

Otocz się przykładami sukcesu

Oznacza to, że powinieneś nawiązać kontakt z osobami, które również dążą do sukcesu, czytać książki o sukcesie, słuchać różnego rodzaju nagrań tego typu. Nie, nie namawiam Cię do bycia jakimś dziwadłem, które cały czas czyta literaturę sukcesu i myśli, że to pozwoli mu osiągnąć wszystko, ale namawiam Cię, abyś otoczył się instrukcjami i poradami, jak osiągać więcej.

Nie namawiam Cię też do tego, abyś całkowicie zerwał relacje z osobami, które są negatywne i które nie chcą nic osiągnąć – nie popadaj w skrajności. Po prostu ogranicz z nimi kontakt i nie bierz do siebie tego o czym mówią.

Czwarta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Czwarta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Nie rób bezproduktywnych rzeczy**

Nie działaj bezproduktywnie.

Codziennie miliony ludzi, którzy powtarzają jak mantrę zdanie: „Nie mam czasu, nie mam czasu, nie mam czasu”, tracą miliony godzin na robienie całkowicie bezproduktywnych rzeczy. Mówiąc „bezproduktywnych rzeczy”, mam na myśli czynności, które nie wnoszą absolutnie nic do Twojego życia.

Zresztą — przekonaj się sam. Spójrzmy na życie „zapracowanego” człowieka. W pracy, w której ma ciągle zaległości i jest „zarobiony” (najpopularniejsze słowo we wszystkich firmach), nie odmówi sobie przyjemności 15-minutowej rozmowy z kolegą przy automacie z wodą.

Nie odmówi sobie również oderwania się od pracy (której jest za dużo), aby napić się kawy z kolegą, który przyszedł z innego działu (następne 20 minut straty czasu).

Po powrocie do domu nasz zapracowany człowiek dalej nie ma na nic czasu (na czytanie książek, porozmawianie z dziećmi, na porozmawianie z żoną) — dlaczego? Bo musi obejrzeć 3 serwisy informacyjne z rzędu — „Wydarzenia” o 18.45, „Fakty” o 19.00 i „Wiadomości”

Nie rób bezproduktywnych rzeczy

o 19.30. Potem oczywiście „M jak miłość” albo innym megahit — i tak mija kolejny wieczór, gdy nie ma się czasu.

Bądźmy szczerzy — większość ludzi traci codziennie kilka godzin na całkowicie bezproduktywne, wręcz bezsensowne zadania i prace. Co da Ci obejrzenie trzech takich samych zestawów wiadomości? Nic, co najwyżej ból głowy od słuchania o kolejnych aferach, korupcji, morderstwach itp.

Jeśli chcesz być skuteczny w pracy, życiu, szkole — to musisz zidentyfikować właśnie te bezproduktywne działania i zachowania i wystrzegać się ich jak ognia.

## **Jak rozpoznać, czy coś jest bezproduktywne?**

To prostsze niż Ci się wydaje. Wystarczy zadać sobie pytanie:

„Czy to, co chcę zaraz zrobić, przybliży mnie do osiągnięcia mojego celu?”.

To wszystko. Jeśli opracujesz swój cel życiowy i zadasz sobie tylko to pytanie codziennie, zanim zaczniesz coś robić, to gwarantuję Ci, że znacznie przyspieszysz końcowy sukces.

Aha nie namawiam Cię do fanatyzmu i zachowania w stylu: „Jedzenie nie przybliży mnie do bycia bogatym, więc je ograniczam”. Nie o to w tym wszystkim chodzi. Po prostu nie trać czasu na to, co nie przynosi Ci zysków.



Piąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Piąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Motywuj się do działania**

Brakuje Ci energii? Nie masz chęci do działania? Nie chce Ci się wstawać z łóżka? Jeśli czujesz, że potrzebna Ci jest odrobina dodatkowej energii i motywacji do działania – oto kilka prostych sposobów, aby znowu znowu zacząć działać.

#### **1. Weź odpowiedzialność za siebie**

Weź odpowiedzialność za swoje czyny. Jeśli zdecydujesz się dziś nic nie robić, to musisz zdawać sobie sprawę z konsekwencji takiego postępowania. Pamiętaj, Ty jesteś odpowiedzialny za to, co się dzieje w Twoim życiu – i jeśli sam w sobie nie znajdziesz siły do działania, to nikt Ci jej nie poda w postaci magicznego napoju czy zaklęcia.

#### **2. Pomyśl o „co, jeśli...?”**

Pomyśl o tym, co chcesz osiągnąć, poczuć, jak dobrze będziesz się czuć, kiedy to już osiągniesz. Jak wtedy będzie wyglądało Twoje życie? Co będziesz czuł, wstając rano? Czy nie warto zdobyć się na dodatkowy wysiłek, aby wreszcie spełniły się te marzenia?

Kiedy brakuje Ci siły do działania, zacznij myśleć o tych wszystkich upragnionych marzeniach i celach do spełnienia. Myśl, co się stanie,

kiedy już je spełnisz. Wyobrażaj sobie, jak cudownie się będziesz czuł, osiągając to, o czym marzyłeś.

### **3. Zastanów się**

Jeśli zastanawiasz się nad zrezygnowaniem, to przestań na chwilę. Usiądź wygodnie i postaraj się „na zimno” przyjrzeć się możliwościom, które masz do wyboru. Czy zrezygnowanie to dobre wyjście? Czy warto zaprzepaścić wszystkie poprzednie wysiłki, rezygnując teraz? Czy nie kierujesz się zbyt emocjami, które czujesz?

Przemyśl to wszystko. Najważniejsze jest, abyś chłodno i z dystansem przyjrzał się całej sytuacji.

### **4. Zaplanuj działanie**

Ktoś kiedyś powiedział:

„Jeśli nie planujesz, to planujesz porażkę”.

To wszystko prawda – jeśli nie masz ustalonego planu działania, to znacznie łatwiej będzie Ci zrezygnować z dokończenia jakiegoś zadania. Jeśli jednak masz plan działania, to możesz szybko zorientować się, ile jeszcze pracy przed Tobą i czy na pewno opłaca się zrezygnować, będąc na dobrej drodze do celu.

Już dziś zaplanuj swoją pracę i trzymaj się tego planu.

### **5. Wyznaczaj sobie nagrody za osiągnięcia**

To może wydawać się dość dziwne, ale działa równie skutecznie, jak prosto brzmi. Jeśli zrobiłeś coś wyjątkowego albo solidnie przepra-

Motywuj się do działania

cowaleś cały tydzień, to powinieneś się „wynagrodzić”. Idź do ulubionego lokalu, zjedz coś, co uwielbiasz. Miej świadomość, że należy Ci się nagroda za Twoją ciężką pracę.

Dodatkowo takie nagradzanie siebie nie tylko zmotywuje Cię do działania, ale również odstresuje nieco i da odrobinę wytchnienia i przyjemności po trudnym tygodniu pracy.

Pamiętaj jednak, aby nie przesadzić z nagradzaniem siebie, bo może to spowodować odwrotną sytuację.

## **6. Poproś o pomoc**

Nie wiem, dlaczego tak się dzieje, ale z jakiegoś powodu bardzo mało osób prosi innych o pomoc. Zamiast pracować do upadłego w złym nastroju, poproś inną osobę o pomoc. Niekoniecznie chodzi tutaj tylko o samą pomoc w pracy, ale też o zwykłe pocieszenie i kilka ciepłych słów w trudnym czasie.

Nie bój się prosić o pomoc. Pamiętaj, że to Ty jej potrzebujesz i Ty powinieneś jej szukać.

Szósta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Szósta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Zastąp złe nawyki dobrymi**

Dlaczego większość ludzi nie jest w stanie na długo zmotywować się do działania i wyrobić w sobie nowego, dobrego nawyku? Dlaczego po kilku tygodniach diety czy ćwiczeń tracimy motywację i chęć do dalszego działania? Przecież wiemy, że jest to dla nas dobre i przynosi nam korzyści.

Dlaczego tak się dzieje?

Powiem Ci dlaczego. Główną przyczyną tego, że większość osób nie potrafi się zmotywować do osiągnięcia jakichś celów, jest sposób myślenia. Załóżmy, że Twoim celem jest zrzucenie kilku kilogramów i wymaga to diety oraz ćwiczeń.

Jak większość ludzi myśli o diecie i ćwiczeniach fizycznych? Większość ludzi myśli o nich jak o jakiejś torturze, męce. Trzeba robić i jeść to, czego się nie lubi. Na samą myśl dostają już dreszczy i są zniechęceni.

Dlatego też tak wiele osób ponosi porażki i nigdy nie osiąga swojego celu. Mają błędny sposób myślenia, który łączy to, co dobre dla nas (np. ćwiczenia, dieta) z negatywnymi emocjami. Jeśli w taki sposób (negatywny) będziesz myśleć o diecie, to prędzej czy później wylądujesz przed telewizorem z paczką chipsów i coca colą, bo w końcu ileż

można znosić te tortury. Z tego też powodu 95% osób, które zaczynały diety, statystycznie po dwóch latach waży o kilogram więcej niż przed rozpoczęciem diety.

Pięć procent osób, którym się udało, dokonało tego dzięki zmianie swojego myślenia. Ludzie ci wybrali inną drogę niż pozostali i zmienili sposób myślenia i emocje, jakie towarzyszą im przy ćwiczeniach czy diecie. Tobie też uda się to osiągnąć, ale musisz zacząć w swojej głowie łączyć ćwiczenie i zdrową dietę z przyjemnością, a nie torturą.

Zmienisz swoje myślenie, a będziesz jak ci wszyscy ludzie, którzy z trenowania i zdrowego odżywiania czerpią przyjemność.

Jeśli zaczniesz intensywnie kojarzyć sobie ćwiczenie z przyjemnościami (wspaniałą sylwetką, zdrowiem), to w końcu Twój mózg prze-programuje się i automatycznie zmotywujesz się do działania. Natomiast jeśli zaczniesz sobie kojarzyć negatywne skutki np. z chipsami (otyłość, zły stan zdrowia), to z czasem w Twojej głowie wyrobi się przekonanie, że chipsy są złe i nie należy ich jeść.

Do dzieła – wypróbuj ten sposób. Myśl o tym, co dobre, w sposób pozytywny, kojarz to z przyjemnościami, a nie cierpieniem. Będziesz zdziwiony, jak bardzo zmieni się Twoje podejście do tego, czego dotąd nie lubieś.

Siódma niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Siódma niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Zrób listę rzeczy do nierobienia**

Jeśli zetknąłeś się już kiedyś z jakimś poradnikiem dotyczącym skutecznego działania i osiągania sukcesu w życiu, to na pewno była tam wzmianka o liście rzeczy do zrobienia. Taka lista ma na celu uporządkować zadań, które są do wykonania, oraz ma sprawić, abyś nie zapomniał o czymś, co jest do zrobienia.

Oczywiście ja również polecam codziennie robić listę rzeczy do zrobienia i trzymać się jej, jednak oprócz tego powinieneś robić coś jeszcze.

Widzisz, według mnie ważniejsza od listy rzeczy, które masz zrobić, jest lista rzeczy, których masz nie robić. Dlaczego? Ano dlatego, że bardzo ważne jest, aby szybko i sprawnie identyfikować to, co nieproduktywne (pisałem już o tym), i to, co jest wręcz „odwrotnie produktywne”.

Posłużę się przykładem. Jeśli Twoim celem jest piękna i zgrabna sylwetka, to zanim zaczniesz ćwiczyć albo rozpoczniesz zwykły dzień, powinieneś określić, czego dziś nie robić.



Zrób listę rzeczy do nierobienia

Na pewno nie powinieneś:

- podjadać;
- oglądać telewizji cały dzień (tylko poćwiczyć i spacerować);
- jeść słodczy;
- pić słodkich napojów.

To oczywiście tylko niektóre z czynności, których nie powinieneś robić, odchudzając się. Sam określisz, czego dokładnie masz nie robić.

Ósma niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Ósma niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Nigdy nie narzekaj i nie krytykuj**

Powiem szczerze, że zastanawiałem się, czy napisać ten artykuł. Wiem, że wielu osobom może się on nie spodobać, ale mimo wszystko wierzę głęboko, że jest wielu ludzi, którym otworzy on oczy i pozwoli być bliżej sukcesu.

Nie wiem, czy lubisz narzekać — ja lubię. Lubię czasami w duchu ponarzekać sobie, jak to jest źle, jak to mi się nie chce, jaka zła jest pogoda itd. Czasami to nawet sprawia, że lepiej się czuję, ale tylko czasami. Bo jeśli zaczniesz narzekać coraz częściej i jeszcze dodatkowo pchasz się w towarzystwo ludzi, którzy też lubią narzekać — powoduje to szereg negatywnych skutków.

Doskonale widać to na przykładzie wszelkiego rodzaju forów internetowych czy w komentarzach pod wiadomościami w portalach. Pojawia się jakaś wiadomość — i można przeczytać 100 takich samych wpisów, krytykujących to i tamto i udowadniających np. jak idiotyczna jest ta decyzja polityków.

Jeśli chcesz, to wejdź sobie teraz na jakiś portal — szybko znajdziesz tam tego typu wpisy. Ludzie uwielbiają krytykować innych i uwielbiają narzekać. Problem jednak w tym, co daje narzekanie. Przeważnie narzekanie i wyliczanie problemów nie prowadzi do niczego innego, jak tylko do straty czasu i pograżania się w marazmie.

Nigdy nie narzekaj i nie krytykuj

Pamiętam bardzo dobrze, kiedy w życie weszła ustawa, która kazała rejestrować w jakimś spisie strony internetowe aktualizowane częściej niż raz w roku. Na forach internetowych zaczęły się burzliwe dyskusje, które sprowadzały się do narzekania, jaki to mamy rząd pełen idiotów, jak nie dają oni uczciwym ludziom pracować itd. Ludzie pisali i pisali o tej ustawie, narzekając, ile się tylko da. Co z tego wyszło? Nic. Kompletnie NIC – oprócz straconego czasu tysięcy ludzi, którzy z upodobaniem narzekali na tę ustawę – się nie wydarzyło.

Wiem, że wielu ludzi pomyśli sobie: „On tak gada, bo nie przeżył tego co ja” albo „To tylko takie gadanie”. Owszem, możliwe, że mają oni rację, możliwe nawet, że mają rację osoby, które na coś narzekają, jednak czy zyskują coś na tym? Czy przybliża je to do sukcesu? Czy może raczej oddala, bo zamiast działać, tracą swój czas na myślenie o głupotach?

Nie mówię, że masz wyzbyć się wszelkiej krytyki – bo to niemądre, ale zawsze, kiedy przyjdzie Ci ochota skrytykować kogoś, ugryź się w język i zapytaj sam siebie: „Co mi to da?” lub: „Czy przybliża mnie to do osiągnięcia sukcesu/celu w życiu?”, „Czy jest sens w ogóle to robić?”.

Warto też, abyś uświadomił sobie, że tak naprawdę narzekanie to nie jest prawdziwy stan rzeczy. Narzekanie to jest tylko Twoje spojrzenie na całą sytuację. Coś, co w Tobie siedzi, a niekoniecznie dzieje się naprawdę.

Czasami lepiej po prostu być cicho i zająć się działaniem.

## **Dziewiąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Przedkładaj długoterminowy zysk nad krótkoterminową korzyść**

To, o czym zaraz się dowiesz, nie jest jakąś magiczną techniką szamanów voodoo. Jest to prosta czynność, a raczej prosta myśl, która pomoże Ci wzmocnić wolę, a przez to szybciej osiągnąć cele, które sobie wyznaczyłeś.

Chodzi tu o szybkość osiągania zysków. Większość ludzi przedkłada natychmiastowe zyski nad zyski długoterminowe, które są gdzieś tam w przyszłości i których nie widać. Żeby Ci to lepiej pokazać, posłużę się przykładem.

Powiedzmy, że stajesz przed wyborem, który często pojawia się w naszym życiu: czy zjeść coś niewiarygodnie dobrego, co jest bardzo kaloryczne, niezdrowe lub z jakiegokolwiek innego powodu nie powinniśmy tego jeść.

Na przykład znajdujesz w szafce dwa batony albo paczkę chipsów i pochłaniasz je bez zastanowienia. Krótkoterminowy „zysk” to najeżenie się na chwilę i oczywiście przyjemność jedzenia. Średnioterminowy „zysk” z takiego podjadania to brak energii do działania, ponowny głód albo przejedzenie i złe samopoczucie (kto z nas tego nie zna?). Długoterminowy „zysk” jest taki, że jeżeli przez kilka lat bę-

dziesz tak robić, to urośnie Ci brzuch, będziesz miał problemy ze zdrowiem itp.

Na co dzień nikt o tym nie myśli, przejadając się, odkładając na później pracę, bo liczą się tylko natychmiastowe zyski i drobne przyjemności. Problem w tym, że szybki zysk najczęściej oznacza późniejszą dużą stratę.

Pomyśl, jak mogłoby to wyglądać z drugiej strony. Gdybyś nie zjadł batoników – krótkoterminowy zysk to satysfakcja z uczucia kontroli nad sobą i swoim apetytem. Średnioterminowy zysk to dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz więcej energii do działania. Długoterminowy zysk to zdrowy organizm z większą ilością energii – zamiast słabego i otluszczonego.

Tylko uświadomienie sobie tego, jak wpływa na nas każdy wybór w danej sytuacji, tylko zastanowienie się nad tym, co robisz, i rozważenie, jakie „zyski” przyniesie dany wybór, wywróci do góry nogami Twój dotychczasowy sposób myślenia. Uświadomienie sobie konsekwencji wyboru i zysków, jakie on daje, pozwoli Ci lepiej radzić sobie z podjadaniem, odwlekaniem działania czy opanowaniem jakichś negatywnych nawyków.

Wiem, że opis tego sposobu brzmi dość prosto, ale zanim go zignorujesz – jako zbyt łatwy – wypróbuj go chociaż przez trzy najbliższe dni. Chcę, abyś przez trzy najbliższe dni, zanim odłożysz pracę na później, zastanowił się nad krótko-, średnio- i długoterminowym skutkiem takiej decyzji. Będziesz zdziwiony, jakie efekty daje ta technika.

Dziesiąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Dziesiąta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Skuteczne działanie to jedno działanie naraz**

Niedawno słyszałem pewien kawał i od razu skojarzył mi się on z jedną bardzo ważną kwestią dotyczącą skutecznego działania. Oto on:

„Po budowie biega robotnik z pustą taczka. Przechodzień obserwuje go przez chwilę i przygląda się, jak robotnik biega od betoniarki na plac, gdzie powinien być wylewany beton. Zdziwiony w końcu woła do robotnika:

— Panie, czemu pan tak biegasz z tą pustą taczka?

Robotnik mu na to:

— Chłopie, mam taki zapie..., że nie mam czasu załadować”.

Zabawne prawda? Jednak czy ten kawał nie przypomina trochę sposobu działania niektórych ludzi? Pędzą oni przed siebie tak szybko, że czasami zapominają, aby chociaż pomyśleć o czymś innym niż obowiązki i praca.



Skuteczne działanie to jedno działanie naraz

Ciągły stres i nieustanne zabieganie powodują u nich niepokój i przewlekłe zmęczenie — a przecież tak być nie musi.

Wystarczy mądrze zarządzać swoją pracą i obowiązkami, które na Tobie ciążyą, a znajdzie się czas nie tylko na „napełnienie taczki”, ale i na „przerwę śniadaniową”.

## **Mniej = Więcej**

Zadziwiające jest, jak wiele czynników potrafi wpłynąć na to, jak skutecznie wykorzystujemy swój czas. Chyba zgodzisz się ze mną, że najefektywniej pracujemy, kiedy jesteśmy całkowicie skupieni i skoncentrowani na swojej pracy i nic nam nie przeszkadza?

Tymczasem wiele razy każdego dnia zupełnie nieświadomie sami sobie przeszkadzamy. Włączone radio podczas pracy może Cię skutecznie rozpraszać albo sprawić, że przez chwilę będziesz się zastanawiać nad wiadomościami, które właśnie lecą. Każdorazowe odrywanie się od pracy będzie powodowało wybitcie Cię z rytmu i skupienia, a przez to stracisz więcej czasu.

To tylko jeden z przykładów, jak niepozorne rzeczy mogą Cię odciągnąć od efektywnej pracy. Istnieje cała masa „przeszkadzaczy”, które mogą Ci przeszkadzać w pracy i które sprawiają, że będziesz tracić swój czas na coś, co jest niepotrzebne: Gadu-Gadu, SMS-y, strony internetowe (nasza-klasa.pl, fotka.pl) — to tylko niektóre z nich.

Skup się na prostocie działania. Wykonuj tylko jedną czynność w danym momencie i nie pozwól się odrywać od niej. Dzięki temu cała Twoja energia i siły zostaną przeznaczona na wykonanie zadania,

Skuteczne działanie to jedno działanie naraz

a przez to wykonasz je szybciej, niż gdybyś miał robić kilka rzeczy naraz.

Zauważ, że to, o czym napisałem, nie tylko pozwoli Ci wykonać dużo więcej pracy, ale również wpłynie na Twoje dobre samopoczucie. Zniknie stres, który pojawia się, gdy trzeba wykonać kilka zadań naraz i pod koniec dnia okazuje się, że ostatecznie nic nie zostało w 100% załatwione.

Jedenasta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:

## **Jedenasta niezmienna zasada skutecznego działania brzmi:**

### **Działaj rytmicznie**

Ludzki organizm funkcjonuje według pewnego rytmu. Najbardziej znanym rytmem w naszym życiu jest rytm dnia i nocy. Działamy za dnia i śpimy w nocy. Jest to naturalny proces dla nas, ludzi. Co ciekawe i o czym nie każdy wie, to fakt, że nasz organizm działa także w innych rytmach.

Jest okres, kiedy jesteśmy pobudzeni i możemy pracować, i jest okres, kiedy poziom naszej energii opada. Przeważnie jest tak, że z rana mamy dużo energii, później ta energia gdzieś znika. To także jest naturalny dla każdego człowieka rytm.

Co jednak robią ludzie, kiedy poziom energii po jakimś czasie spada? W większości przypadków staramy się jakoś przywrócić ten poziom energii. Pijemy kawę, jemy coś słodkiego, aby się pobudzić, i to rzeczywiście działa. Pobudzamy się i na nowo mamy energię.

Problem jednak w tym, że ta energia jest sztucznie wzbudzona i dużo szybciej z nas uchodzi. Przychodzi chwilowy „wyż” energetyczny, a później następuje coraz większy spadek naszych sił. Dlatego proponuję Ci trochę inny sposób działania, który sam zacząłem stosować i widzę, że przynosi on bardzo dobre efekty dla efektywności mojej pracy.

Podziel swoją pracę na części, powiedzmy: na kilka dwugodzinnych bloków. W czasie jednego bloku (dwóch godzin) intensywnie pracuj. Najlepiej skup się tylko na tym, co masz do zrobienia. Nie pozwól sobie przeszkadzać, nie odbieraj telefonów ani nie rób nic innego, co by Cię odciągało od głównego zadania. Po prostu skup się na jednym, jedynym zadaniu.

Po dwóch godzinach takiej intensywnej, skupionej tylko na jednym zadaniu pracy zrób sobie przerwę i odpocznij albo zajmij się czymś, co Cię odrobinę zrelaksuje. Chodzi mi o to, żebyś zagłębił się w zadanie, a potem odpoczął chwilę.

To pozwoli Ci zrobić dużo więcej, bo skupisz całą swoją siłę, energię i umysł na jednym zadaniu, a potem zregenerujesz tę energię i odzyskasz chociaż część siły. Odzyskana siła pozwoli Ci wykonać następne zadanie szybciej i efektywniej.

Dodatkowo, stosując działanie w dwugodzinnych blokach, zrobisz więcej, bo zamiast być rozrywanym na wszystkie strony, będziesz skupiony na jednym działaniu. Zamiast wykonywać kilka zadań jednocześnie, będziesz robił jedno duże i wykonasz je szybciej, niż gdybyś zajmował się kilkoma naraz.